

Анотація. У статті визначається мотивація жінок віком 28-50 років до занять аква-аеробікою. Заняття аква-аеробікою покращують самопочуття, позитивно впливають на стан здоров'я, підвищують рівень фізичної підготовленості жінок віком 28-50 років.

Ключові слова: аква-аеробіка, мотивація, жінки.

Annotation. In the article the motivation of women is determined by age 28-50 years to employments of aqua-aerobic. Employments of aqua-aerobic positively affect the state of health, promote the level of physical preparedness of women by age 28-50 years.

Keywords: aqua-aerobic, motivation, women.

Література

1. Адамова И.В. *Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35 - 45 лет. Автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук.* - М.: 2001. - 25с.

2. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова.* - Москва: СпорткадемПресс, 2002. - 304 с.

3. Галева О.Б. *Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробикой. Дис. на соиск. уч. степени канд. пед. наук.* Омск, 1987. - 222с.

4. Таран Ю. И. *Методика занятий аэробикой для учащихся СПТУ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности// Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе: международный сборник научно - методических работ.* - Белгород, 1996. - С. 130 - 134.

5. Таран Ю.И. *Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20 - 35 лет./ Авт. на соиск. уч. ст. к.п.н.*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПОБУДОВИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ МОДИФІКОВАНОЇ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ

УЛЯНА ШЕВЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності сприяє профілактиці захворювань та підвищенню працездатності. Проте, на сьогодні, постає серйозна проблема щодо учнів старших класів: лише третина з них (38,5%) залучена до фізкультурно-оздоровчої роботи, а 40% - за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи. [2]. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку, адже саме вони - майбутні матері, а недостатній рівень їх здоров'я може негативно вплинути на майбутню репродуктивну функцію.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від змісту програми за якою вони проводяться [3]. Особливою популярністю серед дівчат користується - шейпінг. Тому питання вивчення можливостей застосування шейпінгу на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць набуває виняткової актуальності.

Метою дослідження є розробка та наукове обґрунтування побудови уроку фізичної культури з використанням модифікованої шейпінг-програми для дівчат-старшокласниць.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за літературними джерелами можливості оптимізації змісту шкільних уроків фізкультури.
2. Апробувати модифіковану шейпінг-програму на уроці фізичної культури для дівчат-старшокласниць.

Методи дослідження:

1. Аналіз теоретичної та методичної літератури.
2. Метод аналізу та синтезу.
3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами було запроваджено у продовж 2007-08 навчального року модифіковану шейпінг-програму у Львівській середній школі №93. За нею займалися дівчат-старшокласниць 10-Б, 11-А та 11-Г класів, які склали експериментальну групу. Решта учениць 10-А, 10-В, 11-Б та 11-В класів займалися за програмою традиційних уроках фізичної культури.

Програма шейпінг-тренування розроблена на основі програм МФШ "шейпінг-класік" та "шейпінг-юні". Наші дослідження [1,4,5] показали, що для підвищення активності програми "шейпінг-класік", яка впроваджена в урок фізичної культури для старшокласниць необхідно частково змінити та доповнити вправами для розвитку загальної витривалості та швидкокісно-силових якостей, а також адаптувати програму до тривалості шкільного уроку.

Програма записана на відео касету, виконується під сучасну музику, складається із вступної, основної та заключної частин(табл..1).

Таблиця 1

Модифікована програма шейпінг-тренування
для дівчат-старшокласниць

Блоки вправ	Область дії вправи	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Вступний	Активізація вегетативних функцій організму та опорно-рухового апарату	3,35	20
1-ий	М'язи передньої поверхні стегон	3,55	15
2-ий	М'язи задньої поверхні стегон	4,05	15
3-ій	Бігово-стрибковий блок	3,55	20
4-ий	Великий і середній сідничні м'язи	3,20	20
5-ий	Прямий м'яз живота (прес зверху, прес знизу)	3,30	20
6-ий	Косі м'язи живота (талія)	4,00	15
7-ий	Танцювальний рок-н-рол	2,30	20
8-ий	М'язи груп верхньої частини спини, або рук, або гомілок	4,00	15
Заключний	Зниження вегетативних функцій організму	2,45	-

У загальноприйнятій урочній формі заняття також виділяють три частини: вступну, основну, заключну. Кожна із них специфічна, розрізняється фізіологічним змістом та спрямованістю вправ, а також обсягом навантаження.

Підготовча частина заняття за модифікованою шейпінг-програмою (тобто розминка), вправи спрямовані на підготовку організму до подальшої роботи в аеробному енергозабезпечення. Усі школярки виконували вправи за одним інструктором. Наприкінці цього блоку ЧСС їх мала зрости до 125-135 уд/хв.

Основна частина включає 8 блоків вправ. Вправи 1-го блоку основної частини склалися з двох частин. перша частина 1-шої вправи спрямована на згинання-розгинання та махи стегна вперед, в подальшому вправа передбачала почергову зміну та навантаження на другу ногу. У 2-ій частині зростає темп, рух та координаційна складність вправи за рахунок виконання махів стегна в сторону.

Вправи 2-го блоку спрямовані на корекцію м'язів задньої поверхні стегна. У першій частині вправи виконувалися всіма інструкторами з вихідного положення стоячи. Зміст вправи спрямований на згинання гомілки назад з одночасним напівприсідом на іншій нозі, проте, інтенсивність та темп виконання для кожного інструктора різний. У 2-ій частині зміст вправи дещо змінювався, 1-ий інструктор виконував на 2 рахунки згинання гомілки назад з одночасним напівприсідом та на 3-ій рахунок розтягування м'язів задньої поверхні стегна. 2-ий та 3-ій інструктори – виконували на 3 рахунки згинання гомілки назад з одночасним напівприсідом на іншій нозі, але з різною інтенсивністю та амплітудою рухів. Виконання вправ цього блоку 3-ім відео-інструктором здійснювався за наявності манжетів на ногах, що сприяло збільшенню навантажень для м'язів задньої поверхні стегна при виконанні махів ногами. Амплітуда виконання вправи відповідала різному навантаженню на організм школярів. Вправи спочатку виконувалися однією ногою, опісля – іншою. Середня частота серцевих скорочень наприкінці цієї вправи у дівчат-старшокласниць зросла до $124,17 \pm 2,39$ уд/хв.

Третій блок вправ зорієнтований на розвиток координаційних якостей, складався з 4-ох частин. Усі учасниці експерименту виконували вправи за одним інструктором. Вправи носили бігово-стрибковий характер з елементами танцю. Їх виконання по'язане з необхідністю координувати рухи певних частин тіла між собою та з музичним ритмом. Так, перша частина вправи це власне стрибкові вправи легкої координаційної складності. 2-га частина – це вправи більш важчої по складності координації. Третя частина вправи виконувалася у формі танцю, що створювало необхідність вміння координувати (поєднувати) ланки тіла між собою з музичним ритмом. Ця частина була недовгою по тривалості, а темп її виконання був середній. Відповідно 4-та частина – це високий темп виконання стрибкових вправ, ЧСС при виконанні цього блоку вправ зростає в середньому до $157,53 \pm 2,14$ уд/хв.

Вправи четвертого блоку спрямовані на корекцію великого та середнього сідничних м'язів і склалися з трьох частин. При виконанні вправ першої частини у 1-го та 2-го відео-інструктора вправа починалася з вихідного положення – стійка на колінах, у 3-го – лежачи на спині, при виконанні другої та третьої частин вихідне положення у всіх 3-ох відео-інструкторів – однакове (лежачи на спині). Вправи виконувалися спочатку однією ногою, потім другою. При виконанні вправ цього блоку слід було звертати увагу на правильне виконання вправи, особливо на спину, для тих хто виконує вправу за 1-им чи 2-им відео-інструктором. Під час виконання не слід було сутулити спину, а тримати її прямою щоб запобігти фізіологічних викривлень. У другій частині вправи, слід вище піднімати таз з якомога більшою амплітудою, прижимаючи лопатки до підлоги, руки за головою (1-ий відео-інструктор), вздовж тіла (2-ий відео-інструктор). Контроль реакції організму здійснюється наприкінці третьої частини, середня ЧСС цього блоку вправ складала $155,42 \pm 3,36$ уд/хв.

П'ятий блок вправ спрямований на корекцію м'язів живота (прес зверху, прес знизу). Вправи склалися також з трьох частин. У першій частині вправи всі три відео-інструктори виконували вправи на верхню частину живота, у другій частині – на м'язи нижньої частини, у третій – косі м'язи живота. Навантаження розподілені таким чином, що давало можливість поступово та рівномірно розподілити навантаження на всі м'язи живота. У першій частині цього блоку вправи виконувалися всіма інструкторами з вихідного положення лежачи, руки за голову, у другій та третій частинах з вихідного

положення сид зігнувши ноги. Зважаючи на спрямованість дії вправи, ЧСС має складати не більше 140 уд/хв. У нашому випадку середній показник ЧСС дівчат-старшокласниць, які займалися за даною програмою склав $131,36 \pm 4,35$ уд/хв.

Вправи шостого блоку спрямовані на корекцію м'язів, що формують талію. Вони склалися з двох частин. Вправа всіма відео-інструкторами виконувалася з вихідного положення – стоячи. Виконання вправ 1-им та 2-им відео-інструкторами в першій частині передбачало нахили тулуба зі скручуванням, 3-ім – нахили тулуба праворуч-вліво з допомогою гімнастичної палиці. У другій частині 1-ий та 2-ий відео-інструктори виконували кругові оберти тулуба з почерговим нахилом в обидві сторони, 3-ій – почергові скручування в обидві сторони. При правильному виконанні вправи спина повинна бути прямою. ЧСС наприкінці виконання вправи у дівчат-старшокласниць досягла $159,08 \pm 8,85$ уд/хв.

Вправи сьомого блоку спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму. Вправи цього блоку склали танцювальні рухи танцю рок-н-рол. Їх демонстрували два відео-інструктори. Ці вправи передбачали засвоєння окремих рухів танцю та виконувалися з помірною інтенсивністю. В залежності від рівня особистих вмінь, танцювальних навичок та рівня функціональних можливостей організму кожна учениця за власним вибором могла займатися за 1-им або 2-им відеоінструктором, які пропонували вправи різної складності та темпу виконання. Таким чином, досягалася різна інтенсивність виконання цих вправ, що мало важливе значення для урочної форми шкільних уроків фізичної культури, де одночасно займалися дівчата з різним рівнем фізичної підготовленості. ЧСС наприкінці вправи сягала $150,37 \pm 13,24$ уд/хв.

Восьмий блок склали вправи спрямовані на вибіркву корекцію або м'язів гомілок, або рук або верхньої частини спини. Вибір вправи робив вчитель, враховуючи результати антропометричного тестування, або за бажанням самої школярки, що залежало від її особистого бажання. При виконанні вправ на м'язи гомілки та м'язи рук використовувалась гімнастична палиця, а для м'язів верхньої частини спини в якості додаткових обтяжень можна було використовувати гантелі або манжети вагою до 0,5 кг. Середня ЧСС у старшокласниць складала $123,02 \pm 2,23$ уд/хв.

Заключну частину уроку склали вправи, які спрямовані на прискорення процесів відновлення організму, зниження вегетативних функцій організму (серцево-судинної та дихальної системи). У цьому завершальному блоці вправ основу склали вправи на гнучкість. Адже належна гнучкість м'язів, суглобів, зв'язок різко зменшує вірогідність травм, збільшує амплітуду рухів, дозволяє м'язам швидше відновитися після фізичних навантажень. Вправи, що розвивають гнучкість м'язів прекрасно розслабляють м'язи і покращують їх тонус. Дуже напружені м'язи бідні на кисень, гормони і поживні речовини. Вправи на розтягування знімають ці негативні явища. Крім цього, постійне використання таких вправ запобігає зношуванню поверхні суглобів, покращує стан суглобової сумки і є найкращою профілактикою артриту.

Висновок. Модифікована шейпінг-програма дозволяє:

- в одному занятті застосувати програми («шейпінг-класік» та «шейпінг-юні»), бігово-стрибкові та танцювальні вправи, що дає можливість комплексного, індивідуального підходу на організм школярок, дозуючи обсяг та інтенсивність навантаження;
- забезпечити моторну щільність основної частини уроку, яка коливається в межах 70-80%;
- забезпечити раціональний розподіл навантаження на організм (ввідна частина – поступове працьовування, основна – інтенсивна робота та заключна – поступове відновлення);

- а також використовувати музичний супровід, який робить урок більш насиченим.

Анотація. В результаті виконаної роботи розроблено модифіковану програму шейпінг-тренування на основі програм МФШ "шейпінг-класик" та "шейпінг-юні" для дівчат-старшокласниць.

Ключові слова: модифікована програма шейпінг-тренування, урок фізичної культури, дівчата-старшокласниці, блоки вправ, зміст вправи.

Анотация. В результате выполненной работы разработано модифицированную программу шейпинг-тренировки на основе программ МФШ "шейпинг-классик" та "шейпинг-юни" для девушек-старшекласниц.

Ключевые слова: модифицированная шейпинг-программа, урок физической культуры, девушки-старшекласницы, блоки упражнений, содержание упражнений.

Abstract. Based on the results of the research the article analyses the possibility for application of the modified shaping program during physical culture lessons for school girls.

Key words: physical culture lessons, school girls, modified shaping program, the block of the exercises, the content of the program.

Література

1. Жданова О.М., Шевців У.С., *Зміни стану фізичної підготовленості школярів під впливом експериментального змісту уроків фізичної культури // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції.* – Львів: ЛДДФК, 2006. С. 54-57.

2. Присяжнюк С.І. *Критерії оцінювання успішності студентів з предмету "Фізичне виховання" // Фізичне виховання в школі.* – 2003. – №2. – С. 35-38.

3. *Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.* – К.: «Перун», 2005. – 272 с.

4. Шевців У. *Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10: Т.1.* – Л.: НФВ "Українські технології", 2006. – С.137-141.

5. Шевців У.С. *Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури // Спортивна наука України: Електронне вид.* – 2006. – № 5(6). – С. 63-68.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ФАНК-АЕРОБІКИ ТА ТРЕНУВАННЯ ХІП-ХОП КОМАНД

ОЛЕНА ЧЕРЕПОВСЬКА, ДМИТРО ЧЕРЕПОВСЬКИЙ

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Фанк-аеробіка – це комплекс аеробних вправ під музику в певному стилі з танцювальними елементами, запозиченими із клубних танців. Є класи для початківців, а є і «advance classes», учасники котрих демонструють настільки високий рівень виконання і техніку, що можуть посперечатись із професійною групою танцюристів. В фітнес – клубах