

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБІВ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК

Анастасія КОСІВСЬКА, Анатолій РОВНИЙ

Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна, e-mail: nasya.kosivskaya@mail.ru

Анотація. *Мета:* визначити вплив комплексних форм фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток першого курсу. *Матеріал і методи:* у дослідженні брали участь 45 студенток першого курсу, які висловили бажання займатися спортивною і танцювальною аеробікою. *Результати:* представлено порівняльну характеристику обраних форм занять з фізичного виховання. Розроблено оптимальну методику розвитку фізичної підготовленості студенток першого курсу. *Висновки:* встановлено перевагу показників розвитку фізичної підготовленості студенток, які займалися комплексними формами занять з фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, комплексні форми занять, аеробіка, оздоровчий ефект, фізична підготовленість, студенти.

Вступ. Суттєвим досягненням у розвитку фізичної підготовленості є застосування комплексних форм занять фізичними вправами. У сфері фізичного виховання студентів найбільш актуальним є застосування загальних принципів підтримки енергетики м'язової діяльності, які забезпечують відновлення і стимуляцію енергетичних витрат. Слід знайти рішення між необхідністю використання суто спортивних методів формування фізичних і психічних чинників для будь-якої людини і відсутністю потреби створити кожен людину спортсменом [2].

Упровадження нових оздоровчих технологій фізичного виховання у вищих навчальних закладах дає змогу задовольнити потреби організму студентів у руховій активності та поліпшити стан їхнього здоров'я [5].

Аналіз літературних даних свідчить, що заняття шейпінгом, стретчингом, різними видами аеробіки позитивно впливає на стан здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [4, 7, 11].

Аеробіка – система занять фізичними вправами, яка містить ритмічну та атлетичну гімнастику з метою формування досконалої фігури, унікальний метод корекції фігури і підвищення тону м'язів.

Оздоровчий ефект від занять з аеробіки досягається за рахунок добору режимів роботи м'язів, кількості занять на тиждень та їхньої тривалості (з урахуванням можливостей осіб, які тренуються), тобто за рахунок правильного планування компонентів фізичного навантаження [6].

Оздоровчий ефект від занять аеробікою проявляється в таких показниках:

- зростання максимального споживання кисню (на 10–30%);
- нормалізація м'язово-жирового складу тіла. Швидкість процесу визначається станом особи, рівнем її здоров'я, кількістю занять, сумлінним дотриманням наданих рекомендацій;
- загальне підвищення опірності організму за рахунок збільшення потужності й стабільності механізму загальної адаптації;
- зміцнення м'язів і зв'язок (опорно-рухового апарату).

Таким чином, аеробіка – засіб гармонійного розвитку особистості, зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до занять фізичною культурою, одна із доступних і ефективних систем оздоровлення. Аеробіка несе в собі позитивні емоції, викликає рівновагу між психічною і фізичною сферами активності, сприяє нормалізації психічних процесів [3].

Дослідження наукового обґрунтування ефективності комплексних форм занять, які містять різні засоби гімнастики, аеробіки, спортивних ігор свідчать, що серед студентів такі

форми занять мають велику популярність. Вони більш різноманітні за своїм змістом і мають вибірковість впливу на організм тих, хто займається.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконані згідно з темою Міністерства освіти та науки, молоді і спорту України 3.8 «Теоретико-методичні основи побудови системного масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. (номер державної реєстрації 011U000192).

Мета дослідження – визначити вплив комплексних форм занять з фізичного виховання на фізичну підготовленість студенток першого курсу.

Завдання:

Проаналізувати мотивацію студенток до різних оздоровчих технологій.

Підтвердити оздоровчу спрямованість запропонованої програми тренувань зі спортивної та танцювальної аеробіки.

Довести перевагу застосування комплексних форм фізичного виховання студенток першого курсу.

Методи дослідження: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Організація дослідження. В експерименті брало участь 45 студенток першого курсу неспеціальних факультетів Кіровоградського державного педагогічного університету, які не займалися фізичними вправами. Ці студентки висловили бажання займатися не за чинною програмою з фізичного виховання, а за новими запропонованими формами занять з фізичного виховання. Новими формами занять з фізичного виховання стали заняття з аеробіки спортивної (СА), перевагу якій віддали 25 студенток і танцювальної аеробіки (ТА), яку обрали 20 студенток. Заняття проводили впродовж двох навчальних семестрів двічі на тиждень. Тривалість окремого заняття становила 90 хв.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі проведення занять з аеробіки спортивної і танцювальної спостерігався диференційований підхід до поступового підвищення фізичних навантажень. Інтенсивність навантажень теж поступово підвищувалася (частота серцевих скорочень від 160 до 180 уд. за хв).

За умовами експерименту перші частини занять були однаковими за тривалістю й обсягом навантажень. Основні частини занять були рівними за тривалістю (60 хв), але за спрямованістю відрізнялися між собою відповідно до змісту форми заняття.

У програмі занять зі спортивної аеробіки (СА) в основній частині заняття протягом 35 хвилин студентки виконували загальнорозвивальні та силові вправи (розвиток м'язів тулуба і живота, розвиток рухливості суглобів). Кожне заняття завершувалося виконанням вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Основним завданням таких занять було досягнення оздоровчого ефекту та підвищення рівня розвитку витривалості, гнучкості, сили і координації рухів.

Згідно з розробленою програмою в основній частині танцювальної аеробіки (ТА) 35 хвилин відводилося на виконання комплексу вправ танцювального характеру, а після цього виконувалися вправи на відновлення організму. Взагалі заняття зі спортивної і танцювальної аеробіки проводили за наявними методиками [1, 6, 10, 11].

Попереднє тестування визначило вихідний рівень фізичної підготовленості студенток, які виявили бажання займатися СА і ТА (табл. 1).

Матеріали дослідження свідчать, що показники фізичної підготовленості студенток у групах спортивної аеробіки і танцювальної аеробіки статистично достовірно не відрізнялися між собою. Між тим показники маси тіла, довжини тіла, гнучкості та човникового бігу були вищими в групі ТА. Аналізуючи отримані дані, можливо передбачити, що студентки, які мають менші показники довжини й маси тіла, а також кращі показники сили м'язів рук і тулуба більш мотивовані до занять зі спортивної аеробіки. Студентки з більшою довжиною і масою тіла і кращою гнучкістю більш мотивовані до занять танцювальною аеробікою.

Таблиця 1

Вихідний рівень фізичної підготовленості студенток ($X \pm m$)

№ з/п	Показники	Програми		P
		СА (25 студенток)	ТА (20 студенток)	
1	Довжина тіла (см)	158,0±4,30	169,8±3,90	>0,05
2	Маса тіла (кг)	55,7±3,90	62,8±3,17	<0,05
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	13,0±1,35	10,15±1,80	<0,05
4	Біг на місці 5 с. (рази)	19,35±1,27	18,95±2,49	<0,05
5	Біг 12 хв (м)	980,3±2,06	800,15±3,3	<0,05
6	Шпагати правою/лівою (бали)	5,45±1,65	6,30±1,57	<0,05
7	Човниковий біг 9x4 м (с)	10,78±1,35	10,58±1,18	<0,05
8	Узгодженість рухів рук, ніг, тулуба (бали)	7,12±2,13	8,6±1,50	>0,05

Оздоровчий ефект двох видів комплексних занять оцінювали за рівнем зміни основних компонентів фізичної підготовленості швидко-силових якостей, гнучкості і загальної витривалості. Загальну витривалість студенток спортивної (СА) і танцювальної аеробіки (ТА) оцінювали за кількістю метрів, які пробігли студентки за 12 хвилин [8, 9].

Застосування запропонованої програми сприяло підвищенню рівня фізичної підготовленості студенток першого курсу.

Так, у табл. 2 подано показники фізичної підготовленості студенток, які займалися спортивною і танцювальною аеробікою впродовж двох навчальних семестрів.

Аналіз показників засвідчив, що в обох групах довжина тіла майже не змінилася. Разом з тим спостерігається зниження маси тіла у групі ТА на достовірну величину.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток після експерименту ($X \pm m$)

№ з/п	Показники	Програми		P
		СА (25 студенток)	ТА (20 студенток)	
1	Довжина тіла (см)	159,1±3,37	170,8±4,10	>0,05
2	Маса тіла (кг)	56,7±3,51	58,3±2,17	>0,05
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	18,0±1,35	13,75±1,12	<0,05
4	Біг на місці 5 с (рази)	24,35±1,17	21,95±1,27	<0,05
5	Біг 12 хв (м)	1200±5,06	870±8,3	<0,05
6	Шпагати вправо/вліво (бали)	5,95±1,65	6,30±1,57	<0,05
7	Човниковий біг 9x4 м (с)	10,12±1,19	10,38±1,42	<0,05
8	Узгодженість рухів рук, ніг, тулуба (бали)	7,42±1,32	8,86±0,75	<0,05

Таким чином, різні види рухової активності танцювальної аеробіки сприяють поліпшенню умов для підвищення рівня спеціальної працездатності.

Комплексні заняття за методикою занять з танцювальної аеробіки у більшою мірою впливають на розвиток гнучкості, загальної витривалості, силових якостей ніг, координації рухів і зниження маси тіла.

Для порівняння оздоровчих ефектів можна констатувати, що заняття зі спортивної аеробіки за розробленою програмою сприяють підвищенню силових якостей м'язів рук, плечового пояса, живота і усього тіла.

Висновки:

1. Мотивація студенток до різних оздоровчих технологій пов'язана із бажанням знизити власну масу тіла і підвищити свій рівень розвитку фізичної підготовленості. Дівчата з низькими показниками ваго-зростових показників та вищим рівнем сили м'язів рук і тулуба більш мотивовані до занять спортивною аеробікою. Студентки більш високого зросту і з більшою масою тіла проявляють інтерес до комплексних занять танцювальною аеробікою.

2. Комплексні заняття зі спортивною і танцювальною аеробіки тривалістю 90 хвилин, що проводилися двічі на тиждень при встановленій інтенсивності занять (частота серцевих скорочень в межах від 160 до 180 уд./хв), можна вважати програмою оздоровчої спрямованості, що підтверджується підвищенням рівня фізичної підготовленості студенток.

3. Заняття з різною структурою рухової активності в групах спортивною і танцювальною аеробіки свідчать, що запропонована програма має значну мотивовану перевагу і сприяє значному підвищенню оздоровчого і фізичного розвитку студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і впровадженні нових комплексних програм для занять фізичними вправами оздоровчої і спортивною спрямованості.

Список літератури

1. *Акімова М. Е.* Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / Акімова М. Е. // «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях» сб. статей IV Международной научной конференции / под ред. проф. Ермакова С. С. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С. 9–11.

2. *Астраханцев Е. А.* Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: [спец] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. А. Астраханцев – Москва : ГЦОЛИФК, 1991. – 22 с.

3. *Косівська А. В.* Вплив засобів шейпінгу на морфо-функціональні показники рухової функції студенток неспеціальних факультетів вищої школи / А. В. Косівська // «Педагогика. Современная наука. Новый взгляд» сб. научных докладов – Вроцлав, 2015. – Ч. 2. – С. 79–83.

4. *Косівська А. В.* Підвищення рухової активності і оздоровлення молоді засобами шейпінгу / А. В. Косівська // «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського і професійного спорту та реабілітації в навчальних закладах України» зб. наук. праць XII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка – Кіровоград, 2014. – С. 74–77.

5. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания: в 2-х т. / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания разных групп населения. – 2003. – 319 с.

6. *Лисицкая Т. С.* Аэробика: в 2-х т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и практика. – 2002. – 232 с.

7. *Луценко Л. С.* Особенности влияния комплексных форм занятий спортивной и оздоровительной направленности на физическую подготовленность студентов / Л. С. Луценко, И. А. Зинченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1/2. – С. 23–26.

8. *Назаренко Л. Д.* Тестирование уровня ритмичности на занятиях оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюшкина, Н. В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 57–60.

9. *Сергієнко Л. П.* Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник / Сергієнко Леонід Прокопович. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 431 с.

10. *Череповська О. А.* Аеробіка : методичні вказівки до проведення занять з танцювальною аеробікою зі студентками I–III курсів ВНЗ / О. А. Череповецька, Т. В. Палагнюк. – Львів : Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 40 с.

11. *Шевченко О. В.* Основи шейпінгу : [навчальний посібник] / О. В. Шевченко, Л. С. Виноградова. – Харків : ПП Озеров, 2013. – 156 с.

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СРЕДСТВ ВЛИЯНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК

Анастасия КОСИВСКАЯ, Анатолий РОВНЫЙ

*Харьковская государственная академия физической культуры,
г. Харьков, Украина, e-mail: nastya.kosivskaya@mail.ru*

Аннотация. *Цель:* определить влияние комплексных форм физического воспитания на физическую подготовку студенток первого курса. *Материал и методы:* в исследовании принимали участие 45 студенток первого курса, которые выразили желание заниматься спортивной и танцевальной аэробикой. *Результаты:* представлена сравнительная характеристика выбранных форм занятий по физическому воспитанию. Разработана оптимальная методика развития физической подготовленности студенток первого курса. *Выводы:* установлено преимущество показателей развития физической подготовленности студенток, которые занимались комплексными формами занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическое воспитание, комплексные формы занятий, аэробика, оздоровительный эффект, физическая подготовленность, студентки.

THE USE OF THE COMPLEX FORMS OF PHYSICAL EDUCATION AS MEANS OF INFLUENCE ON STUDENTS PHYSICAL FITNESS

Anastasiya KOSIVSKA, Anatoliy ROVNYI

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine, e-mail: nastya.kosivskaya@mail.ru

Abstract. *Objective:* determine the effect of complex forms of physical education on the first year students physical fitness. *Material and methods:* there were 45 students of the first year who were involved in a study and have expressed a desire to go in for in athletic and dance aerobics. *Results:* the article presents comparative characteristics of chosen forms of employments on physical education. It was designed the optimum methodology of first year students physical fitness. *Conclusions:* installed the precedence of indicators of students physical fitness of who were engaged in complex forms of employments on physical education.

Keywords: physical education, complex forms of physical education, aerobics, wellness effect, fitness, students.