

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ
ЗАСОБІВ ПОР ДЕ БРА НА ФІЗИЧНУ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 19-20 РОКІВ**



Ольга Лядська, Оксана Ларченко
Дніпропетровський державний інститут фізичної
культури і спорту

Аннотація

В статье рассматривается влияние занятий с использованием средств пор де бра на физическую подготовленность девушек 19-20 лет. Фитнес-программа состоит из нескольких уровней сложности: «введение, база»; «промежуточное звено»; «прогрессия»; «партер». Установлено, что занятия с использованием данной фитнес-программы, где применяют упражнения из хореографии, йоги, системы пилатес, которые особенно требуют контроля над телом занимающихся, положительно влияют на развитие основных двигательных качеств девушек.

Ключевые слова: средства пор де бра, физическая подготовленность, девушки 19-20 лет.

Annotation

The article considers the results influence on the physique preparedness of girls of 19-20 years of suggested port de bras training methods. The Fitness-program consists of a few levels of complication: «introduction, basic»; «intermediate»; «progression»; «parterre». It is established that use of this fitness program where apply exercises from a choreography, yogas, systems pilates, that especially require control above the body of training, positively influence development of the main impellent qualities of girls.

Keywords: facilities of pores where sponce, physical preparedness, girls 19-20 years.

Постановка проблеми. Сучасні дівчата все більше уваги приділяють своєму зовнішньому вигляду. Мода у молоді на відвідування фітнес-клубів багато в чому обумовлена престижністю тренувань, комфортністю умов занять, використанням найсучаснішого устаткування [7].

На даний час нестримно розвиваються нові напрями оздоровчого фітнесу, одним з них є програма «PortDeBras» («Пор Де Бра»). У доступній літературі на сьогоднішній день ми не знайшли достатньої інформації про позитивний вплив цього виду фітнесу на фізичну підготовленість дівчат 19-20 років. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів пор де бра при організації занять з дівчатами даного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження свідчать, що оптимальні фізичні навантаження у сполученні з раціональним харчуванням та правильним способом життя є найбільш ефективними засобами для збереження здоров'я і фізичної роботоздатності людини [6].

У наш час фізична культура є частиною іміджу ділової та енергійної людини. На зміну монотонним фізичним вправам прийшли



Показники фізичної підготовленості дівчат 19-20 років експериментальної й контрольної груп на початку дослідження

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Тест Купера – біг 12 хвилин, м	1823,30	46,02	13,94	1801,33	38,78	11,75	$\geq 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	11,08	2,48	0,75	10,98	2,10	0,64	$\geq 0,05$
Утримання положення – притулившись спиною до стіни, зігнути ноги в колінах, кут – 90°, с	44,21	10,38	3,15	46,30	10,11	3,06	$\geq 0,05$
Утримання тулуба під кутом 45°, руки за головою, с	39,63	5,56	1,60	34,33	4,72	1,43	$\geq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнути коліна, кількість разів	12,07	4,27	1,29	11,98	3,94	1,19	$\geq 0,05$
Пасивна гнучкість плечових суглобів: з в. п. – палиця догори на прямих руках, хват зверху, викрути назад – вперед прямими руками, см	56,8	4,44	1,35	56,5	3,81	1,15	$\geq 0,05$

нові способи підтримання спортивної форми. Це фітнес-клуби з тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, а також ряд нових спортивних захоплень – ролики, скейтборд та інші [1].

Побудова комплексного підходу до проведення занять з фітнесу обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичного навантаження, зберіганням стійкої позитивної мотивації тих, хто займається, появленим більшої кількості видів оздоровчого фітнесу [2].

Деякі аматори фізичної культури відвідують три види фітнес-тренувань: силові – для зміцнення м'язів, аеробні – для схуднення, стретчинг-вправи – для розвитку гнучкості і пластичності рухів, але не кожна людина має можливість відвідувати декілька тренувань підряд [8]. З появою програми «пор де бра» виникла можливість поєднати ці види фізичного навантаження на одному занятті, що допоможе людині забезпечити

гармонійний розвиток тіла.

Все це потребує створення наукової бази, яка давала б можливість більш ефективно використовувати популярні серед населення засоби фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Мета – оцінити вплив занять з використанням засобів пор де бра на фізичну підготовленість дівчат 19-20 років.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Арт-спорт» м. Дніпропетровськ, в період з вересня 2011р. по квітень 2012 р. У дослідженні взяли участь 22 дівчини 19 – 20 років, які не мали раніше досвіду занять фітнесом. Контрольна група (11 чоловік) займалася за системою

пилатес (mat work – тренування на підлозі), експериментальна (11 чоловік) за програмою «Пор де бра» (Port de bras – «рухи рук і тіла»).

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження рівень фізичної підготовленості дівчат експериментальної та контрольної груп вірогідно не відрізнявся (табл.1).

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат показав, що як у експериментальній, так і у контрольній групах практично всі показники основних рухових якостей знаходяться на рівні нижче середнього, що свідчить про необхідність підвищення фізичної підготовленості дівчат 19-20 років. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, наведеними в роботах авторів [5, 9].

Враховуючи дані констатуючого експерименту – показники фізичного розвитку, функціональні показники й показники фізичної підготовленості дівчат, ми за-





Рис. 1. Основні вправи системі пілатес, що використовуються у програмі пор де бра на початковому рівні (Basik)

пропонували експериментальну фітнес-програму, що заснована на використанні засобів пор де бра, яка сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню рівня соматичного здоров'я та корекції фігури у дівчат 19-20 років. Програма включала три періоди: підготовчий, основний, підтримуючий. Зміст програми двох груп містив схожі та відмінні риси.

Схожі риси такі: фітнес-програма для обох груп включала 3 періоди – підготовчий, основний і підтримуючий, загальною тривалістю 8 місяців. Заняття проводились 3 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хвилин. Комплекси вправ обох груп особливо вимагають контролю над тілом тих, хто займається і направлені на збільшення амплітуди опорно-рухового апарату.

Відмінні риси такі: у контрольній групі застосовували систему пілатес (mat work), де були такі компоненти: розминочний, силовий, стретчинг та релаксційний компоненти. У експериментальній групі – засоби пор де бра, де застосовували розминочний, танцювально-хореографічний, силовий, стретчинг та релаксційний компоненти.

Структура занять для двох груп складалася з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина (5хв) заняття будь-якого періоду складається із розминочного і стретчинг компонентів.

Розминочний компонент включає загальнорозвиваючі вправи (3хв): повільні нахили й повороти голови, рух плечима, нахили, повороти тулуба, рух ступнями; вправи на дихання – повний вдих носом й розтягнутий видих через рот. Середня частота серцевих скорочень (ЧСС) становить 80-110 уд/хв.

Стретчинг-компонент – це вправи, спрямовані на вдосконалення гнучкості й розвиток рухливості у суглобах, звільнення м'язів від напруги. Усі рухи виконуються плавно. Застосовується у підготовчій (після розминки) та основній частинах тренування; тривалість вправи – від 5 до 20с при ЧСС 100-105 уд/хв (2хв).

Основна частина заняття (50хв) містить такі компоненти: танцювально-хореографічний (20-30 хвилин), що включає елементи класичної хореографії – пліє, кроки, різноманітні рухи руками; нахили тулубу; танцювальні комбінації, де навантажен-

ня збільшується за рахунок координаційної складності, оберти, пересування у різних напрямках, збільшенням амплітуди та інтенсивності рухів (ЧСС – 110-130уд/хв). Темп музичного супроводу в аеробному компоненті складає 105-115акц/хв.

Силовий компонент спрямований на розвиток сили й витривалості різних груп м'язів. У цьому комплексі використовуються вправи з балетної хореографії, йоги, системи пілатес без предметів. Силовий компонент заняття протягом усіх періодів складалася з 8-10 вправ при ЧСС 110-125 уд/хв. Тривалість компонента – 10-15хв. Темп музичного супроводу в силовому компоненті – 105-115акц/хв.

У силовому компоненті було застосовано використання зорових образів для залучення розуму до процесу тренування.

Стретчинг-компонент – це вправи, спрямовані на вдосконалення гнучкості й розвиток рухливості у суглобах, звільнення м'язів від напруги. Усі рухи виконуються плавно. Застосовується в основній частині (після силового компоненту); тривалість вправи – від 5 до 20с.

Заключна частина заняття



**Показники фізичної підготовленості дівчат 19-20 років
експериментальної й контрольної груп після експерименту**

Рухові тести	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			α
	\bar{X}	σ	m	\bar{X}	σ	m	
Тест Купера – біг 12 хвилин, м	1970,40	34,12	10,35	1850,49	31,12	9,43	$\leq 0,05$
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	13,81	2,02	0,61	13,02	2,08	0,63	$\geq 0,05$
Утримання положення – притулившись спиною до стіни, зігнути ноги в колінах, кут – 90°, с	59,90	9,14	2,78	60,01	8,10	2,45	$\geq 0,05$
Утримання тулуба під кутом 45°, руки за головою, с	48,02	4,48	1,35	43,08	4,58	1,39	$\geq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнуті коліна, кількість разів	21,04	3,14	0,95	20,96	3,03	0,92	$\geq 0,05$
Пасивна гнучкість плечових суглобів: з в.п. – палиця догори на прямих руках, хват зверху, викрути назад – вперед прямими руками, см	50,40	3,12	0,95	54,21	3,64	1,10	$\leq 0,01$

складається з релаксаційного компоненту.

Релаксаційний компонент (5хв) – це відновлення після заняття, розслаблення м'язів. Концентрація на витягуванні усього тіла, особливо хребетного стовпа. Необхідно фіксувати пози та утримувати їх протягом 10-75 секунд. Дихання при цьому повинно бути рівним і глибоким. Середня ЧСС становила 80-110 уд/хв. Темп музичного супроводу у цій частині 90-100 акц/хв.

Підготовчий період триває два тижні і включає початкове ознайомлення з особливостями виконання базових рухів класичної хореографії, що використовують у пор де бра (рівень складності – «port de bras basic»), техніки виконання вправ, підвищення координаційної складності рухів; навчання прийомам самоконтролю. Під час занять з пор де бра використовується вільний метод навчання танцювальних вправ – спонтанно підбираються прості вправи з логічною послідовністю, які не треба запам'ятовувати і вивчати заздалегідь.

У силовому компоненті нами було використано такі вправи (системи пілатес): «скручування» (roll-down, roll-up), «плечовий міст» (shoulder bridge), «повороти колін», (turn of knees), «перекати» (rolling like a ball), «удари однією ногою» (single leg kick), «коло ногою» (single leg circles), «зірка» (star), «почергове розтягування ніг» (single leg stretch), «мавка» (mermaid), «розтягування хребта» (spine stretch) та інші (рис. 1).

Основний період триває 6 місяців. У цьому періоді вирішуються завдання вдосконалення техніки виконання вправ за рахунок підвищення координаційної складності рухів. Під час занять з використанням засобів порт де бра навантаження збільшується за рахунок інтенсивності рухів і пересування у різних напрямках, що забезпечує різноманітність при проведенні занять.

У цьому періоді було використано такі рівні: «intermediate» (проміжна ланка); «progression» (прогресія); «parterre» (партер), де силові вправи поєднували з хореографічними вправами – ек-

зерсізом, при цьому одна вправа плавно переходить у другу без пауз.

Підтримуючий період (1,5 місяці). Основна мета – підвищити і зберегти досягнутий результат. Особлива увага приділяється вправам на збільшення амплітуди рухів хребетного стовпа, які застосовуються у силовому компоненті.

Аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості випробуваних у двох групах: силова витривалість розгиначів стегна, м'язів живота, рівень гнучкості відділу хребетного стовпа достовірно збільшилися як у експериментальній, так і у контрольній групах, що свідчить про позитивний вплив системи пілатес і засобів пор де бра на розвиток фізичної підготовленості (табл. 2).

Однак такі показники як загальна витривалість і пасивна гнучкість плечових суглобів у експериментальної групи мають достовірні відмінності ($\alpha \leq 0,05-0,01$) у порівнянні з контрольною групою. Це можна пояснити тим,



що в експериментальній програмі використовують багато рухів руками, що сприяло розвитку пасивної гнучкості плечових суглобів, а танцювально-хореографічний компонент сприяв розвитку загальної витривалості дівчат.

Висновок. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що використання засобів пор де бра сприяє підвищенню фізичної підготовленості дівчат 19-20 років.

Перспективи подальших розвідок передбачають вивчення впливу засобів пор де бра на психоемоційний стан дівчат 19-20 років.

ЛІТЕРАТУРА

1. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ / Наталья Венгерова // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб, 2009. – С. 23-31.
2. Власенко Т.Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20-35 лет в физкультурно-оздоровительных клубах: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Николаевна Власенко. – Хабаровск, 2006. – 193 с.
3. Власюк Е.А., Пуздря Т.В. Общие основы теории ритмики и хореографии / Е.А. Власюк, Т.В. Пуздря. – Днепропетровск, 2010. – 27с.
4. Зайцева И.А. Домашняя фитнес-программа для тех, у кого мало времени / И. Зайцева. – М.: Эксмо, 2006. – 192 с.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т.1 : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 232 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учеб. [для студ. высш. уч. завед. ФиС], [2-е изд.] / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2006. – 480 с.
7. Полукорд А.С. Фитнес. Идеальная фигура / А. Полукорд. – М., 2006. –174 с.
8. Снежик В. PortDeBras [Электронный ресурс] / В. Снежик, Х. Папи // Что такое PortDeBras? – М., 2009. – Режим доступа: www.portdebras.org.
9. Хоули Э.Г. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Г. Хоули, Б.Д. Френке. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

