

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).25
УДК: 796.015.58

Крупеня С.В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Гасвий В.Ю.

начальник навчально-спортивного комплексу Державного податкового університету, Ірпінь
Гулай В.С.

Вчитель-методист вищої категорії,
Ірпінський фаховий коледж економіки та права, Ірпінь
Скуратівська Н.Ю.

Магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державний податковий університет, Ірпінь

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ ТА ФІТНЕСУ

У даній статті розглядаються питання, щодо використання аеробіки в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками середнього віку. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів навчально-спортивного комплексу державного податкового університету за напрямом аеробіка та фітнес. Дослідження проводилось на протязі 4 місяців (червень-вересень 2022 року). Досліджені прийняло участь (n=30) жінок віком 35-45 років. З яких до контрольної групи увійшло (n=15) та експериментальної (n=15). Основними показниками для дослідження виступили наступні тести: антропометричні показники, показники рівня функціонального стану та контрольні вправи (згинання рук в упорі, стоячи на колінах, нахили тулуба в сторони з положення стоячи, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, тримання ніг під кутом 45° в положенні лежачи на спині). Протягом дослідження за основними показниками в контрольній та експериментальних групах були присутні позитивні зрушення. Але запропонована нами методика щодо організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки та фітнесу з жінками середнього віку надала більш конструктивні зміни у їх функціональних показників, розвитку фізичних якостей (силові показники) та самоорганізація щодо ведення та контролю суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність) і даних об'єктивного дослідження (вага, пульс, артеріальний тиск).

Ключові слова: аеробіка, фітнес, фізична підготовленість, жінки, фізичні якості, функціональний стан, антропометрія.

Krupenya Svitlana, Lavrentiev Oleksandr, Gaevui V.Y., Gylay Victor, Skyrativska Nadiia, «Methodical foundations of physical culture and health-improving students to take with women of the middle age with aerobics and fitness».

A healthy lifestyle is one of the most important factors affecting a person's tone and is reflected in many indicators of a person's health, physical, mental, sexual and social state. Physical exercises, good rest, full sleep, proper nutrition, a system of preventive measures, a healthy lifestyle are the basic components of health as such. As you know, 50% of a person's health depends on their lifestyle, for example, women who lead a sedentary lifestyle with insufficient physical activity often have certain somatic problems.

It is advisable to use elements of aerobics and fitness in classes on physical culture or therapeutic physical culture. After all, this has a significant impact on the organization of active recreation and psychological relief after heavy loads of any nature.

This article examines issues related to the use of aerobics in physical education classes with middle-aged women. The practical experience of trainers of the educational and sports complex of the State Tax University in the field of aerobics and fitness was analyzed and summarized. The study was conducted over a period of 4 months (June-September 2022). The research participants were (n=30) women aged 35-45 years. Of which the control group included (n=15) and the experimental group (n=15). The main indicators for the study were the following tests: anthropometric indicators, indicators of the level of functional status and control exercises (bending the arms in a stop, standing on the knees, tilting the body to the sides from a standing position, raising the body from a position lying on the back, holding the legs at an angle of 45° in a supine position). During the study, there were positive changes in the main indicators in the control and experimental groups. But the method proposed by us for organizing and conducting health aerobics and fitness classes with middle-aged women provided more constructive changes in their functional indicators, the development of physical qualities (strength indicators) and self-organization in the management and control of subjective indicators (well-being, sleep, appetite, working capacity) and objective research data (weight, pulse, blood pressure).

Key words: aerobics, fitness, physical fitness, women, physical qualities, functional state, anthropometry.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя є одним із найважливіших чинників, що впливає на тонус людини і відображається у багатьох показниках здоров'я, фізичного, душевного, сексуального та соціального стану людини. Фізичні вправи, гарний відпочинок, повноцінний сон, правильне харчування, система профілактичних заходів, здоровий спосіб життя – це базові складові здоров'я як такого. Як відомо, здоров'я людини на 50% залежить від способу її життя.

За нормативними документами, що є в нашій країні, фізичні вправи для кожного повинні складати 2 години на день. Але починаючи зі школи діти не до виконують близько 70% всіх фізичних навантажень. Це не стосується дітей, які відвідують спортивні секції в ДЮСШ. Де тренування на тиждень складають від 8 до 24-28 годин. І в них закладається любов до активного способу життя. А всі інші звертаються до фізичних вправ (активності) після низки будь-яких проблем та починають відвідувати фізкультурні напрями, що існують на території на, якій вони проживають та мають загальну доступність до виконання і навантаження.

Все більшої популярності в суспільстві набуває оздоровча аеробіка та фітнес, заняття яких роблять благотворний вплив на здоров'я і функціональні можливості організму. Вони відносяться до оздоровчої фізичної культури, а також використовуються як один із засобів в рекреаційних і адаптивних напрямках [1, 7]. Найбільш численна група, що займаються оздоровчою аеробікою та фітнесом - жінки середнього віку (35-45 років) [2, 3]. Основною метою занять для цього контингенту стає збереження і зміцнення здоров'я, підтримка працездатності на високому рівні, а також корекція фігури [5].

Тобто добре треновані люди з високим рівнем фізичного стану за всіма параметрами відповідають критеріям фізіологічного здоров'я, їх фізична працездатність досягає оптимальних величин або ж перевищує їх.

Також вважається, що збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої на 15 ударів за хвилину підвищує ризик раптової смерті від інфаркту на 70 %.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема нашого дослідження, спрямованого на пошук шляхів вирішення фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 35-45 років засобами аеробіки та фітнесу. За своєю специфікою дані напрями фізичної активності направлені на лікування гіподинамії (обмеження рухової активності), зміцнення та збільшує можливостей серцево-судинної системи, сприяє спалюванню жиру, розвиває фізичну силу крім цього має антистресовий ефект.

Мета дослідження. Визначення методичних основ фізкультурно-оздоровчих занять аеробікою та фітнесом з жінками середнього віку (35-45 років).

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему впливу фізкультурно-оздоровчих занять аеробікою та фітнесом на організм жінок 35-45 років.

2. Розробити і експериментально обґрунтувати методику проведення фізкультурно-оздоровчих занять аеробікою та фітнесом з жінками середнього віку.

3. Виявити динаміку показників морфофункціонального стану і рівня фізичної підготовленості жінок 35-45 років в процесі фізкультурно-оздоровчих занять аеробікою та фітнесом.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлена об'єктивним протиріччям між необхідністю, до різних видів рухової активності, оздоровчих занять, що є ефективними засобами у боротьбі з малорухомим способом життя. Заняття аеробікою та фітнесом користуються у жінок цього віку великим попитом. Вправи з цих напрямів є загально доступними виконуються залежно від індивідуальних вподобань та їх можливостей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на протязі 4 місяців (червень-вересень 2022 року). Досліджені прийняло участь (n=30)жінок віком 35-45 років. Основними показниками для дослідження виступили наступні тести: антропометричні показники, показники рівня функціонального стану та контрольні вправи (згинання рук в упорі, стоячи на колінах, нахили тулуба в сторони з положення стоячи, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, тримання ніг під кутом 45° в положенні лежачи на спині).

У контексті вирішення першого завдання ми розглядали оздоровчу аеробіку як один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Аеробіка складається з аеробних вправ під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ у формі танцю.

Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість, віджимання в упорі на колінах, рівновага (стояння на одній нозі, не зігнувши в коліні, нерухомо, нахиливши тіло паралельно підлозі і випрямивши горизонтально другу ногу і протилежну руку так, щоб вони утворили пряму лінію один з одним і з тілом), присідання на одній нозі «пістолетом» (підняття однієї ноги горизонтально підлозі на руках м'язами преса, тримаючи іншу ногу на плечі), «складка» (зведення верхньої частини тулуба з ногами, сидячи на підлозі, з випрямленими колінами і натягнутими шкарпетками), жіночий шпагат, стрибок «різножка» (стрибок з двох ніг з розведенням їх у сторони максимально, як тільки дозволяє розтяжка, та зведенням у повітрі назад із приземленням на дві ноги разом), стрибок «косячка» або «кенгуру» (стрибок із двох ніг з одночасним підтягуванням колін до грудей) тощо.

У свою чергу фітнес та його програми, засновані на одному з видів рухової активності, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;

- види рухової активності у воді; • рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Основна проблема в організації занять оздоровчою аеробікою та фітнесом полягала в підвищенні якості управління тренувальним процесом, заснованому на точному дозуванні фізичного навантаження в різних її видах, які виконуються з різним темпом музичного супроводу [4, 5, 6].

Відповідно до другим завданням нами спільно з тренерами викладачами за напрямом аеробіка та фітнес була розроблена комплексна методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять, заснована на комбінації аеробного навантаження. Запропонована методика адаптована за обсягом, інтенсивності навантаження і правилам виконання вправ для жінок середнього віку. Це досягається завдяки насиченості програм вправами загального характеру, у яких до роботи залучено не менше 2/3 м'язового масиву і спеціальних вправ. Співвідношення загальних і спеціальних вправ залежить від рівня фізичної підготовленості жінки.

Для вирішення третього завдання нами був проведений педагогічний експеримент за участю двох груп випробовуваних. З яких до контрольної групи увійшло (n=15) та експериментальної (n=15). Під час експерименту проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів навчально-спортивного комплексу державного податкового університету (м. Ірпінь). за напрямом аеробіка та фітнес.

Контрольна група (КГ) складалася з (n=15) жінок 35-45 років, що займаються у фітнес-центрах за класичною програмою аеробіки. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хвилин.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з (n=15) жінок у віці від 35 до 45 років, що займаються за розробленою нами методикою оздоровчої комплексної підготовки, що включає в себе елементи базової і сучасних видів аеробіки та фітнесу. Основними критеріями були: інтенсивність виконання вправ, досягала 70-80 % максимального м'язового зусилля. Тривалість вправи 50-70 секунд для кожної м'язової групи.

На початку і наприкінці педагогічного експерименту у випробовуваних (жінок 35-45 років) визначалися показники, що відображають антропометричні показники, функціональний стан організму і рівень фізичної підготовленості. Спостереження за динамікою маси тіла показали, що у жінок обох груп відбувалося її зниження. Інтенсивне зменшення маси тіла відбулося у жінок, що займаються за розробленою нами комплексною методикою, на 9,5%, а у жінок, що займаються в КГ, за час експерименту маса тіла знизилася на 4,6% (табл. 1).

Поліпшилася робота дихальної системи, що підтверджується підвищенням часу затримки дихання в ЕГ на видиху і вдиху - на 32 і 35% відповідно; знизилася частота серцевих скорочень в спокої - на 10% і артеріальний тиск - на 3,9%.

Таблиця 1

Антропометричні показники жінок 35-45 років КГ і ЕГ, що займаються оздоровчою аеробікою та фітнесом до і після експерименту

Морфологічні показники	Контрольна група (n = 15)		Експериментальна група (n = 15)	
	До $X_{cp} \pm \sigma$	Після $X_{cp} \pm \sigma$	До $X_{cp} \pm \sigma$	Після $X_{cp} \pm \sigma$
Довжина тіла, см	165,7 ± 2,2	165,7 ± 2,1	166,0 ± 2,2	166,0 ± 2,4
Маса тіла, кг	62,7 ± 1,8	59,9 ± 1,4	64,4 ± 1,8	58,8 ± 1,4*
Індекс маси тіла, ум. од.	23,2 ± 0,6	22,2 ± 0,5	23 ± 0,7	21 ± 0,4*
Обхват талії, см	73,3 ± 3,2	70,5 ± 2,9	75,4 ± 2,5	68,7 ± 2,2*
Обхват стегон, см	98,4 ± 1,6	96,6 ± 1,8	102,0 ± 2,8	96,3 ± 2,6*
Обхват стегна ноги верхній, см	57,9 ± 1,4	56,6 ± 0,7	60,4 ± 1,7	56,3 ± 0,8*
Обхват гомілки верхній, см	36,6 ± 1,2	35 ± 0,7	36,9 ± 1,4	35,2 ± 0,9
Обхват гомілки нижній, см	21,9 ± 0,7	21,6 ± 0,8	21,9 ± 0,4	21,2 ± 0,3

Пультиметрія, проведена після закінчення педагогічного експерименту, свідчить, що такі показники, як частота серцевих скорочень до і після тренувального навантаження, а також час відновлення ЧСС, достовірно зменшилися у жінок в ЕГ на 11,9% (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня функціонального стану жінок 35-45 років ЕГ і КГ в кінці педагогічного експерименту

Функціональні проби	$X_{cp} \pm \sigma$		P
	Експериментальна група (n = 15)	Контрольна група (n = 15)	
ЧСС в спокою, уд/хв.	57,9 ± 4,4	63,4 ± 3,6	p < 0,05

Артеріальний тиск, мм рт.ст.	121/82 ± 4,1	124/86 ± 3,3	p > 0,05
Проба Мартіне – Кушелівського, хв, с	4,9 ± 0,3	5,4 ± 0,6	p < 0,05
Індекс Руф'є – Діксона, бали	6,8 ± 0,8	7,5 ± 0,7	p < 0,05
Гарвардський степ-тест, бали	64 ± 4,5	60 ± 3,4	p < 0,05
Частота дихання, раз/хв.	16,2 ± 0,9	17 ± 1,3	p > 0,05
Проба Штанге, с	27,7 ± 2,3	24,6 ± 2,6	p < 0,05
Проба Генчи, с	22,6 ± 1,8	18,4 ± 2,4	p < 0,05

За час педагогічного експерименту у випробовуваних ЕГ зменшився час відновлення після дозованого фізичного навантаження - за показниками проби Мартіне - Кушелівського відновлення досягло задовільного рівня, за індексом Руф'є-Діксона показники швидкості відновних процесів як характеристики загальної фізичної працездатності досягли середнього рівня, по Гарвардському степ-тесту показники швидкості відновних процесів також наблизилися до середнього рівня. У жінок контрольної групи динаміка функціональних показників менш виражена.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості жінок (за силовими вправами), що займаються аеробікою та фітнесом за різними методиками, показало, що після закінчення педагогічного експерименту жінки ЕГ достовірно перевершували жінок КГ за всіма контрольним вправ (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка рівня фізичної підготовленості жінок 35-45 років в КГ і ЕГ, що займаються оздоровчою аеробікою та фітнесом, $\bar{X} \pm \sigma$

Контрольні вправи	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експерименту	Після експерименту	p	До експерименту	Після експерименту	p
Згинання рук в упоре, стоячи на колінах, кіл-ть разів	24,8 ± 1,2	27,3 ± 1,1	> 0,05	22,9 ± 0,7	30,0 ± 0,6	< 0,05
Нахили тулуба в сторони з положення стоячи, кіл-ть разів за 1 хв.	38,5 ± 1,6	41,2 ± 1,6	> 0,05	38,0 ± 1,9	48,3 ± 1,2	< 0,05
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кіл-ть разів за 1 хв.	19,8 ± 0,6	24,3 ± 1,0	> 0,05	19,5 ± 0,6	29,2 ± 0,8	< 0,05
Тримання ніг під кутом 45° в положенні лежачи на спині, с	9,5 ± 0,9	24,5 ± 1,4	< 0,05	10,8 ± 1,1	39,0 ± 2,3	< 0,05

Силкові тренування усіх м'язових груп дозволяють досягти нормалізації складу тіла, покращити зовнішній вигляд.

Організація навчально-тренувальних та оздоровчих занять формувалась за трьома блоками - діагностичного, тренувального та блоку самоконтролю, їх результати наведені вище.

Діагностичний блок включав: антропометрії, оцінку функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, оцінку фізичної працездатності.

Тренувальний блок включав комплекси фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки та фітнесу та виконання силових вправ. Також силовий блок включав в себе вправи кондиційної гімнастики з обтяженням або без нього, з амортизатором.

Не останню роль відіграла самоорганізація експериментальної групи. Під час якої, до розробленого нами щоденника були включені прості, загальнодоступні прийоми спостереження і обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність) і даних об'єктивного дослідження (вага, пульс, артеріальний тиск).

Питання індивідуалізації та підбору програм тренування із аеробіки та фітнесу, визначення оптимальної індивідуальної «дозы» для різноманітних фізичних вправ, вивчення шляхів її впливу на організм та аналіз змін, що відбуваються, вимагають особливої уваги та дозволили вирішувати різноманітні завдання. В (табл. 4) наведені деякі характеристики та рекомендований режим виконання вправ.

Таблиця 4

Рекомендації щодо виконання тренувальних вправ

Характер вправи	Рекомендації щодо виконання вправи
безпека аеробного тренування	правильний підбір вправ і складання комплексів, відповідна техніка виконання
нові руху або способи переміщень	виконуватися в повільному темпі або навіть їх імітування
освоєння окремих рухів	технічно правильне, с координоване їх виконання з подальшим об'єднання в комплекс
урочна форма заняття	підрозділяються на підготовчу, основну і заключну частини
структура заняття (варіант а)	складається з наступних розділів: розминка, аеробна частина, «заминка», партерні вправи, заключна заминка
структура заняття (варіант б)	музичної інтерпретації, ускладнення, подібності, блоків і «каліфорнійський стиль» тощо
Планування фізичного навантаження	ЧСС в аеробній зоні для жінок 35-45 років не повинна перевищувати 150 уд./хв, в іншому випадку потужність роботи перевищить можливості організму в доставці кисню, можуть виникнути не порозуміння та втрата інтересу до занять
для регулювання навантаження в аеробного частини заняття необхідно використовувати «тривалий тренінг»	Пороговою величиною інтенсивності навантаження, що забезпечує мінімальний оздоровчий ефект, необхідно вважати роботу на рівні 50% від МПК або 65% від максимальної вікової частоти серцевих скорочень (відповідає пульсу близько 120 уд / хв для початківців і 130 уд. / хв для підготовлених
підбір музичних творів і музичне оформлення	повинні відповідати характеру і віковим особливостям спортсменів
індивідуалізації навантажень	За антропометричними, фізіологічними показниками і рівня фізичної підготовленості, а також ведення щоденників самоконтролю психофізіологічного стану за кожним хто займається

Висновки. Отримані нами результати дозволили констатувати ефективність запропонованої методики занять з аеробіки та фітнесу, яка сприяла поліпшенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок середнього віку, що у свою чергу має позитивний вплив на функціонування дихальної, нервової, серцево-судинної систем, стан опорно-рухового апарату обстежених, підвищення мотиваційної складової до регулярних занять руховою активністю за силовою та аеробною спрямованістю тренувань.

Таким чином, в результаті педагогічного експерименту була підтверджена висока ефективність фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 35-45 років, як за програмою класичної оздоровчої аеробіки та фітнесу, так і за розробленою нами методикою, що дозволило за 4 місяців занять досягти стійкого оздоровчого ефекту, що виражається в економізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем, а також підвищенні рівня загальної працездатності і фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають у визначенні ефективності оздоровчо-тренувальних технологій у різних вікових груп населення засобами аеробіки та фітнесу.

Література

1. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьєв О.М.. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України; 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4
2. Долгієр Є. В., Трусієва А. В. Основні методичні особливості занять із силової аеробіки з жінками середнього віку. *Materials V międzynarodowej konferencji naukowo-praktycznej "Nowoczesna nauka: teoria i praktyka"*. Poznań, 2021. С. 28–29.
3. Конакова О.Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро: Інновація, 2016. 131 с.
4. Крупеня С.В. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна»; 2020. 222 с.
5. Makeeva V. S. Theory and methodology of physical culture: textbook for students of higher educational institutions. Eagle: MOO "MABIV", 2014. 189 с.
6. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020;20(S. 1):456-60.
7. Kashuba, V., Khmelnińska, I., Andrieieva, O., Krupenya, S., Denysenko, V., & Horodinska, I. (2021). Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont*, 19(S2), 35-39. doi: 10.26773/smj.210907

Reference

1. Malynskiy I.Y., Krupenya S.V., Sergienko Y.P., Lavrentiev O.M.(2021) Gymnastics: study guide. Irpin: SFS University of Ukraine; (Series "To help a student of UDFSU"; ch. 88), 226.
2. Dolgier E.V., Trusiiova A.V. (2021) Main methodological features of power aerobics classes with middle-aged women. Poznan: Materials of the 5th International Scientific and Practical Conference "Modern Science: Theory and Practice", 28–29.

3. Konakova O.Y. (2016) Health innovative fitness technologies in physical education of different population groups. Dnipro: Innovation, 131.
4. Krupenya S. (2020) Health fitness: a course of lectures. Kyiv: University "Ukraine", 222.
5. Makeeva V. S. (2014) Theory and methodology of physical culture: textbook for students of higher educational institutions. Eagle: MOO "MABIV", 189.
6. Tkachova A, Dutchak M, Kashuba V, Goncharova N, Lytvynenko Y, Vako I, Kolos S, Lopatskyi S. (2020) Practical implementation of differentiated approach to developing water aerobics classes for early adulthood women with different types of body build. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 20(S. 1): 456-60.
7. Kashuba, V., Khmelniiska, I., Andriieva, O., Krupenya, S., Denysenko, V., Horodinska, I. (2021). Biogeometric Profile of the Posture as a Factor of Men's Functional Assessment of Movements in the Early Middle Age. *Sport Mont*, 19(S2), 35-39.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).26

Мадяр-Фазекаш Е.О.
ст.викладач кафедри ФВ
Ужгородського національного університету, м. Ужгород
Тулайдан В. Г.
доцент кафедри фізичного виховання
Ужгородського національного університету, м. Ужгород
Сула В. Я.
ст.викл.кафедри фізичного виховання
Ужгородського національного університету, м. Ужгород
Мордвінцев Г. О.
ст.викл.кафедри фізичного виховання
Ужгородського національного університету, м. Ужгород

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ДОДАТКОВОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається ефективність цілеспрямованого розвитку силових здібностей студенток на заняттях у секції загальної фізичної підготовки засобами фітнесу, які навчаються за програмами середньої професійної освіти. Як засоби розвитку силових здібностей пропонується включити у тренувальні заняття 2 рази на тиждень протягом 6 місяців вправи, обтяжені вагою власного тіла (статичні та динамічні), вправи з вагою зовнішніх предметів та вправи зі спеціальним фітнес-інвентарем та обладнанням (петлі TRX, степ-платформа, напівсфера «BOSU», фітбол, багатофункціональна рама) з використанням методу кругового тренування. **Мета дослідження** – визначити ефективність розробленої методики засобами фітнесу для розвитку силових здібностей студенток. У дослідженні брало участь 70 студенток (n=70), поділених на дві групи. Перша група займалася у секції із загальної фізичної підготовки 2 рази на тиждень із застосуванням традиційних засобів розвитку силових здібностей. Друга група займалася за спеціально розробленою методикою з використанням нетрадиційних засобів фітнесу для розвитку силових здібностей. За результатами дослідження визначено позитивний ефект, що виявляється у достовірно вищому прирості результатів у контрольних тестах з оцінки силових здібностей в експериментальній групі.

Ключові слова: студенти, середня професійна освіта, силові здібності, загальна фізична підготовка; фітнес.

Emilia Madyar-Fazekash, Victoria Tulaydan, Victoria Susla, Gennadiy Mordvintsev. Development of strength abilities of female students by means of fitness in the system of additional education. The article considers the effectiveness of purposeful development of power abilities of students in classes of the general physical training by means of fitness, who are enrolled in programs of the secondary vocational education. As a means of developing strength abilities, it is proposed to include in training sessions the exercises burdened with the weight of own body 2 times a week for 6 months (static and dynamic), exercises with the weight of external objects and exercises with special fitness equipment and equipment (TRX loops, step platform, BOSU, fitball, multi-functional power frame) under the method of circular training. The purpose of the study is to experimentally determine the effectiveness of the developed method of developing power abilities. The study involved 70 female students (n = 70) divided into two groups. The first group was engaged in the general physical training sessions 2 times a week using traditional means of developing strength abilities. The second group was engaged in a specially developed method using nontraditional means of fitness for the development of strength abilities. According to the results of the study, a positive effect was determined, which is expressed in a significantly higher increase in results in control tests for evaluating power abilities in the experimental group. Thus, the pedagogical experiment showed the effectiveness of the proposed method of purposeful development of strength abilities by means of fitness in the system of additional education. The results of testing the level of strength training in the experimental group according to our proposed method turned out to be quite high. The use of different areas of strength fitness in sectional activities, which gives a significant increase in the development of girls' strength abilities (p<0.05). The average results of the experimental group increased from 11.2 to 24.4%.

Keywords: students, secondary professional education, power abilities, general physical training, fitness.