

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТБОЛ-ТРЕНІНГОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Владлен Самошкін, Ольга Лядська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація.

В статті розглядається вплив оздоровчого заняття фітбол-тренінгом на удосконалення фізичної підготовленості у жінок першого зрілого віку.

Annotation

The article about influence of health employment of fitball training methods is examined on improvement of the physical preparedness beside women of the first mature age.

Постановка проблеми. Ряд вчених вважають, що метод вживання фітбол-тренінгу на заняттях оздоровчого фітнесу можна пояснити багатьма чинниками, але однією з головних причин вживання цього методу є проблема слабких м'язів спини [3, 4].

Цінність використання цього напрямку полягає у тому, що при найменшому навантаженню на хребет заняття мають оздоровчий ефект, а саме: зміцнюють серцево-судинну систему, нормалізують кров'яний тиск; поліпшують роботу легенів, збільшують глибину дихання; забезпечують активну діяльність різних груп м'язів, позбавляють від болів в суглобах, що сприяє нормалізації їх функціонування [8, 10]. Однак застосування фітбол-тренінгу у фітнесі із жінками першого зрілого віку та його вплив на їх фізичну підготовленість потребує науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання засобів фітбол-тренінгу при організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками 21 – 35 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У більшості жінок м'язи спини слабо розвинені. При заняттях такими популярними видами спорту, як легка атлетика, теніс, тай-бо, степ-аеробіка та інші, що пов'язані з високо інтенсивним ударним навантаженням, суглоби першими випробовують напругу. Такий вид тренувань як степ – аеробіка не рекомендується людям

із слабкою серцево-судинною системою, а також тим в кого є остеохондроз, сколіоз, варикозне розширення вен [7, 8]. Без сумніву, степ-аеробіка прекрасно зміцнює серцево-судинну і дихальну системи. За допомогою таких занять можна значно зменшити надлишкову вагу тіла [4]. Однак заняття степ – аеробікою надають підвищене навантаження на тазостегновий суглоб, що не всім корисно; існує певний ризик виникнення травм, особливо у людей, що мають надмірну вагу тіла [2, 7].

Треба звернути увагу на те, що фітбол-тренування проходять сидячи на м'ячі, та серцево-судинна система працює в щадному режимі [8]. До істотних переваг цього напрямлення аеробіки слід також віднести практично повну відсутність ударних навантажень на нижні кінцівки, що дозволяє значно розширити круг осіб, що займаються за рахунок людей з великою надлишковою вагою, літніх людей, а також осіб з легкою формою деяких захворювань, типа варикозного розширення вен, пошкодженням колінних і гомілковостопних суглобів і так далі, для яких заняття звичайною танцювальною аеробікою є небажаними [7, 8]. У доступній літературі на сьогоднішній день ми не знайшли достатньої інформації про позитивний вплив занять фітбол – тренінгом в оздоровчому фітнесі на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку, що обумовлює актуальність досліджень в цьому напрямку.



Зв'язок з науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження проводилося відповідно до теми 3.2.2. «Теоретико – методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту 2006 – 2010 рр.

Мета – оцінити вплив оздоровчих занять фітбол – тренінгом на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку.

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

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі водно – оздоровчого комплексу «Терми» і спортивному комплексі при Дніпропетровській Державній медичній академії з вересня 2007 р. по травень 2008 р. У дослідженні взяли участь 60 жінок у віці 21 – 35 років, які не мали раніше досвіду занять. Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою степ – аеробіки, експериментальна по розробленій фітнес – програмі із застосуванням фітбол – тренінгу.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку дослідження рівень фізичної підготовленості жінок експериментальної та контрольної груп вірогідно не відрізнявся (табл. 1). Встановлено, що в середньому випробувані мають низький рівень загальної витривалості. Сила м'язів верхніх кінцівок, розгинача хребта також відповідає низькому рівню. Сила прямого м'яза живота, перебуває на рівні нижче середнього. Здатність до підтримки статичної рівноваги в середньому відповідає 55 – 60 рокам біологічного віку в експериментальній групі та 60 – 65 рокам у контрольній групі, тоді як середній вік випробуваних дорівнює 29 рокам. Отримані результати досліджень зіставлялися з даними, наведеними в роботах авторів [1, 2, 5, 9].

На підставі цих показників, а також показників фізичного розвитку та рівня соматичного здоров'я була розроблена експериментальна фітнес – програма, яка сприяла підвищенню рівня фізичної підготовленості, поліпшенню рівня соматичного здоров'я та корекції статури у жінок 21 -35 років, яка включала три періоди: підготовчий, основний, підтримуючий. Кількість занять в кожному періоді – 3 рази на тиждень по 75 хв. Заняття складалося з трьох частин: підготовчої – 21 хв.; основної – 45 хв.; заключної – 9 хв. Тривалість макроциклу 9 місяців. Структура та зміст фітнес програми була однотипною у всіх періодах і відповідає основним принципам фізичного виховання. Фітнес – заняття містило в собі наступні частини (компоненти): розминка, аеробна, корекційна, силова, стретчинг, відновлююча частини. [3]. Для максимального ефекту розвитку функції рівноваги й силової витривалості м'язів необхідною умовою був правильно підібраний м'яч, а саме: після того як на нього сісти (зігнувши коліна й поставивши ступні на підлогу), стегна мають бути паралельні підлозі або на 2-5 см нижче за горизонталь, проведену через найвищу крапку стегон. На заняттях застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначався характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Підготовча частина. Вона складалася із розминочного і аеробного компонентів.

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

Аеробний компонент складався із трьох частин: аеробної розминки

(3 -8 хв.), що включає танцювальні елементи аеробіки – кроки, приставні кроки, перехрещені кроки; аеробний «пік» (7 – 12 хв.), що складався з танцювальних комбінацій, де навантаження збільшилося за рахунок координаційної складності, підскоків, стрибків на місці й з пересуванням у різних напрямках, збільшення амплітуди й інтенсивності рухів; аеробну «заминку» (3 хв.), що складалось із кроків, приставних кроків, нахилів корпусу зі зменшенням амплітуди рухів, вправ на розтяжку та вправами на подих (ЧСС – 115-160 уд/хв).

Основна частина складалася з корекційного, силового, стретчинг компонентів.

Корекційний компонент – спрямований на корекцію статури й складався з 15 вправ (45 хв.), одне з них було додатковим і рекомендувалося з обліком індивідуальних антропометричних показників. Середня ЧСС була 115-145 уд/хв.

Силовий компонент – спрямований на розвиток сили й витривалість різних груп м'язів. У цьому комплексі використовувалися вправи з обтяженням масою власного тіла й предметами (гантелі, манжети). Зміст силового компоненту відрізнявся від корекційного темпом виконання вправ, кількістю повторень і більшим інтервалом відпочинку, тривалістю компоненту і кількістю в ньому вправ були як в корекційному компоненті (ЧСС – 120-150 уд/хв).

Стретчинг компонент – ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості й розвиток рухливості в суглобах, які виконувалися в основній частині тренування, під час відпочинку між підходами, тривалість вправи від 5 до 20 с., при ЧСС – 120-130 уд/хв.

Заклучна частина складалася з відновлюючого компоненту.

Відновлюючий компонент (9 хв.) – відновлення після заняття, розслаблення, розвиток відчуття стійкості. Виконувати вправи треба одне за іншим, плавно переходячи від руху до руху: «міст на спині»,



«міст на животі» і т.д. Середня ЧСС становила 80-110 уд/хв.

Підготовчий період. Основна мета періоду – підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання підготовчого періоду: навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю, визначення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, функціональних можливостей організму. Підготовчий період тривав 4 мікроцикли (тижні). Структура занять періоду складалася з компонентів: розминочний (3хв.), аеробний: аеробна розминка (8хв.), аеробний «пік» (7хв.), аеробна «заминка» (3хв.); корекційний стретчинг (45хв.), відновлюючий (9хв.).

Відмінна риса при проведенні занять: допускалося використання м'яча більшого діаметра, що сприяло збереженню рівноваги при виконанні вправ. В основній частині занять використовувалися в.п., які не допускали вислизання м'яча при виконанні вправ, а саме: положення лежачи на м'ячі обличчям вниз

із опорою на коліна й руки, бічне положення на м'ячі з опорою на коліно однієї ноги підтримуючи м'яч руками, положення «ноги на м'ячі». Заняття були розраховані для жінок з низьким і нижче середнього рівнем фізичної підготовленості: в аеробному компоненті середня ЧСС становила 115 – 140 уд/хв, у корекційному – 115-125 уд/хв. Кожні два тижні порядок вправ в основному комплексі змінювався, що дозволяло уникнути монотонності занять і звикання організму до навантажень.

Основний період. Основна мета періоду – корекція статури жінок, підвищення рівня фізичної підготовленості й функціональних можливостей організму. У середньому перехід у найвищий рівень фізичного стану відзначається через 2-3 місяці [3]. Обов'язковою умовою даного періоду було правильно підібраний м'яч. Основний період тривав 6 місяців (6 мезоциклів). Заняття в перших 2 мезоциклах цього періоду були ідентичні

заняттям підготовчого періоду, за винятком аеробного компоненту: аеробна розминка займала 5хв., аеробний «пік» – 10хв. Середня ЧСС була 120-150 уд/хв.

Відмінна риса основного періоду – перехід у найвищий рівень фізичної підготовленості й введення силового компоненту. Він був уведений в 3 мезоцикли основного періоду й відповідав середньому рівню фізичної підготовленості, так як мети збільшити м'язову масу не було, вага обтяжень була невеликою: гантелі – 1-3 кг., фітнес – манжети – 0,5-1кг (ЧСС – 120-145 уд/хв.). Також на заняттях цього періоду досить часто, але плавно змінювалися в.п. у корекційному компоненті, що робило заняття більше емоційними та не викликало відчуття монотонності. Перехід на рівень вище за середній фізичної підготовленості був здійснений в 6 мезоцикли. Часові характеристики аеробного компоненту були змінені: аеробна розминка займала 3 хвилини, аеробний «пік» – 12

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості жінок 21-35 років експериментальної та контрольної груп до експерименту (n=30)

Рухові тести	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА			КОНТРОЛЬНА ГРУПА			α
	X	σ	m	X	σ	m	
Стойка на одній нозі, с	10,43	8,32	1,52	7,23	4,95	0,90	>0,05
Утримання тулубу під кутом 45 градусів, с	29,60	8,56	1,56	24,33	11,72	2,14	>0,05
Згинання рук в упорі лежачи, кількість разів	9,33	3,04	0,56	9,87	2,78	0,51	>0,05
Лежачи на животі одночасно підняти руки й ноги, с	33,03	12,04	2,20	31,80	12,41	2,27	>0,05
Тест Купера - біг 12 хв., м	1423,33	168,02	30,68	1353,33	160,78	29,35	>0,05

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості жінок 21-35 років експериментальної та контрольної груп після експерименту (n=30)

Рухові тести	ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА			КОНТРОЛЬНА ГРУПА			α
	X	σ	m	X	σ	m	
Стойка на одній нозі, с	27,13	10,22	1,87	17,77	7,99	1,46	<0,05
Утримання тулубу під кутом 45 градусів, с	51,07	7,42	1,36	37,10	11,13	2,03	<0,05
Згинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15,80	3,85	0,70	16,17	3,59	0,51	>0,05
Лежачи на животі одночасно підняти руки й ноги, с	60,97	12,48	2,28	47,43	11,91	2,17	<0,05
Тест Купера - біг 12 хв., м	1746,67	176,13	32,16	1673,33	182,76	33,37	>0,05



хвилин (ЧСС – 130-160 уд/хв). Інтенсивність занять у корекційному комплексі збільшилася за рахунок повторень вправ, зменшенням відпочинку між підходами, в.п. а саме: положення лежачи (сидячи) на м'ячі з опорою тільки на руки, лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на руки та одну ногу, стоячи з опорою на руки та одне коліно.

Підтримуючий період. Основна мета – зберегти досягнутий результат, він тривав 2 місяці. У цілому заняття в цьому періоді практично не відрізнялися від занять в 6 мезоциклі основного періоду й відповідали вище за середню рівню фізичної підготовленості 2 рази на тиждень, та середньому рівню фізичної підготовленості – 1 раз на тиждень (3-5 мезоцикли основного періоду). Корекційний компонент іноді відрізнявся більш високою інтенсивністю за рахунок в.п.: бічне положення на м'ячі з опорою на прямі ноги. У силовому компоненті змінилася вага об'єктів: гантелі – 3-5 кг, фітнес – манжети – 1-1,5 кг (ЧСС – 120-150 уд/хв). Наприкінці підтримуючого періоду були проведені контрольні рухові тести.

Аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості випробуваних у двох групах, однак, достовірні зміни відбулися саме в експериментальній групі (табл.2.). Так, в експериментальній групі в порівнянні з контрольною, значно збільшилися наступні показники: функціональна сила м'язів розгинача хребта збільшилася на 36,54% ($\alpha < 0,05$); силова витривалість м'язів живота також була на високому рівні і її приріст збільшився на

15,65% ($\alpha < 0,05$); показники біологічного віку в експериментальній групі коливалися від 20 до 45 років, у контрольній від 20 до 60 років. Середній біологічний вік випробуваних зменшився й став відповідати 20 – 30 рокам у експериментальній, 35 – 40 рокам у контрольній групі, що позитивно вплинуло на здатність до підтримки статичної рівноваги у двох групах. Однак статистично достовірні зміни відбулися саме в експериментальній групі – здатність до підтримки статичної рівноваги в експериментальній групі збільшилася на 17,44% у порівнянні із контрольною групою. Це можна пояснити особливостями запропонованої методики, а саме: виконуючи вправи, практично завжди за допомогою м'язів спини та живота підтримується рівновага. Загальна витривалість як в експериментальній, так і в контрольній групі збільшилася, що дозволило двом групам перейти на середній рівень витривалості. Сила м'язів верхніх кінцівок також збільшилась у двох групах, але вірогідно не змінилась й залишилася на рівні нижче середнього. Істотний приріст показників рухових тестів спостерігається саме в експериментальній групі, що свідчить про ефективність запропонованої програми.

Висновок. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що запропонована нами програма з фітбол-тренінгу є одним з кращих видів оздоровчого напрямку у фітнесі, який сприяє підвищенню фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку при майже повній відсутності ударного навантаження на нижні кінцівки та хребет.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Барбараш Н.А. Оцініть своє здоров'я самі / Н.А. Барбараш, В.И. Шапошнікова. – Санкт – Петербург, 2003. – 256с.
2. Зайцева І.А. Домашня фітнес – програма для тих у кого мало часу / Ірина Зайцева. – М.: Эксмо, 2006. – 192 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підруч.[для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. та спорту], Т.2 / Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. – 392 с.
4. Лисицька Т.С. Аеробіка. В 2 т. Т.1. Теорія та методика / Т.С. Лисицька, Л.В. Сіднева. – М.: ФАР, 2002. – 232 с.
5. Макарова Г.А. Спортивна медицина: підруч., 2-е вид., стереотип / Г.А. Макарова. – М.: Радянський спорт, 2006.- 480 с.
6. Олденкотт П.Т. Проблеми с межпозвоночними дисками: Что делать?/ Пауль Т. Олденкотт: [пер. нем.] – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 172 с.
7. Стецюра Ю.В. Фітнес. Шлях до здоров'я та краси / Ю.В. Стецюра. – Донецьк, 2006. – 256 с.
8. Тихомирова І.В. Фітнес для лінивих: фітбол дома / Ірина Тихомирова. – Санкт-Петербург: 2004. – 154 с.
9. Хоулі Е.Г. Руководство інструктора оздоровительного фітнеса / Е.Г. Хоулі, Б.Д. Френке. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.
10. Шипилина І.А. Аеробіка / Серія «Тільки для жінок» / І.А. Шипилина. – Ростов н/Д: «Фенікс», 2004. – 224 с.

