

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Юлія Дуб, Олег Бубела, Михайло Сениця

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

**Актуальність.** Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку дитини, що потребує нових і ефективних методів виховання та навчання. Зміст програми для основної школи представлено лише базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їхнє бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо. Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розроблення науково обґрунтованого підходу до використання засобів степ-аеробіки в урочних формах занять з дівчатами віком 13 та 14 років.

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для дівчат віком 13 та 14 років з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Завдання** дослідження:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання підлітків з використанням альтернативних засобів рухової активності.
2. Визначити стан фізичної підготовленості в дівчат підліткового віку.
3. Експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки та визначити їхній вплив на рівень фізичної підготовленості дівчат підліткового віку.

**Методи дослідження:** аналіз наукових джерел; вивчення досвіду передової практики; анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводились у три етапи впродовж 2015–2016 року на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 1, 2, м. Свалява.

**Результати дослідження.** Фізична підготовленість є одним з показників, що характеризує працездатність, стан як фізичного, так і психічного здоров'я. Фізична підготовленість випробуваних визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних рухових якостей сили, витривалості, гнучкості, швидкості, швидкісно-силових якостей. Комплекс тестів містив 7 контрольних вправ, до яких входили тести державної програми з предмета “Основи здоров'я і фізична культура”. Аналіз результатів тестування свідчить, що дівчата віком 13–14 років мають низькі показники сили різних м'язових груп у тестах піднімання в сід за 1 хв – отримані показники нижчі від норми на 22 %, у тесті нахил тулуба вперед з положення сидячи, що, характеризує рівень розвитку гнучкості, середній показник становить 7,1 см, що згідно з державними тестами, відповідає 2 балам, у тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи результат становить 9 разів, що відповідає майже 3 балам. Показники фізичної підготовленості дівчат віком 13–14 років свідчать про низький рівень гнучкості та сили м'язів тулуба, ніг та рук.

Для вирішення поставлених завдань дослідження ми розробили експериментальну методику проведення занять з використанням степ-аеробіки на уроках фізичного виховання для дівчат підліткового віку. Степ-аеробіка проводилася на уроках гімнастики тричі в тиждень з урахуванням змісту програмного матеріалу. Тривалість уроку становила 45 хвилин. Ознайомлювальний етап – 1–5 занять. Інтенсивність: 50–55 % від макс ЧСС. Кількість піднімань на степ-платформу за заняття – 210–220. Підготовчий етап – 6–10 занять. Інтенсивність: 55–60 % від макс. ЧСС. Кількість піднімань на степ-платформу за заняття – 250–270. Тренувальний етап – 11–30 занять. Тренувальний етап характеризується подальшим збільшенням навантаження внаслідок зміни інтенсивності основної частини заняття (60–65 % від макс.ЧСС). Кількість піднімань на степ-платформу за заняття – 280–300.

Для перевірки ефективності експериментальної методики степ-аеробіки в урочних формах занять проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників фізичної підготовленості дівчат віком 13 та 14 років під впливом запропонованої програми занять. У експерименті взяли участь дівчата 13 та 14 років (61 особа) Їх розділили на 2 групи: експериментальну і контрольну. За показниками фізичної підготовленості групи були практично рівноцінними. Це дає право вважати, що суттєві зміни мають відбутися лише внаслідок більш

досконалої методики занять. Дівчата контрольної групи на уроках фізичної культури займалися гімнастикою за державною програмою.

Найбільше зростання ( $p < 0,01$ ) в експериментальних групах у дівчат 13 та 14 років спостерігається у тестах “згинання і розгинання рук в упорі лежачи” відповідно – на 64,7%; “нахил тулуба вперед” – на 83,7%; “піднімання в сід за 1 хв” – на 40%. Виражені темпи зростання в дівчат віком 13 та 14 років спостерігалися в показниках “стрибок у довжину з місця” (на 14,2%) та у тесті “біг 1500 м” (на 5,8%). У контрольних групах темпи зростання ( $p < 0,05$ ) результатів тестування фізичної підготовленості дівчат віком 13 та 14 років були значно нижчими.

#### **Висновки:**

1. Показники фізичної підготовленості дівчат віком 13–14 років свідчать про низький рівень гнучкості та сили м’язів тулуба, ніг та рук.
2. Використання засобів степ-аеробіки на уроках фізичної культури дає змогу підвищити фізичну підготовленість дівчат підліткового віку.

#### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2005. – 195 с.
2. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту / Т. І. Суворова. – Львів, 2002. – 22с.