

ЗАНЯТИЯ "ФИТНЕС МИКС" В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В эксперименте принимали участие 358 студенток в возрасте 16-19 лет. Проведен анализ более 50 литературных источников имеющихся данных, посвященных особенностям исследования занятий по фитнес миксу и их влияние на женский организм. Цель: сделать сравнительный анализ физической подготовленности и двигательно-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших учебных заведений относительно усовершенствования организации физического воспитания в ВУЗах. Материал и методы: проведен экспертный опрос и сравнительный анализ физической подготовленности и двигательно-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших учебных заведений. Результаты: отмечен значительный интерес к занятиям физического воспитания благодаря использованию предложенных упражнений "фитнес микса". Установлено, что основными путями усовершенствования физического воспитания студенток в системе образования могут быть сформированные потребности в укреплении здоровья посредством фитнес микса: аэробики, шейпинга, пилатеса, калланетики. Выводы: выявлена перспектива усовершенствования физического воспитания студенток. Это дает возможность структуризировать проблемы по их необходимости и разрабатывать варианты решений с целью успешной реализации образовательной здоровьесберегающей стратегии.

Ключевые слова: студентки, фитнес микс, двигательно-координационные способности, аэробика, шейпинг, пилатес, калланетика.

Постановка проблемы. Физическое воспитание – неотъемлемая часть современной системы образования. Оно служит целям всестороннего развития личности. В современной высшей школе отличительной и главной особенностью дисциплины "Физическое воспитание" должен стать приоритет здоровья. Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа преподавателя и студентов над укреплением здоровья. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого студента и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятия не только для мышц, но и для мозга.

В учебно-воспитательном процессе ВУЗов физическое воспитание – это способ, который решает одну из сторон профессиональной подготовки студентов, способствует их индивидуальному творческому развитию, формированию и усовершенствованию его профессионально-важных навыков и качеств во взаимосвязи с его физическим и духовным развитием. Ряд исследований [2, 4] освещали различные стороны занятий аэробикой в высших учебных заведениях и изучали такие вопросы как: технологии программ проведения занятий; содержание и направление занятий; совершенствование физического воспитания; формирование эстетического компонента; рассматривали как часть физического воспитания; организационно-методические условия проведения занятий; комплексный подход к проведению занятий; методика проведения дифференцированного занятия и как часть профессионально-прикладной физической подготовки. Но не было найдено работ, посвященных вопросу развития физических способностей студенток с помощью новых методик "Фитнес микс".

Связь работы с научными программами, планами и темами. Работа выполнена в соответствии со "Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг." по теме 2.4 "Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса в физическом воспитании и спорте" (№ государственной регистрации 0112U002001), а также согласно с научно-исследовательской работой, которая выполняется за средства госбюджета на 2014-2015 гг. "Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни" (№ государственной регистрации 0113U002003).

Анализ последних исследований и публикаций. Научные исследования в этом направлении, безусловно, представляют большой интерес, а их анализ позволяет ставить новые задачи к разрешению вопросов, которые должны улучшить физическое состояние студенческой молодежи [1]. Совершенствование и развитие педагогических технологий построения и разработка моделей самих занятий по физическому воспитанию студенток в ВУЗах с помощью методики фитнес микс и ее влияние на организм девушек практически не рассматривались, поэтому важным аспектом наших исследований есть поиск путей усовершенствования организации занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи, а выбранная тема актуальна [7].

Цель исследования: совершенствование методики использования современных оздоровительных технологий для студенток первых и вторых курсов высших учебных заведений с различной степенью

мотивації, рівнем фізического стану, а також зробити порівняльний аналіз фізическої підготовленості, двигально-координаційних здібностей студенток засобами фітнес микса.

Задачі дослідження. 1. Визначити фізическу підготовленість і двигально-координаційні здібності студенток перших і других курсів.

2. Провести порівняльний аналіз фізическої підготовленості і двигально-координаційних здібностей студенток.

3. Показати вплив вправ фітнес микса на фізическі здібності студенток.

Изложение основного материала исследования. По даним опитування в нашому дослідженні серед студенток перших і других курсів було виявлено, що найбільш популярною користуються порівняльно нові види гімнастики: аеробіка, шейпінг, калланетика, пілатес і др. Було запропоновано об'єднати ці види в один і назвати "Фітнес миксом".

Нами були досліджені 358 студенток і сформовані експериментальні і контрольні групи. В кожній групі займалося по 25 студенток. Розподіл студенток по групам проводився по результатам проведеного опитування про вибір двигальної активності на заняттях по фізическому вихованню. Тому в заняття експериментальної групи були включені нетрадиційні види гімнастики: аеробіка, пілатес, шейпінг, калланетика [5]. Нова методика була названа "Фітнес микс". А контрольна група займалася по типовій навчальній програмі по фізическому вихованню для ВУЗів України III-IV рівнів акредитації.

Изучение літературних джерел показало, що з віком значно змінюються фізическі і координаційні здібності людини [3]. З досліджень останніх років отримані дані, свідчать про позитивний вплив фізических вправ на фізическе стану займаючихся, в тому числі на їх двигально-координаційні здібності [6]. Исходя з цього, однією з частиних завдань перед дослідженням було визначення динаміки інволюційних змін фізического стану і двигально-координаційних здібностей студенток перших і других курсів ВУЗів, які займаються в експериментальних групах.

Фітнес микс – це синтез різних видів фітнеса, які комбіновано застосовуються в умовах однієї тренувки або чергуються від заняття до заняття. Благодаря тому, що кожне нове заняття включає в себе роботу над різними групами м'язів, тіло стає сильним і гармонічно розвиненим. На заняттях може використовуватися додаткове обладнання – гантели, бодибары, фітболы, що дозволяє проработати основні м'язи тіла, створюючи привабливий рельєф. Кожне заняття включає в себе наступні частини:

1. Розминка. Це нескладні вправи, метою яких – розігріти м'язи.
2. Основна частина включає в себе аеробну, танцювальну тренувку і силовий блок.
3. Заключальна частина складається з вправ на гнучкість і розслаблення.

Таким чином, благодаря продуманій структурі занять всі м'язи задіяні і піддаються продуманій навантаженню. А індивідуальний підхід реалізується в дозуванні навантаження для людей різного рівня підготовки і віку.

Основні переваги даної методики:

1. Різносторонні вправи дозволяють гармонічно розвивати тіло.
2. Висока результативність такої названої перехресної тренувки (т.е. коли відбувається чергування різних видів тренувань) доведена практикою великого спорту.

3. Різноманітність занять.

4. Робота в групі підвищує мотивацію. Займаючимся вдається досягти великих результатів в порівнянні з індивідуальними тренувками або заняттями в спортзалі.

5. Во время занять задіяються майже всі групи м'язів, контури тіла стають більш підтягнутими, отримується бадьорість і впевненість в своїх силах з кожним новим виконаним вправою.

6. Регулярні заняття по методі "Фітнес микс" дозволяють довести пропорції тіла до ідеалу. А вправи з збільшенням вагової навантаження допоможуть зміцнити скелетно-м'язову систему і сформувати красиву осанку.

В нашому дослідженні двигально-координаційні здібності визначалися по точності виконання м'язових зусиль і ступеню їх дозування (швидкості двигальної реакції, швидкості в діях). Фізическа підготовленість визначалася по наступній групі тестів: підскоки на місці за 20 с (ловкість), нахили вперед з положення сидячі ноги врозь (гнучкість), стрибок в довжину з місця (взривна сила), сгибання-розгибання рук в упорі лежачи (сила). Результати досліджень у студенток, які займаються в експериментальних групах, свідчать про те, що в віці 16-19 років досліджувані показники кращі, ніж в контрольних групах.

Изследование швидкості двигальної реакції, оцінюваної тестом по швидкості сжатия сильнішою рукою падаючої лінійки показало, що це якість швидше починає зменшуватися в більшій старшій експериментальній групі.

Измерение гнучкості свідчить про те, що якість без роботи над її підтримкою достатньо швидко зменшується в контрольних групах, а в експериментальних підвищується. Показники

скоростно-силової выносливости, измеряемые максимальным количеством подскоков на месте за 20 с, с возрастом достоверно снижается.

Таким образом, сравнительный анализ результатов исследований физического состояния и уровня двигательного-координационных способностей студенток экспериментальных групп показал существенные изменения в их организме по сравнению со студентками контрольных групп.

Выводы. 1. При анализе научно-методической литературы выявлено, что недостаточно внимания уделяется поддержанию и совершенствованию координационных возможностей девушек, недостаточно разработан и методический подход к занятиям по физическому воспитанию.

2. Также в ходе исследования была выявлена тенденция усовершенствования физического воспитания студенток. Это дает возможность структурировать проблемы по их необходимости и разрабатывать варианты решений с целью успешной реализации образовательной здоровьесберегающей стратегии.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение сравнительных характеристик физического состояния и двигательного-координационных способностей студенток третьих и четвертых курсов, которые занимаются по методике "Фитнес микс".

Использованные источники

1. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікеев. – К., 2012. – 20 с.
2. Богданова Т. В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Татьяна Владимировна Богданова; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. – Санкт-Петербург, 2012. – 213 с.: ил. РГБ ОД, 9 12-5/3024.
3. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: Автореф. дис. На соиск. наук. степ. канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.02 / Е. А. Захарина. – К., 2008. – 23 с.
4. Ковшура Т. Е. Содержание и направленность спортивной аэробики в физическом воспитании студентов вузов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Татьяна Евгеньевна Ковшура; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург]. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : "Федерация аэробики", 2002. – 232 с.
6. Сергиенко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 360 с.
7. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2013. – № 11. – С. 94-99. doi: 11.6084/m9.figshare.880635.

Fomenko H., Fomenko V.

FITNESS CLASSES MIX IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

In experiment took part 358 students aged 16-19 years. The analysis of more than 50 literary sources of available data on the characteristics of the studies of fitness classes in the mix and their impact on the female body. Fitness mix is a synthesis of different types of fitness that are used in combination in terms of a single workout or alternate from lesson to lesson. Due to the fact that each lesson includes work on different muscle groups, the body becomes strong and harmoniously developed. In the classroom can be used for additional equipment – dumbbells, bodybar, fitball, allowing you to work the major muscles of the body, creating an attractive relief. Objective: to make a comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the first and second courses of higher education institutions regarding the improvement of organization of physical education in Universities. Material and methods: an expert survey and comparative analysis of physical fitness and motor coordination abilities of students of the first and second courses of higher educational institutions. Results: significant interest in the lessons of physical education through the use of the suggested exercises "fitness mix". It was established that the main ways of improvement of physical education students in the educational system can be generated by the need for promoting health through fitness mix: aerobics, shaping, pilates, kalkanetiks. Conclusions: it was revealed that insufficient attention was paid to maintaining and improving the coordination capabilities of girls, insufficiently developed and methodical approach to physical education classes; revealed the prospect of improvement of physical education students. This enables structured problem based on their need and develop solutions with a view to the successful implementation of health saving educational strategies,

Key words: students, motor coordination ability, fitness mix, aerobics, shaping, pilates, kalkanetiks.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.