

УДК 796.012.1:615.8

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Кренделева В.У.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті узагальнено досвід теорії та практики з питань впливу фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу на організм старшокласників. Обґрунтовано ефективність фітнесу, використання якого призводить до підвищення працездатності, збільшення рухової активності, формування правильної постави, розвитку музичності, пластичності, нормалізації маси тіла, підвищення інтересу до занять фізичної культури. Раціонально організований руховий режим у поєднанні з систематичними заняттями фітнесом сприяє пристосуванню юнацького організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості. Мотивом для активізації заняттями фітнесом у підлітків є позитивний вплив занять на самопочуття та підвищення стану фізичної підготовленості.

Ключові слова: динаміка, оздоровчі заняття, фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровча робота, фітнес.

Постановка проблеми. Як на рівні держави, так і загальноосвітніх навчальних закладів постало завдання, щодо поглиблення змістовного компоненту фізичного виховання з метою залучення до занять фізичною культурою якомога більшої частини молоді. У навчально-виховній сфері середніх загальноосвітніх навчальних закладів оздоровча робота повинна здійснюватися в поєднанні з фізичним вихованням молоді з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Фахівці фізичного виховання повинні вміти здійснювати керівництво фізичним вихованням учнів, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня та в позанавчальний час [5, с. 39-46].

Рівень фізичної підготовленості підлітків є одним із показників всебічного розвитку особистості. Однак на сьогоднішній день шкільна освіта потребує консолідації зусиль державних органів, професійних інституцій з метою вирішення питання підвищення фізичної підготовленості молоді. Тому фахівцям необхідно прикласти максимум зусиль з метою підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників. Це знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітленні питань фізкультурно-оздоровчої роботи у пресі, активізації наукових досліджень проблеми [4, с. 81-87].

Фізкультурно-оздоровча робота дає можливість сконцентрувати навколо неї всю виховну роботу в школі, забезпечити тісну взаємодію учнівського самоуправління, сім'ї та громадськості. Вона сприяє оптимізації рухового режиму учнів. Для нормального розвитку підліткові не досить тієї рухової активності, яку школа забезпечує двома уроками фізичної культури на тиждень і спортивно-масовою роботою [3].

Практика показала, що в школах із добре поставленою фізкультурно-оздоровчою роботою кращими є успішність і дисципліна, менше правопорушень, вищий рівень фізичної підготовленості дітей, менше захворювань, передусім застудних, краща інформованість про рідний край. На жаль, оздоровча робота у школах поки що має епізодичний характер. Однією з причин цього є недостатня розробленість її методичних основ, незабезпеченість шкіл методичними матеріалами, а також недостатня увага вузів до питань підготування вчителів до фізкультурно-оздоровчої роботи в школі [7, с. 55-72; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. О. Я. Кібальник було визначено, що серед хлопців найпопулярнішими видами рухової активності є: спортивні ігри, одноборства та заняття в тренажерному залі, серед дівчат – аеробіка, одноборства та

спортивні ігри. До числа пріоритетних видів рухової активності підлітків не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Тобто навчальний процес із фізичного виховання в школі не сповна відповідає інтересам підлітків. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти так і у вільний від навчання час [6, с. 78-81].

Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

Шкільний вік – є найбільш відповідальним періодом росту і загартування організму, розвитку моторики, фізичних якостей, збагачення рухового досвіду. Завдання сім'ї і школи – залучити учнів до систематичних занять фізичною культурою, виховувати в них бажання свідомо і самостійно використовувати фізичні вправи в режимі праці та відпочинку.

Оздоровче тренування – система фізичних вправ, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровче тренування є важливим фактором для підтримки або покращення здоров'я людини, але слід звертати увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вищою за рахунок поєднання фізичних вправ з раціональним харчуванням, дотриманням режиму дня, позитивним психологічним настроєм, використанням гігієнічних оздоровчих заходів, «раціональним способом життя». Оздоровче тренування базується на різних закономірностях: психологічних, педагогічних (дидактичних) та біологічних [1, с. 74-105].

Доступність різних засобів фітнесу, можливість протягом цілого року організовувати заняття, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення, обумовлюють виділення цього виду гімнастики в число найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять.

Відповідно з комплексною програмою фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, використання оздоровчого фітнесу пропонується здійснювати у самих різноманітних формах. Різні форми занять фітнесом доречно включати як до фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі учбового і продовженого дня, так і до змісту уроків фізичної культури (з 5 по 11 класи), особливо на заняттях гімнастикою [2, с. 101-108].

Фітнес як різновид оздоровчої фізичної культури з'явився порівняно недавно. Зберігши головні особливості фізичних вправ, він придбав і деякі відмінні риси, які визначають ефективність його дії на організм.

За визначенням С. В. Синиці, сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців [10].

Основними (базовими) рухами фітнесу є різні види ходьби (приставні, з підняттям колін), підскоки і стрибки, махи ногами, присідання, випади. Використання цих вправ в різних комбінаціях в поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять. Комплекси вправ будуються по методу блоків і виконуються не менше 8-10 разів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. При побудові танцювальних комбінацій рекомендується користуватися наступними методами: метод музичної інтерпретації, який пов'язаний з взаємообумовленістю характеру музики і рухів; метод вправ, що забезпечує перехід від простих рухів до складніших; метод схожості, який допомагає трансформувати ідею простих рухів в різноманітних варіантах; метод блоків, що розкриває підходи до комбінування рухів; метод «каліфорнійський стиль», пов'язаний із збільшенням варіації рухів на основі використання різноманітних напрямів і пересувань.

Використання в якості музичного супроводу танцювальних мелодій різних народів, сучасних танцювально-музичних творів привело до появи різновидів оздоровчого фітнесу – танцювальної аеробіки. У зв'язку з величезною різноманітністю існуючих танцювальних мелодій можна виділити таку ж кількість напрямів оздоровчої гімнастики. Основна мета занять – це покращення стану здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму. В процесі виконання вправ фітнесом покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зростає працездатність, підвищується міцність кісткової та м'язової тканини. Заняття супроводжуються активними процесами прискорення обміну речовин. Найактивніші фізіологічні зміни виникають при використанні аеробних та анаеробних фізичних навантажень [9].

Основні завдання фітнесу: підвищення працездатності; збільшення рухової активності при дефіциті часу, розрахованого на фізичні заходи в режимі дня; формування правильної постави; по-

кращення психологічного стану; розвиток музичності, пластичності тощо; нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів; підвищення інтересу до занять фізичної культури.

У фітнес обов'язково включають поєднані в серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, які виконуються у швидкому темпі. Такі включення значно підвищують навантаження і сприяють розвитку витривалості. Ритмічні вправи розвивають почуття ритму, вміння погоджувати свої рухи з музикою. Виконання вправ під музику дозволяє не помічати втоми.

Крім аеробних вправ в заняття аеробікою включають велику кількість силових вправ, які сприяють розвитку м'язів черевного пресу, спини, рук, спеціальні вправи на розтягання і розвитку гнучкості.

Величина впливу аеробних вправ залежить від біомеханічних особливостей вправ, що використовуються, умов, в яких вони виконуються. Було запропоновано використовувати комплекси оздоровчого фітнесу, в основу яких покладено вправи, при виконанні яких контакт з підлогою постійно зберігається. При цьому зменшується стресовий вплив на опорно-руховий апарат і знижується ризик отримання травм.

Використання вправ однієї тільки високоударної аеробіки приводить до зниження інтенсивності занять, у зв'язку з чим вони втрачають свою оздоровчу цінність. Тому в заняттях, як правило, використовують вправи і високої, і низької інтенсивності, рекомендується збільшувати амплітуду їх виконання, кількість задіяних м'язових груп, темп музичного супроводу.

Відповідно до мети дослідження, яка полягала в обґрунтуванні впливу оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів, сформульовано завдання дослідження: визначити динаміку фізичної підготовленості учнів, які займаються фітнесом.

Для вирішення поставлених завдань застосувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури; тестування з фізичним навантаженням.

Виклад основного матеріалу. Експериментально-дослідну роботу було проведено на базі Луцьких загальноосвітніх шкіл. Учні 3 рази на тиждень займалися фітнесом після занять у школі та на уроках фізичної культури до 10 хвилин для удосконалення навичок виконання гімнастичних вправ.

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів, які займаються фітнесом порівняли середні показники тестувань на початку та після проведення експериментального дослідження та подали в табл. 1.

Як видно з табл. 1, середні показники фізичної підготовленості юнаків та дівчат експериментальної групи значно зросли протягом навчального року. На початку експерименту середні показники бігу на

Таблиця 1

Середні показники фізичної підготовленості учнів на початку експерименту та після експерименту (М±)

	Стать	Біг на 30 м (с)	Біг на 2000 м (хв., с)	Нахили тулуба вперед (см)	Підтягування на перекладнін (разів)	«Човниковий біг» 4x9 м (с)	Стрибки у довжину з місця (см)
1	Юнаки	5,1±0,04	9,49±0,25	+10±0,4	15±0,24	9,7±0,04	205±3,5
	Дівчата	5,5±0,05	11,30±0,40	+15±0,6	9±0,51	10,6±0,03	180±4,0
2	Юнаки	4,7±0,04	9,21±0,27	+12±0,5	18±0,35	9,4±0,02	225±3,9
	Дівчата	4,9±0,03	10,41±0,35	+17±0,4	11±0,47	10,3±0,04	197±4,2

1 – на початку експерименту;

2 – після експерименту

30 м становили у юнаків $5,1 \pm 0,04$ с, у дівчат – $5,5 \pm 0,05$ с, після експерименту відповідно $4,7 \pm 0,04$ с та $4,9 \pm 0,03$ с. У юнаків та дівчат під час експерименту спостерігалася тенденція до збільшення швидкості протягом експерименту, а саме, у юнаків показник зріс на 0,4 с, а в дівчат на 0,6 с.

На початку експерименту середні показники тесту на витривалість у юних туристів становили у юнаків $9,49 \pm 0,25$ хв, у дівчат – $11,30 \pm 0,40$ хв, після експерименту відповідно $9,21 \pm 0,27$ хв та $10,41 \pm 0,35$ хв. У юнаків протягом експериментального дослідження даний показник зріс на 0,28 хв, а в дівчат на 0,59 хв.

Результати тесту «нахили тулуба вперед» були наступні. На початку експерименту середні показники становили у юнаків $10 \pm 0,4$ см, у дівчат – $15 \pm 0,6$ см, після експерименту відповідно $12 \pm 0,5$ см та $17 \pm 0,4$ см. У юнаків та дівчат протягом експерименту покращились результати на 2 см.

На початку експерименту середні показники підтягування на перекладині становили у юнаків $15 \pm 0,24$ разів, у дівчат – $9 \pm 0,51$ разів, після експерименту відповідно $18 \pm 0,35$ разів та $15 \pm 0,47$ разів. У юнаків та дівчат за рік занять фітнесом спостерігалось збільшення сили.

Середні результати тесту «човниковий біг» 4×9 м зросли як у юнаків, так і в дівчат протягом експериментальної роботи. На початку експерименту дані середні показники становили у юнаків $9,7 \pm 0,04$ с, у дівчат – $9,4 \pm 0,03$ с, після експерименту відповідно $9,4 \pm 0,02$ с та $10,3 \pm 0,04$ с. Зростання показника становило 0,3 с.

Результати проведених тестувань «стрибки у довжину з місця» відображають динаміку зміни швидко-силових якостей учнів. На початку експерименту дані середні показники становили у юнаків $205 \pm 3,5$ см, у дівчат – $180 \pm 4,0$ см, після експерименту відповідно $215 \pm 3,9$ см та $192 \pm 4,2$ см. Після експерименту юнаки стрибали на 10 см, а дівчата на 12 см далі.

Отже, проведений експеримент дав змогу стверджувати, що раціонально організований руховий режим у поєднанні з систематичним заняттями фітнесом сприяє пристосуванню організму до більш високих фізичних навантажень та підвищенню фізичної підготовленості зокрема.

Список літератури:

1. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Издательство ВолГУ, 2005. – С. 74-105.
2. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. – № 2. – С. 101-108.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
4. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 81-87.
5. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – С. 39-46.
6. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 3. – С. 78-81.
7. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся образовательных школ (на примере фитнес-программ): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Марина Владимировна Мельничук. – М., 2001. – С. 55-72.
8. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 196 с.
9. Ритмічна гімнастика: посібник для організації планування та проведення занять / [уклад. С. М. Киселевська]. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
10. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика: навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. – Полтава: ПДПУ, 2004. – 91 с.

Недостатня рухова активність знижує функціональні можливості організму підлітків, в результаті чого уповільнюється моторний розвиток. Малорухомих старшокласників володіє меншим обсягом рухових навичок, йому притаманний більш низький рівень розвитку рухових якостей. Учні з дефіцитом рухів мають меншу силу та витривалість, менш швидкі та менш спритні.

Підвищенню фізичного розвитку сприяють нормовані фізичні вправи у вигляді помірного фізичного навантаження фітнесом. Додаткові фізичні навантаження дають можливість ефективно підтримувати рівень фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз результатів ряду досліджень присвячених впливу на організм різних видів оздоровчої гімнастики, тих що займаються, виявив переважну спрямованість методики, що незмінно приводить до однобічності фізичного і функціонального вдосконалення.

В даний час значно змінилися погляди на фізичну досконалість і рівень підготовленості людини, що пред'являє нові вимоги до змісту оздоровчих занять. Цей підхід збільшує значення силової підготовки (функціональний розвиток м'язової системи, формування фігури і зовнішнього вигляду) при незмінно підвищеній увазі до якості аеробної підготовленості і підвищення працездатності.

Ці два чинники, а саме нові погляди на проблему фізичної підготовленості і обмежений тренувальний час є основними при плануванні і розробці змісту нових оздоровчих методик.

Висновки і пропозиції. Рівень фізичної підготовленості старшокласників на початку експерименту був низький. Показники тестування протягом експерименту зросли в учнів, які займалися фітнесом, що свідчить про динаміку фізичної підготовленості підлітків. Велике значення під час формування інтересу школярів до систематичних занять фітнесом мають узгоджені дії школи, вчителя фізичної культури, учнів та батьків. Мотивом для активізації заняттями фітнесом у підлітків є позитивний вплив занять та підвищення стану фізичної підготовленості.

Перспективою дослідження є визначення впливу різних видів фітнесу на фізичну працездатність старшокласників.

Кренделева В.У.

Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация

В статье обобщен опыт теории и практики по вопросам влияния физкультурно-оздоровительных занятий по фитнесу на организм старшеклассников. Обоснована эффективность фитнеса, использование которого приводит к повышению работоспособности, увеличению двигательной активности, формированию правильной осанки, развитию музыкальности, пластичности, нормализации массы тела, повышению интереса к занятиям физической культурой. Рационально организованный двигательный режим в сочетании с систематическими занятиями фитнесом способствует приспособлению юношеского организма к более высоким физическим нагрузкам и повышению физической подготовленности. Поводом для активизации занятиями фитнесом у подростков является положительное влияние занятий на самочувствие и улучшение физической подготовленности.

Ключевые слова: динамика, оздоровительные занятия, физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительная работа, фитнес.

Krendelyeva V.U.

Eastern European National University Ukrainian named after Lesya Ukrainka

IMPACT ON WELLNESS AND FITNESS LEVEL OF PHYSICAL FITNESS SCHOOL STUDENTS

Summary

This paper summarizes the experience of theory and practice on the effects of fitness classes fitness for seniors body. The effectiveness of fitness, the use of which results in increased efficiency, increased physical activity, formation of correct posture, musicality development, plasticity, normalization of body weight, increased interest in physical culture. Rationally organized motor mode combined with systematic fitness helps the body adapt youth to higher physical activity and improve physical fitness. The motive for the activation of fitness in adolescents have a positive impact on employment and health status improve physical fitness.

Keywords: dynamics, fitness classes, physical fitness, sports and recreation activities, fitness.