

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ І ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ
НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК

Андрій Ільїн, Андрій Кучма

Національний лісотехнічний університет України, м. Львів

Анотація. Аеробіка стала ефективним і доступним засобом фізичного виховання студенток. У статті проаналізовано вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток. В одну з частин занять включалися фітбол аеробіка, як найкращий «компенсуючий» вид у якому практично повністю відсутнє навантаження на нижні кінцівки.

Ключові слова: степ-аеробіка, фітбол аеробіка, позитивний ефект, студентки.

Abstract. Aerobics has become the effective and available way to teach Physical Education for female students. The focus of physical tension in step-aerobics is on legs, and it do not matter what exercises are performed. We have added fit ball-aerobics in the one part of the lesson, as the best kind of sport which does not have the huge tension on legs. The specificity of the formation of the lesson has a huge impact on the development of the female students' physical qualities.

Key words: step aerobics, aerobics fitball, positive effect, female students.

Постановка проблеми. Степ-аеробіка є одним з улюблених видів аеробіки у жінок, про що свідчать безліч наукових досліджень (Н. А. Агаджанян, 1983; Г. А. Апанасенко, 1988; И. И. Брехман, А. А. Виру, 1988; А. П. Матвеев, 2004; Р. Е. Мотилянская, 1983; И. В. Муровов, 1989; Л. Я. Івашенко, 1990; Е. Б. Мякниченко, 1997). Популярність степ-аеробіки пояснюється наступними факторами: 1) растосуванням як простих крокових рухів, так і складних хореографічних, а також танцювальних рухів різноманітного характеру; 2) використання степ платформи у якості кардіотренажеру. За даними досліджень Л. Сидневої, збільшення висоти степ платформи на 5 см підвищує інтенсивність фізичного навантаження на 12%; 3) доступність і легкість облаштування гімнастичними предметами у спортивному залі.

Розрізняють 2 типи програм – на витривалість, і силу. В степ-аеробіці силова витривалість полягає в тому, що довший час можна використовувати силову роботу без зниження її ефективності. На заняттях виконуються різні вправи із застосуванням обтяжень, використовуючи методи повторних зусиль і багаторазових повторень до значної втоми або «відмови».

У степ-аеробіці вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу і розслаблення. В основну частину заняття по степ-аеробіці, ми

включили фітбол-аеробіку, як найкращий «компенсуючий» вид, в якому відсутні навантаження на нижні кінцівки. Основними засобами тренування з фітболами є суглобова гімнастика на м'ячі, вправи для м'язів спини та черевного пресу, елементарні вправи на гнучкість та координацію. Незважаючи на численні дослідження за даною проблемою, актуальним залишається питання застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих видів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичної культури. Одними із таких видів є поєднання в одному занятті степ-аеробіки і фітбол-аеробіки.

Метою дослідження дослідити динаміку фізичної підготовленості студенток під впливом занять степ-аеробікою і використанням фітбол гімнастики в одному занятті.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування, метод математичної статистики.

Результати дослідження. Наша програма розрахована на 20 навчальних годин. Основні принципи розробленої програми: 1) адекватності навантажень відповідно до індивідуальних особливостей; 2) створення оптимальних умов стимуляції діяльності серцево-судинної і дихальної системи; 3) поєднання вправ спрямованих на розвиток сили, гнучкості і координації з аеробними вправами; 4) дотримання принципу «розсіювання» навантажень при виконанні силових вправ.

Заняття проходили 2 рази на тиждень тривалістю 55–60 хвилин. В них приймали участь студентки основної і підготовчої групи першого курсу лісотехнічного університету в кількості 26 чоловік, використовувалися платформи 15–25 см. На заняттях використовувалися танцювальні зв'язки, складені з базових кроків аеробіки, з простою хореографією рук. Був складений комплекс вправ з фітболами (8–10 вправ) і методика його проведення в одній із частин занять.

Унікальність фітбол-аеробіки полягає в поєднанні спільної роботи рухового, вестибулярного, зорового, тактильного, слухового аналізаторів, які включаються при виконанні вправ на футболах, що посилює позитивний ефект у геометричній прогресії.

В кінці першого етапу (10 занять), ми провели перше тестування (В.І. Лях, 1998) [4]. На другому етапі, відбулося ускладнення танцювальних зв'язок (латиноамериканські танці), були добавлені підскоки і повороти, збільшення амплітуди музикального темпу (з 130–134 до 134–138 уд./хв) у силовій частині, використовувалися гантелі вагою 1 кг. Темп збільшився з низького до середнього, кількість повторень збільшили з 8–16 разів до 16–20 разів на кожну групу м'язів. Після другого етапу було проведено друге тестування, яке включало: 1) кардіореспіраторну підготовку (крокування на платформу 30 см протягом 4 хвилин); 2) Тест на оцінку м'язів черевного відділу; 3) Тест на силу м'язів плечового поясу; 4) Тестування гнучкості; 5) Тест на рівновагу.

Таблиця 1

Зміна показників тестових завдань на початку та після дослідження у %

Назва тесту	Початкові дані	Кінцеві	Різниця %
Степ-тест	99	96	2,95
Сила м'язів черевного відділу	40	44	10,2
Сила м'язів плечового поясу	18	21	13
Гнучкість	12	13	7,1
Рівновага	26	30	13,7

Показники ЧСС – покращився на 2,95%, що свідчить про позитивний вплив занять і адаптації серцево-судинної системи до навантаження. Показники тесту сили м'язів живота – покращення складало 10,2%. Приріст показників сили м'язів плечового поясу – на 13%, (пояснюється виконанням вправ з обтяжуваннями гантелями вагою 1 кг) Показники гнучкості покращилися на 7,1% завдяки танцювальним композиціям латиноамериканському стилю виконання. Показники тесту на рівновагу покращилися на 13,7% завдяки виконанню фітбол гімнастики в поєднанні їх зі складно координаційними рухами.

Висновки. Результати дослідження показали, що заняття зі степ-аеробіки разом з фітбол-аеробікою мають позитивний вплив на фізичну підготовленість студенток, а саме на витривалість, силову підготовленість, силу м'язів черевного відділу, гнучкості та координаційних здібностей. Розроблений нами комплекс вправ з фітболами дозволяє збалансувати навантаження на всі групи м'язів. Застосування його як частини заняття, значно вплинуло на приріст вище згаданих показників і зацікавленості студенток.

Список використаних джерел:

1. Анисимова М. В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М. В. Анисимова // Физическая культура в школе. – 2004. – № 6. – С. 29–35.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова – Волгоград : Волгогр. гос. ун-т, 2004. – 115 с.
4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 105 с.
5. Яных Е. А. Степ-аэробика / Е. А. Яных. – Москва : АСТ, 2006. – 76 с.
6. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день / Л. Бурбо. – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 160 с.
7. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.