

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

Вікторія ІВАНОЧКО, Вероніка ЗАВІЙСЬКА

Львівська комерційна академія

Актуальність. Основним завданням вищої школи є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації, що передбачає виховання повноцінної, інтелектуально розвинутої людини, психічно і фізично здорової особистості.

Тенденція погіршення здоров'я студентів, яка спостерігається у нашій країні в останні роки [9], вимагає пошуку нових форм удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Таке важливе питання неможливо вирішити без впровадження в процес фізичного виховання студентів новітніх форм та технологій проведення занять [6].

Сьогодні широкої популярності серед студентів набули заняття різними видами аеробіки, такими як: танцювальна аеробіка, латина, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, бодішейпінг, аквааеробіка, гідроаеробіка, аерофітнес, степ-джогінг, дубль-степ-джогінг та ін. [8]. Результати багатьох досліджень вказують на те, що оздоровчі види аеробіки є високо ефективним засобом, здатним, по-перше, підвищити мотивацію студентів до занять фізичним вихованням, а, по-друге, зміцнити здоров'я і підвищити працездатність. Комплексний вплив на серцево-судинну, ендокринну, опорно-рухову та інші системи, а також величезний емоційний вплив робить заняття аеробікою привабливими і ефективними в усуненні порушень стану здоров'я [1, 10].

Сучасна література має чимало даних про позитивний вплив занять аеробікою на стан людини [5, 7]. Проте нормування обсягів рухової активності, вивчення її впливу на організм та аналіз змін, що відбувається при цьому, вимагають обов'язкового і комплексного забезпечення [2, 3].

У зв'язку з цим, метою нашої роботи є вивчення особливостей складання комплексів вправ для занять оздоровчою аеробікою зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості.

Завдання:

1. Дослідити вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан студентів.
2. Проаналізувати доцільність використання занять оздоровчою аеробікою різної інтенсивності, враховуючи стан здоров'я студентів.
3. Визначити оптимальну структуру розробки комплексів вправ для занять оздоровчою аеробікою зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості.

У своїй роботі ми використовували наступні **методи дослідження**: аналіз наукових джерел, педагогічні спостереження, соціологічні та медико-біологічні методи, педагогічний експеримент.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Львівської комерційної академії. В експерименті брало участь 172 студентки економічного факультету другого року навчання. Вимірювання проводилися на початку і в кінці навчального семестру.

Проведене опитування, метою якого було вивчення найпопулярніших видів аеробіки, показало, що більшість дівчат побажали займатися оздоровчою аеробікою [4]. Попередні наші дослідження засвідчили, що у переважній більшості студенток рівень фізичної підготовленості є низьким. У зв'язку з цим, нами були розроблені три комплекси для занять оздоровчою аеробікою з різним рівнем складності:

1. Низької інтенсивності (для занять зі студентами з послабленим здоров'ям)
2. Середньої інтенсивності (для занять зі студентами в основних відділеннях)
3. Високої інтенсивності (для занять у відділеннях спортивного вдосконалення)

У першу групу увійшли студентки з послабленим здоров'ям у кількості 20 осіб. У другу групу зараховані студентки основного та підготовчого відділення у кількості 114 чоловік. До третьої групи були зараховані студентки, які за бажанням відвідувати відділення спортивного вдосконалення з аеробіки у кількості 20 чоловік.

Одним із критеріїв інтенсивності навантаження є темп музичного супроводу. Тому для першої групи ми пропонували темп музичного супроводу – не більше ніж 100 уд/хв., для другої групи – до 120 уд/хв., а для третьої групи – до 160 уд/хв. Також велику увагу ми приділяли амплітуді рухів руками, кількості кроків, підскоків та стрибків, а також вихідним положенням, з яких виконувалися вправи.

У першій групі ми рекомендували комплекси, в яких необхідно було виконувати рухи руками з маленькою амплітудою, не піднімаючи їх вище рівня плечей. При використанні специфічних кроків оздоровчої аеробіки, майже виключили стрибки, обмежуючи кількість підскоків. Більшість вправ (55% всього комплексу занять) студентки виконували з положення стоячи на колінах, сидячи або лежачи. Переважно, це були вправи на гнучкість, поставу та вдосконалення вестибулярної сенсорної системи. У зв'язку з тим, що більшість дослідників [1,2] не рекомендують використовувати статичні вправи, вправи на силу зі студентами з послабленим здоров'ям, то використання цих вправ було обмежене. Студентки, які займалися в цій групі, перед заняттями оздоровчою аеробікою обов'язково проходили медичне обстеження.

У другій групі навантаження були збільшені. Ми вводили у комплекс різноманітні кроки, підскоки та стрибки, не обмежували рухи руками та студентки виконували вправи з середньою амплітудою. Вправи виконувалися з різних вихідних положень, поступово ускладнюючи рухи.

В третій групі темп музичного супроводу був найбільший. В комплексі використовувалося багато підскоків, стрибків, складнокоординаційних рухів. Вправи виконувалися з максимальною амплітудою і високою інтенсивністю.

Оздоровча аеробіка проводилася в межах навчального заняття один раз на тиждень протягом чотирьох місяців. Заняття складалося з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Структура, тривалість та завдання, які вирішуються на заняттях оздоровчою аеробікою відповідають вимогам загального навчального заняття. Комплекси вправ сприяють розвитку не тільки сили, але і всіх фізичних якостей студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів.

Результати дослідження. Аналіз результатів показав, що запропоновані комплекси вправ для занять оздоровчою аеробікою та розподіл студентів на три групи за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості є доцільним.

Таблиця 1

Показники функціонального стану студентів

Група	ЧСС (спокою, уд/хв)		ЖЕЛ (см)		АТ сист./діаст. (мм рт.ст.)	
	На початку	В кінці	На початку	В кінці	На початку	В кінці
I група	87,7±5,14	85,3±5,03	2171±173	2289±191	65,3±6,03 104,3±8,25	66,4±5,81 106,6±7,53
II група	83,3±5,11	81,7±4,42	2482±182	2576±184	66,4±6,82 108,2±6,06	67,9±6,53 111,5±5,82
III група	78,6±5,07	75,8±4,33	2982±181	3157±201	67,4±4,46 115,4±6,85	69,5±3,87 117,6±7,33

Таким чином, нам вдалося зацікавити більшу кількість студенток для занять фізичним вихованням, охопити всіх бажаючих займатися, не обмежуючи студентів, які мали відхилення у здоров'ї, та відібрати найбільш підготовлених дівчат для занять у спортивній секції. Також, проглядається стійка тенденція до зниження маси тіла, причому у всіх трьох групах (в середньому на 3.6%), зменшилися об'єми плеча, стегон, підвищилися функціональні можливості організму. Результати представлені у таблиці 1. У всіх групах спостерігалися позитивні зміни показників, що зменшувалися.

У порівнянні з дослідженнями попереднього року, коли було визначено рівень фізичної підготовленості студентів економічного факультету ЛКА першого року навчання [4], спостерігався значний приріст показників фізичної підготовленості, які порівнювали за результатами Державних тестів (табл.2).

Отже, після впровадження диференційованих комплексів вправ оздоровчо-спортивного характеру нами спостерігалось покращення показників фізичної підготовленості студентів як у групі спортивного вдосконалення, так і у групі, в якій займалися студентки загальноосвітнім здоров'ям.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів за результатами Державних тестів

Група	Висота тулуба вперед сидячи (см)		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		Човниковий біг (4ЧМ,с)		Піднімання тулуба з положення лежачи	
	На почат.	В кінці	На почат.	В кінці	На почат.	В кінці	На почат.	В кінці
I група	11,5±3,05	13,7±2,56	2,8±5,12	3,0±5,06	14,3±0,65	14,0±0,43	19,8±8,23	23,3±8,16
II група	10,3±2,32	19,2±2,16	3,2±4,85	4,1±4,35	12,8±0,36	11,9±0,23	36,2±7,56	41,5±6,92
III група	10,2±4,14	24,6±3,78	4,5±6,43	12,7±6,03	11,6±0,45	10,8±0,29	43,7±4,79	56,8±4,13

Висновки

1. Заняття оздоровчими видами аеробіки сприяють підвищенню показників функціонального стану студентів, не залежачи від рівня здоров'я.
2. Заняття оздоровчими видами аеробіки дозволяють ефективно впливати на показники фізичних якостей студентів.
3. Результати проведеного нами експерименту підтверджують доцільність використання занять оздоровчими видами аеробіки диференційовано, в залежності від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів.
4. Запропонована структура розробки комплексів вправ для занять оздоровчою аеробікою дала позитивний результат і рекомендується для впровадження у навчальний процес вищих навчальних закладів.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П.Шестакова. – М: СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.
2. Базильчук В. Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням//Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції „Проблеми Активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення”. – Львів, 2004. – С.120-123.
3. Жданова О., Базильчук В. Індивідуалізація оптимальних обсягів рухової активності студентів//Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали ІІІ Міжрегіон. наук.-практ. конф.- Львів, 2002.- С. 72-73.
4. Іваночко В.В., Чекас В.Д. Фізичний стан студенток першого року навчання Львівської комерційної академії//Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип.9 – Львів: НРФ „Українські технології”, 2005. – Том 4. – С.171-173.
5. Котова І.В., Тараканова Н.Д. Рівень фізичного здоров'я студенток, які займаються спортивними та оздоровчими видами гімнастики//Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали регіон. наук.-практ. конф.- Львів, 1998.- С. 52-54.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Ч.1. – К. Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. – 124с.
7. Маклакова В.В. Влияние занятий аэробно-ритмической гимнастикой на физическую работоспособность студентов//Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в звеньях системы образования: Материалы ІІІ Межд. науч.-практ. конф.- Калининград, 1999.- С. 61-62.
8. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.- Москва: Просвещение, 1992.- 78 с.
9. Стельникович Ю. Рівень фізичної підготовленості та фізичного стану студенток вищих закладів освіти//Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. ІV Всеукр. наук.-практ. конф.- Львів: ЛДДФК.- 2004.- С. 135-137.
10. Таран Ю.І. Порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчої гімнастики для жінок 20-35 років: Автореф. дис. ... к.п.н.- Київ, 1998.- 16 с.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

Вікторія ІВАНОЧКО, Вероніка ЗАВІЙСЬКА

Львівська комерційна академія

Анотація. В даній статті піднімається проблема погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді, яка спостерігається в нашій країні в останні роки. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є впровадження занять оздоровчою аеробікою, використовуючи запропоновану нами структуру розробки комплексів вправ різної інтенсивності.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, критерії інтенсивності, музичний супровід, фізичний стан, складнокоординаційні рухи.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ АЭРОБИКИ

Виктория ИВАНОЧКО, Вероника ЗАВИЙСКАЯ

Львовская коммерческая академия

Анотация. В данной статье поднимается проблема ухудшения здоровья и снижения физической подготовленности студенческой молодежи, которая наблюдается в последние годы в нашей стране. Одним из путей решения данной проблемы является введение занятий оздоровительной аэробикой, используя предложенную нами структуру разработки комплексов упражнений разной интенсивности.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, критерии интенсивности, музыкальное сопровождение, физическое состояние, сложнокоординационные движения.

EXPERIMENTAL SUBSTANTIATION OF FEATURES OF DRAWING UP COMPLEXES OF EXERCISES FOR EMPLOYMENT THE HEALTHY BY KINDS OF AEROBICS

Victoria IVANOCHKO, Veronica ZAVIYSKA

Lviv commercial academy

Abstract. In given article the problem of deterioration of health and decrease of a level of physical readiness of student's which is observed last years in our country rises. One of ways of the solution of the given problem is introduction of employment by improving aerobics, using the structure of development of complexes of exercises of different intensity offered by us.

Keywords: improving aerobics, criteria of intensity, musical support, a physical condition, difficult coordination movements.
