

УДК 796.015.572

Маляр Н. С., Маляр Е. І., Опришко Н. О., Огниста К. М.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

У статті визначено ефективність використання засобів оздоровчої аеробіки у навчальному процесі з фізичного виховання студенток 1-го курсу ВНЗ економічного профілю. Крім комплексів оздоровчої аеробіки в експериментальній методиці застосовувалися елементи пілатесу та шейпінгу (силової аеробіки).

Розкрито особливості застосування експериментальної методики. Проаналізовано динаміку змін показників фізичної підготовки та функціональних можливостей студенток експериментальної та контрольної груп у процесі педагогічного експерименту.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровча аеробіка, пілатес, шейпінг, студентки, функціональні можливості, фізична підготовка.

Постановка проблеми. За останні роки спостерігається інтенсивне зниження рівня здоров'я студентської молоді, поширення гіпокінезії та гіподинамії, що призводить до підвищеної стомленості, зниження опірності, втрати фізичної працездатності та зниження рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ [1, 2, 4]. Це говорить про недостатню ефективність фізичного виховання студентської молоді. Назріла необхідність застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студентів вищих інноваційних експериментальних оздоровчих технологій, методик та програм для оптимізації рухової активності студентської молоді, зокрема, засобами оздоровчої аеробіки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки чимало наукових досліджень здійснюються в напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів. У наукових працях Н. В. Іванюти, С. Є. Толмачева проаналізовано зміст занять з аеробіки у виші [4]. У дослідженнях О. М. Школи розкрито особливості занять фізичною культурою студентів ВНЗ за допомогою нової нетрадиційної технології для їх організації – спеціальної фітнес-програми [7]. Т. В. Меленюк, А. В. Косівька визначили вплив засобів шейпінгу на показники фізичної підготовленості студенток 17–19 років [6]. Т. П. Козій, О. О. Тарасова досліджували ступінь змін морфологічних параметрів жінок середнього віку під час занять оздоровчим фітнесом (аквааеробікою та шейпінгом) [5]. У наукових дослідженнях Ю. І. Беляк та Н. М. Зінченко обґрунтовано моделі фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять з аеробіки зі студентками з урахуванням особливостей типів будови тіла [1]. У працях Л. Вашук досліджено ефективність впровадження оздоровчого фітнесу в навчальний процес з фізичного виховання старшокласників [3]. Проте, вплив засобів оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості та функціональні можливості студенток економічних спеціальностей досліджено недостатньо.

Мета статті – визначити ефективність використання засобів оздоровчої аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студенток ВНЗ економічного профілю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Тернопільського національного економічного університету. Контингент досліджуваних складався зі студенток першого курсу, віком 17–18 років, факультету економіки та управління в кількості 76 осіб. Експериментальна та контрольна групи були створені шляхом випадкової вибірки та з урахуванням розкладу занять студенток. 38 студенток навчалися за експериментальною методикою з переважним використанням засобів оздоровчої аеробіки в елективному компоненті навчальної програми з фізичного виховання та утворили експериментальну групу (ЕГ). 38 студенток навчалися за загально прийнятою програмою для ВНЗ і утворили контрольну групу (КГ). Усі досліджувані студентки відносились до основної медичної групи. Експеримент проводився з вересня 2014 року по травень 2015 року.

Експериментальна методика передбачала використання у навчальному процесі 3-х комплексів оздоровчої аеробіки: комплекс № 1 передбачав циклічне виконання блок-комбінації базових кроків класичної аеробіки, складеної на 4 музичні квадрати (4x32 рахунки), темп музичного супроводу дорівнював 128–132 акцентів/хвилину; комплекс № 2 відповідав рухам ногами і руками, представленим у комплексі № 1, проте в кожній руці досліджувані тримали по гантелі вагою 1 кг, темп музики – 128–132 акцентів/хвилину; комплекс № 3 був аналогічним до комплексу № 1, але темп музичного супроводу був збільшений до рівня 138–140 акцентів/хвилину [1].

Впровадження у навчальний процес студенток ЕГ комплексів оздоровчої аеробіки сприяли розвитку координаційних здібностей, відчуттю ритму, виховували культуру рухів, смак, пластику.

Крім комплексів оздоровчої аеробіки застосовувалися елементи пілатесу (стретчінгу). Вправи на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилків, які сприяли розвитку гнучкості та рухливості в суглобах, корегували поставу та мали оздоровчо-профілактичний ефект.

Під час експерименту використовувалися елементи шейпінгу (силової аеробіки) для розвитку силових якостей студенток ЕГ [7].

Для перевірки ефективності впровадження у навчальний процес студенток економічних спеціальностей запропонованої методики на основі засобів оздоровчої аеробіки було проведено порівняльний аналіз результатів дослідження в контрольній та експериментальній групах до і після формульованого експерименту.

Результати тестування студенток показали, що до початку формульованого експерименту в КГ та ЕГ не було достовірних розбіжностей ($p > 0,05$) у показниках фізичної підготовленості та функціональних можливостей (табл. 1).

Повторне тестування після формульованого експерименту виявило суттєві позитивні зміни показників фізичної підготовки та функціональних можливостей у студенток ЕГ, на відміну від студенток КГ (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовки та функціональних можливостей студенток дослідних груп (n=78) до і після педагогічного експерименту

№	ПОКАЗНИКИ	група	Етап дослідження		Приріст %	t	p
			До експерименту	Після експерименту			
			Mx ± Smx	Mx ± Smx			
1	Функціональні резерви серця (індекс Руф'є), (IP)	К	9,87±0,487	9,71±0,399	1,62	1,06	p>0,05
		Е	10,01±0,453	8,43±0,468	16,53	3,97	p<0,001
2	Фізична працездатність (ІГСТ)	К	75,49±0,956	75,86±0,935	0,49	1,27	p>0,05
		Е	75,51±0,907	82,12±0,882	8,75	4,45	p<0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	К	174,4±11,69	175,91±14,12	0,86	1,19	p>0,05
		Е	172,62±12,82	184,16±0,615	6,68	3,824	p<0,001
4	Човниковий біг 4x9 м, с	К	10,69±0,58	10,51±0,384	1,68	1,206	p>0,05
		Е	10,61±0,49	9,72±0,3	8,38	3,17	p<0,001
5	Піднімання в сід за 1 хв., разів	К	32,69±3,358	33,39±4,384	2,14	1,206	p>0,05
		Е	31,94±4,230	38,72±4,59	21,22	4,87	p<0,001

Функціональні резерви серця (індекс Руф'є) у студенток ЕГ та КГ на початку експерименту суттєво не відрізнялися: в КГ – 9,87±0,487 у.о. (добре), в ЕГ – 10,1±0,453 у.о. (добре). Проте приріст результатів після впровадження розробленої методики був значно більшим в ЕГ і становив 16,53 % (8,43±0,468 у.о.) ($p < 0,001$), на відміну від результатів у КГ: – 1,62 % (9,71±0,399 у.о.) ($p > 0,05$) (табл. 1).

Використання засобів оздоровчої аеробіки на заняттях в ЕГ значно покращило рівень фізичної працездатності студенток (індекс Гарвардського степ-тесту). Приріст результатів в ЕГ становив 8,75 % (добра фізична працездатність). У КГ спостерігалася незначне підвищення рівня фізичної працездатності порівняно з вихідними даними: 0,49 % (середня фізична працездатність).

Аналіз показників фізичної підготовки (стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.) показав, що у переважної більшості студенток ЕГ наприкінці експерименту відбулися статистично значимі зрушення ($p < 0,05$ – $0,001$) порівняно з показниками студенток КГ. Після впровадження експериментальної методики відбулося зростання показників фізичної підготовки у студенток ЕГ в межах 6,68–21,22 %, на відміну від студенток КГ, у яких зміни результатів фізичної підготовленості були зафіксовані в межах 0,86–2,14 % (табл. 1).

Висновки. Аналіз результатів формульованого експерименту показав позитивну динаміку змін показників функціональних можливостей (в межах 8,75–16,53 %) та рівня фізичної підготовленості (в межах 6,68–21,22 %) у студенток ЕГ, на відміну від показників у студенток КГ, відповідно: 0,49–1,62 % та 0,86–2,14 %. Це свідчить про високу ефективність застосування у навчальному процесі з фізичного виховання студенток 1-го курсу експериментальної методики з переважним використанням засобів оздоровчої аеробіки.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається провести подальші дослідження в напрямку вивчення динаміки змін показників соматичного здоров'я студенток 1-го курсу після застосування експериментальної методики з переважним використанням засобів оздоровчої аеробіки.

Використані джерела

1. Беляк Ю. І. Вплив різних способів регуляції інтенсивності навантажень в заняттях аеробікою на їх терміновий ефект / Ю. І. Беляк, Н. М. Зінченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 98, т. III. – С. 55–57.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – С. 320–324.
3. Ващук Л. Значення фітнесу як засобу всебічного розвитку старшокласників / Людмила Ващук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17. – Вінниця : ТОВ "Планер", 2014. – С. 47-50.
4. Іванюта Н. В. Основні компоненти заняття з аеробіки для студенток вищих навчальних закладів / Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 91. Т. 1. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 182-184.
5. Козій Т. П. Вплив фізичного навантаження під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 118. Т. III. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 96-101.
6. Маленюк Т. В. Заняття з шейпінгу як один із напрямків підвищення ефективності фізичного виховання у вищій школі / Т. В. Маленюк, А. В. Косівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт". – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск ЗК2(57)15. – С. 214-217.
7. Школа О. М. Оздоровча аеробіка в системі навчання студентів вищих навчальних закладів / О. М. Школа // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 91. Т. I. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – С. 423-425.

Maliar N. S., Maliar E. I., Opruchko N. O., Ognysta K. M.

**OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT MEANS
OF WELLNESS AEROBICS**

The article defines the effectiveness of wellness aerobics use in the educational process of the 1st-year students physical education in economics university. The features of the use of experimental methods are shown.

The dynamics of changes in physical fitness and functionality of students of experimental and control groups in the pedagogical experiment is analyzed.

Experimental research was conducted on the basis of Ternopil National Economic University. The contingent of researched groups consisted of first-year students, aged 17–18 years, the Faculty of Economics and Management, in the amount of 76 people.

In the experimental method envisaged use of the learning process 3 aerobics health systems: complex number 1 provides cyclical performance of the block combinations the basic steps of classical aerobics, composed for 4 music squares (4x32 counts), tempo of music accompaniment equal 128–132 emphasis/minute; complex number 2 was responsible arms and legs movements represented in complex number 1, but studied in each hand holding a dumbbell in weight of 1 kg, the rate of music – 128–132 emphasis/minute; complex number 3 was similar to the complex number 1, but the tempo of musical accompaniment was increased to a level accents 138-140 per minute.

To test the effectiveness of the implementation of the learning process of students of economic specialties offered technique based on means of improving aerobics was a comparative analysis of research in control and experimental groups before and after the forming experiment. During pedagogical experiment investigated the dynamics of changes in physical training (long jump from place shuttle run 4x9 m, stomach crunches for 1 min) and KG students functionality and EG (functional reserves heart Ruff'e index, physical performance index of Harvard step test).

Key words: *physical education, wellness aerobics, pilates, shaping, students, functionality, physical training.*

Стаття надійшла до редакції 21.02.2016 р.