

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗА ФІТНЕС-ПРОГРАМОЮ «ПІЛОКСИНГ»



*Сидорчук Тетяна, Анастасьєва Зінаїда*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

#### Аннотация

В статье описано влияние современной фитнес-программы «Пилоксинг» на показатели физической подготовленности студенток 17-18 лет. Данная программа характеризуется последовательным выполнением упражнений умеренной интенсивности из фитнес-направления «Пилатес» с плавным переходом к упражнениям высокой интенсивности, заимствованных из бокса, в виде чередования 3-5-минутных раундов. Результаты тестирования физической подготовленности испытуемых свидетельствуют о положительном эффекте пилоксинга за счет улучшения результатов тестов на силу мышц брюшного пресса, гибкости, ловкости.

**Ключевые слова:** студентки, пилоксинг, физическая подготовленность, фитнес.

#### Annotation

The article describes the influence of the modern fitness program “Piloxing” on the indicators of physical preparedness of female students aged 17-18. This program is characterized by the consistent implementation of moderate intensity exercises from the “Pilates” fitness area with a smooth transition to high intensity exercises borrowed from the boxing, in the form of alternating 3-5-minute rounds. The results of testing the physical fitness of the testimony testify to the positive effect of piloxing by improving the results of tests on the strength of abdominal muscles, flexibility, dexterity.

**Key words:** students, piloxing, physical preparedness, fitness.

**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. Фахівці вважають, що одним зі шляхів зміни ситуації, що склалася, буде залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами та впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів, нових, сучасних форм проведення занять з фізичного виховання в вищих навчальних закладах [1, 2].

На сьогоднішній день студенти віддають перевагу сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям і фітнес-програмам. Зараз існує багато загальноприйнятих різновидів програм оздоровчого фітнесу, і з кожним роком їх кількість і різноманітність збільшується. Кожна з них має свою спрямованість і методичні особливості [3, 5]. В Україні новітня фітнес-програма «Пілоксинг» тільки набирає популярності. Авторкою популярної серед американських кінозірок програми є шведка Вівека Йенсен. Пілоксинг об'єднує в собі вправи пілатесу і боксу, а також танцювальні рухи. Ця програма спрямована



на покращення функціональних показників організму та розвиток фізичних якостей [4]. Впровадження засобів пілоксингу у фізичне виховання студентської молоді та визначення їх впливу на фізичну підготовленість тих, хто займається, являє науковий інтерес.

**Мета дослідження** – визначити вплив занять за сучасною фітнес-програмою «Пілоксинг» на показники фізичної підготовленості студенток ВНЗ.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою визначення впливу засобів пілоксингу на фізичну підготовленість студенток нами було впроваджено фітнес-програму «Пілоксинг» у секційні заняття з фізичного виховання. Програма була спрямована 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 проводились в ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». В експерименті взяли участь 34 студентки 17-18 років. Для студенток експериментальної групи (n=17) було запропоновано тричі на тиждень займатися за програмою «Пілоксинг», яка являє собою комбінацію пілатесу, танцювальних та боксерських рухів. Вправи виконуються в трип'яти-хвилинних раундах. Унікальність пілоксингу полягає в чергуванні і суміщенні стрімких

елементів боксу і плавних рухів пілатесу: наприклад, розтяжка і статичні пози пілатесу чергуються з джебами та іншими різкими ударами боксу, а між вправами існують невеликі зв'язки, які формують всі заняття в єдину систему руху. Краще за все чергувати силові навантаження або вправи на розтяжку з різкими рухами і інтенсивними навантаженнями. Раунди чергуються в такий спосіб: після повільного йде прискорений, потім знову повільний.

Заняття з пілоксингу тривало 60 хвилин і складалося з трьох частин. Підготовча частина (5 – 10 хвилин) спрямована на підготовку організму до навантаження основної частини. Як правило, заняття починається з дихальних вправ і ходьби на місці. Важливим елементом підготовчої частини є скіппінг (стрибки через скакалку), який виконується протягом одного раунду 3-5 хвилин. Також в цій частині виконується «бій з тінню» (3-5 хв.).

Основна частина триває 45-50 хвилин. До основної частини включаються такі вправи пілоксингу: джеб/крос (4-5 хв.), «спритний офіціант» (4-5 хв.), хук (4-5 хв.), пліє зі скручуваннями (4-5 хв.), «молотимо по уявній груші» (4-5 хв.), присідання на одній нозі з пози «Ластівка» (4-5 хв.), бічні махи з нахиленою спиною (4-5 хв.), «ламаємо планку» (4-5 хв.), «тримаємо планку сидячи» (4-5 хв.), бічні махи зі схрещуванням (4-5 хв.) та ін. Перехід від одного раунду до іншого супроводжується танцювальними рухами.

У заключній частині (5-10 хв.) виконуються вправи для відновлення організму після навантаження.

Студентки контрольної групи (n=17) займалися шейпінгом, до програми якого увійшли вправи для опрацювання різних м'язових груп, основні кроки аеробіки. Заняття проводилися тричі на тиждень по 60 хвилин. Трива-

лість експерименту для студенток контрольної та експериментальної груп склала 5 місяців.

Для оцінки фізичної підготовленості дівчат нами було підібрано тести, які характеризують рівень розвитку таких фізичних якостей, як: сила, гнучкість, спритність і швидкісно-силові здібності.

Слід зазначити, що результати первинного дослідження виявили однорідність показників у тестах з фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи.

В результаті проведеного експерименту було виявлено, що рівень фізичної підготовленості студенток експериментальної групи після експерименту значно підвищився в порівнянні з контрольною (табл. 1). Достовірні зміни показників ( $p < 0,05$ ) спостерігаються у тестах на гнучкість, силу, спритність у студенток експериментальної групи. Результат нахилу тулуба збільшився після експерименту на 8,62 см. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину дівчата виконали 44,71 разів після експерименту, а до експерименту цей показник складав 38,12 разів. Результат човникового бігу покращився у студенток на 1,64 с після експерименту.

В контрольній групі статистично достовірні зміни відбулися лише в тесті для визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей ( $p < 0,05$ ). Тест «стрибки через скакалку за 1 хв.» дівчата виконали 78,91 разів після експерименту, в той час, як до експерименту кількість стрибків складала 68 разів.

В інших тестах фізичної підготовленості в обох групах спостерігається тенденція до покращення результатів, але статистично значимих змін не відбулося.

Таким чином, можна простежити позитивний вплив фітнес-програми «Пілоксинг» на фізичну підготовленість студенток, а саме – на підвищення результатів тестування гнучкості, сили м'язів



**Показники фізичної підготовленості студенток досліджуваних груп  
до та після експерименту,  $\bar{x} \pm \sigma$**

Показники	ЕГ (n=17)		КГ (n=17)	
	до	після	до	після
Нахил тулуба вперед в положенні сидячи, см	17,81±4,38	26,43*±3,52	18,3±2,56	21,33±3,41
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, разів	38,12±5,23	44,71*±3,48	37,41±4,17	40,12±4,43
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,82±3,55	11,53±2,98	11,18±3,50	11,71±3,33
Стрибки через скакалку за 1 хвилину, разів	69,29±5,16	71,12±4,81	68,00±3,76	78,91*±4,35
Човниковий біг 4x9 м, с	11,80±0,59	10,16*±0,69	11,72±0,62	11,49±0,61

Примітка. \* - достовірні відмінності між показниками при  $p < 0,05$ .

черевного пресу та спритності.

**Висновки:**

1. З метою підвищення рівня фізичної підготовленості студенток ВНЗ нами впроваджено фітнес-програму «Пілоксинг» у секційні заняття з фізичного виховання студенток 17-18 років. Особливість цієї фітнес-програми полягає у поєднанні вправ із пілатесу та боксу в одному занятті, чергуванні боксерських вправ високої інтенсивності з повільними вправами програми «Пілатес», а також перехід від одного раунду до іншого за допомогою танцювальних вправ.

2. Результати оцінки фізичної підготовленості студенток довели позитивний вплив програми «Пілоксинг» на фізичні якості тих, хто займається. У студенток ви-

явлено достовірне покращення у тестуванні гнучкості, сили м'язів черевного пресу та спритності. Отже, зазначений напрям фітнесу можна рекомендувати для використання у фізичному вихованні студентської молоді.

**Література**

1. Кошелева Е. Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов / Е. Кошелева, Н. Турчанников // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 98-103.
2. Москаленко Н. Аналіз фізичної підготовленості студенток / Н. Москаленко, В. Пічурін // Спортивний вестник Придніпров'я. – 2017. – № 3.

- С. 97-100.
3. Семенив Д.А. Современные подходы к использованию фитнес-программ в физическом воспитании студентов вуза / Д.А. Семенив // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер.: Филология, педагогика, психология. – 2016. – № 4. – С. 96-102.
4. Что такое пилотсинг? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-trening.ru/chto-takoe-piloksing.html>
5. Шутова Т.Н. Классификации фитнес-программ и технологий, их применение в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 116-122.

