



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Проблема пошуку ефективних і сучасних засобів для покращення стану здоров'я молодого покоління є актуальним питанням, особливо в умовах сьогодення. Чисельні наукові дослідження переконливо доводять про існуючу проблему і вказують про тривалу тенденцію щодо зниження рівня фізичної підготовленості, здоров'я і фізичного стану молоді. Однією з основних причин такого становища є дефіцит рухової активності як учнівської так і студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, фізичний стан, та працездатність (Андрєєва, 2014; Т. Круцевич; О. Марченко, 2017).

Сучасне поєднання різноманітних форм занять із фізичного виховання, використання інноваційних видів та фітнес-програм, дозволить ефективно вирішувати поставлені цілі й завдання, та сприяти повноцінному, гармонійному розвитку особистості.

Мета дослідження: обґрунтувати методику занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для корекції фізичного стану студенток.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз наукової літератури показав, що одним із популярних видів занять серед студенток, є заняття за різними видами сучасного фітнесу. Наразі фітнес розглядається як сукупність сучасних форм оздоровчої рухової активності людини, що дозволяє позитивно впливати на її загальний стан [1].

Узагальнення отриманих даних спеціальної літератури, досвід попередніх досліджень сприяли розробці методики занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для покращення фізичного стану студенток (табл. №1).

При розробці методики занять з використанням засобів системи Табата ми враховували попередні дослідження у даному напрямку а також рекомендації відомих науковців.

Таблиця №1 – Загальна структура методики занять з аквафітнесу для студенток

Мета: підвищення рівня фізичного стану студенток		
Завдання: збільшення рухової активності, зниження ризику розвитку захворювань		
Підготовчий період	Основний період	Перехідний період
Адаптація організму до фізичних навантажень у водному середовищі	Підвищення рівня фізичного стану, удосконалення рухових якостей	Збереження досягнутого рівня фізичного стану студенток
Засоби: вправи з використанням спеціального обладнання (аквапојаси, нудли, аквагантелі; вправи з елементами дистанційного плавання; спеціальні вправи за системою Табата		
Спрямованість; рекомендовані рухові режими; блоки вправ		
<ul style="list-style-type: none"> – загально розвиваючі вправи (розминка); – танцювальні блоки вправ: для розвитку координації рухів, підвищення рівня кардіореспіраторної системи; – блок вправ для подолання зовнішнього опору; – блоки вправ з дистанційного плавання (розвиток аеробної та силової витривалості); – силові блоки вправ: розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, зміцнення скелетних м'язів, покращення рухливості суглобів, розвиток черевного пресу; – релаксаційні блоки вправ: відновлення самопочуття, зняття напруження 		
Результат: підвищення рівня фізичного стану студенток, збільшення рухової активності студенток		

При розробці методики основна увага була приділена наступним аспектам: урахування мотивації, інтересів і вподобань студенток до різних видів рухової активності; показники фізичного стану. Розроблена методика занять

містить періоди впровадження, які відповідають програмі кондиційного тренування і які сприяють покращенню показників фізичного стану тих хто тренується.

Розроблена методика занять передбачала: проведення дослідження початкового рівня фізичного стану; поточний контроль ефективності процесу, для внесення, за необхідністю, коректив у методику та організацію процесу занять; заключну діагностику; складання індивідуальних завдань на період канікул. Залежно від поставлених завдань і показників фізичного стану студенток нами моделювались тренувальні заняття. За загальною структурою заняття з використанням системи Табата складалися з трьох загально-прийнятих та функціонально пов'язаних частин: підготовчої, основної та заключної. Об'єм та інтенсивність навантажень на кожному занятті визначався рівнем динаміки показників фізичного стану студенток. Комплекси та блоки вправ складалися відповідно до їх цільового спрямування та раціонального співвідношення таких засобів на заняттях.

У результаті впровадження розробленої методики занять з використанням системи Табата нами було відзначено позитивну динаміку у показниках фізичного стану студенток основної групи ($p < 0,001$) (табл. №2).

Таблиця №2 – Динаміка фізичного стану студенток за період з 2019 по 2020 рр., (бали)

Групи	Показники	$\bar{x} \pm s$	t	p
ОГ (n = 13)	початкові	2,57±0,12	2,34	<0,001
	кінцеві	3,45±0,15		
ПГ (n = 12)	початкові	2,56±0,09	2,15	<0,01
	кінцеві	2,94±0,08		

Дослідження фізичного стану студенток проводилося за системою В. Белова, за кожен показник студентки отримували

бали які відповідали рівню їх фізичного стану. Дані отримані нами в кінці дослідження показали що рівень фізичного стану у студенток основної групи змінився з низького (2,57 балів) до вище за середнього рівня (3,45 бали). Рівень фізичного стану студенток порівняльної групи також змінився, але отримані показники мали не значні зміни порівняно з показниками основної групи (з $2,56 \pm 0,09$ балів до $2,94 \pm 0,08$ балів).

У даний час арсенал засобів аквафітнесу активно розширюється за рахунок появи нових нетрадиційних форм рухової активності у водному середовищі з використанням різноманітних пристроїв і засобів з різних видів спорту і фітнесу.

З огляду на вище сказане, необхідно зазначити що, розвиток сучасного фітнесу, розробка та наукове обґрунтування нових програм та методик, сприятимуть зростанню мотивації у молодого покоління до ведення здорового способу життя, який поєднує в собі такі складові як заняття фізичними вправами та спортом, активну рухову діяльність, та інше.

Висновки. Узагальнення даних результатів дослідження показали наявність суб'єктивних та об'єктивних причин для розробки методики занять з використанням системи Табата на заняттях аквафітнесом для корекції фізичного стану студенток.

Ефективність розробленої методики занять була підтверджена результатами покращення основних досліджуваних показників: покращенням рівня фізичного стану студенток, збільшенням рухової активності, підвищенням інтересу до занять. Розроблена методика з використанням системи Табата на заняттях з аквафітнесу показала позитивні результати на практиці і може бути запроваджена в навчально-тренувальний процес закладів вищої освіти.

Література

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості : монограф. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 351 с.