

УДК 796.011.3:796.412

Єретик А.А.,

завідувач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Тупиця І.І.,

викладач кафедри фізичного виховання
Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ НА ОСНОВІ ІНТЕГРАЦІЇ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ ТА ШЕЙПІНГУ

Розкривається ефективність методики фізкультурно-оздоровчих занять засобами аеробіки та шейпінгу. Здійснено порівняльний аналіз фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять аеробікою і шейпінгом.

Ключові слова: фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі заняття, аеробіка, шейпінг.

Актуальність. Розвиток нових видів оздоровчої гімнастики майже не впливає на підвищений інтерес до занять аеробікою, специфіка якої полягає в поєднанні позитивного фізіологічного впливу вправ на витривалість із особливим впливом координаційних вправ разом з емоційно тонізуючим впливом музики.

Впровадження в навчальний процес ВНЗ таких популярних засобів фізичної активності, як різні види аеробіки та шейпінгу, сприяє інтеграції й взаємодії різноманітних видів рухової активності. При комплексному використанні цих видів оздоровчої фізичної культури для студентів з різним рівнем рухових можливостей необхідно враховувати раціональний об'єм і інтенсивність фізичного навантаження.

Аналіз наукових досліджень.

Одним з основних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є нетрадиційна гімнастика [1; 2; 3; 4], до складу якої входить багато її видів. Серед них найбільшу увагу привертають фітнес-аеробіка, шейпінг

та пілатес [5], поєднання елементів яких О.В. Фоменко називає фітнес-мікс.

На заняттях фітнес-мікс використовується комплекс різних засобів фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що впливають на організм студенток: різноманітні нахили, випади, махи ногами, підскоки, різновиди ходьби, бігу, стрибків, бігові вправи, елементи сучасних танців, найпростіші елементи, елементи хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом тощо), східні системи оздоровчої гімнастики (гімнастики йогів: окремі пози і положення тіла), а також інші види фізичних вправ. Вправи фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу легко дозуються, цілеспрямовані за своїм впливом, прості у виконанні та доступні у навчанні [6].

Мета роботи: удосконалення педагогічної технології побудови занять на підставі інтеграції засобів аеробіки та шейпінгу.

Завдання роботи: узагальнити досвід передової практики побудови занять на основі інтеграції засобів аеробіки та шейпінгу, дослідити специфіку впливу аеробіки та шейпінгу на організм студентів.

Виклад основного матеріалу. Соціологічне дослідження дозволило нам встановити, що, на думку студенток 1–2 курсів, основними чинниками, що перешкоджають заняттям фізичною культурою, є відсутність вільного часу і умов для занять, власна пасивність і неорганізованість, втома після навчання, завантаженість домашніми справами, відсутність інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

За даними дослідженнями О.С.Губаревої, заняття шейпінгом можуть будуватися за різними схемами. Якщо необхідно переважно нарощувати м'язову масу, то в тренування вводяться силові вправи, які виконуються в анаеробному режимі, 50% від часу занять проводиться при частоті серцевих скорочень (ЧСС) вищій за 80%, середня інтенсивність заняття $79,9 \pm 6,1\%$ ЧССмакс, пульсова вартість однієї години цих занять – 9120 ± 722 уо.

Під час занять оздоровчою аеробікою ЧСС в середньому складає $66,8 \pm 6,02\%$ від максимальної. Більша частина часу занять ($63,6 \pm 28,99\%$) проводиться в аеробній зоні інтенсивності, що свідчить про їх добрий тренувальний ефект. Пульсова вартість однієї години при цьому складає 7560 ± 820 . Заняття спортивно-орієнтованою аеробікою відрізняються більш високою інтенсивністю,

ЧСС у середньому складає 78,5% від максимальної, пульсова вартість — 9420.

Для корекції жирового компоненту ефективний інший варіант аеробного тренування, $77,5 \pm 14,4\%$ часу занять проводиться в аеробній зоні, інтенсивність складає $72 \pm 6,6\%$ ЧССмакс, пульсова вартість часу занять — 8640 ± 80 у.о.

Аналіз результатів дозволив встановити, що такі форми фітнеса, як аеробіка і шейпінг, мають різні особливості дії на організм тих, хто займається. Встановлено, що 70% дівчат мають дефіцит рухової активності, 30% ведуть активний спосіб життя. Аналіз побудови і вмісту фізкультурно-оздоровчих занять класичною аеробікою і шейпінгом дозволив встановити, що заняття мають традиційну урочну форму. Основною відмінністю у вмісті занять аеробікою і шейпінгом є різний об'єм вправ аеробної і силової спрямованості, а також інтенсивність виконання вправ. Так, при заняттях аеробікою об'єм навантаження аеробної спрямованості в основній частині заняття складав 45–58%, об'єм навантаження силової спрямованості — 17–25%, об'єм вправ стретчинга — 17–25%; при заняттях шейпінгом об'єм навантаження силової спрямованості в основній частині заняття складав 50–58%, об'єм навантаження аеробної спрямованості — 12–17%, об'єм вправ стретчинга — 17–25%. При заняттях аеробікою показники пульсу досягали 150–180 уд./хв, при заняттях шейпінгом — 140–160 уд./хв.

У дівчат, фізичне виховання яких ґрунтувалося на комплексах класичної аеробіки, за морфо-функціональними показниками спостерігалися наступні зміни: достовірне зниження маси тіла, індексу маси тіла, розмірів обхватів сідничних м'язів і м'язів стегна; також було відмічено достовірне зменшення ЧСС у спокої. У групі дівчат, в основі фізичного виховання яких була шейпінг-програма, спостерігалися аналогічні зміни, проте достовірні відмінності були відмічені лише в показниках зниження ЧСС у спокої. Показано, що в групі дівчат, що займалися аеробікою, достовірне поліпшення результатів відмічено в тесті «нахил вперед», що відображає рівень розвитку гнучкості. У групі дівчат, що займалися шейпінгом, достовірне поліпшення результатів зареєстроване в тестах «стрибок в довжину з місця», «нахил вперед», «підйом тулубу з положення лежачи за 30 хв», «розгинання рук в упорі

лежачи», «присідання за 30 хв», що відображають рівень розвитку силових, швидкісно-силових якостей і гнучкості.

Заняття аеробікою дозволяють ефективно розвивати витривалість і гнучкість, а шейпінгом — сприяють розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

На підставі аналізу отриманих в попередніх дослідженнях результатів була розроблена комплексна методика фізкультурно-оздоровчих занять з дівчатами 18–20 років, заснована на інтеграції засобів аеробіки і шейпінгу. Методика характеризується комбінацією комплексів вправ аеробіки і шейпінгу із застосуванням ефективних методів організації фізкультурно-оздоровчих занять. Методика адаптована за об'ємом, інтенсивністю навантаження і правилами виконання вправ для досліджуваного контингенту. Варіювання параметрів навантаження здійснювалося шляхом зміни типа музичного супроводу, спрямованості, тривалості і кількості повторень вправ, кількості м'язових груп, що беруть участь у роботі.

На підставі аналізу результатів основного педагогічного експерименту встановлено, що у дівчат експериментальної групи спостерігалось достовірне зниження індексу маси тіла, обхвату шії, талії і сідниць, збільшення м'язової і зниження жирової маси тіла, а також підвищення результатів по всьому комплексу педагогічних тестів, що відображають рівень різносторонньої фізичної підготовленості.

Висновки. Обґрунтована ефективність методики комплексного використання засобів аеробіки і шейпінгу в процесі фізичного виховання і оздоровлення студентів.

Раціональне поєднання аеробних і статодинамічних навантажень дозволило оптимізувати дію вправ різної спрямованості на організм студентів і добитися вираженого тренувального і оздоровчого ефекту у процесі занять фізичним вихованням.

Джерела

1. Білокопитова Ж.А. Основи теорії шейпінгу / Ж.А. Білокопитова. — К. : Науковий світ. — 2000. — 33 с.
2. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. — К. : НАУ. — 2013. — 52 с.
3. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні про-

- блеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ. — 2005. — № 15. — С. 20–26.
4. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, Т.С. Лисицкая. — Троицк : Тривант ЛТД. — 2000. — 60 с.
5. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О.В. — 2014. — 265 с.
6. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту, 24.00.02 / Е.А. Захарина. — Киев. — 2008. — 23 с.

В статье раскрывается эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий на основе средств аэробики и шейпинга. Осуществлен сравнительный анализ физического развития и физической подготовленности студентов ВУЗа в процессе занятий аэробикой и шейпингом.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультурно-оздоровительные занятия, аэробика, шейпинг.

The article presents the efficiency of methodology of fitness classes by means of aerobics and shaping. It gives comparative analysis of physical development and physical training of university students in the process of aerobics and shaping classes.

Key words: physical education, fitness classes, aerobics, shaping.