

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БОЙОВОГО ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ



Сидорчук Тетяна, Анастасьева Зінаїда

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Аннотация

В статье представлено обоснование методик занятий с использованием средств боевого фитнеса – тай-бо и кик-аэробики для студенток 17-18 лет. Определены основные отличия между предложенными методиками, которые заключаются в наличии большего арсенала ударов руками и ногами в тай-бо и работе со скакалкой в кик-аэробике. Проведен сравнительный анализ влияния средств тай-бо и кик-аэробики на физическую подготовленность и функциональное состояние студенток. Занятия тай-бо в большей степени способствуют улучшению физической подготовленности, занятия кик-аэробикой – повышению функциональных показателей.

Ключевые слова: боевой фитнес, студентки, тай-бо, кик-аэробика, физическое воспитание.

Annotation

The article presents the substantiation of the methods of employment using the means of combat fitness - tai-bo and kick-aerobics for female students aged 17 to 18 years. There are found the main differences between the proposed methods which consist in the presence of a larger arsenal of punches and kicks in tai-bo and work with a skipping rope in kick-aerobics. There was carried out a comparative analysis of the influence of tai-bo and kick-aerobics on the physical preparedness and functional condition of female students. Tai-bo classes contribute to the improvement of physical preparedness, the use of kick-aerobics - to improve functional indexes.

Key words: combat fitness, female students, tai-bo, kick-aerobics, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Негативна динаміка збільшення числа різних захворювань, погіршення рівня фізичної та функціональної готовності виявлені, за даними різних дослідників, у 70% молодих людей, які отримують вищу освіту [1, 2, 6]. Фахівці вважають, що одним із шляхів зміни ситуації, що склалася, буде впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів нових, сучасних форм проведення занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах [3, 7, 9].

Для залучення молоді фізичної активності необхідно додати такі засоби та методи проведення занять, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам тих, хто займається. Тому на сьогодні існує багато загальноприйнятих різновидів програм оздоровчого фітнесу, і з кожним роком їх кількість і різноманітність збільшується [5, 8].

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ необхідно максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованим на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-про-



грам. Ці захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні покращити емоційний фон, підвищити загальну і моторну щільність заняття, в кінцевому підсумку покращуючи ефективність процесу навчання в цілому. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студентської молоді [4, 11].

Суміш аеробіки та елементів різних бойових мистецтв – цей новий напрямок фітнесу стає все більш популярним серед жінок [4, 10].

У просторі сучасного молодіжного соціуму поняття «бойовий фітнес» сьогодні набуває статусу суспільно-значущого явища, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої підготовки та адаптації до навчальної та професійної діяльності. А дослідження впливу різних засобів бойового фітнесу на організм студенток буде мати важливе практичне значення.

Мета дослідження – визначити вплив засобів бойового фітнесу на фізичну підготовленість і функціональний стан студенток 17-18 років.

У ході дослідження використовувались такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод антропометрії, метод індексів, методи визначення функціонального стану організму, експрес-оцінка фізичного здоров'я, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні охорона та зміцнення здоров'я студентів є першочерговим завданням навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів. Мета фізичного виховання впливає з основного завдання виховання, його призначення і полягає в не-

обхідності підготувати всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні та загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного й психічного розвитку [3, 11].

Для підвищення рівня здоров'я дівчат 17-18 років нами було розроблено методики занять з використанням засобів тай-бо та кік-аеробіки, які спрямовані на вирішення таких завдань:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості;
- підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей;
- створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я;
- виховання позитивних морально-вольових якостей і навичок соціальної взаємодії.

Дослідження проводилися у ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». В експерименті взяли участь 60 дівчат першого курсу, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. У ході педагогічного експерименту студентки були розподілені на три групи – дві експериментальні (ЕГ₁ та ЕГ₂) та контрольну (КГ), по 20 дівчат у кожній. Дівчата, які увійшли до ЕГ₁ відвідували заняття з тай-бо, ЕГ₂ – з кік-аеробіки, КГ – з боротьби за програмою ВНЗ. Заняття в усіх групах тривали по 80 хвилин двічі на тиждень протягом одного навчального семестру.

Методика занять тай-бо характеризується послідовним опануванням студентками вправ з арсеналу рухових дій бойового фітнесу. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності:

- розвиток «почуття ритму»;
- навчання стійок і перемішень;
- навчання блоків та ухилень;
- навчання ударів руками та

ногами;

- комбіновані вправи, що спрямовані на закріплення навичок тай-бо;

- вправи на гнучкість.

Методика занять з використанням засобів кік-аеробіки характеризується опануванням дівчатами стрибків на скакалці, комбінуючи їх з вправами з арсеналу рухових дій бойового фітнесу. Рекомендується застосовувати блоки спеціальних вправ у такій послідовності:

- навчання стрибків на скакалці;
- навчання блоків та ухилень;
- навчання складних стрибків на скакалці;
- навчання ударів руками та ногами;
- комбіновані вправи з арсеналу бойового фітнесу та стрибків на скакалці;
- вправи на гнучкість.

Основною різницею між тай-бо та кік-аеробікою є те, що в тай-бо існує більший арсенал ударів ногами та руками, ніж у кік-аеробіці, застосовуються елементи дихальної гімнастики цигун. В кік-аеробіці застосовуються вправи з використанням скакалки, та комбінації основних бійцівських ударів зі стрибками на скакалці.

Основними особливостями розроблених експериментальних методик занять тай-бо та кік-аеробіки є перерозподіл обсягів навантаження аеробно-анаеробного характеру на користь домінування аеробних навантажень, збільшення годин, відведених на загальну фізичну підготовку та цілеспрямований вплив на «відстаючі» рухові здібності.

На початкових етапах заняття носили ознайомчо-навчальний характер, потім, у міру засвоєння рухових дій, проводилися заняття, спрямовані на закріплення матеріалу, варіативні, з використанням складніших варіантів уже засвоєних рухових дій, що включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток функці-



Морфофункціональні показники дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	після	до	після	до	після
Довжина тіла, см	167,35±0,85	167,48±0,73	166,85±0,8	167,23±1,04	168,20±0,88	168,21±0,19
Маса тіла, кг	52,75± 1,25	52,13±1,05	51,70± 0,99	51,19± 1,72	52,85± 1,47	50,61 ±1,69
ОГК, см	81,30± 0,79	82,13±0,63	83,57± 0,75	84,44± 0,91	82,10± 0,77	82,92± 0,87
Динамометрія кисті, кг	20,90± 0,42	22,40*±0,51	22,15± 0,59	23,87± 1,50	21,70± 0,404	25,83*±1,72
ЧСС, уд./хв.	79,85±0,68	77,27±0,89	78,80± 1,09	71,16*±0,92	79,30±0,81	75,31*±0,68
ЖЄЛ, мл	3002,50± 75,78	3000,81± 63,76	3212,50± 106,60	3250,63± 83,38	2832,50± 59,08	3000,7*±68,92
АТсист., мм рт.ст.	112,75±2,42	115,55±3,11	110,25±2,16	115,23±0,82	113,50±2,69	115,43±0,12
АТдіаст., мм рт.ст.	67,75± 1,79	68,97±1,56	69,50± 1,302	67,44± 0,53	67,75± 1,79	69,37± 0,82
Проба Штанге, с	64,05± 1,50	68,45*± 2,87	63,35± 4,01	68,92*±4,87	63,10± 1,72	67,24*±1,93
Проба Генча, с	38,70± 1,16	39,81±1,97	39,70± 1,90	40,72± 1,43	38,05± 1,57	41,94*±1,03
Індекс Руф'є, ум.од.	8,63± 0,55	6,21± 0,38	8,39± 0,73	5,83*± 0,63	7,93± 0,58	5,12*± 0,62
Індекс Ерісмана, ум.од.	2,60± 0,64	2,89± 0,38	2,65± 0,56	3,01± 0,42	2,05± 0,89	3,12± 0,72
Індекс Піньє, ум.од.	26,05± 1,54	26,12±1,11	26,95± 1,77	25,16± 1,04	26,45± 2,63	24,03± 1,34
Індекс Скібінського, ум.од.	18,10± 0,67	20,92*±0,49	18,54± 0,71	21,04*±0,36	18,95± 0,83	21,12*±0,61
ІМТ, кг/м ²	18,98± 0,38	19,42±0,88	19,53± 0,50	20,71± 1,01	19,07± 0,42	21,26± 0,18

Примітка. * – різниця між показниками до та після експерименту статистично значуща при $p < 0,05$.

ональних і рухових якостей.

Ефективність використання засобів тай-бо та кік-аеробіки на заняттях для студенток 17-18 років визначається порівнянням показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я досліджених експериментальних та контрольної груп на початку та наприкінці експерименту.

За результатами дослідження показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток досліджуваних груп до експери-

менту виявлено, що різниця у цих показниках між дівчатами КГ та ЕГ_{1,2} незначна ($p > 0,05$).

Дані дослідження морфофункціональних показників дівчат КГ та ЕГ₁, ЕГ₂ до та після експерименту представлені у таблиці 1.

Аналіз результатів свідчить, що спостерігається значне ($p < 0,05$) зниження показника ЧСС у дівчат ЕГ₁ з 77,80 уд./хв. до експерименту до 71,16 уд./хв. після експерименту. Відмічається збільшення показників проби Штанге, покращилися показники проби Руф'є та індексу Скібін-

ського. Також покращилися показники проби Генча та динамометрії кисті, але ці зміни незначні.

У дівчат ЕГ₂ значно покращилися показники ЧСС з 79,30 уд./хв. до експерименту до 75,31 уд./хв та ЖЄЛ з 2832,50 мл., – до експерименту до 3000,73 мл., – після експерименту. Також відмічається покращення проб Штанге та Генча, динамометрії кисті, індексів Руф'є та Скібінського. Крім того, у дівчат ЕГ₂ відмічається підвищення індексу маси тіла, зниження індексу Піньє, але ці зміни незначні.



Показники фізичної підготовленості дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	після	до	після	до	після
Біг 100м, с	15,33± 0,16	15,12± 0,45	15,42±0,09	14,74*±0,65	15,22±0,16	14,98* ±0,73
Човниковий біг 4×9 м, с	11,60± 0,12	10,96± 0,72	11,45±0,27	10,03±0,26	11,49±0,22	9,72*±0,61
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	12,30± 1,28	13,83± 1,63	12,10± 1,08	14,83± 2,03	12,95±1,26	14,66±1,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	45,95± 0,78	47,93*± 0,72	45,30± 1,30	49,73*±0,69	45,40±1,13	49,82* ±0,93
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	25,45± 0,77	29,13*± 0,89	25,60±0,85	30,94*±0,48	25,00±0,56	27,83±0,34
Стрибок у довжину з місця, см	172,22± 0,39	176,83± 0,73	173,13± 0,92	177,91±0,62	172,82±0,72	177,8*±0,36

Примітка. * – різниця між показниками експериментальної та контрольної груп статистично значуща при $p < 0,05$.

Таблиця 3

Показники фізичного здоров'я дівчат досліджуваних груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	КГ (n=20)		ЕГ ₁ (n=20)		ЕГ ₂ (n=20)	
	до	після	до	після	до	після
Силовий індекс, %	36,19± 1,24	40,34*± 2,11	36,88± 1,09	41,16*± 1,02	37,04± 1,19	41,82*± 1,13
Індекс Робінсона, ум.од.	89,99± 2,45	86,73± 2,16	89,26± 2,36	86,83± 2,62	90,28± 2,60	86,48*± 2,56
Життєвий індекс, мл/кг	52,85± 1,66	53,49± 2,83	55,69± 1,69	57,88± 1,72	53,30± 1,75	56,72*± 1,83
Відповідність маси довжині тіла	321,4± 51,08	320,1± 49,95	317,16± 31,47	314,5± 36,56	320,82± 48,16	317,48± 43,73
Час відновлення ЧСС, хв.,с	3,83±0,46	2,56±0,72	3,42± 0,95	2,13± 0,73	3,92± 0,82	2,06± 0,44
Загальна сума балів	5,72±0,66	7,41±0,73	6,16±0,82	10,56* ±1,32	6,73±0,83	11,84*± 0,31

Примітка. * – різниця між показниками до та після експерименту статистично значуща при $p < 0,05$.

У КГ достовірно покращилися ($p < 0,05$) показники проби Штанге та динамометрії кисті, також індексу Скібінського – після експерименту.

Отримані дані свідчать про ефективність запропонованих методик занять тай-бо та кік-аеробікою в зв'язку з покращенням функціонування серцево-судинної та дихальної систем

дівчат 17-18 років.

Показники фізичної підготовленості дівчат досліджуваних груп також зазнали вагомих змін (табл. 2).

У ЕГ₁ покращилися показники у тестах на спритність і силу м'язів черевного пресу та верхнього плечового поясу.

У ЕГ₂ покращилися показники у тестах на спритність і швид-

кість, силу м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок.

У КГ покращилися показники у тестах на силу м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок.

Слід відмітити, що після експерименту всі показники відповідають нормативним результатам фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичного здоров'я дівчат 17-18 років



виявлено, що у ЕГ1 після експерименту достовірно ($p < 0,05$) підвищилися показники силового індексу, знизилася значення індексу Робінсона (табл. 3).

Загальна сума балів після експерименту підвищилася на 4,4 бали, що свідчить про перехід досліджуваних ЕГ1 з рівня нижче за середній до середнього, тобто безпечного рівня здоров'я.

У ЕГ2 після експерименту достовірно ($p < 0,05$) підвищилися показники силового та життєвого індексів, знизилася значення індексу Робінсона. Загальна сума балів після експерименту підвищилася на 5,11 бали, що свідчить про перехід досліджуваних ЕГ з рівня нижче за середній до середнього рівня здоров'я.

У КГ достовірні ($p < 0,05$) зміни відбулися лише у силовому індексі. За іншими показниками можна також спостерігати деякі зміни, але вони не значні порівняно з даними до експерименту. Дівчата цієї групи після експерименту залишилися на нижчому за середній рівні фізичного здоров'я.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив засобів тай-бо та кік-аеробіки на показники фізичного здоров'я дівчат 17-18 років.

Заняття кік-аеробікою в більшій мірі сприяли покращенню показників функціонування кардіореспіраторної системи, ніж заняття тай-бо. В свою чергу, заняття тай-бо дозволили покращити показники фізичної підготовленості дівчат.

Висновки. Результати формувального експерименту довели ефективність запропонованих методик занять з фізичного виховання з використанням засобів тай-бо та кік-аеробіки, оскільки відмічається значне покращення показників функціонування серцево-судинної та дихальної систем, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток. Отримані дані свідчать про високу ефективність запропонованих

методик занять з фізичного виховання з використанням засобів бойового фітнесу, які можна цілеспрямовано використовувати в практиці фізичного виховання студентської молоді.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика управления, информационные аспекты / Г.Л. Апанасенко // Медична інформатика та інженерія. – 2009. – №4. – С. 61-64.
2. Бородин Ю.А. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, А.А. Мальцев, Г.И. Сухорада // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 6. – С. 43-56.
3. Бугайчук Н. Способи оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі / Н. Бугайчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 4 (55). – С. 56-59.
4. Венгерова Н.Н. Классификация фитнес-программ / Наталья Венгерова // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб, 2009. – С. 23-31.
5. Герасимова И.М. Нетрадиционные системы в укреплении здоровья / Герасимова И.М., Хасамутдинова О.Т. // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28-29 ноября 2013 года. Харьков-Белгород-Красноярск: ХГАФК, 2013. – С. 34-46.
6. Драчук А. Порівняльна ха-

рактеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ України / А. Драчук, В. Романенко, С. Гудима // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18(1). – С. 76-83.

7. Кошелева Е. Теоретико-методологические подходы к совершенствованию системы физического воспитания студентов / Кошелева Е. // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2015. – №2. – С. 87 – 92.
8. Москаленко Н.В. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури / Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г., Савченко В.А. // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2014. – №1. – С. 77-80.
9. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В., Кожедуб Т.Г. / Під ред. Москаленко Н.В. – 2-е вид. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 334 с.
10. Сидорчук Т.В. Использование средств тай-бо в процессе физического воспитания старшеклассниц / Сидорчук Т.В., Илюшина М.С. // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции (27-28 ноября 2014). – Казань, 2014. – С. 490 – 492.
11. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / За ред. Т.Ю. Круцевич. – В 2 т. – К.: Олімпійська література, 2008.

