

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Тернова І.

Науковий керівник – доц. Вакуленко Л.О.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ДІВЧАТ ВІКОМ 15-16 РОКІВ

На сьогоднішній день більша половина людства веде малорухомий спосіб життя, страждає від гіпокінезії, серед числа цих людей значне місце займають діти та підлітки.

Підростаюче покоління знаходиться у небезпеці, адже сьогоднішні діти тривалий час перебувають біля комп'ютера та телевізора, цим самим погіршують стан свого здоров'я. Статистика показує, що лише 10% дітей закінчують школу абсолютно здоровими, решта страждають на найрізноманітніші захворювання [3].

Малорухомий спосіб життя є причиною захворювань серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем, що призводить до смертельних випадків, тому завдання влади розробити і втілити в життя певні зміни для покращення умов розвитку саме підростаючого покоління [2; 3].

Найефективніший спосіб боротьби з гіпокінезією - є фізичні вправи, які будуть сприяти не лише фізичному розвитку, а і психоемоційному розвантаженню [2; 3].

Найефективніший спосіб боротьби з гіпокінезією - є фізичні вправи, які будуть сприяти не лише фізичному розвитку, а і психоемоційному розвантаженню [2].

В теперішній час суспільна свідомість повинна бути направлена на фізичну активність і спорт, особливо для дітей і молоді є необхідною і важливою умовою розвитку розуму і тіла, що фізична активність і заняття спортом « для себе» покращують якість життя, знімають стресовий стан, підвищують працездатність. [4].

Сьогодні широко розповсюджене поняття „фітнес - аеробіка”, яке не тільки охоплює широке коло питань, пов'язаних з фізичною активністю, але й відображає набагато ширше поняття – „здоровий спосіб життя”.

Здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але і соціальна. А його біологічний початок – реалізатор всього соціального в людині.

Отже, виконання індивідуумом своїх біологічних і соціальних функцій можна трактувати як прояв його міцного здоров'я [3].

Аналіз літературних джерел (Г.Л. Апанасенко, 1985; Т.Ю. Круцевич, 1999; О.С. Куц, 1997; І.В. Мурахов, 1989), практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технолог (шейпінг, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка та ін.). Безсумнівно, що розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою. У зв'язку з цим нами було обрано зазначену тему курсової роботи.

**Мета:** Дослідити функціональні можливості дівчат віком 15-16 років, що займаються базовою аеробікою протягом 1-2 років.

### **Завдання:**

1. Вивчити і дати аналіз літературних джерел щодо функціональних можливостей дівчат 15-16 років та методів їх визначення, аеробіки, її видів, вплив на функціональні можливості указанного контингенту осіб.

2. Розробити план навчального процесу і методики проведення занять аеробікою.

3. Підібрати план і програму обстеження дівчат 15-16 років в процесі занять аеробікою.

4. Провести обстеження на початку занять та через три місяці тренувань з метою визначення впливу занять аеробікою на функціональні можливості дівчат 15-16 років, удосконалення їх фізичних якостей (гнучкості, координації рухів, відчуття ритму і темпів музики).

5. Зробити висновки щодо ефективності запропонованої методики занять аеробікою.

### Методи дослідження:

1. Аналітично – пошуковий: аналіз літературних джерел щодо вивчення функціональних можливостей дівчат 15-16 років, вивчення поняття

«аеробіка», її видів, впливу на функціональні можливості указанного контингенту.

2. Спостереження за проведенням занять базової аеробіки в ТНПУ.

3. Антропометричні обстеження.

4. Функціональні проби та рухові тести.

5. Статистичний аналіз.

### Матеріал дослідження

Нами обстежено дівчат, віком від 15 до 16 років, які займаються аеробікою на базі ЗОШ №7. Термін занять 1-2 роки.

Заняття проводилось за розробленою автором програмою, яка базувалась на аналізі літературних джерел, на теоретичній підготовці та на практичних навичках, отриманих в університеті, та під час проходження навчання в Київському фітнес – клубі та на власному досвіді 10-річних занять аеробікою автора роботи.

Обстеження проводилось на початку навчального року і через три місяці занять. Вивченню підлягали: ЧСС (проба Руф'є), час затримки дихання на вдиху і видиху (проба Штанге і Генчі), утримання рівноваги (поза Ромберга) та рівень розвитку гнучкості у плечовому, кульшовому, таранно - гомілковому суглобах та хребті.

При проведенні наукових досліджень нами отримані наступні результати:

### *Показники функціональних проб до занять*

Середні показники ЧСС в стані спокою були **88 уд/хв.** ( 22 уд/хв за 15сек). При цьому індивідуальний показник коливається в межах від **19 – 24 уд/хв** за 15 сек. Після 30 присідань за 45 сек ЧСС збільшилось до **32 уд/ хв**, що становить **45,5%**. Індивідуальні коливання були в межах **27- 35уд/хв** за 15 сек. На першій хвилині після навантаження середні показники ЧСС становлять **24уд/хв.** за 15 сек. Індивідуальні показники коливаються в межах від **20 – 28 уд/хв** за 15 сек.

Середнє значення Індексу Руф'є – **11**, що свідчить про середній ступінь функціональних резервів серця. Показники коливаються в межах **6-15**.

У пробі Штанге середній показник – **39сек**, індивідуальні коливання в межах **30 – 55сек**. Ці показники у 4-ох дівчат свідчать про тренуваність зовнішнього апарату дихання, а у 6 – ох про його задовільний стан.

У пробі Генчі середній показник – **31сек**, індивідуальні коливання в межах **25 – 42сек**. Ці показники аналогічно у 4-ох дівчат свідчать про тренуваність зовнішнього апарату дихання, а у 6–ох про його задовільний стан.

Поза Ромберга. Ця поза важлива для занять аеробікою, де вимагається високий рівень координації рухів, здатності утримувати рівновагу. Середній показник становить **18 сек**. Індивідуальні коливання в діапазоні **15-24 сек**.

Норми стійкості в позі Ромберга для обстеженої вікової категорії ми не знайшли в доступній нам літературі.

### Показники функціональних проб після занять

Середні показники ЧСС в стані спокою були **84 уд/хв.** ( **21 уд/хв** за 15сек), що свідчить про **зменшення ЧСС на 4 уд/хв**. При цьому індивідуальний показник коливається в межах від **18 – 24 уд/хв** за 15 сек. Після 30 присідань за 45 сек ЧСС збільшилось до **30 уд/ хв**, що становить **43%**. Індивідуальні коливання були в межах **27- 33уд/хв** за 15 сек. На першій

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

хвилині після навантаження середні показники ЧСС становлять 24 уд/хв. за 15 сек. Індивідуальні показники коливаються в межах від 19 – 28 уд/хв за 15 сек.

Середнє значення Індексу Руф'є – 10,3 що свідчить про середній ступінь функціональних резервів серця, але через три місяці тренувань є позитивні зміни у функціональних резервах серця. Показники коливаються в межах 6-14.

У пробі Штанге середній показник – 43сек, що свідчить про підвищеність тренуваності апарату зовнішнього дихання. Індивідуальні коливання в межах 34–59сек. Ці показники у 5-ох дівчат свідчать про тренуваність зовнішнього апарату дихання, а у 5 – ох, у яких був його задовільний стан, присутні позитивні зрушення.

У пробі Генчі середній показник – 34сек, індивідуальні коливання в межах 25 – 44сек. Ці показники у 4- ох дівчат свідчать про підвищення тренуваності зовнішнього апарату дихання, а у 6 – ох про його його позитивні зрушення, але які ще не входять у рамки тренуваності.

Поза Ромберга. Середній показник становить 21 сек, що свідчить про покращення рівноваги після трьох місяців занять на 3 сек. Індивідуальні коливання в діапазоні 15-32сек.

Аналізуючи результати дослідження можемо прийти до висновку, що заняття аеробікою протягом трьох місяців сприяли наступній динаміці:

- зменшилась ЧСС в стані спокою на **4.7%**;
- збудливість пульсу після навантаження зменшилась на **6.6 %**;
- показники індексу Руф'є зменшились на **6%**. Це свідчить про позитивний вплив занять аеробікою на функціональну здатність ССС.
- час затримки дихання збільшився на **9.3%** ( проба Штанге) і на **8.8%** у пробі Генчі;
- стійкість в позі Ромберга збільшилась на **14.2 %**.

При цьому слід відмітити, що показники могли б бути і кращими, якби в них не ввійшли дані щодо дівчат, які не відвідували регулярно занять. Їх досліджувані показники після трьох місяців занять мали нижні межі позитивної динаміки, а у однієї дівчини (Брегін Олександра) окремі показники залишились без змін.

### Висновки

Аналіз літературних джерел, щодо практики проведення фізичного виховання для учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій. Важливу роль у вирішенні цієї проблеми можуть відіграти заняття аеробікою.

**Регулярні заняття базовою аеробікою за запропонованою нами навчальною програмою сприяють:**

- емоційному розвантаженню;
- удосконаленню у естетичному вихованні;
- збільшенню рухової активності протягом дня;
- удосконаленню фізичного розвитку;
- покращенню функціональних можливостей серцево - судинної, дихальної систем, вестибулярного апарату;
- удосконаленню рухових якостей - гнучкості, рівноваги, координації рухів.

Вивчення впливу занять динамічними та статистичними вправами для розвитку гнучкості показав, що більш ефективними є статичні, а не динамічні вправи.

Вивчення впливу занять динамічними та статистичними вправами для розвитку гнучкості показав, що більш ефективними є статичні, а не динамічні вправи.

Втілення занять аеробікою в навчальний процес, може підвищити ефективність занять фізичними вправами дівчат.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека. – Наука в олимпийском спорте. Спец. выпуск. – 1999. – С. 56-60. 2. Основы валеологии. / Под ред В.П. Петленко. – Кн. 1-3. – К.:
2. Василенко К. Сюжетні танці . К., "Мистецтво". 1966. 90с.
3. Класики хореографії. Л.,-М., «Искусство», 1937. 356стр
4. Милукова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики/ И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова; под.общ. ред. проф. д-ра наук Т.А.Евдокимовой.- М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007,991с.