

Зміст програмного матеріалу зі спортивної аеробіки та вплив занять на фізичну працездатність дівчат 18–19 років

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Сьогодні найбільшою цінністю вважають індивідуальне та громадське здоров'я. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави.

Саме такі завдання ставить перед собою Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту, які спрямовані на покращення здоров'я нації, що вимагає пошуку нових способів якісного вдосконалення системи фізичного виховання учнівської й студентської молоді.

Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу (реабілітаційно-профілактичного, навчально-освітнього, кондиційного та спортивно-орієнтованого характеру), у цілому покликаних забезпечити гармонійне поєднання низки сприятливих показників: стану здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму й фізичної працездатності, психологічну комфортність, пропорційну статуру тощо.

Актуальним напрямом такого пошуку є спортивна аеробіка – сучасний та молодий вид спорту, що активно розвивається. Спортивний командний фітнес як один із видів програми змагань зі спортивної аеробіки здобув велику популярність у світі й в Україні [3; 4].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що нині фітнес – сучасний напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних видів сучасного фітнесу є оздоровчий і спортивний фітнес, який поєднує в собі формування пропорційного гармонійного тіла, розвиток фізичних якостей, контрольоване тренування серцево-судинної системи, а також позитивний вплив на психоемоційний стан осіб, які займаються [4].

Заняття фітнесом позитивно впливають на фізичний розвиток і функціональні можливості. Установлено, що дівчата, які займаються спортивною аеробікою, мають більшу вагу й вірогідно більшу довжину тіла, за показниками індексу Кетле перебувають у межах норми порівняно із дівчатами, котрі навчаються за вузівською програмою. Про вищі функціональні можливості системи дихання дівчат, які займаються спортивною аеробікою, свідчить вірогідна різниця за показниками ЖСЛ, ЖІ та пробами Штанге й Генч [1].

Установлено, що показники швидкісно-силових і силових якостей, координації, гнучкості в групі дівчат, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки, вірогідно вищі, порівняно з групою нетренованих [2].

У доступній літературі ми не знайшли робіт, присвячених дослідженням змісту програмного матеріалу та спеціальної працездатності дівчат віком 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу. Тому вважаємо актуальним вивчення фізичної працездатності дівчат навчально-тренувальної групи для наукового обґрунтування побудови їхніх фітнес-програм.

Завдання дослідження – проаналізувати зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу та визначити вплив специфічних навантажень на фізичну працездатність дівчат 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу в умовах навчання у ВНЗ.

Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент.

В експерименті брали участь 10 студенток Волинського національного університету імені Лесі Українки, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу (експериментальна група), і 10 студенток, котрі навчаються за загальноуніверситетською програмою (контрольна група).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Визначено, що зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу містив три частини – теоретичну, практичну та тестування (табл. 1).

Теоретична частина передбачає проходження попереднього інструктажу, ознайомлення з правилами поведінки й безпеки в тренажерному залі. Студентки, які займаються спортивно-оздоровчим фітнесом, були ознайомлені з основами теорії та методики силового тренінгу, поняттями про силу, формами прояву сили, факторами, що впливають на розвиток і прояв сили, методами розвитку сили та формування м'язової маси засобами фітнесу, принципами базової аеробіки, дитячого фітнесу, силового тренінгу, їх значенням і місцем у заняттях оздоровчої спрямованості, характеристиками методів силової підготовки – ізометричний, концентричний, ексцентричний, ізокінетичний, метод змінних опорів, метод короткочасних максимальних напружень, метод багаторазових субмаксимальних напружень, метод багаторазових легких і середніх напружень, метод роботи “до незмоги”, характеристикою методів розвитку сили, що застосовуються в заняття із початківцями.

Таблиця 1

Розрахунок годин та зміст програмного теоретичного й практичного матеріалу

№ з/п	Зміст занять	Кількість год
I. Теорія		
1	Правила поведінки й безпеки в аеробному та тренажерному залах. Основи теорії та методики, силового тренінгу, базової аеробіки, дитячого фітнесу	8
2	Витривалість і прояв рухової діяльності, принципи силового тренінгу	8
3	<i>Основи раціонального харчування</i>	10
II. Практика		
1	Функціональний тренінг як невід'ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino)	150
2	Виконання вправ для грудних м'язів	20
3	Виконання вправ для дельтоподібних м'язів, м'язів спини	30
4	Виконання вправ для м'язів стегон і гомілки	30
5	Виконання вправ для м'язів рук	20
6	Виконання вправ для м'язів черевного преса	20
7	Виконання вправ для розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації й ін.	10
III. Тестування		
1	Тести для оцінки фізичного розвитку	5
2	Тести для визначення рівня розвитку сили, швидкості, координації й гнучкості	5
3	Тести для визначення витривалості і максимального поглинання кисню	5
Усього		321

Важливими складовими частинами спортивно-оздоровчого фітнесу, про які були повідомлені студентки, є розвиток витривалості, поняття про її прояв, методи розвитку, кардіореспіраторне тренування; розвиток гнучкості, методи її розвитку; вплив цих фізичних якостей на здоров'я людини.

До теоретичних занять включені такі теми з основ раціонального харчування: поняття про основні харчові елементи: білки, вуглеводи та жири, їх значення й співвідношення при тренуванні різної спрямованості, роль вітамінів, мікро- та мікроелементів у процесах відновлення й життєдіяльності організму людини, рекомендації щодо побудови власної дієти з урахуванням індивідуальних особливостей, умов життя та роботи й побажань тих, хто займається, поради стосовно вживання певних харчових добавок.

У практичній частині передбачалося виконання вправ різної спрямованості, які застосовуються в спортивно-оздоровчому фітнесі: функціональний тренінг як невід'ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino), для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації, для корекції статури, для релаксації й ін.

Студентки навчалися виконувати логічне та плавне з'єднання простих рухів у цікаві зв'язки. Експериментування – переміщення кроків і блоків місцями за допомогою направлень (Step, Fit boll, Cardio, Latino, Rout skip), нормування навантаження в процесі занять спортивно-оздоровчим фітнесом, дитячим фітнесом. Вивчали вплив сезону на м'язову активність, техніку виконання вправ із навантаженням, основи проведення антропометричного, функціонального й рухового тестування

суб'єктів взаємодії, підбір вправ малої, помірної, великої інтенсивностей, поняття ізольованої роботи, поєднання рухів із фазами дихання.

На практичних заняттях відбувалося навчання техніки виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції дельтоподібних м'язів, м'язів спини, стегон і гомілки, рук, черевного преса, основ методики використання базових та ізолюючих вправ для розвитку сили, збільшення маси й корекції цих м'язів, вивчення техніки вправ для цих м'язів із використанням різних засобів (штанги, гантелі, тренажери, гирі, власної ваги, пружні предмети, опір партнера тощо), удосконалення техніки виконання, виправлення помилок. Також використовували виконання вправ для розвитку витривалості, гнучкості й ін.

На початку та в процесі занять застосовували тести для оцінки фізичного розвитку, для визначення рівня розвитку сили, гнучкості та інших фізичних якостей, тести для визначення витривалості й максимального поглинання кисню, що дають можливість відстежувати зрушення внаслідок занять спортивно-оздоровчим фітнесом.

Цю програму виконували студенти протягом року (321 год). Студентки експериментальної групи займалися спортивно-оздоровчим фітнесом шість годин на тиждень (три заняття), студентки контрольної групи мали одне заняття на тиждень із фізичного виховання.

У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною та експериментальною групами, про що ми судили за результатами проби Руф'є й Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф'є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ та $4,99 \pm 0,59$ – на початку й у кінці експерименту відповідно), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ і $16,84 \pm 3,39$ (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної працездатності дівчат віком 18–19 років

Показник	Група	n	X	Sx	m	V %	t	P
<i>на початку експерименту</i>								
Індекс Руф'є	К	11	16,99	3,39	1,02	19,95	-11,34	< 0,05
	Е	11	5,22	0,59	0,18	11,30		
Гардвардський степ-тест	К	11	63,51	18,46	5,57	29,02	1,20	> 0,05
	Е	11	70,37	4,16	1,25	5,91		
<i>у кінці експерименту</i>								
Індекс Руф'є	К	11	16,84	3,39	1,02	20,13	-11,42	< 0,05
	Е	11	4,99	0,59	0,18	11,82		
Гардвардський степ-тест	К	11	61,38	16,99	5,12	27,68	5,48	< 0,05
	Е	11	90,23	4,09	1,23	4,53		

За допомогою Гардвардського степ-тесту оцінювали відновні процеси в серцево-судинній системі після дозованої важкої м'язової роботи (рис. 1). На початку експерименту вірогідної різниці в показниках контрольної та експериментальної групи не встановлено ($63,51 \pm 18,46$ і $70,37 \pm 4,16$). Рівень працездатності оцінено як середній, але в контрольній групі три дівчини не змогли виконати тест до кінця й на 2–3 хв закінчили виконувати його раніше. У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності між контрольною та експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ та $90,23 \pm 4,09$), при цьому в дівчат, які займаються аеробікою, – до високого рівня.

Ми встановили вірогідну різницю в прирості показників фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці експерименту, який становив 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилися на 3,47 %.

Отже, фізична підготовленість і працездатність має вірогідно вищий рівень у дівчат, які спеціалізуються зі спортивно-оздоровчого фітнесу, порівняно з дівчатами, котрі займаються за вузівською програмою.

На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Отримані результати можуть бути підставою для наукового обґрунтування фітнеспрограм, що позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і працездатність, а отже й на здоров'я студенток.

Результати досліджень упроваджені в педагогічний і навчально-тренувальний процес студенток віком 18–19 років, які спеціалізуються зі спортивної аеробіки.

Висновки. Визначено, що зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу містив три частини: теоретичну, практичну та тестування. У практичній частині передбачалося виконання вправ різної спрямованості, які застосовуються в спортивно-оздоровчому фітнесі: функціональний тренінг як невід’ємна частина фітнеспідготовки (Step, Fit boll, Cardio, Latino), для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості й координації, для корекції статури, для релаксації та ін.

Установлено вірогідну різницю у фізичній працездатності між контрольною й експериментальною групами, про що ми судили за результатами проби Руф’є та Гардвардського степ-тесту. Так, в експериментальній групі за результатами індексу Руф’є відзначено хорошу працездатність ($5,22 \pm 0,59$ і $4,99 \pm 0,59$ – на початку та в кінці експерименту відповідно), тоді як у контрольній – низьку працездатність ($16,99 \pm 3,39$ і $16,84 \pm 3,39$). У кінці експерименту встановлено вірогідну різницю в показниках фізичної працездатності за ІГСТ між контрольною й експериментальною групами ($61,38 \pm 16,99$ та $90,23 \pm 4,09$). При цьому в дівчат, які займаються аеробікою, – зріс до високого рівня.

Установлено вірогідну різницю в прирості показників фізичної працездатності за індексом ГСТ в експериментальній групі на початку та в кінці експерименту, який становив 28,22 %, тоді як у контрольній групі такі показники знизилися на 3,47 %. На нашу думку, це зумовлено використанням у тренувальному процесі експериментальної групи більших обсягів спеціальної роботи, що й привело до підвищення рівня фізичної працездатності, який оцінюється як високий.

Список використаної літератури

1. Калитка С. В. Вплив занять аеробікою на фізичний розвиток дівчат 18–19 років / С. В. Калитка, В. А. Кренделева, С. П. Бенедь, Н. М. Мацкевич // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. економіко-гуманіт. ун-ту ім. акад. Степана Дем’янчука, 2007. – Вип. 5. – С. 73–77.
2. Калитка С. В. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість дівчат 18–19 років / С. В. Калитка, Н. М. Мацкевич, В. У. Кренделева та ін. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – № 4 (12). – С. 39–43.
3. Сологубова С. В. Оптимізація різних видів фітнес-тренування жінок 25–34 років / С. В. Сологубова // Матеріали ІХ міжнародного конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 619.
4. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. л-ра, 2000. – 480 с.

Анотації

Сьогодні найбільшою цінністю вважається індивідуальне та громадське здоров’я. Здоров’я нації розглядається як показник цивілізованості держави. Саме такі завдання ставить перед собою Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту, що спрямована на покращення здоров’я нації, що вимагає пошуку нових способів якісного вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Цей процес концептуально обумовлений змістом основних напрямів сучасного оздоровчого фітнесу (реабілітаційно-профілактичного, навчально-освітнього, кондиційного й спортивно-орієнтованого характеру), у цілому покликаних забезпечити гармонійне поєднання низки сприятливих показників: стану здоров’я, підвищення адаптаційних можливостей організму та фізичної працездатності, психологічну комфортність, пропорційну статуру тощо. Актуальним напрямом такого пошуку є спортивно-оздоровчий фітнес – сучасний і молодий вид спорту, що активно розвивається. У статті проаналізовано зміст програмного матеріалу зі спортивно-оздоровчого фітнесу; визначено вплив специфічних навантажень на фізичну працездатність дівчат 18–19 років, які спеціалізуються із спортивно-оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий фітнес, зміст програмного матеріалу, студентки, фізична підготовленість, фізична працездатність.

Нинель Мацкевич, Татьяна Овчаренко, Светлана Калитка, Венера Кренделева, Алла Мальцева, Анна Сирик. Содержание программного материала по спортивно-оздоровительному фитнесу и влияние занятий на физическую работоспособность девушек 18–19 лет. В наше время наибольшей ценностью считается индивидуальное и общественное здоровье. Здоровье нации рассматривается как показатель цивилизованности государства. Поэтому такие задачи ставит перед собой Национальная доктрина развития физической культуры и спорта, которые направлены на улучшение здоровья нации, что требует поиска новых

путей качественного совершенствования системы физического воспитания учащихся и студенческой молодежи. Этот процесс концептуально обусловлен содержанием основных направлений современного оздоровительного фитнеса (реабилитационно-профилактического, учебно-образовательного, кондиционного и спортивно-ориентированного характера), в целом вызванных обеспечить гармоническое соединение целой цепочки способствующих показателей: состояния здоровья, повышения адаптационных возможностей организма и физической работоспособности, психологическую комфортность, пропорциональную фигуру и т. д. Актуальным направлением такого поиска есть спортивно-оздоровительный фитнес – современный и молодой вид спорта, активно развивающийся. В статье проанализировано содержание программного материала по спортивно-оздоровительному фитнесу. Определено влияние специфических нагрузок на физическую работоспособность девушек 18–19 лет, специализирующихся по спортивно-оздоровительному фитнесу.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный фитнес, содержание программного материала, студентки, физическая подготовленность, физическая работоспособность.

Nynel Matskevych, Tetiana Ovcharenko, Svitlana Kalytka, Venera Krendeleva, Alla Maltseva, Anna Siryk.
Concept of Sport-Health Fitness Program and Impact of Exercises on Physical Capability of Girls Aged 18–19.

Nowadays individual and public health is considered to be of highest value. Health of the nation is deemed the criteria for a civilized country. These are the exact goals set by the National Doctrine for sports, aimed at strengthening of nation's health, which requires further development of systems of physical training of school and university youth. This process is conceptually defined by main fields of modern fitness (rehabilitation-preventive, academic, sport-health, etc), serving in general to ensure harmonious combination of various factors: health condition, developing adaptation capabilities of human body, as well as physical capabilities, psychological comfort, proportional stature etc. The actual field of such research is sport-health fitness – modern and young sport direction, which is actively developing. In the article the program material on sport-health fitness has been analyzed and influence of specific exercises on preparation of 18–19 year old girls, specializing in sport-health fitness determined.

Key words: sport-health fitness, program, students, physical preparation, physical capability.