

Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сьогодні охорона та зміцнення здоров'я школярів є першочерговим завданням навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи. Мета фізичного виховання випливає з основного завдання виховання, його призначення й полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних і здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні та загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного й психічного розвитку.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через використання різних форм занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи та збагачуючи особисту фізичну культуру.

У шкільному віці повинні закладатись основи здоров'я, однак наявна критична ситуація зі станом здоров'я населення України торкнулась і школярів. Відомі вчені (Г. Л. Апанасенко, 1985; Н. М. Амосов, О. Я. Бендет, 1989; А. І. Ільченко, 2003; О. С. Куц, 1997; А. С. Ровний, 2004; Л. П. Сергієнко, 2001) наводять дані про те, що 70–80 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я. Аналіз чинників, що обумовлюють виникнення в школярів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі й за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури та оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою й відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя. Особливу тривогу викликає здоров'я дівчат старшого шкільного віку. Адже гіподинамія впливає не тільки на їхнє здоров'я, а й на майбутню репродуктивну функцію.

Протистояти цьому негативному явищу, на нашу думку, зможе залучення дівчат-старшокласниць до видів фізичної активності, які їм цікаві та сприяють покращенню основних показників здоров'я. До таких видів можна віднести популярну серед великої кількості молоді фітбол-аеробіку.

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 таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, невралгії, астено-невротичний синдром тощо.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлексії.

Про використання засобів фітбол-аеробіки та її вплив на організм людини йдеться в багатьох авторських роботах (Н. І. Фалькова, Т. В. Нестерова, Н. А. Овчиннікова, 1998; О. С. Крючек, 2001; О. Ю. Бубела, 2002; О. Г. Ваніна, 2002; Г. В. Безверхня, 2003; О. В. Попова, 2003; Г. В. Глоба, 2007).

Але автори не ставили завданням вивчити вплив занять фітбол-аеробікою на показники фізичного стану дівчат-старшокласниць, що й визначило актуальність теми нашого дослідження.

Завдання дослідження – теоретично обґрунтувати фітбол-аеробіку як інноваційний вид оздоровчої фізичної культури; визначити педагогічну ефективність застосування засобів фітбол-аеробіки на підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до систематичних занять фізичними вправами, вплив занять фітбол-аеробікою на підвищення рівня фізичної підготовленості та оздоровлення дівчат-старшокласниць.

Методи й організація дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; вивчення та узагальнення досвіду провідної спортивної практики; педагогічне спостереження; анкетування; тестування; методи математичної статистики.

Для розв'язання поставлених завдань ми провели пошуковий педагогічний експеримент, у якому взяли участь школярки 10 класів (15–16 років) Луцької ЗОШ № 26. Загальна кількість дівчат складала 30 осіб. Упродовж першої й другої чвертей 2012/2013 навчального року досліджувався вплив занять фітбол-аеробіки на організм школярок. Також вивчали зміни показників фізичної підготовленості та параметрів фігури досліджуваних. Для проведення педагогічного експерименту сформовано дві групи – контрольну й експериментальну. Дівчата з контрольної групи займалися за традиційною

шкільною програмою з фізичної культури, з експериментальної – за авторською програмою з фітбол-аеробіки.

Метою цієї програми була не тільки корекція форм тіла, а й підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації старшокласниць до відвідування шкільних уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Згідно з поставленими завданнями, у нашій роботі вивчалася та піддавалась аналізу інформація щодо формування мотивації до занять фізичними вправами, а саме фітбол-аеробікою, дівчат-старшокласниць.

Інструментом розв'язання зазначеного завдання було опитування, яке проводилося за допомогою спеціально розробленої анкети.

При обробці відповідей на питання нашої анкети щодо мотивів занять степ-аеробікою (рис. 1.), з'ясувалося, що найбільш характерними для школярок були:

– бажання вдосконалення – 57 % від загальної кількості опитуваних, у категорії бажання вдосконалення були пріоритетними такі потреби, зміцнення здоров'я, покращення фігури, розвиток фізичних та вольових якостей;

– бажання самовираження – 27 %; це бажання об'єднувало потреби привабливості для протилежної статі, майбутні перемоги на змаганнях, бажання бути схожою на свого кумира;

– задоволення духовних і матеріальних потреб – 11 %, прагнення спілкування з подругами на тренуваннях, бажання матеріальних винагород;

– решта, а саме – 5 % усіх опитуваних, виявили бажання зберегти сімейні спортивні традиції.

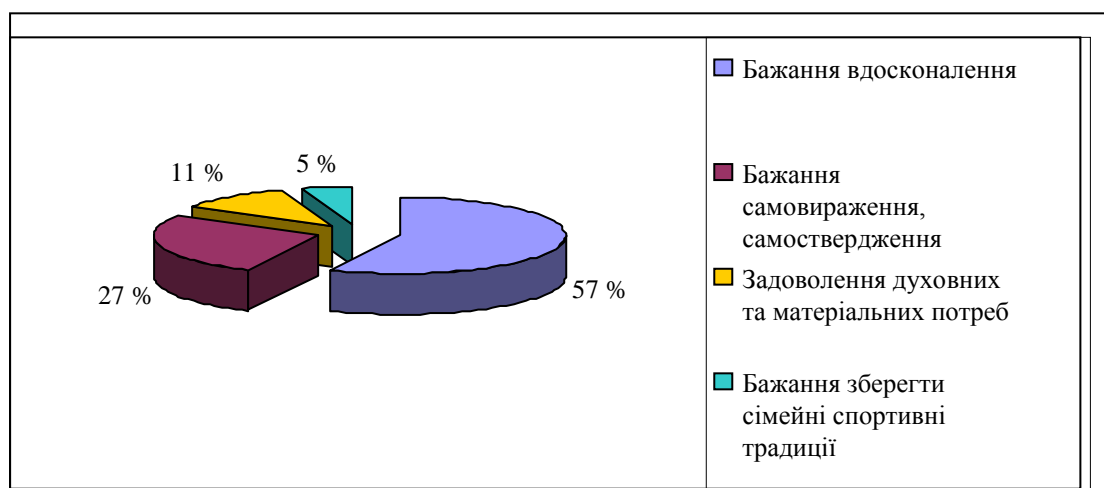


Рис. 1. Пріоритет розподілу основних мотивів до занять фітбол-аеробікою дівчат-старшокласниць

Наступний етап дослідження – визначення впливу занять фітболом на рівень фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць. Для цього двічі впродовж експериментального дослідження проводилося тестування рівня фізичної підготовленості випробуваних. При цьому використовували такі тести:

- біг на 100 м (с);
- човниковий біг 4x9 м, (с);
- стрибок у довжину з місця (см);
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів за 1 хвилину);
- стрибки через скакалку (за 1 хв);
- нахил, стоячи на гімнастичній лаві (см);
- статична рівновага (с).

Аналіз результатів досліджень показав, що до експерименту контрольна та експериментальна групи дівчат за рівнем фізичної підготовленості були однорідними. Але в процесі фізкультурно-оздоровчих занять показники фізичної підготовленості випробуваних достовірно змінилися. В ЕГ старшокласниць, які займалися за авторською програмою з фітбол-аеробіки, виявлено найбільший відносний приріст результатів у тесті, що характеризує розвиток функції статичної рівноваги (проба Фламінго, разів), на 37,0 %. 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.

Позитивна динаміка спостерігалась і в тестових вправах «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «Підйом тулуба з положення лежачи» та «Гнучкість» – відповідно, на 10,2 %, 10,4 % і 19,0 %. Покращення результатів у цих тестах пояснюється тим, що вправи фітбол-аеробіки мають більш виражений силовий характер, їх можна виконувати в різних вихідних положеннях (сидячи та лежачи на фітболі, тримаючи фітбол у руках, ногах, виконуючи кидки, перекази й інше).

Результати в тестах «Біг на 100 м» і «Стрибки через скакалку за 1 хв» у дівчат ЕГ також зросли, але недостовірно.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості школярок КГ і ЕГ

№ з/п	Показники	ЕГ (n=15)		КГ (n=15)	
		ДЕ ($\bar{X} \pm \sigma$)	ПЕ ($\bar{X} \pm \sigma$)	ДЕ ($\bar{X} \pm \sigma$)	ПЕ ($\bar{X} \pm \sigma$)
1	Біг на 100 м (с)	15,68±1,16	15,31±0,72	15,82±1,16	15,24±0,86*
2	Човниковий біг (с)	11,24±0,59	11,51±0,50	11,2±0,96	10,86±1,16*
3	Стрибок із місця (см)	168,18±15,20	170,70±9,30	171±12,20	179,86±9,20*
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів)	28,94±6,54	32,23±3,30*	28,41±4,54	28,70±6,54
5	Підйом тулуба з положення лежачи (разів)	44,94±6,54	50,18±6,06*	45,05±3,54	46,82±3,54
6	Стрибки через скакалку (за 1 хв)	125,52±17,36	129,29±14,2	125,90±14,36	141,64±12,36*
7	Гнучкість (см)	17,76±2,96	21,94±1,51*	16,76±2,26	17,71±3,56
8	Статична рівновага (с)	10,0±1,81	6,3±1,43*	11,2±1,21	10,0±1,11

Примітка: * достовірні відмінності.

Як свідчать результати проведеного дослідження, у КГ школярок (табл. 1) також відбулися достовірні зміни в бігу на 100 м, човниковому бігу, стрибках у довжину з місця та стрибках через скакалку.

Це вказує про те, що заняття фізичною культурою, які проводилися зі школярками контрольної групи, позитивно впливають на розвиток швидкісно-силових якостей і спритності, але недостатньо – на показники сили, гнучкості та статичної рівноваги.

У результаті дослідження нам удалося виявити підвищення зацікавленості дівчат-старшокласниць до заміни традиційних уроків фізичної культури на заняття фітбол-аеробікою, що підтверджується покращенням відвідування занять і вищим рівнем фізичної підготовленості випробуваних у кінці педагогічного експерименту, порівняно з початковими даними.

Характеризуючи відвідування шкільних уроків фізичної культури старшокласницями КГ й ЕГ протягом експериментального періоду (табл. 2), можна зауважити, що в ЕГ дівчат, які займалися фітбол-аеробікою, відвідування було набагато вищим (88 %), ніж у КГ, які відвідували традиційні уроки фізичної культури (70 %).

Таблиця 2

Показники відвідування шкільних уроків фізичної культури старшокласницями КГ і ЕГ

Контрольна група		Експериментальна група	
до ПЕ	після ПЕ	до ПЕ	після ПЕ
73,81	70,00	75,00	88,00

Отже, результати дослідження підтвердили поширену серед фахівців фізичного виховання думку про популярність занять фітбол-аеробікою серед учнівської молоді. Використання вправ фітболу на уроках фізкультури в старших класах підвищує інтерес та мотивацію старшокласниць до занять фізичними вправами, розширює кругозір дівчат у галузі фізичної культури, сприяє формуванню правильної постави, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Висновки й перспективи подальших досліджень. 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 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 багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм тих, що займаються.

За результатами дослідження можна зробити висновок про те, що заняття фітбол-аеробікою мають позитивний вплив на показники фізичного розвитку дівчат-старшокласниць. У процесі занять фітбол-аеробікою в ЕГ випробуваних відзначається достовірне покращення функції рівноваги, гнучкості й сили. Результати в тестах на спритність, швидкість і витривалість також мають тенденцію до покращення, але на недостовірному рівні.

Подальші дослідження передбачається проводити для визначення впливів занять іншими видами оздоровчої аеробіки на фізичний та функціональний стан школярів різних вікових груп.

Список використаної літератури

1. Водопьянова Н. Е. О влиянии ритмической гимнастики на психическое состояние / Н. Е. Водопьянова, Л. И. Житинская, Т. Н. Манина, Л. В. Третьякова // Сборник статей Межвуз. конф. : «Вопросы физического воспитания студентов», 1987. – № 20. – С. 109–114.
2. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2004. – 124 с.
3. Конердинг М. А. Упражнения с гимнастическим мячом / М. А. Конердинг, А. Седельмейер. – СПб. : ПасТер, 2001. – 26 с.
4. Лукина Г. Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду / Г. Г. Лукина // Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития : сб. материалов науч.-практ. конф. – СПб., 2006. – С. 155–165
5. Потапчук А. А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры / А. А. Потапчук // Адаптивная физическая-культура. – № 1. – 2002.
6. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46 .

Анотація

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 тих, що займаються. Заняття фітболом користуються популярністю серед учнівської молоді та доступні для людей різного віку.

Ключові слова: старшокласниці, фітбол-аеробіка, фізична підготовленість, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізичні якості.

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

Ключевые слова: старшеклассницы, фитбол-аэробика, физическая подготовленность, физическое состояние, физическое здоровье, физические качества.

Liudmyla Chekhaniuk. Influence of Practicing of Fitball Aerobics on the Level of Physical Preparation of Senior Pupils. In the article we have proved that fitball-aerobics as an innovative health-improving physical culture has specific peculiarities. It has great variety of means and has possibility of their many-functional usage aimed at strengthening of physical health, increasing of level of physical condition and physical preparation of those who practice this kind of sport. Fitball classes are popular among student youth and are available for people of all age.

Key words: senior schoolgirls, fitball-aerobics, physical preparation, physical condition, physical health, physical qualities.