

516.915
-49

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ЧЕРНЕНКО ОЛЕНА ЄВГЕНІВНА

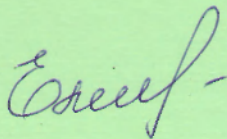
УДК 796.412:796.012.1-055.25

**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ
СТУДЕНТОК 18-19 РОКІВ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Дніпропетровськ – 2012

Дисертацію є рукопис.

Роботу виконано в Запорізькому національному університеті, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України.

Науковий керівник – доктор біологічних наук, професор, **Маліков Микола Васильович**, Запорізький національний університет, декан факультету фізичного виховання.

Офіційні опоненти:

доктор педагогічних наук, професор **Приступа Євген Никодимович**, Львівський державний університет фізичної культури, ректор;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту **Степанова Ірина Валеріївна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Захист відбудеться “06” вересня 2012 р. о 13³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (49094, Дніпропетровськ, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано “03” серпня 2012 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н. В. Москаленко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Проблема істотного погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості різних контингентів населення, у тому числі дітей шкільного віку і студентської молоді, є однією з найбільш актуальних у житті сучасного суспільства.

На думку більшості фахівців, одними з головних причин цього є як несприятливі соціально-економічні та екологічні умови, так і високий рівень гіподинамії серед представників молодого покоління, недотримання ними основних принципів здорового способу життя, суттєве зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом (І. Ю. Карпюк, 2004; Д. Є. Воронін, 2005; С. С. Єрмаков, 2006; Д. С. Бондарев, 2008; І. В. Степанова, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2010; Є. Н. Приступа, 2011).

Останнім часом серед студентської молоді спостерігається істотне зростання популярності різних видів фітнесу, зокрема фітбол-аеробіки, що приваблюють сучасних студентів доступністю, простотою, високим емоційним фоном, вираженою загальнооздоровчою спрямованістю (Г. А. Шандригось, 2005; К. А. Шуляк, 2005; В. К. Самбур, 2007; М. Є. Акімова, 2008; Н. В. Горобей, 2009).

У зв'язку з цим багато фахівців у галузі фізичного виховання висловлюють припущення, що практичне впровадження засобів фітбол-аеробіки в систему занять з фізичного виховання студентів різних спеціальностей може сприяти істотному підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а отже, і підвищенню рівня фізичного стану сучасної студентської молоді (Є. Г. Сайкіна, 2004; Т. С. Лісицька, 2008; О. М. Варавша, 2009; В. І. Довбиш, 2009).

Можливостям використання фітбол-аеробіки в поліпшенні основних компонентів фізичного стану різних категорій населення присвячено дослідження Є. Г. Сайкіної (2004), Є. В. Нерушенко (2008), М. М. Лаврова (2009), О. Ю. Лядської (2011) та ін.

У той же час переважна кількість досліджень у цьому напрямку проведена за участю жінок зрілого віку, а для оцінки ефективності занять цим видом фізичних вправ використовувалися лише окремі показники фізичного стану організму. Це свідчить про те, що цілісного, комплексного дослідження ефективності використання засобів фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання серед студентів вищих навчальних закладів не проводилося, що підтверджує актуальність теми нашої дисертації.

Таким чином, використання засобів фітбол-аеробіки в оптимізації загального фізичного стану студентів і його окремих компонентів, спрямоване на підвищення ефективності процесу фізичного виховання, стало підставою для проведення дослідження та визначає актуальність і практичне значення дисертаційної роботи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання, кафедри фізичної реабілітації Запорізького

національного університету “Розробка сучасних оздоровчих технологій для різних груп населення” (2000-2010 рр.), а також згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки України на 2006-2010 рр. за темою “Вивчення особливостей формування адаптивних можливостей організму в онтогенезі”, номер державної реєстрації 0106U000583.

Роль автора полягає у розробці, апробації й практичному використанні експериментальної програми занять з фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років вищого навчального закладу.

Мета дослідження – науково обґрунтувати використання засобів фітбол-аеробіки у системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років для підвищення рівня їх фізичного стану.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати проблему підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді з використанням сучасних фітнес-технологій.

2. Визначити рівень фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичного здоров'я і типу тілобудови студенток 18-19 років.

3. Розробити зміст авторської програми занять фітбол-аеробікою для студенток 18-19 років.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність використання засобів фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років в умовах вищого навчального закладу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Предмет дослідження – засоби фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років вищого навчального закладу.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження застосовано такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури і програмно-нормативних документів; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; антропометрія; педагогічне тестування; методи оцінки функціонального стану, фізичного здоров'я і типу тілобудови з використанням комп'ютерних технологій; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- вперше проведено комплексну оцінку показників фізичного стану студенток 18-19 років (визначення рівнів фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання, фізичного здоров'я і типу тілобудови);

- вперше розроблено зміст і методику занять фітбол-аеробікою для студенток 18-19 років (модульний принцип планування занять фітбол-аеробікою впродовж навчального року, використання комплексів фітбол-аеробіки, спрямованих на поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, поточний та етапний контроль за рівнем фізичного стану і типу тілобудови студенток із використанням сучасних комп'ютерних технологій);

- доповнено наукові дані про фізіологічні зміни в організмі студенток 18-19 років під впливом занять фітбол-аеробікою, які сприяли підвищенню економічності функціонування системи кровообігу, оптимізації стану її регуляторних механізмів, зростанню стійкості організму до умов гіпоксії;
- розширено наукові знання про можливість використання сучасних комп'ютерних технологій при оцінці рівня фізичної підготовленості, функціонального стану і фізичного здоров'я організму студенток.

Практична значущість роботи полягає в розробці змісту і методики проведення занять фітбол-аеробікою для студенток 18-19 років вищого навчального закладу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у навчальний процес кафедр фізичного виховання Запорізького національного університету і Класичного приватного університету (м. Запоріжжя), а також факультету фізичного виховання Запорізького національного університету, зокрема при викладанні дисциплін “Теорія і методика фізичного виховання з основами методик”, “Аеробіка”, “Оздоровчі види фізичної культури”, “Оздоровчий фітнес”, “Спортивно-педагогічне вдосконалення (аеробіка)”, “Фітнес-технології”, “Функціональна діагностика”, що підтверджують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає у виборі наукової проблематики, обґрунтуванні її актуальності, вивченні методології дослідження, аналізі наукових даних за темою роботи, у визначенні мети, об'єкта й предмета дослідження, в організації і виконанні експериментальної частини роботи, систематизації та інтерпретації статистичного й фактичного матеріалу, формулюванні висновків і написанні тексту дисертації.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні результати дисертаційної роботи було представлено на II Міжнародній науково-практичній конференції “Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2010); IV Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та туризму в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах життя” (Запоріжжя, 2010); Міжнародній науково-практичній конференції “Фізичне виховання різних груп населення: стан, проблеми та перспективи” (Дніпропетровськ, 2011); IV Міжнародній науково-практичній конференції “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2011); II Міжнародній науково-методичній конференції “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2011); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя” (Запоріжжя, 2009); Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні питання фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя і зміцнення здоров'я студентської молоді” (Запоріжжя, 2011); загальноуніверситетських конференціях “Науковий потенціал Запорізького національного університету” (Запоріжжя, 2009; 2010; 2011).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи викладено у 9 наукових статтях, з яких 5 – опубліковані у фахових виданнях.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел і 4 додатків. Дисертація ілюстрована 10 рисунками і 46 таблицями. Список використаних наукових джерел містить 214 найменувань, 18 з них – роботи зарубіжних авторів. Об'єм дисертаційної роботи – 238 сторінок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження, формулюється його мета і завдання, визначається наукова новизна, теоретична і практична значущість отриманих результатів. Визначено особистий вклад здобувача, наведено перелік наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, і кількість публікацій автора.

У першому розділі **“Вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання сучасних фітнес-технологій”** представлено аналіз даних науково-методичної літератури стосовно стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів у сучасних соціально-економічних та екологічних умовах життя, основних засобів корекції загального фізичного стану студентської молоді, які використовуються сьогодні у процесі їх фізичного виховання, і необхідності впровадження у цей процес найбільш доступних, популярних видів фізичних вправ, зокрема різних видів фітнесу (В. М. Пильненький, 2006; М.С. Гончаренко, 2006; І. В. Кулікова, 2008; І. А. Амелеченко, 2008; В.В. Афанасьєв, 2009; Є. О. Мухін, 2009; Т. Ю. Круцевич, 2010; Н. В. Москаленко, 2010).

Висловлюється припущення, що впровадження в систему фізичного виховання студентів таких видів фітнесу, як фітбол-аеробіка, що набула останнім часом широкого розповсюдження серед різних контингентів населення, у тому числі і студентської молоді, може сприяти поліпшенню загального фізичного стану студентів і підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Є. Г. Сайкіна, 2004; А. Л. Бойко, 2007; Н. В. Авдасєва, 2009; О. М. Варавша, 2009; В. І. Довбиш, 2009; М. М. Лавров, 2009).

Проведений аналіз свідчить про те, що розробка нових програм фізичного виховання студентів, їх експериментальна апробація і практичне впровадження повинні насамперед враховувати рівень значущості фізичної культури і спорту в житті сучасного суспільства та особисті орієнтації студентської молоді на заняття тим або іншим видом фізичних вправ.

Указана проблема недостатньо вивчена, що певною мірою знижує ефективність процесу фізичного виховання студентів в умовах вищих навчальних закладів і визначає актуальність дисертаційного дослідження.

У другому розділі **“Методи та організація дослідження”** розкрито зміст і доцільність методів дослідження, які використано у дисертації, наведено загальні відомості про контингент обстежених студентів 18-19 років, описано організацію етапів дослідження.

Для оцінки рівня фізичної роботоzдатності студенток використовувався субмаксимальний тест PWC_{170} , фізичної підготовленості – човниковий біг 4 по 9 м, біг на 30 м, стрибки в довжину з місця і вгору з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підйоми тулуба з положення лежачи, динамометрія правої і лівої рук, нахили, стоячи на гімнастичній лаві, проба Ромберга. Рівень функціонального стану систем кровообігу і зовнішнього дихання, а також рівень фізичного здоров'я ми визначали за допомогою методів тонометрії, спірометрії, функціональних проб із затримкою дихання (Штанге і Генча), комп'ютерних програм “ШВСМ” і “ОБЕРІГ”. Оцінку типу тілобудови студенток проводили з використанням комп'ютерної програми “ШВСМ-аеробіка”. Результати дослідження було оброблено стандартними методами математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету з 2008 р. по 2012 р. Загальна кількість студенток віком 18-19 років – 151 особа.

Відповідно до мети і завдань експерименту дослідження проведено в чотири етапи.

Перший етап (2008–2009 рр.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури. Визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Обґрунтовано програму експерименту, уточнено завдання і методи дослідження.

На другому етапі (2009-2010 рр.) у рамках констатуючого експерименту, у якому взяли участь 90 студенток віком 18-19 років, було проведено вивчення особливостей їх фізичної роботоzдатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи і рівня фізичного здоров'я. Усі студентки навчалися на 2 курсі факультету фізичного виховання Запорізького національного університету (спеціальність “Туризм”) і займалися за програмою фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів.

На третьому етапі (2010–2011 рр.) був проведений формуючий експеримент для перевірки можливості використання засобів фітбол-аеробіки у підвищенні ефективності процесу фізичного виховання студенток 18-19 років.

61 студентка було розподілено на контрольну (30 дівчат) та експериментальну (31 дівчина) групи. У процесі додаткових факультативних занять (2 рази на тиждень) представниці контрольної групи займалися фітнесом за методикою Пілатеса, а студентки експериментальної групи – за програмою, що включала використання засобів фітбол-аеробіки.

Четвертий етап (2011–2012 рр.) був присвячений обробці й аналізу результатів дослідження, формулюванню висновків та оформленню дисертації.

У третьому розділі дисертації “Особливості фізичного стану дівчат 18-19 років” представлено експериментальні дані вихідних величин фізичної роботоzдатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичного здоров'я та особливостей тілобудови дівчат 18-19 років.

Результати дослідження показали, що для всіх обстежених студенток були характерні переважно незадовільні величини їх фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Розподіл дівчат 18-19 років за показниками фізичної роботоздатності і фізичної підготовленості (у % від загального числа дівчат) (n=90)

Показники/ Рівні	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
PWC ₁₇₀	3,33	60	36,67	0	0
Біг 30 м	73,33	16,67	10	0	0
Човниковий біг 4 по 9 м	60	40	0	0	0
Нахили тулуба	0	36,67	63,33	0	0
Проба Ромберга	0	16,67	63,33	20	0
Динамометрія правої руки	40	30	30	0	0
Динамометрія лівої руки	56,67	23,33	20	0	0
Стрибок вгору з місця	16,67	83,33	0	0	0
Стрибок в довжину з місця	13,33	70	16,67	0	0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	0	16,67	83,33	0	0
Підйоми тулуба в сід із в.п. - лежачи на спині	23,33	53,34	23,33	0	0
Підйоми тулуба з в.п. - лежачи на животі	0	36,67	46,67	16,67	0

Більшість дівчат (73,33%) мали низький рівень швидкісних здібностей, 56,67% – статичної сили, 60% – нижче середнього рівень загальної фізичної роботоздатності, 83,33% – вибухової сили, 53,34% – сили м'язів спини, 63,33% – середній рівень розвитку гнучкості і координації, 83,33% – динамічної сили і 46,67% – сили м'язів преса.

Таблиця 2

Розподіл дівчат 18-19 років за рівнем функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, фізичного здоров'я і типом тілобудови (у % від загального числа дівчат) (n=90)

Показники/ Рівні	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
РФСссс	0	33,33	66,67	0	0
РФСзд	23,33	46,67	30	0	0
РФЗ	23,33	66,67	10	0	0
Тип тілобудови	Посередній	Середній	Добрий	Дуже добрий	Відмінний
	0	20	23,33	40	16,67

Примітки: РФСссс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; РФСзд – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; РФЗ – рівень фізичного здоров'я.

Для 46,67% студенток був характерний нижче середнього рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, для 66,67% – фізичного здоров'я і для такої ж кількості дівчат – середній рівень функціонального стану серцево-судинної системи (табл. 2).

Необхідно відзначити, що більшість дівчат (40%) мали дуже добрий тип тілобудови, приблизно однакова кількість (20% і 23,33%) – відповідно середній і добрий тип тілобудови, а 16,67% – навіть відмінний. У той же час сумарне число студенток з типом тілобудови, що відрізняється від відмінного і дуже доброго, було досить високим (43,33%).

У цілому результати констатуючого експерименту свідчили про недостатню ефективність традиційної програми з фізичного виховання для студенток 18-19 років і про необхідність її вдосконалення за рахунок додаткового використання найбільш популярних видів фітнесу, зокрема фітбол-аеробіки.

У четвертому розділі “Підвищення ефективності занять з фізичного виховання студенток 18-19 років з використанням засобів фітбол-аеробіки” обґрунтовуються основні принципи і положення експериментальної програми занять з фітбол-аеробіки для студенток 18-19 років, а також представлено результати оцінки ефективності розробленої програми.

Розробка експериментальної програми занять з фітбол-аеробіки для студенток 18-19 років будувалася на основних положеннях загальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів, де визначено, що основними завданнями фізичного виховання студентів є виховання у них бажання займатися фізичними вправами, зміцнення стану здоров'я, розвиток рухових якостей, опанування системи практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ, забезпечення гармонійного фізичного розвитку тощо.

Відповідно до основних положень цієї програми нами було запропоновано виділити для студенток 18-19 років, у рамках факультативних занять, 128 годин для занять фітбол-аеробікою у III та IV семестрах (2 рази на тиждень по 60-70 хвилин).

У процесі кожного заняття студентки виконували вправи танцювального й силового характеру. Крім того використовувалося спеціальне спорядження: фітболи, гумові еспандери, гантелі.

Діяльність студенток на уроках фітбол-аеробіки була організована фронтальним способом. Залежно від рівня фізичної підготовленості студенток було розподілено на групи і розташовано у дві шеренги: у першій – студентки з низьким і нижче середнього рівнем підготовленості, у другій – із середнім і вище середнього, для можливості диференціювання фізичного навантаження викладачем. При проведенні занять викладач знаходився перед тими, що займаються, і демонстрував усі вправи, поєднуючи показ з поясненням.

Вправи підбиралися з метою дії на функціональні системи організму, корекцію фігури, зняття втоми і нервової напруги, а також емоційної дії на організм.

Розроблена нами програма занять фітбол-аеробікою зі студентками 18-19 років складалася з чотирьох модулів.

У *першому модулі* в рамках аеробного блоку вивчалася техніка виконання базових кроків оздоровчої аеробіки з простими рухами фітболом. Кроки виконувалися у повільному темпі (один крок на 2 музичних рахунки) по 4 повторення, потім – на кожен рахунок по 8-16 повторень кожного кроку. Використовувався проміжний марш для підготовки до виконання наступного кроку. На одному занятті вивчалися 4-8 кроків залежно від їх координаційної складності. Після двох місяців занять кроки виконувалися по 4-8 повторень кожного кроку послідовно без використання проміжного маршу. Виконувалися такі різновиди базових кроків: марш з просуванням вперед-назад, приставний крок вперед-назад, праворуч-ліворуч, відкритий крок вперед-назад, праворуч-ліворуч і так далі.

У силовому блоці першого модуля виконувалися вправи по одній серії (10-16 повторень) у повільному темпі. Особлива увага приділялася техніці виконання вправ і правильному диханню (при виконанні вправи – глибокий видих, під час відпочинку – глибокий вдих).

У *другому модулі* відбувалося поступове підвищення як аеробного, так і силового навантаження. В аеробному блоці використовувалися рухи середньоударного навантаження (Hi-Lo), що характеризуються наявністю стрибків, які виконуються у повільному темпі, рухи руками виконуються вгору лише через положення зігнувши руки. Базові кроки виконувалися в різних напрямках по 4-8 повторень послідовно без використання проміжного маршу. У силовому блоці вправи виконувалися по 2 серії (10-16 повторень у кожній серії) у середньому темпі, у кінці кожної серії додавалася фіксація положення впродовж 10-15 секунд.

Підбір вправ аеробного блоку для занять *третього модуля* характеризувався ще більшою координаційною складністю. На занятті вивчалися повноцінні комбінації базових кроків з рухом фітболом за методом “лінійної прогресії” (вивчається один крок, потім – наступний, після чого вони між собою з’єднуються. Далі вивчається третій крок, з’єднуються між собою 1+2+3 крок і так далі). Комбінації вивчалися з правої і з лівої ноги через проміжний марш. Використовувалися рухи з високоударним навантаженням (Hi) – дві ноги відриваються від підлоги (тобто присутня фаза польоту – використовуються стрибки і біг з максимальною амплітудою), а руки виконують рухи з фітболом вгору.

У силовому блоці вправи виконувалися по 3 серії (10-16 повторень у кожній серії). Вправи виконувалися послідовно одна за одною, час, витрачений на зміну вихідного положення, є паузами активного відпочинку.

У *четвертому модулі* в рамках аеробного блоку проходило вивчення комбінації з правої і лівої ноги методом “лінійної прогресії” з мінімальним використанням проміжного маршу, використовувалися рухи з високоударним навантаженням (Hi).

У силовому блоці вправи виконувалися по 3 серії по 16-8-4 повторення у кожній серії в різному темпі (16 повторень вправи виконуються на кожен

рахунок; 8 повторень – 2 рахунки напруга, 2 рахунки відпочинок; 4 повторення – 3 рахунки напруга, 1 рахунок відпочинок), у кінці кожної серії – фіксація положення 10-15 секунд.

У процесі занять фітбол-аеробікою за розробленою програмою не використовувалися рухи, які заборонені в оздоровчій аеробіці, бо вони надають неадекватне навантаження на опорно-руховий апарат й у цілому на організм тих, що займаються (нахили голови назад, півколо головою ззаду, кругові рухи головою; кругові рухи тулубом, нахили назад, нахили вперед і убік без опори на стегна або на фітбол; випаді і присіди глибше 90° з підніманням п'яти опорної ноги; махи назад, махи вперед і убік вище 90° , кругові рухи колінами; вправи з інших видів спорту і оздоровчих систем (вправи гімнастики – “міст”, стійки на голові, на лопатках, на руках, перекид та ін.; вправи з йоги – максимальні скручування, вправи із затримкою дихання і ін.).

Організація і планування занять з фітбол-аеробіки базувалися на вимогах навчальної програми. Студентки контрольної групи в процесі додаткових факультативних занять (2 рази на тиждень) займалися фітнесом за методикою Пілатеса.

Проте заняття студенток контрольної та експериментальної груп мали схожі й відмінні риси.

До схожих рис належать такі:

- заняття проводилися в однакових умовах (спортивний зал аеробіки університету);
- студентки обох груп мали однакове навчальне навантаження, оскільки навчалися на II курсі факультету фізичного виховання ЗНУ (спеціальність “Туризм”);
- факультативні заняття з фітбол-аеробіки та за методикою Пілатеса проводив один і той же викладач;
- нормативи фізичної підготовленості і фізичної роботоздатності приймав один і той же викладач в однакових умовах;
- оцінка рівня фізичного здоров'я і функціонального стану проводилася однією групою дослідників в однакових умовах.

Відмінні особливості:

- в експериментальній групі студенток у рамках факультативних занять використовувалися засоби фітбол-аеробіки для підвищення їх фізичного стану, а серед студенток контрольної групи – методика Пілатеса;
- в експериментальній групі використовували більш розширений перелік показників у рамках оперативного й поточного контролю фізичного стану студенток.

З метою експериментальної оцінки ефективності розробленої нами експериментальної програми занять фітбол-аеробікою у рамках формуючого експерименту був проведений аналіз динаміки рівня фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціонального стану кардіореспіраторної системи і фізичного здоров'я студенток експериментальної групи. Слід зазначити, що проведене до початку формуючого експерименту тестування дівчат

18-19 років дозволило констатувати відносну однорідність представниць контрольної та експериментальної груп і відсутність достовірних ($p > 0,05$) міжгрупових відмінностей за всіма вивченими показниками.

Результати формуючого експерименту свідчать про те, що в експериментальній групі дівчат після експерименту показники фізичної работоздатності, спритності, координації, гнучкості, динамічної і вибухової сили, сили м'язів спини і преса, функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичного здоров'я і типу тілобудови були достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) кращими, порівняно з величинами цих показників у студенток контрольної групи (табл. 3).

Практично всі показники фізичного стану дівчат експериментальної групи були достовірно вищими у порівнянні з початком формуючого експерименту, тоді як серед студенток контрольної групи статистично значущих змін більшості показників не спостерігалось.

Таблиця 3

Показники фізичного стану дівчат 18-19 років контрольної та експериментальної груп до і після формуючого експерименту ($\bar{x} \pm m$)

Показники	Контрольна група (n=30)		Експериментальна група (n=31)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
арWC170, кгм•хв ⁻¹	539,68±13,54	570,14±14,31	545,68±13,39	664,31±15,76***
Дпр, кг	19,00±0,72	16,75±0,63	18,03±0,88	18,32±0,89
Длр, кг	17,07±0,96	15,55±0,88	16,26±1,04	16,29±0,88
СТв, см	34,10±0,71	30,05±0,63*	32,29±0,79	34,23±0,87***
СТд, см	165,30±2,49	147,38±2,22**	162,97±3,48	176,55±3,77***
ЗР, к-ть разів	20,33±1,23	17,89±1,08	19,48±1,68	21,48±1,41•
ЧБ, с	12,01±0,17	13,74±0,20***	11,75±0,20	11,14±0,15***
Б30, с	6,09±0,07	6,07±0,07	6,13±0,07	6,06±0,07
ПР, с	24,03±1,81	20,85±1,57	23,32±4,60	36,84±7,49*•
Н, см	17,30±0,75	14,64±0,64	15,16±1,25	18,81±1,10*••
СМп, к-ть разів	39,47±1,01	35,26±0,90	38,35±1,37	44,23±1,03***
СМс, к-ть разів	24,87±1,02	21,08±0,86	24,13±1,52	37,03±2,17***
РФСсс, бали	65,09±1,39	53,38±1,14*	67,65±1,42	77,22±1,25***
РФСзд, бали	45,37±3,44	35,04±2,66*	44,68±3,27	66,56±2,94***
РФЗ, бали	38,61±1,61	33,20±1,39*	39,56±2,43	57,56±3,54***
ТБо, бали	15,70±0,40	16,40±0,36	15,35±0,48	17,39±0,43***

Примітки: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих до початку експерименту; • – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$; ••• – $p < 0,001$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих після експерименту в контрольній групі; Дпр – динамометрія правої руки; Длр – динамометрія лівої руки; СТв – стрибок вгору з місця; СТд – стрибок у довжину з місця; ЗР – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; ЧБ – човниковий біг 4 по 9 м; Б30 – біг на 30 м; ПР – проба Ромберга; Н – нахили тулуба. СМп – сила м'язів преса, СМс – сила м'язів спини; РФСсс – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; РФСзд – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; РФЗ – рівень фізичного здоров'я; ТБо – оцінка за типом тілобудови.

Більше того, у дівчат контрольної групи наприкінці дослідження було зареєстровано достовірне ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) зниження рівня розвитку спритності, вибухової сили, функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання і фізичного здоров'я.

Переконливими виглядали також результати аналізу змін у внутрішньогруповому розподілі дівчат експериментальної групи за показниками фізичного стану їх організму до закінчення формуючого експерименту.

Встановлено, що під впливом занять за авторською програмою з включенням засобів фітбол-аеробіки спостерігалось збільшення числа студенток із середнім рівнем фізичної роботоzдатності (на 25,8%), спритності (на 19,4%), швидкісних здібностей (на 45,2%), гнучкості (на 22,6%), вибухової й динамічної сили (відповідно на 9,7% і на 16,2%), а також сили м'язів спини і преса (відповідно на 16,2% і на 6,5%). Більше того, спостерігалось зростання кількості студенток з рівнем фізичної роботоzдатності, спритності, гнучкості і координації вище середнього (відповідно на 9,7%, 6,5%, 22,6% і 16,2%) (табл. 4).

Таблиця 4

Зміни у розподілі дівчат 18-19 років експериментальної групи за показниками фізичної роботоzдатності й фізичної підготовленості після формуючого експерименту (у % від загального числа дівчат) (n=31)

Рівні	PWC 170	Б30	ЧБ	Н	ПР	Дпр	Длр	СТв	СТд	ЗР	СМс	СМп
Н	-3,23	-32,3	-25,8	-32,3	0	-9,7	-16,2	-9,7	-22,6	-16,2	-29,1	-25,8
Н/С	-32,3	-12,9	0	-12,9	-12,9	+6,5	+16,2	+9,7	+12,9	0	+12,9	+19,4
С	+25,8	+45,2	+19,4	+22,6	-3,2	+3,2	0	0	+9,7	+16,2	+16,2	+6,5
В/С	+9,7	0	+6,5	+22,6	+16,2	0	0	0	0	0	0	0
В	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Примітки: Н – низький; Н/С – нижче середнього; С – середній; В/С – вище середнього; В – високий.

Аналогічними були зміни в розподілі дівчат експериментальної групи за функціональними показниками і типом їх тілобудови (табл. 5).

Після формуючого експерименту для 16,15% дівчат експериментальної групи було характерне поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, для 29,07% – системи зовнішнього дихання, для 25,84% – рівня фізичного здоров'я, для 32,30% – типу їх тілобудови. Зміни всіх показників фізичного стану серед дівчат контрольної групи були незначними.

Представлені дані підтвердили також результати порівняльного аналізу величин відносних змін показників фізичного стану студенток контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту. Встановлено, що використання серед студенток засобів фітбол-аеробіки сприяло достовірно

вищим ($p<0,05$; $p<0,01$; $p<0,001$), ніж у контрольній групі, темпам приросту всіх параметрів їх загального фізичного стану.

Таблиця 5

Зміни у розподілі дівчат 18-19 років експериментальної групи за рівнями функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичного здоров'я і типу тілобудови після формуючого експерименту (у % до вихідних величин) ($n=31$)

Рівні / Показники	РФСсс	РФСзд	РФЗ	Тип тілобудови	
Низький	0	-12,92	-25,84	Посередній	0
Ниже середнього	-16,15	-16,15	+12,92	Середній	-12,92
Середній	+3,23	+6,46	+12,92	Добрий	+3,23
Вище середнього	+12,92	+22,61	0	Дуже добрий	-19,38
Високий	0	0	0	Відмінний	+29,07

Після дослідження у студенток експериментальної групи, що займалися фітбол-аеробікою, відзначалися статистично достовірно вищі, ніж у дівчат контрольної групи, темпи приросту загальної фізичної роботоздатності (на 58,64% за індексом Руф'є і на 16,10% за PWC_{170}), рівня розвитку спритності (на 19,69%), гнучкості (на 39,44%), координаційних здібностей (на 71,22%), статичної сили (на 9-13,5%), вибухової сили (на 19%), динамічної сили (на 22,27%), сили м'язів преса (на 25,95%) і сили м'язів спини (на 68,71%) (рис. 1).

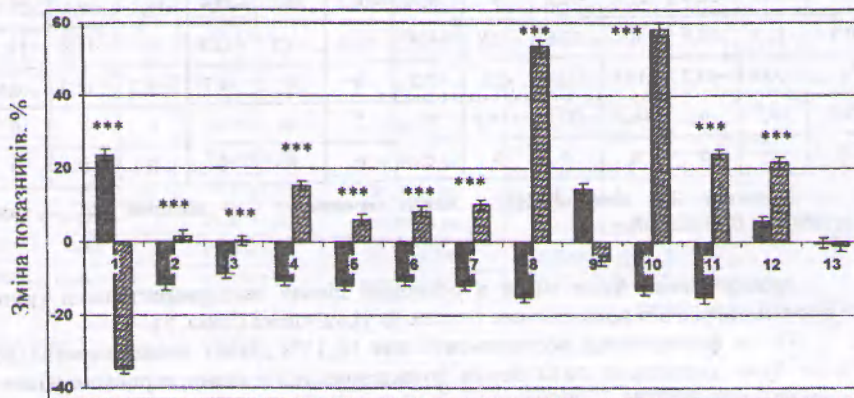


Рис. 1. Зміни показників фізичної роботоздатності і фізичної підготовленості у дівчат контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту (у % до вихідних величин).

Примітки: 1 – індекс Руф'є; 2 – динамометрія правої руки; 3 – динамометрія лівої руки; 4 – сила м'язів преса; 5 – стрибок вгору з місця; 6 – стрибок у довжину з місця; 7 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 8 – сила м'язів спини; 9 – човниковий біг 4 по 9 м; 10 – проба Ромберга; 11 – нахили тулуба; 12 – PWC_{170} ; 13 – біг на 30 м.

■ - контрольна група; ▨ - експериментальна група; *** - $p<0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

Аналогічні результати було отримано при порівняльному аналізі відносних змін показників функціонального стану кардіореспіраторної системи, рівня фізичного здоров'я і типу тілобудови (рис. 2).

Наприкінці формуючого експерименту для дівчат експериментальної групи були зареєстровані достовірно вищі, ніж у представниць контрольної групи, темпи поліпшення ЧСС (на 18,48%), систолічного (на 12,19%), діастолічного (на 9,72%) і пульсового (на 16,43%) артеріального тиску, серцевого індексу (на 17,65%), індексу Робінсона (на 31,49%), коефіцієнту економічності кровообігу (на 39,82%), життєвої ємності легень (на 39,82%), часу затримки дихання на вдиху (на 17,70%) і видиху (на 29,80%), індексу гіпоксії (на 47,17%), індексу Скібінські (на 93,50%), а також рівнів функціонального стану систем кровообігу (на 32,15%), зовнішнього дихання (на 71,74%) і фізичного здоров'я (на 59,51%) та бальної оцінки за типом тілобудови (на 8,78%).

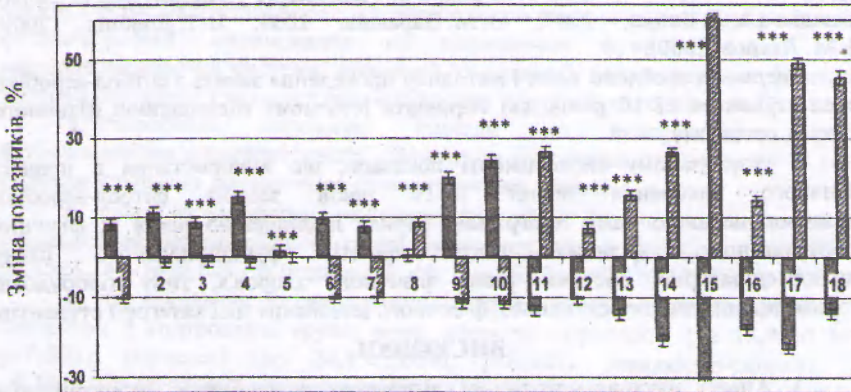


Рис. 2. Зміни показників функціонального стану кардіореспіраторної системи, рівня фізичного здоров'я і типу тілобудови у дівчат контрольної та експериментальної груп після формуючого експерименту (у % до вихідних величин).

Примітки: 1 – частота серцевих скорочень; 2 – систолічний артеріальний тиск; 3 – діастолічний артеріальний тиск; 4 – пульсовий артеріальний тиск; 5 – систолічний об'єм крові; 6 – хвилинний об'єм крові; 7 – серцевий індекс; 8 – загальний периферичний опір судин; 9 – індекс Робінсона; 10 – коефіцієнт економічності кровообігу; 11 – життєва ємність легень; 12 – час затримки дихання на вдиху; 13 – час затримки дихання на видиху; 14 – індекс гіпоксії; 15 – індекс Скібінські; 16 – рівень функціонального стану серцево-судинної системи; 17 – рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання; 18 – рівень фізичного здоров'я.

■ - контрольна група; ▨ - експериментальна група; *** - $p < 0,001$ в порівнянні з контрольною групою.

У цілому результати формуючого експерименту свідчили про те, що використання засобів фітбол-аеробіки серед студенток 18-19 років сприяло істотному поліпшенню їх фізичного стану.

У п'ятому розділі дисертації “Аналіз і узагальнення результатів дослідження” представлено три групи даних, отриманих шляхом експериментального дослідження, і їх порівняння з даними науково-методичної літератури.

Підтверджено вагому роль використання різних видів фізичних вправ у підвищенні загального фізичного стану студентської молоді (Т. Ю. Круцевич, 2003; В. А. Бароненко, 2003; К. С. Горбаченко, 2007; І. А. Амельченко, 2008; Є. О. Іванов, 2009; О. П. Літвінова, 2009; В. І. Распiтiн, 2009).

Доповнено відомості про фізіологічні зміни в організмі дівчат 18-19 років під впливом систематичних фізичних навантажень, що полягають насамперед у підвищенні економічності функціонування системи кровообігу і зростанні стійкості організму до гіпоксії (Л. Ю. Дудорова, 2005; Н. В. Єгорова, 2006; Ю. М. Біляк, 2007; П. В. Беляєва, 2009; М. В. Маліков, 2010).

Розширено наукові дані про динаміку зміни рівня фізичного стану студенток 18-19 років у процесі їх фізичного виховання у вищому навчальному закладі (А. Л. Бойко, 2007; О. М. Варавша, 2009; В. І. Довбиш, 2009; М. М. Лавров, 2009).

Вперше розроблено зміст і методику проведення занять з фітбол-аеробіки серед студенток 18-19 років, які сприяють істотному підвищенню фізичного стану їх організму.

У формуючому експерименті показано, що використання в процесі фізичного виховання дівчат 18-19 років засобів фітбол-аеробіки за запропонованою нами програмою сприяє підвищенню рівня їх фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи, рівня фізичного здоров'я, типу тілобудови, а також підвищенню ефективності фізичного виховання цієї категорії студентів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дисертаційного дослідження дозволив встановити, що одним із перспективних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді є використання у програмах з фізичного виховання для вищих навчальних закладів найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ. У зв'язку з цим актуальним є питання оцінки ефективності використання цих видів фізичних вправ у системі фізичного виховання студентської молоді.

2. Результати констатуючого експерименту дозволили встановити, що серед студенток 18-19 років спостерігається низький рівень фізичного стану:

- 73,33% дівчат 18-19 років мали низький рівень швидкісних здібностей, 56,67% – статичної сили, 60% – нижче середнього рівень загальної фізичної роботоздатності, 83,33% – вибухової сили, а 53,34% – сили м'язів спини, 63,63% студенток мали середній рівень розвитку гнучкості та координації, 83,33% – динамічної сили, а 46,67% – сили м'язів преса;

- у 46,67% студенток 18-19 років спостерігався середній рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання, а у 66,67% – функціонального стану системи кровообігу і фізичного здоров'я;

- більшість дівчат (40%) мали дуже добрий тип тілобудови, практично однакова кількість (20% і 23,33%) – відповідно середній і добрий тип тілобудови, а 16,67% – навіть відмінний. У той же час сумарне число дівчат з типом тілобудови, що відрізняються від відмінного і дуже доброго, було досить високим – 43,33%;

- одержані результати підтверджують необхідність удосконалення програми з фізичного виховання для студентської молоді з урахуванням інтересів студентів і рівня їх фізичного стану.

3. Матеріали констатуючого експерименту стали підставою для вдосконалення програми занять з фізичного виховання для студенток 18-19 років за рахунок включення факультативних занять фітбол-аеробікою (128 годин або 64 заняття у III і IV семестрах навчального року).

4. Впровадження засобів фітбол-аеробіки у процес фізичного виховання студенток 18-19 років здійснювалося на основі розроблених у дисертації експериментальних методичних підходів: модульний принцип планування занять з фітбол-аеробіки впродовж навчального року, використання комплексів фітбол-аеробіки, спрямованих на поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи, поточний та етапний контроль рівня фізичного здоров'я студентів з використанням сучасних комп'ютерних технологій.

5. Розроблені методичні підходи до використання засобів фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років сприяли істотному поліпшенню фізичного стану дівчат:

- після формуючого експерименту рівні фізичної роботоздатності студенток експериментальної групи були вищі, ніж у контрольній групі, на $52,15 \pm 1,34\%$ ($p < 0,001$) за індексом Руф'є і на $16,52 \pm 1,49\%$ за PWC_{170} ($p < 0,001$);

- для студенток експериментальної групи були характерні вищі, ніж у їх одноліток з контрольної групи, рівні розвитку спритності (на $18,94 \pm 1,26\%$; $p < 0,001$), гнучкості (на $28,49 \pm 2,00\%$; $p < 0,001$), швидкісно-силових (на $19,79 \pm 1,97\%$; $p < 0,001$) і координаційних здібностей (на $76,72 \pm 4,89\%$; $p < 0,001$);

- по завершенню формуючого експерименту у дівчат експериментальної групи були вищі, ніж у контрольній групі, величини показників, що характеризують статичну силу (на $9,41 \pm 1,73\%$ у динамометричному тесті правої руки і на $4,76 \pm 1,42\%$ в аналогічному тесті лівої руки; $p < 0,001$), динамічну силу (на $20,07 \pm 1,64\%$; $p < 0,001$), а також силу м'язів преса (на $25,41 \pm 1,52\%$; $p < 0,001$) і силу м'язів спини (на $75,69 \pm 2,70\%$; $p < 0,001$);

- серед студенток експериментальної групи спостерігалися вищі, порівняно з контрольною групою, рівні функціонального стану систем кровообігу (на $44,68 \pm 1,48\%$; $p < 0,001$), зовнішнього дихання (на $89,95 \pm 1,49\%$; $p < 0,001$) і фізичного здоров'я (на $73,37 \pm 2,74\%$; $p < 0,001$) та вища оцінка за типом тілобудови (на $6,02 \pm 1,56\%$; $p < 0,001$);

- після експерименту у студенток експериментальної групи відзначався істотно сприятливіший, ніж у їх одноліток з контрольної групи, характер перерозподілу за основними показниками фізичного стану їх організму, які були використані у дослідженні.

6. Використання розроблених у дисертації методичних підходів до використання засобів фітбол-аеробіки в програмі з фізичного виховання дівчат 18-19 років свідчить про підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток цього віку. Це дає підставу рекомендувати авторські методичні підходи для практичного впровадження і використання їх у системі фізичного виховання студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень є вивчення можливостей використання засобів інших видів фітнесу у підвищенні фізичного стану студентів вищих навчальних закладів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту (Харківський художньо-промисловий інститут, МОН України). – Харків, 2010. – № 3. – С. 145-148. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

2. Черненко О. Є. Дослідження особливостей змін рівня фізичної підготовленості студенток / О. Є. Черненко // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Донецьк: ДонНУ, 2010. – № 1. – С. 168-174.

3. Черненко Е. Е. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // Физическое воспитание студентов: Научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – №2. – С. 112-115. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

4. Черненко Е. Е. Исследование показателей функционального состояния девушек, занимающихся фитбол-аэробикой / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2. – С. 275-279. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

5. Черненко Е. Е. Исследование мотивации занятий физическими упражнениями студенток вуза / Е. Е. Черненко, Н. В. Маликов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: Збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 690-694. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

6. Черненко О. Є. Аналіз змін рівня фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Вісник Запорізького

національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – № 1 – С. 162-167. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні досліджень, узагальненні результатів та описі їх особливостей).*

7. Черненко О. Є. Особливості організації занять аеробікою зі студентками ВНЗ / О. Є. Черненко // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – № 1 – С. 158-162.

8. Черненко О. Є. Організація та проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентками ВНЗ / О. Є. Черненко // Фізичне виховання у вищій школі. За здоровий спосіб життя: зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 15-16 жовтня 2009 року / Редкол.: Н. П. Голева (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2009. – С. 49-51.

9. Черненко Е. Е. Динамика изменений физической подготовленности студенток, занимающихся фитбол-аэробикой / Е. Е. Черненко // Актуальні питання фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя і зміцнення здоров'я студентської молоді : зб. тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 29-30 вересня 2011 року / Редкол.: Н. П. Голева та ін. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2011. – С. 25-27.

АНОТАЦІЇ

Черненко О.Є. Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років засобами фітбол-аеробіки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Дніпропетровськ, 2012.

Дисертацію присвячено розробці та оцінці ефективності програми фізичного виховання студенток 18-19 років, яка передбачає використання засобів фітбол-аеробіки. У роботі проведено аналіз вихідного рівня фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіореспіраторної системи, фізичного здоров'я та типу тілобудови дівчат 18-19 років та особливостей динаміки цих показників під впливом традиційної та авторської програм з фізичного виховання.

Метою роботи є наукове обґрунтування використання засобів фітбол-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років для підвищення рівня їхнього фізичного стану.

Показано, що використання у системі занять з фізичного виховання студенток 18-19 років запропонованої програми сприяє зростанню їх загальної фізичної роботоздатності, покращенню основних показників фізичної підготовленості (спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей та сили), оптимізації функціонального стану систем кровообігу, зовнішнього дихання, підвищенню рівня фізичного здоров'я та покращенню типу тілобудови.

Розширено теоретичні дані щодо оцінки функціонального стану, фізичного здоров'я та типу тілобудови студенток 18-19 років у процесі навчального року на основі використання сучасних комп'ютерних програм "ШВСМ", "ОБЕРІГ" та "ШВСМ-аеробіка".

Ключові слова: процес фізичного виховання, студентки 18-19 років, фітбол-аеробіка, фізична роботоздатність, фізична підготовленість, функціональний стан, кардіореспіраторна система, фізичне здоров'я, тип тілобудови.

Черненко Е.Е. Повышение физического состояния студенток 18-19 лет средствами фитбол-аэробики. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины, Днепропетровск, 2012.

Диссертация посвящена разработке и оценке эффективности программы по физическому воспитанию студенток 18-19 лет, которая предусматривает использование средств фитбол-аэробики. В работе проведен анализ исходного уровня физической работоспособности, подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы, физического здоровья и типа телосложения девушек 18-19 лет и особенностей динамики этих показателей под влиянием традиционной и авторской программы по физическому воспитанию.

Целью исследования стало научное обоснование использования средств фитбол-аэробики в системе занятий по физическому воспитанию студенток 18-19 лет для повышения уровня их физического состояния.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование физической работоспособности, физической подготовленности, физиологические методы исследования, методы оценки функционального состояния, физического здоровья и типа телосложения с использованием компьютерных технологий, методы математической статистики.

В первом разделе "Совершенствование системы физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе использования современных фитнес-технологий" представлен анализ данных научно-методической литературы относительно состояния здоровья и физической подготовленности студентов в современных социально-экономических и экологических условиях жизни, используемых в настоящее время основных средств коррекции общего физического состояния студенческой молодежи в процессе их физического воспитания и необходимости внедрения в данный процесс наиболее доступных, популярных видов физических упражнений, в частности, различных видов фитнеса.

Высказывается предположение, что внедрение в систему физического воспитания студентов таких видов фитнеса как фитбол-аэробика, получившая в настоящее время широкое распространение среди различных контингентов населения, в том числе и студенческой молодежи, может способствовать улучшению общего физического состояния студентов и повышению эффективности процесса физического воспитания в ВУЗе.

Во втором разделе “Методы и организация исследования” раскрыто содержание и целесообразность использованных методов исследования, приведены общие сведения про контингент обследованных студенток 18-19 лет, описана организация этапов исследования.

В третьем разделе диссертации “Особенности физического состояния девушек 18-19 лет” представлены экспериментальные данные относительно исходных величин физической работоспособности, физической подготовленности, функционального состояния кардиореспираторной системы, физического здоровья и особенностей телосложения девушек 18-19 лет.

В четвертом разделе “Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию студенток 18-19 лет с использованием средств фитбол-аэробики” обосновываются основные принципы и положения экспериментальной программы по фитбол-аэробике для студенток 18-19 лет, а также приведены результаты оценки эффективности данной программы.

Показано, что использование в системе занятий по физическому воспитанию студенток 18-19 лет экспериментальной программы, предусматривающей применение средств фитбол-аэробики, способствовало улучшению основных двигательных качеств их организма (быстроты, скорости, скоростно-силовых и силовых способностей), росту общей физической работоспособности, оптимизации функционального состояния систем кровообращения и внешнего дыхания, повышению уровня физического здоровья и улучшению типа телосложения девушек данного возраста.

В пятом разделе диссертации “Анализ и обобщение результатов исследования” приведены три группы данных, полученных путем экспериментального исследования, и их сопоставления с данными научно-методической литературы.

Ключевые слова: процесс физического воспитания, студентки 18-19 лет, фитбол-аэробика, физическая работоспособность, физическая подготовленность, функциональное состояние, кардиореспираторная система, физическое здоровье, тип телосложения.

Chernenko O.Ye. Improving of physical state of students aged 18-19 years by means of fitball-aerobics. – On the rights of manuscript.

The Dissertation for the Candidate degree in physical education and sport on speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport, Ministry of Education and Science, Youth and Sports of Ukraine. – Dnipropetrovsk, 2012.

Dissertation is dedicated to working out and efficiency estimation of the

program of physical education for female students aged 18-19 years that provides the use of fitball-aerobics means. The paper analyzed the initial level of physical work capacity, physical fitness (preparedness), functional state of the cardiorespiratory system, physical health and type of body composition of girls aged 18-19 years as well as dynamics of these indexes under the influence of traditional and author programs in physical education.

The aim of the thesis is to scientifically ground the use of means of fitball-aerobics in the system of physical education classes for students aged 18-19 years for to increase the level of their bodily condition.

It is shown that the use of suggested program in the system of physical education classes for students aged 18-19 years promotes increasing of their general physical work capacity, perfection of the basic indexes for physical preparedness (agility, speed, speed-strength and strength capabilities), optimization of the functional state of the circulatory system and external breathing, increasing of level of physical health and improvement of body composition.

Theoretical data is extended concerning the estimation of the functional state and physical health of students 18-19 years during the academic year process on the basis of the use of the modern computer programs "ShVSM", "OBERIG" and "ShVSM-aerobics"

Keywords: physical education process, students aged 18-19 years, fitball-aerobics, physical work capacity, physical fitness, functional state, cardiorespiratory system, physical health, type of body composition.