

УДК 796.412:378–053.6(045)(477.82)

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ-СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Суворова Т.І., Радченко О.В., Констанкевич В.П.

Луцький педагогічний коледж

У статті доведено, що фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість їх багатофункціонального використання з метою зміцнення фізичного здоров'я, підвищення рівня фізичного стану й фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. Заняття фітболом користуються популярністю серед учнівської молоді та доступні для людей різного віку.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичний стан, фізичне здоров'я, учнівська молоді, фізична культура.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього нашої країни. Здоров'я молоді – це еліта суспільства, її розумовий потенціал. Вона є майбутнім творцем матеріальних і духовних благ країни, а нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість.

Але, останнім часом, як свідчать результати багатьох досліджень стан здоров'я, фізична підготовленість і працездатність учнівської молоді поступово знижуються. Це пов'язано з багатьма факторами, а саме: погіршенням стану навколишнього середовища, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням рухової активності, появою нових інфекційних захворювань та інше [2; 5; 7; 8].

Особливу тривогу викликає погіршення стану здоров'я дівчат старшого шкільного віку. Недостатня рухова активність і спосіб життя негативно впливають не тільки на їх здоров'я, а й на майбутню репродуктивну функцію.

Дана проблема сьогодні актуальна і стає приводом занепокоєння фахівців фізичного виховання про стан здоров'я підростаючого покоління і вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, збільшення обсягу та урізноманітнення видів рухової активності, залучання школярів до нових цікавих видів оздоровчої фізичної культури.

Одним із таких новітніх підходів до організації уроків фізичної культури можна віднести популярну серед великої кількості молоді фітбол-аеробіку.

Фітбол – це різновид оздоровчої аеробіки. Вправи на м'ячах сприяють розвитку сили м'язів, прекрасно підвищують загальну витривалість організму, тренують вестибулярний апарат, розвивають відчуття рівноваги і допомагають у розвитку координаційних якостей, зміцнюють серцевий м'яз, позитивно впливають на роботу серцево-судинної системи, нормалізують кров'яний тиск, покращують роботу легенів, збільшують глибину дихання, покращують рухливість суглобів, підвищують працездатність.

На нашу думку даний вид рухової активності зможе підвищити зацікавленість дівчат до занять фізичними вправами, покращить основні показники здоров'я і фізичну підготовленість.

Виявлена тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення у стані

здоров'я, вказують на неефективну організацію шкільного фізичного виховання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, низьку мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і спортом, відсутність піклування про здоровий спосіб життя.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ряд авторів займалися питаннями підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнівської молоді за рахунок впровадження у процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих засобів, форм та методів [1; 7; 9; 10].

Так, О.М. Жданова і Л.Я. Чеховська [3], застосовували шейпінг-технології на шкільних уроках фізичної культури, відзначаючи при цьому позитивний їх вплив на організм тих, що займаються та підвищення інтересу до уроків.

Основними факторами, що негативно впливають на стан здоров'я молоді Т.Ю. Круцевич і Н.В. Москаленко [6; 9] зазначають несприятливу екологічну обстановку, нераціональне харчування, шкідливі звички, прогресуючу гіподинамію, яка виникає внаслідок інтенсифікації навчального процесу, глобальної автоматизації та комп'ютеризації.

Численними дослідженнями різних науковців показана висока ефективність застосування різних засобів фізичного виховання, яка проявляється в зниженні захворюваності, підвищенні адаптації організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшенні функціональних резервів, підвищенні рівня фізичної підготовленості та працездатності учнів різних вікових груп [2; 4; 10].

Тенденція погіршення здоров'я молодого покоління, вимагає пошуку нових цікавих форм вдосконалення системи фізичного виховання, яка забезпечуватиме позитивні зміни в стані здоров'я, фізичному розвитку, фізичній підготовленості та працездатності учнівської молоді

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Про використання засобів фітбол-аеробіки та її вплив на організм людини йдеться в багатьох авторських роботах (В.М. Завадич, 2002; М.А. Комердинг, А.М. Седельмейер, 2001; Н.В. Москаленко, 2006; П.А. Самсонова, 2008).

Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи.

За своєю фізіологічною дією фітбол-аеробіка сприяє лікуванню багатьох захворювань (остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астеноневротичний синдром), тренує вестибулярний апарат, розвиває координацію рухів і функцію рівноваги, стимулює обмінні процеси, активізує моторні рефлексії.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасний етап розвитку фізичної культури в нашій державі характеризується пошуком ефективних шляхів вирішення завдань підвищення фізичної підготовленості, зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді, що обумовлено його істотним зниженням в останні роки.

У роботах таких науковців як: В.М. Завадич, 2002; М.А. Конердинг, А.М. Седельмейер 2001; Г.І. Мардар, Ю.Ю. Мосейчук, 2001, вказується, що за період навчання у школярів в 4-5 разів зростає частота порушень зору; в 3-4 рази порушення постави; в 2-3 рази порушення серцево-судинної і дихальної систем; в 2-3 рази зростають патології сечостатевої системи і органів травлення.

Найбільш значущі причини, що ведуть до погіршення стану здоров'я школярів за даними різних авторів (Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс, Р. Чіпс, 2007; Г.І. Мардар, Ю.Ю. Мосейчук, 2001; В.М. Завадич, 2002 та ін.) це: інтенсифікація навчання (у тому числі з використанням технічних засобів навчання), комп'ютеризація; перехід на інноваційні форми і методи навчання; навчальний стрес, який відчувають учні в умовах школи; зниження рухової активності (виражена гіпокінезія); зниження інтересу до занять фізичною культурою; невідповідність умов навчання функціональним і віковим особливостям учнів.

Мета дослідження: науково обґрунтувати використання засобів фітбол-аеробіки в урочні форми занять з фізичного виховання дівчат-старшокласниць для підвищення рівня їх фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

- теоретично обґрунтувати фітбол-аеробіку, як інноваційний вид оздоровчої фізичної культури;
- дослідити вплив засобів фітбол-аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць і підвищення інтересу до занять оздоровчої спрямованості.

Методи дослідження: аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди, педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Для розв'язання поставлених у роботі завдань нами проводився пошуковий педагогічний експеримент, у якому взяли участь школярки 10 класів (15-16 років), які навчалися у школі № 25 м. Луцька. Загальна кількість дівчат складала 36 осіб (по 18 дівчат в контрольній і в експериментальній групах). Експеримент тривав протягом січня-травня (третья і четверта чверті) 2017/2018 навчального року, під час якого досліджувався вплив занять фітбол-аеробіки на фізичний стан і рівень фізичної підготовленості старшокласниць.

Досліджувані контрольної групи відвідували уроки фізичної культури, що проводилися за навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти.

Дівчата експериментальної групи, на уроках фізичної культури виконували різноманітні комплекси загально розвиваючих вправи з м'ячем для фітболу, які поєднували з танцями і проводились під музичний супровід.

Для визначення ефективності впливу занять з фітбол-аеробіки на розвиток основних фізичних якостей старшокласниць нами були обрані такі тести: біг 100 м (с), човниковий біг 4x9 м (с), підйом тулуба з положення лежачи (разів), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), стрибок у довжину з місця (см), стрибки через скакалку (за 1 хв), статична рівновага (с).

Аналіз результатів досліджень показав, що на початку експерименту достовірних розбіжностей між показниками школярок контрольної та експериментальної груп не було виявлено, за рівнем фізичної підготовленості групи були однорідними.

Результати складання тестових випробувань школярками обох груп на початку експерименту подано у таблиці (табл. 1).

Таблиця 1
Показники фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць до експерименту

№	Тести	ЕГ	КГ	t _{розр}
		(\bar{x})	(\bar{x})	
1.	Біг на 100 м (с)	16,52	16,4	0,55
2.	Човниковий біг (с)	10,24	10,4	0,73
3.	Підйом тулуба з положення лежачи (разів)	40,2	41,4	0,4
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10,8	11,0	0,77
5.	Нахил тулуба вперед (см)	8,8	9,4	0,38
6.	Стрибок з місця (см)	152,17	157,2	1,78
7.	Стрибки через скакалку (за 1 хв)	110,53	106,4	0,32
8.	Статична рівновага (с)	9,8	10,2	1,04

Джерело: розроблено авторами

В кінці експерименту, проводилось повторне тестування досліджуваних старшокласниць. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що в процесі фізкультурно-оздоровчих занять показники фізичної підготовленості випробуваних значно покращились (табл. 2).

В ЕГ старшокласниць, які на уроках фізичної культури використовували засоби фітбол-аеробіки, виявлено найбільший відносний приріст результатів у тестах, що характеризують розвиток гнучкості та функції статичної рівноваги, на 26,6% і 23,5%. На наш погляд, таке значне покращення результатів можна пояснити тим, що більшість вправ виконували, сидячи або лежачи на фітболі, що потребує вміння зберігати рівновагу та контролювати правильне положення тіла. В КГ дівчат, результати в цих тестах також покращились, але не до такого рівня (рис. 1).

У тестових вправах «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» і «Підйом тулуба з положення лежачи» приріст результатів був значно вищим в ЕГ у порівнянні з результатами, що показали дівчата КГ. У першій групі показники зросли на 20,37% і на 10,66%, тоді як в другій групі покращення відбулось на 6,77% і на 2,82%.

**Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць
контрольної та експериментальної груп до і після експерименту**

№	Т е с т и	ЕГ		Приріст %	КГ		Приріст %
		ДЕ	ПЕ		ДЕ	ПЕ	
1.	Біг на 100 м (с)	16,5	15,6	5,56	16,4	16,1	1,82
2.	Човниковий біг (с)	10,3	9,71	5,17	10,4	10,0	3,84
3.	Підйом тулуба з положення лежачи (разів)	40,2	45,0	10,66	41,4	42,6	2,82
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10,8	13,0	20,37	11,0	11,8	6,77
5.	Нахил тулуба вперед (см)	8,8	12,0	26,60	9,4	10,5	10,47
6.	Стрибок з місця (см)	152,2	180,0	18,28	157,2	162,0	2,96
7.	Стрибки через скакалку (за 1 хв)	110,5	126,0	3,99	106,4	111,7	4,98
8.	Статична рівновага (разів)	9,8	7,5	23,5	10,2	8,8	13,7

Джерело: розроблено авторами

Це вказує на те, що вправи з фітбол-аеробіки мають більш виражений силовий характер, тож їх можна використовувати для підвищення силових якостей тих, хто займається.

У стрибкових тестах, приріст результатів в ЕГ, також перевищував приріст результатів, які показали дівчата КГ.

Проведене дослідження показало, що заняття фітболом не сприяють достатньому розвитку швидкості і спритності. В ЕГ результати в цих тестах протягом експерименту зросли, але різниця результатів показаних на початку і в кінці експерименту виявилася не вірогідною.

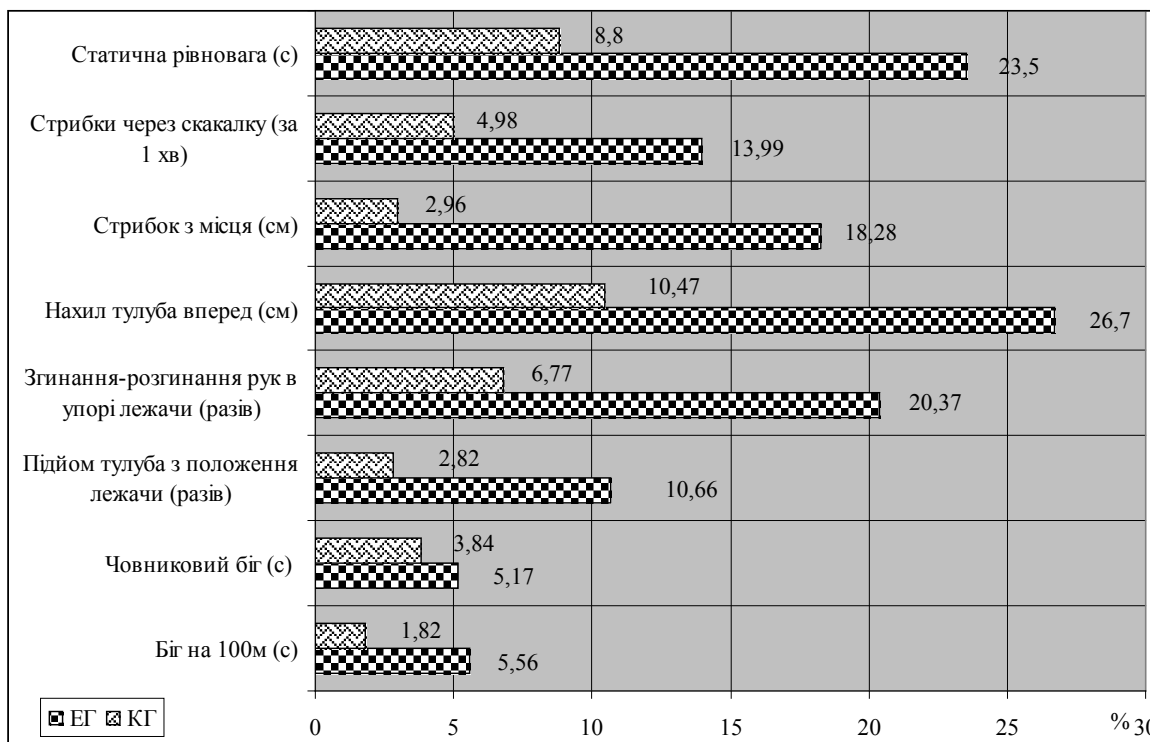
У ході експерименту нам вдалося з'ясувати ставлення дівчат-старшокласниць до заміни традиційних уроків фізичної культури на заняття оздоровчою фітбол-аеробікою. Як показало дослідження, різновиди фітнесу (фітбол) викликають у дівчат великий інтерес до оздоровчих занять фізичною культурою. Це підтверджується набагато вищим

відвідуванням шкільних уроків фізичної культури дівчатами ЕГ, ніж дівчатами КГ, які відвідували традиційні уроки фізичної культури протягом експериментального періоду – 84%, проти 70%.

Висновки і пропозиції. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел показав, що одним з ефективних засобів зміцнення й збереження здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та інтересу до занять фізичною культурою і спортом є фітбол-аеробіка, яка володіє можливістю комплексного впливу на фізичний стан і рівень здоров'я старшокласниць.

Фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має можливість багатofункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм тих, хто займається.

За результатами дослідження можна зробити висновок і про те, що заняття фітбол-аеробі-



**Рис. 1. Показники приросту результатів рухових тестів дівчат-старшокласниць
контрольної та експериментальної груп до і після експерименту (%)**

Джерело: розроблено авторами

кою позитивно впливають на показники фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. У процесі фізкультурних занять в ЕГ випробуваних відзначається достовірне покращення функції рівноваги, гнучості й сили. Результати в тестах на швидкість, спритність, витривалість також

мають тенденцію до покращення, але на недостатньому рівні.

Подальші дослідження передбачається проводити для визначення оздоровчих впливів інших видів рухової активності на фізичний стан і фізичну підготовленість школярів різних вікових груп.

Список літератури:

1. Денисенко Н.Г. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко, Л. Педік, Л. Фукс, Р. Чипс // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 44-46.
2. Добринський В.С. Рейтингова оцінка підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Жданова О.М. Изменения антропометрических показателей девушек-старшекласниц под влиянием уроков шейпинга / О.М. Жданова, Л.Я. Чеховська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 11-13.
4. Завадыч В.М. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий степ-аэробикой / В.М. Завадыч // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 15-20.
5. Конердинг М.А. Упражнения с гимнастическим мячом / М.А. Конердинг, А.М. Седельмейер. – СПб.: ПасТер, 2001. – 26 с.
6. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання в школі / Т.Ю. Круцевич // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – Т., 2004. – № 4. – С. 35-39.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. – М., 2001. – 64 с.
8. Мардар Г.І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г.І. Мардар, Ю.Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К.; Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2001. – С. 38-39.
9. Москаленко Н.В. Воспитание активности и самостоятельности по средствам аэробики / Н.В. Москаленко // Физическая культура в школе. – 2006. – № 7. – С. 29-31.
10. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.
11. Самсонова П.А. Ефективність поєднання використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів 15-18 років / П.А. Самсонова // Молода спортивна наука України. – 2008. – Львів, том 1. – С. 109-113.

Суворова Т.І., Радченко А.В., Констанкевич В.П.

Луцкий педагогический колледж

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК-СТАРШЕКЛАСНИЦ СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

Аннотация

В статье доказано, что фитбол-аэробика, будучи инновационным видом оздоровительной физической культуры, обладает специфическими особенностями, большим разнообразием средств и имеет возможность их многофункционального использования с целью укрепления физического здоровья, повышения уровня физического состояния и физической подготовленности девушек-старшекласниц. Занятия фитболом пользуются популярностью среди учащейся молодежи и доступны для людей всех возрастов.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое состояние, физическое здоровье, учащаяся молодежь, физическая культура.

Suvorova T.I., Radchenko A.V., Konstankevych V.P.

Lutsk Pedagogical College

IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF SENIOR FORMS GIRLS BY MEANS OF FITBALL-AEROBIC

Summary

The article proves that fitbol aerobic is an innovative kind of health improvement physical education and it has specific features, a large variety of means and has the possibility of their multifunctional use in order to strengthen physical health, to increase the level of physical fitness and physical preparedness of senior forms girls. Fitball-aerobic activities are popular among student youth and are available for people of every age.

Keywords: physical training, physical condition, physical health, student youth, Physical Education.