

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ТА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІВЧАТ ВІКОМ 17 – 21 РОКУ

Олена Гусак, Роман Петрина

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням свідчить, що дуже популярними серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике розмаїття видів оздоровчої гімнастики [3]. На сьогодні найбільш поширеною формою оздоровчої гімнастики є степ-аеробіка. Науковці підтвердили позитивний вплив занять степ-аеробікою на організм тих, хто займається [1, 2]. У сучасній науковій та методичній літературі детально розроблені рекомендації відносно спрямованості вправ аеробіки, темпу та ритму їх виконання, музичного супроводу, окрім того, на нашу думку, недостатньо висвітлені в наукових дослідженнях дані про вплив занять степ-аеробікою на рівень фізичної та розумової працездатності дівчат віком від 17 до 21 року, що й зумовило тему дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність впливу занять степ-аеробікою на фізичну та розумову працездатність дівчат віком 17 – 21 року.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення відомостей наукові та методичної літератури; педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент); методи математичної статистики. Розроблено програму зі степ-аеробіки та експериментально перевірено її вплив на фізичну та розумову працездатність дівчат віком 17 – 21 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Експеримент проводився з метою визначення впливу занять степ-аеробікою на фізичну та розумову працездатність дівчат віком 17 – 21 року. Дослідження проводилось у чотири етапи на базі Львівської академії друкарства. У дослідженні взяло участь 30 студенток.

Для визначення впливу занять степ-аеробікою на фізичну та розумову працездатність студенток ми розробили та обґрунтували експериментальну програму зі степ-аеробіки. У лютому 2016р. студентки експериментальної групи (15 студенток) по 2 заняття впродовж чотирьох тижнів займалися за експериментальною програмою. У програму входили базові хоореографічні рухи, вправи на витривалість м'язів та інтенсивні рухи з поєднанням вправ атлетичної гімнастики. Одночасно студентки контрольної групи (15 студенток) займалися за традиційною програмою. За даними результатів дослідження можемо стверджувати, що вплив занять зі степ-аеробіки виявив достовірне ($\alpha > 0,05$) поліпшення показників фізичної та розумової працездатності (рис.1, табл. 1).

Таблиця 1

Результати показників розумової працездатності студенток за допомогою «Буквенного тесту за таблицею Анфімова» до та після педагогічного експерименту

Показники		ЕГ (n=15)	КГ (n=15)
Показник уваги (A),%	до	49%	40%
	після	75%	50%
Швидкість виконання роботи(V), с	до	8	10
	після	5	7
Оцінювання якості уваги (У), к-сть помилок	до	3	5
	після	1	2
Показник інтенсивності уваги (I), к-сть букв	до	900	820
	після	1120	850

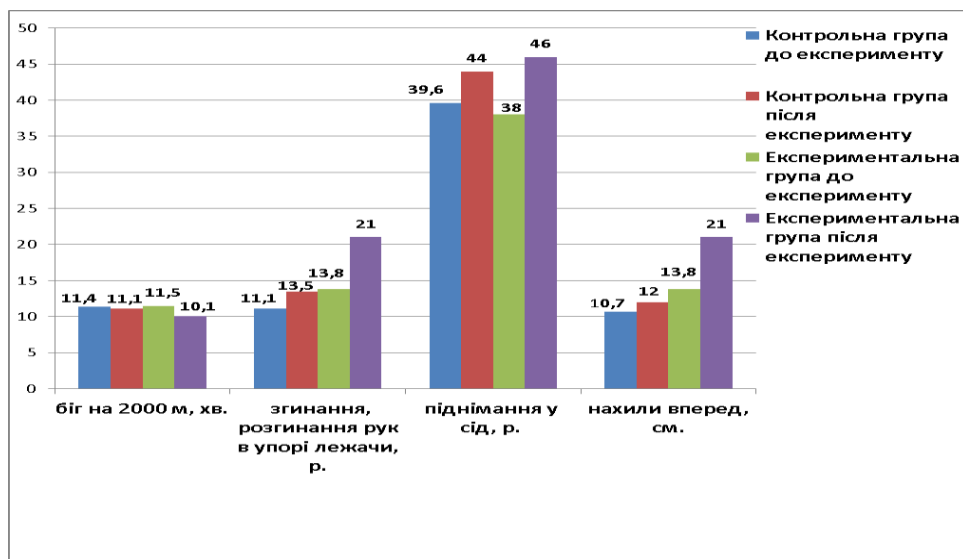


Рис.1. Зміни показників фізичної працездатності в студенток у процесі експерименту.

Висновки. За даними результатів дослідження можемо стверджувати, що вплив занять зі степ-аеробіки виявив достовірне ($\alpha > 0,05$) поліпшення показників фізичної працездатності, що виразилося у поліпшенні показників: біг на 2000м в КГ на 3 % (11,1 хв), а в ЕГ – 13,5 % (10,1 хв), згинання рук в упорі лежачи в КГ на 14,8 % (13,5 раз), а в ЕГ – 34,3 % (21 раз), піднімання в сід у КГ на 10 % (44 рази), а в ЕГ 17,4 % (46 разів), нахил вперед в КГ на 10,8% (12,0см), а в ЕГ – 21% (21см) та розумової працездатності, що виразилося у досягненні студентками «високого» рівня у всіх показниках: показник уваги у КГ– 50%, ЕГ– 75%, швидкість виконання роботи у КГ– 7с, ЕГ– 5с, якість уваги у КГ– 2 помилки, ЕГ– 1 помилка, інтенсивність уваги у КГ– 850 букв, ЕГ – 1120 букв. Зважаючи на це, можемо зробити висновок, що заняття зі степ – аеробіки є ефективним засобом для поліпшення рівня фізичної та розумової працездатності студенток.

Список літератури

1. Астраханцев Е. А. Дозированный бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентками : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Астраханцев Е. А. – Москва, 1991. – 22с.
2. Доленко Ф. Л. Специфика воздействия оздоровительной аэробики на двигательную сферу / Ф. Л. Доленко.– Ростов-на-Дону : [б. и.], 1995. – С. 33-35.
3. Иванова О. А. Танцевальные упражнения в американской аэробике / Иванова О. А. // Учебное пособие. – Москва : НЦП ЦНИИ “Спорт” Госкомспорт СССР, 1990. – 34с.