

7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004.- С. 6-7, 15.
8. Фитнес – аэробика: Метод. рекомендації / Т.С. Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М., 2003. – 90 с.
9. Women, Sport and Physical Activity: Sharing Good Practice / Darlene A Kluka. – Berlin, 2000. – 198 p.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ВНЗ

Тетяна Суворова, Людмила Чеханюк, Михайло Мороз

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: погіршилися стан здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано із кризою у національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості населення України. Основними причинами кризи є: знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту; недооцінка у навчальних закладах соціальної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Отже, сьогодні гостро ставиться питання радикальної перебудови системи фізичного виховання у ВНЗ у якій значне місце повинні посідати нові інноваційні підходи та залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я студентської молоді [2, 3].

Одним з таких інноваційних підходів до організації занять фізичним вихованням студентів є заняття степ-аеробікою.

Про використання засобів степ-аеробіки та їх вплив на організм людини йдеться у багатьох авторських роботах (Н.І. Фалькова, Т.В. Нестерова, Н. А. Овчиннікова, 1998; О. С. Крючек, 2001; О.Ю. Бубела, 2002; О. Г. Ваніна, 2002; Г.В.Безверхня, 2003; О.В. Попова, 2003; Г.В.Глоба, 2007).

Степ аеробіка – вид тренування, в основі якого лежать різні способи піднімання і опускання на спеціальну степ-платформу.

Існує близько 200 способів підйому на платформу і схоплення з неї. Рухи в степ-аеробіці досить прості, тому цілком підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони ефективно покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і тазу. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу і спуском з неї, значне число танцювальних рухів, швидкі переходи із частою зміною ритму і напрямку рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню і тим самим покращити стан свого здоров'я.

Однак застосування вправ степ-аеробіки у фізичному вихованні не дає бажаних результатів без відповідної мотивації студентської молоді до даного виду рухової активності. Особливо це стосується дівчат тому, що їх цікавить формування іміджу сучасної дівчини: гарна фігура, хода, елегантність (Круцевич Т.Ю., 2002; Поляков С.Д., Хрушев С.В., Корнеева И.Т., 2001).

Отже, метою нашого дослідження було визначити вплив занять степ-аеробікою на стан здоров'я студенток ВНЗ.

Завдання дослідження:

1. вивчити мотивацію студенток до інноваційних засобів рухової активності;
2. проаналізувати вплив занять степ-аеробікою на стан соматичного здоров'я студенток.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; методи оцінки фізичного здоров'я; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі ВНУ імені Лесі Українки протягом 2009-2010 рр. В експерименті взяли участь студентки I-II курсів філологічного факультету. Загальна кількість досліджуваних складала 104 особи, які були поділені на дві групи (контрольну і експериментальну). При проведенні експерименту, контрольна група, займалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання для студентів університету, в другій експериментальній групі, на заняттях фізичним вихованням використовувалися вправи степ-аеробіки у поєднанні з програмним матеріалом.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно з поставленими завданнями, у нашій роботі вивчалась, та піддавалася аналізу інформація щодо формування мотивації до занять степ-аеробікою студенток ВНЗ.

Інструментом вирішення зазначеного завдання було опитування, яке проводилося за допомогою спеціально розробленої анкети.

При обробці відповідей на питання анкети щодо мотивів занять степ-аеробікою (рис.1.), з'ясувалося, що найбільш характерними для студенток були:

- бажання удосконалення – 57% від загальної кількості опитуваних, в категорії бажання удосконалення були пріоритетними такі потреби як: зміцнення здоров'я, покращення фігури, розвиток фізичних та вольових якостей;
- бажання самовираження – 27%, це бажання об'єднувало потреби привабливості для протилежної статі, майбутні перемоги на змаганнях, бажання бути схожим на видатного спортсмена;
- задоволення духовних та матеріальних потреб – 11%, прагнення спілкування з товаришами по тренуваннях, бажання матеріальних винагород;
- решта, а саме – 5% всіх опитуваних виявили бажання зберегти сімейні спортивні традиції.

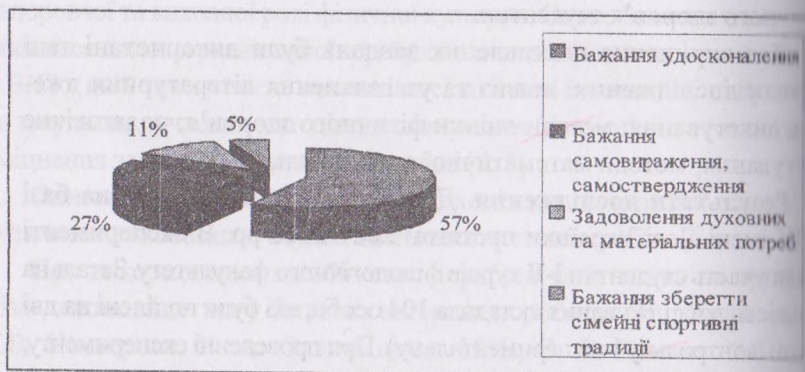


Рис. 1. Пріоритет розподілу основних мотивів до занять степ-аеробікою студенток ВНЗ

Наступним етапом нашого дослідження була оцінка рівня соматичного здоров'я студенток, яка проводилась за методикою Г.Л. Апанасенка. Дана методика, має високу інформативність та специфічність, виявляє високу залежність між фізичною працездатністю організму й рівнем фізичного здоров'я, ступенем функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем [1].

В основу методики покладено показники антропометрії (довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень – ЖЄЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи. Про резерв та економізацію функцій серцево-судинної системи свідчать показники індексів Руф'є та Робінсона. Про критерій резерву функції внутрішнього дихання свідчить життєвий індекс; динамометрія більш сильної кисті, віднесена до маси тіла (%) характеризувала силу м'язової системи. У ході дослідження нами оцінювалися також відповідність маси довжині тіла.

Ці показники виводилися у балах, а рівень фізичного здоров'я визначався за загальною сумою балів п'яти показників, які відповідали: нижчому за середній, середньому, вищому за середній або високому рівню.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я студенток проводилось двічі, на початку і наприкінці експерименту. Дослідження проведені на початку експерименту показали (рис. 2), що більшість обстежених студенток має низький та нижчий за середній рівні соматичного здоров'я [2,4].

Так, у студенток КГ рівень соматичного здоров'я на початку експерименту відповідав: у 26 % – низькому рівню, у 56 % – нижчому за середній, в 16 % – середньому і лише 2 % обстежених мали рівень вищий за середній. Розподіл студенток ЕГ на початку експерименту був наступним: низькому рівню відповідали – 25%, нижчому за середній – 44%, середньому – 18%, вищому за середній – 3% і з високого рівня здоров'я не було у жодної студентки.

Таким чином, рівень фізичного здоров'я студенток ВНЗ перебуває в загрозовому стані. Повторне обстеження студенток КГ і ЕГ після використання засобів степ-аеробіки у продовж першого семестру показало наступне (табл. 1): вага тіла у студенток контрольної

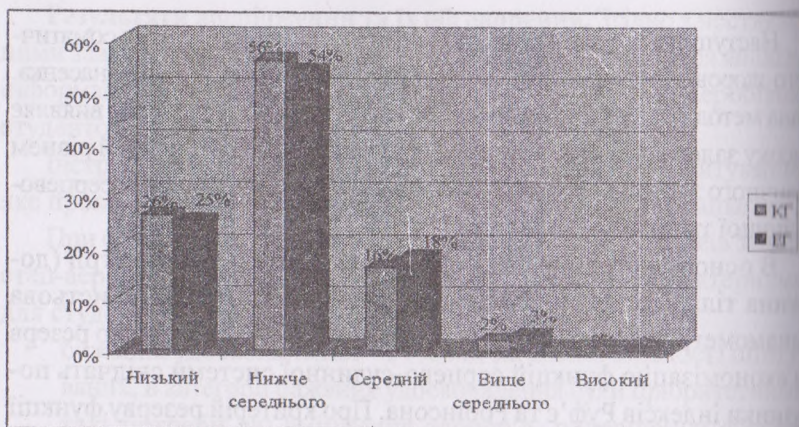


Рис. 2. Розподіл студенток ВНЗ за рівнем фізичного здоров'я до експерименту (у %)

групи за період експерименту збільшилася на 0,7 кг, а у студенток експериментальної навпаки, зменшилася на 1,9 кг. Проте, зріст і вага точно не змінився. Ваго-ростовий індекс до і після експерименту у студенток першої і другої груп оцінювався в 0 балів.

Життєва ємкість легень – показник, який відображає функціональні можливості системи дихання. У досліджуваних студенток до експерименту вона практично не відрізнялась ($P > 0,05$), в КГ дорівнювала – 2300 мл, в ЕГ – 2450 мл, що відповідає нормативним вимогам (норма для жінок 2300-3500 мл). Проте, життєвий індекс легень у студенток КГ до і після експерименту знаходився нижче норми (норма для жінок 53-61 мл/кг), в ЕГ до експерименту цей показник дорівнював 41,7 мл/кг, після занять степ-аеробікою – змінився і дорівнював 54,5 мл/кг, що відповідало середньому рівню.

Показники м'язової сили досліджуваних студенток до експерименту практично не відрізнялися, після експерименту в КГ силовий індекс зріс на 3,7 %, в ЕГ – на 6,8 %.

Критерієм резерву та економізації функцій серцево-судинної системи є показник індексу Робінсона. Цей показник у студенток КГ до і після експерименту був НС рівня та знаходиться в межах 1 балу, у студенток ЕГ після використання засобів степ-аеробіки, він покращився на 7,9 і становив 88,2 ум.од. Це свідчить про певну

стабілізацію показників ЧСС і А/Т у студенток ЕГ під впливом занять степ-аеробікою.

Таблиця 1

Середні показники рівня фізичного здоров'я студенток до та після експерименту

Показники	КГ				ЕГ			
	ДЕ	Бали	ПЕ	Бали	ДЕ	Бали	ПЕ	Бали
Вага-ростовий індекс,	162,9/54,0	0	162,7/55,0	0	163,2/55,1	0	164,6/53,2	0
Чіловий індекс, %	40,8±1,1	0	44,5±2,1	1,0	41,1±2,0	1,0	47,9±1,6	2,0
Життєвий індекс, мл/кг	45,4±1,3	1,0	46,4±0,8	1,0	41,7±2,2	1,0	54,5±1,2	3,0
Індекс Руф'є, м.од	10,0±0,4	2,0	8,3±1,1	2,0	11,02±0,99	-1,0	6,0±0,2	2,0
Індекс Рубінсона, м.од.	99,2±2,8	1,0	97,2±1,1	1,0	96,17±2,6	1,0	88,2±0,6	2,0
Сума балів, M_x		5,0		6,0		4,0		9,0
		НС		НС		НС		С

Індекс Руф'є – час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с. Як свідчать дані таблиці 1, у студенток КГ цей показник до і після експерименту оцінювався у 2 бали, в ЕГ, за досліджуваний період, він зріс майже у двічі і також оцінювався у 2 бали.

Отже, як свідчать результати проведеного дослідження, рівень фізичного здоров'я студенток КГ за досліджуваний період покращився і в кінці експерименту оцінювався в 6 балів, в ЕГ зміни відбулися більш значимі, середній показник рівня фізичного здоров'я покращився на 5 балів, що вказує на позитивний вплив засобів степ-аеробіки на рівень соматичного здоров'я студенток ЕГ.

Висновки.

1. Метод експрес-оцінки індивідуального здоров'я студенток – простий та доступний в умовах навчального процесу з фі-

зичного виховання. Він дозволяє швидко оцінити динаміку індивідуального здоров'я та ефективність впливу засобів фізичного виховання на стан здоров'я тих, які займаються.

2. Проведене дослідження показало, що використання засобів степ-аеробіки на заняттях фізичним вихованням позитивно впливає на функціональний стан дихальної і серцево-судинної системи, підвищує працездатність і рівень соматичного здоров'я студенток.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная активность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С.29.
2. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо-функціональних особливостей: Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец.: 24.00.02 «Фіз.культура, фіз..виховання різних груп населення» / Фалькова Н.І.; Львів. Держ. Ун-т фіз.. культури. – Львів, 2002. – 19 с.
3. Скворцова Г.А. Шейпинг в школі / Г.А. Скворцова // Физическая культура в школе. – 2001. – Вып. 2. – С. 67–73
4. Лапшина Г.Г. Відчуйте радість руху: навчальний посібник / Г.Г. Лапшина. Л.: Поліграфіст, 2006. – 118с.