

ПОЄДНАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТОК

Анастасія Васільєва, Уляна Шевців

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Останніми роками в Україні спостерігається безпрецедентне зниження рівня здоров'я населення. Найбільшу тривогу в цьому плані викликає здоров'я молодого покоління.

Одним із найважливіших напрямів у реалізації комплексного підходу до оздоровлення та формування здорового способу життя студентської молоді є модернізація чинної системи фізичного виховання на основі впровадження нових нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчих занять диференційованого змісту, які проводять згідно з мотиваційними потребами, способом життя, соціально-психологічним і морфо-функціональним статусом студентів.

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярним серед дівчат є заняття різними видами оздоровчої гімнастики.

Мета дослідження – довести ефективність поєднання танцювальної аеробіки зі степ-аеробікою, а також стретчингу і пілатесу у фітнес-тренуванні студенток.

Об'єкт дослідження – оздоровче тренування студенток.

Предмет дослідження – вплив поєднання різних видів фітнесу в оздоровчому тренуванні студенток на підвищення їхньої рухової активності та фізичної підготовленості.

Для досягнення мети роботи виконано такі **дослідницькі завдання**:

1. Здійснено бібліографічний пошук та аналіз спеціальної літератури з питань поєднання різновидів фітнесу в оздоровчому тренуванні.
2. Розроблено та запроваджено програму занять для дівчат-студенток.
3. Визначено ефективність експериментальної програми за показниками антропометричних досліджень, фізичної підготовленості дівчат та показниками САН.
4. Досліджено доцільність поєднання різновидів фітнесу в оздоровчому тренуванні дівчат.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз наукової та методичної літератури;
- анкетування учасниць занять;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методика САН (самооцінка психічного стану учасниць занять);
- методи математичної статистики.

Анкетування, проведене на початку експерименту, дало змогу з'ясувати, яким видам занять віддають перевагу дівчата. Респонденти обрали степ-аеробіку (40 % відповідей); танцювальний напрям фітнесу (34,3 %); пілатес (15 %) та стретчинг (10,6 % відповідей). Це дало змогу сформуванню експериментальну програму.

Анкету, яку було запропоновано дівчатам після закінчення експерименту, завершувало запитання «Чи будете продовжувати заняття у яких поєднано різні види фітнесу?» На це питання було отримано тільки ствердні відповіді.

Як свідчать результати дослідження, середню оцінку до експерименту отримали 45 % дівчат, низьку – 30 %, високу – 25 %. Повторне тестування наприкінці експерименту засвідчило поліпшення результатів. Так, половина дівчат показали високу оцінку, 45 % – середню і 5 % – низьку. Поліпшення показників сили дівчат, на нашу думку, пов'язано з тим, що до нашої фітнес-програми було включено достатню кількість вправ пілатесу.

За час педагогічного експерименту помітно знизилася маса тіла його учасниць. Підрахунок ІМТ з подальшим умовним поділом дівчат на групи свідчить, що кількість дівчат з оцінкою «нормальна вага» збільшилася на 15 %, вони наприкінці експерименту становили 70 % від складу учасниць занять. Це дає змогу стверджувати, що запропонована фітнес-програма є ефективним засобом зменшення маси тіла.

Згідно з завданнями дослідження, ми аналізували самопочуття, активності і настрої учасниць експерименту за методикою САН також до та після експерименту. Отримані результати свідчать про суттєве поліпшення досліджуваних показників. Так, самопочуття учасниць експериментальних занять до початку експерименту у відсотковому співвідношенні було таким: більшість із них (89 %) мали задовільне самопочуття, середню активність (73 %) та більше ніж половина студенток (64,5 %) мала задовільний настрій. Після 6 місяців експериментальних занять, їх учасниці в середньому оцінили своє задовільне самопочуття на 63 %, низьку та середню активність – на 36 % та добрий настрій – на 44 %.

Результати проведеного дослідження дали змогу з'ясувати доцільність та ефективність поєднання різновидів фітнесу в оздоровчому тренуванні студенток, їхню зацікавленість у запропонованому змісті занять.

Список використаних джерел

1. Ляхова І. М. Мотиви як усвідомлені спонукання до занять фітнесом жінок віком 18–35 років / І. М. Ляхова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Класич. приват. ун-ту. – Запоріжжя, 2014. – В. № 36 (89). – С 285.
2. Сосина В. Ю. Эффективность использования индивидуальных тренировочных программ / Сосина В. Ю. // Материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф. РГУФКСИТ. – Москва : Светотон, 2010. – С. 63–66.
3. Шевців У. Шляхи вирішення проблеми активізації фізкультурних занять школярів старших класів / Уляна Шевців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів., – Вип. 6, т. 1. – С. 420–422.