

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОДІ-БАЛЕТОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК

Стаття присвячена вивченню впливу занять боді-балетом на морфофункціональний стан та рівень фізичної підготовленості студенток. У статті розкрито особливості організації занять боді-балетом у ВНЗі, структуру та зміст цих занять. Враховуючи особливості навчання у вузі, навчально-тренувальний процес був представлений двома макроциклами з урахуванням семестрової побудови, включення методико-практичного курсу, етапного та поточного видів контролю, які, в свою чергу, склалися з мезоциклів, що включають три навантажувальних мікроцикли і один розвантажувальний. Порівняння результатів дослідження показників фізичних здібностей, зокрема, гнучкості, швидкісно-силових і координаційних здібностей, та морфофункціонального стану студенток до та після експерименту свідчать про позитивну їх динаміку. У педагогічному експерименті доведена доцільність та ефективність занять боді-балетом зі студентками для зміцнення їх здоров'я.

Ключові слова: боді-балет, морфофункціональний стан, фізична підготовленість, студент.

Постановка проблеми. За останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я (Г.А. Апанасенко, А.П. Долженко, 2007). Кількість дівчат, які мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. І менше 5% молоді залишаються відносно здоровими по завершенню навчання у вищому навчальному закладі (В.К. Бальсевич, А.І. Лубишева, 2004; Т.Є. Виленська, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.А. Рибачук, 2004; Є.О. Штих, 2008).

Основними причинами такої ситуації, на думку таких дослідників як Г.П. Грибан (2004, 2008), В.П. Губа (2008), Т.Ю. Круцевич (2009), А.І. Лубишева, О.М. Бацина (2007) та ін., є дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні студентів з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою (А.Б. Андрющенко, І.В. Лосева, Т.Г. Вякіна, 2004; М.Б. Мусакаєв, А.З. Зиннатуров, 2008). Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи удосконалення системи фізичного виховання.

Одним із перспективних і ефективних засобів фізичного виховання на нашу думку є різновид танцювальної аеробіки – боді-балет [2, 7, 8].

Цінність використання засобів боді-балету, полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм студентів: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають естетичний смак, культуру рухів та покращують психоемоційне самопочуття [3,5,6,8,14].

Аналіз останніх публікацій. В останній час з'явилося багато досліджень (Борисенков Д., 2006; М.П. Івлєв, П.І. Котов, Т.В. Левченкова та ін., 2002; Епіфанова М.Г., Грицай Е.Н., Койпишева Е.А., Шишкіна Н.І., 2008; Кібаьник О., 2008; Куценко І., 2007; Ю.С. Філіпова, 2003; Фокіна О., 2002; Фонарьова К., 2011; Чібісова Т., 2003; Шевців У., 2009; Кравчук Т.М., Курочка О.С. 2013, та інші), присвячених питанням використання засобів аеробіки та хореографії з метою покращення процесу фізичного виховання як школярів різних вікових груп, так і студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття виконується згідно із «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2014-2015рр» Міністерства молоді та спорту України у межах теми 3.2 «Оптимізація навчально-тренувального процесу фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму та формування здорового способу життя дітей та студентів» на замовлення Міністерства освіти та науки України, яка виконується на кафедрі спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Мета роботи – виявити вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток.

Методи і організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та передової педагогічної практики, педагогічне тестування, медико-біологічні (антропометрія, пульсометрія, функціональні проби) та методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» з жовтня 2014 по травень 2015 року. У дослідженні взяли участь 30 студенток I та II курсів історичного факультету. Всі студентки були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ), в кожній по 15 студенток. Група КГ займалася за загальноприйнятою методикою, група ЕГ – за експериментальною фізкультурно-оздоровчою програмою занять, яка включала вправи класичної хореографії – боді-балет.

Виклад основного матеріалу. Боді-балет як напрям танцювальної аеробіки, синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу з'явився на початку XXI століття, тобто здобув свого поширення зовсім нещодавно [2, 8]. Проте вже встиг здобути неабияку популярність серед різних груп населення, а особливо серед молоді. Боді-балет крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню культурно освіченої особис-

тості, здатної до саморозвитку та самовдосконалення [3]. Саме тому процес фізичного виховання студентів може бути збагачений засобами боді-балету.

Заняття з боді-балету проводилися за методикою Бондаренко О.В. (2006). Враховуючи особливості навчання у вузі, навчально-тренувальний процес був представлений двома макроциклами (його планування здійснювалося на підставі запропонованої циклової структури (М.П. Івлєв, П.І. Котов, Т.В. Левченкова та ін., 2002), але з урахуванням семестрової побудови, включення методико-практичного курсу, етапного та поточного видів контролю), які, в свою чергу, складалися з мезоциклів, що включають три навантажувальних мікроцикли і один розвантажувальний [2]. На час розвантажувальних мікроциклів планувалося проведення самостійних занять за індивідуальними завданнями [4].

Макроблок вправ представляв собою відносно великий розділ змісту заняття, що включає комплекс вправ, які мають власну специфіку виконання і спрямованість, і вирішував одну з основних завдань його конкретної частини заняття. Мезоблок – комплекс, утворений з різних серій вправ, об'єднаних між собою в логічний і послідовний ланцюжок рухових дій (які могли замикатися або виконуватися концентрично). Мезоблоки могли розділятися також за принципом розмежування рівнів простору, найменшої кількості зміни вихідних положень, специфіки виконання (вправи з переміщенням або на місці, з фазою польоту або без неї, з повільним або швидким темпом) і впливу (вправи локального впливу або з участю в роботі великої кількості м'язових груп, вправи для розвитку статичної рівноваги або здатності точного відтворення амплітуди руху). Мікроблоки, що входять до мезоблоку представляли собою окремі серії вправ або невеликі комбінації рухових дій [3].

У завдання макроблоку розігріти (ЧСС 90-120 уд./хв.) входили як підготовка організму до майбутньої роботи, так і навчання студентів техніці різних видів кроків боді-балету.

Розминка містила локальні загальнорозвиваючі вправи та комбінації з видів кроків, які постійно збільшували координаційну складність за допомогою запропонованих модифікованих прийомів.

Система вправ body ballet (ЧСС 90-160 уд./хв.) являла собою синтез спрощених вправ класичного танцю та основних принципів, методичних прийомів базової аеробіки, навчання за якою проводилося за етапно-рівневою системою з урахуванням ряду особливостей. Початковий і базовий етапи навчання за системою балет-тіла, включали по три рівні. Макроблоки кожного рівня навчання відрізнялися виконанням вправ на різних рівнях простору, складністю виконання, набором і кількістю мікроблоків.

Координаційний макроблок (ЧСС 90-160 уд./хв.) був представлений вправами з шейпінгу в двох варіантах. Варіанти координаційного макроблоку змінювалися через заняття і поступово ускладнювалися за допомогою методичних прийомів.

Структура заняття боді-балету запозичена з класичного танцю і має певну послідовність у виконанні вправ [1, 3, 8]. Засобами, якими вирішуються вказані завдання, є різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання сучасного та інших видів танцю, рит-

мопластичні та загальнорозвивальючі вправи. Такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну і дихальну системи для подальшої роботи [9].

Вирішення завдань основної частини досягалося застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: вправ класичного танцю, елементів оздоровчої аеробіки, рухів вільної пластики. Можливі також варіанти побудови її на основі елементів народно-характерного танцю і рухів сучасного танцю. Проте в більшості випадків застосовуються комбіновані варіанти, де в різних поєднаннях чергуються різні засоби хореографічної підготовки.

Форма основної частини залежить від організації заняття. Найбільш проста форма – одночастинна, коли вправи проводяться тільки біля опори, тільки в партері або тільки на середині. Можливі двохчастинні і трьохчастинні форми [8].

У заключній частині заняття необхідно понизити навантаження за допомогою спеціальних підібраних вправ: на розслаблення, на розтягування (помірної інтенсивності). Разом з вправами класичної хореографії та танцювальними кроками, які становлять значну частину заняття боді-балету, використовуються вправи на гнучкість. Стрейтчинг на заняттях боді-балетом використовується в розминці, у партерній частині заняття, а також у заключній частині.

Результати дослідження показників морфофункціонального стану студенток наведені у таблиці 1. Аналіз даних таблиці свідчить, що показники проби Штанге, маси тіла, артеріального тиску студенток як контрольної, так і експериментальних груп відповідають віковим нормам та не мають вірогідних відмінностей. Виключенням була частота серцевих скорочень, яка дещо перевищувала нормальні значення і оцінювалась як помірна тахікардія. На нашу думку, дане явище може бути пов'язане з функціональним напруженням в роботі серцево-судинної системи студентської молоді.

Таблиця 1
Показники морфофункціонального стану студенток до експерименту

Група	$\bar{x} \pm m$	σ	v	t	p
Проба Штанге, с					
КГ	39,65±2,57	11,49	22,57		
ЕГ	37,25±2,41	10,81	23,82	0,84	0,21
Маса тіла, кг					
КГ	60,5±2,03	7,09	16,26		
ЕГ	63,1±2,54	11,39	19,26	1,04	0,43
АТс, мм рт. ст.					
КГ	120,10±2,52	11,26	9,97		
ЕГ	120,95±2,22	9,93	8,64	1,33	0,55
АТд, мм рт.ст.					
КГ	70,85±1,77	7,94	11,23		
ЕГ	75,15±1,87	8,38	11,64	0,75	0,18
ЧСС у спокої, уд./хв.					
КГ	82,50±2,80	10,54	15,03		
ЕГ	85,01±2,19	9,79	11,91	0,77	0,17

Примітка. * – вірогідність різниці при $p < 0,05$.

Для підтвердження ефективності запропонованої нами програми занять боді-балетом і оздоровчої системи шейпінг було проведено повторне дослідження показників фізичного стану студенток контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту. Результати дослідження показників морфофункціонального стану студенток після експерименту наведені в таблиці 2.

З таблиці видно, що показники фізичного стану студенток контрольної групи суттєво змінилися: ЧСС із показника 82,5 уд./хв. збільшилась до 93,03 уд./хв.; АТ – із 120/70 до 130/90 мм. р.ст., маса тіла знизилась з 60 до 58 кг, показник проби Штанге істотно не змінився.

У той же час в експериментальній групі показники фізичного стану практично не змінилися, порівнюючи з тими величинами, які ми фіксували на початку експерименту, а деякі (проба Штанге, ЧСС) навіть покращилися.

Таблиця 2

Показники морфофункціонального стану студенток після експерименту

Група	$\bar{x} \pm t$	σ	v	t	p
Проба Штанге, с					
КГ	38,25±2,19	9,82	17,57	-	-
ЕГ	45,25±2,40*	9,95	17,85	1,50	0,030
Маса тіла, кг					
КГ	58,42±1,90	8,50	15,29	-	-
ЕГ	60,15±1,88	8,63	15,34	0,75	0,130
АТс, мм. рт.ст.					
КГ	130,90±2,05	9,19	8,07	-	-
ЕГ	120,70±1,55*	6,93	5,99	1,65	0,557
АТд, мм. рт.ст.					
КГ	80,05±1,17	5,22	7,58	-	-
ЕГ	73,70±1,18*	5,28	7,49	1,55	0,03
ЧСС у спокої, уд./хв.					
КГ	93,03±2,08	9,31	11,86	-	-
ЕГ	75,15±2,00*	9,01	10,17	1,71	0,01

Примітка. Достовірність різниці – * $p < 0,05$, ** – $p < 0,005$

Для визначення ефективності впливу занять боді-балетом та оздоровчої системи шейпінг на розвиток фізичних здібностей студенток нами було обрано такі тести: нахил тулуба вперед в положенні сидячи; човниковий біг 4×9 м; біг 500 м.

Порівняння середніх арифметичних показників рівня розвитку основних фізичних здібностей досліджуваних контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту показало наступну їх динаміку (таблиці 3 і 4 відповідно).

Рівень розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед) досліджуваних на початку педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групі були майже однаковими. Так, середня арифметична тесту на гнучкість в контрольній групі дорівнювала 8,7, а в експериментальній – 8,9 см.

Таблиця 3

Ступінь вірогідності різниці показників рівня розвитку фізичних здібностей досліджуваних контрольної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту $\bar{x} \pm t$	Після експерименту $\bar{x} \pm t$	Ступінь вірогідності (tr)	r
Нахил тулуба вперед, см.	8,7 ± 1,32	9,0 ± 0,92	tr= 0,2	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,8 ± 0,09	10,7 ± 0,08	tr = 0,6	p>0,05
Біг 500 м, хв.	7,7 ± 0,1	7,7 ± 0,1	tr = 0,6	p>0,05

Наприкінці експерименту ці показники зросли в обох групах, але в контрольній групі на 0,4 балів, а в експериментальній на 3,1 балів (p<0,05). Це свідчить про ефективність впливу занять боді-балетом на розвиток та удосконалення гнучкості досліджуваних.

У ході експерименту відбулося зростання середніх арифметичних показників спритності (човниковий біг 4x9м.) і в контрольній групі з 10,8 до 10,7 секунд, і в експериментальній – з 10,8 до 10,5 секунд. Проте статистично вірогідним підвищення рівня розвитку спритності виявилось лише у досліджуваних експериментальної групи (tr=2,6).

При дослідженні швидкісної витривалості (біг на 500м) ми спостерігали подібну картину. Середній арифметичний цього показника в експериментальній групі на початку експерименту складав 7,7 хвилин, в контрольній – також 7,7. Наприкінці експерименту цей показник в контрольній групі залишився на рівні 7,7 хвилин, а в експериментальній групі зріс до 7,4 хвилин, тобто в досліджуваних експериментальної групи відбувся приріст показників витривалості на 0,3 хвилини (tr = 2,5).

Результати досліджень показали суттєві зміни у показниках фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, теоретичної підготовленості, які відбулися протягом педагогічного експерименту. Підвищився рівень фізичного здоров'я обстежених студенток, покращилися показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем дівчат, приріст результатів відбувся у показниках рухових тестів.

Таблиця 4

Ступінь вірогідності різниці показників рівню розвитку фізичних здібностей досліджуваних експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

Статистичні показники	До експерименту $\bar{x} \pm t$	Після експерименту $\bar{x} \pm t$	Ступінь вірогідності (tr)	r
Нахил тулуба вперед, см	8,9 ± 1,0	12,5 ± 1,08	tr= 2,4	p<0,05
Біг 100 м, с	17,0 ± 0,1	16,8 ± 0,09	tr = 1,7	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	10,8 ± 0,09	10,5 ± 0,06	tr = 2,6	p<0,05
Біг 500 м,хв	7,7 ± 0,09	7,4 ± 0,08	tr = 2,5	p<0,05

При порівнянні ефекту від використання засобів боді-балету, спрямованих на зміцнення здоров'я студенток у процес фізичного виховання можна дійти висновку, що при використанні сучасних технологій навчання покращилися показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем і фізичної підготовленості. Окрім цього, підвищився рівень володіння студентками теоретичними знаннями з фізичного виховання.

Тобто, доведено, що заняття боді-балетом є ефективними для зміцнення здоров'я студенток.

Список використаних джерел:

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. – №4. – С. 14-16.
2. Бондаренко Е.В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Body Ballet : автореф. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Е.В. Бондаренко. – Томск, 2006. – 20 с.
3. Восенчук М. Нетрадиційні види рухової активності. Структура і загальні методичні положення / М. Восенчук // Конструктивні підходи в забезпеченні навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава : ПДПУ, 2004. – С. 10-14.
4. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2010. – №2(10). – С. 50-54.
5. Зинченко Н.Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.Н. Зинченко. – К., 2013. – 19 с.
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.А. Благий, Ю.А. Усачов. – К. : Науковед, 2008. – 197 с.
7. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт : наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. – 2008. – №3. – С. 78-81.
8. Кравчук Т.М. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць / Т.М. Кравчук, О.С. Курочка // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. – № 4. – С. 40-47.
9. Лубышева Л.И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №4. – С. 38-46.
10. Сичов С.О. Стан роботи вищих навчальних закладів щодо прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С.О. Сичов, С.С. Опарін, А.Ю. Чеховська // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. – К., 2009. – 220 с.
11. Солопчук М.С. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів [Електронний ресурс] / М.С. Солопчук, С.В. Гук. – Режим доступу: http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/20_C.pdf
12. Стрельников Р.В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р.В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 145 с.

13. Хоряков В.А. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті Болонського процесу / В.А. Хоряков, А.І. Безугла // Теорія і методика фізичного виховання : науково-методичний журнал. – 2007. – №4(30). – С. 40-41.
14. Шилько В.Г. Организация физического воспитания студентов в классическом университете с использованием спортивно-оздоровительных технологий / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №3. – С. 2-6.

The article is devoted to the study of the impact studies ballet body on morphofunctional status and level of physical fitness of students. The article reveals peculiarities of organization of classes in ballet body VNzi, structure and content of these sessions. Given the characteristics of university studies, the training process was represented by two macrocycle considering semester of construction, including methodological and practical course, phased and ongoing controls, which, in turn, consisted of mesocycle, including three load microcycle and one discharge. Comparison of results of research performance of faculty, including flexibility, speed-strength and coordination skills, and functional state of students before and after the experiment indicate their positive trend. In pedagogical experiment proved the feasibility and effectiveness of body-ballet classes with the students to strengthen their health.

Key words: body ballet, morphofunctional status, physical training, student.

Отримано: 29.10.2015

УДК 378.016:011.3

Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів

ФОРМУВАННЯ Й РЕАЛІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дослідження присвячене експериментальній перевірці ефективності технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості, відмінними рисами якої є комплексне врахування принципів проектування педагогічних технологій, фізичного виховання, положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя при формуванні змісту теоретико-методичної та практичної підготовки, системи контролю та алгоритму їх реалізації у процесі фізичного виховання із застосуванням сучасних інформаційних засобів.

Ключові слова: студенти, мотивація, рухова активність, формування спеціальних знань й умінь, фізичний стан, інформаційні технології.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим за-