

Особливості розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів за допомогою фітнес-програми з елементами гімнастики

Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В., Тята Н.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Мета дослідження – обґрунтувати й експериментально перевірити вплив фітнес-програми з елементами гімнастики на розвиток фізичних здібностей дівчат середнього шкільного віку. У дослідженні показано, що фітнес-програми як класичні, так із використанням гімнастичних вправ сприяють зростанню показників фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Впровадження елементів гімнастики у фітнес-програму робить її більш ефективною для розвитку гнучкості й спритності, що було доведено експериментально.

Ключові слова: гімнастика, учениці середніх класів, фітнес-програма, фізичні здібності.

Аннотация. Цель исследования - обосновать и экспериментально проверить влияние фитнес-программы с элементами гимнастики на развитие физических качеств девушек среднего школьного возраста. В исследовании показано, что фитнес-программы как классические, так и с использованием гимнастических упражнений способствуют росту показателей физической подготовленности девушек среднего школьного возраста. Внедрение элементов гимнастики в фитнес-программу делает ее более эффективной для развития гибкости и ловкости, что было доказано экспериментально.

Ключевые слова: гимнастика, ученицы средних классов, фитнес-программа, физические способности.

Abstract. The aim of the study is to substantiate and experimentally test the influence of fitness programs with elements of gymnastics on the development of physical abilities of girls of secondary school age. The study shows that fitness programs both classical and gymnastic exercises contribute to the growth of indicators of physical fitness of girls of secondary school age. The introduction of elements of gymnastics in the fitness program makes it more effective for the development of flexibility and agility, which has been proven experimentally.

Keywords: gymnastics, middle school students, fitness program, physical abilities.

Вступ.

Сучасний темп життя, реформи в галузі педагогіки та фізичного виховання і спорту, потребують нових методів формування здорового способу життя дітей. Виховання любові до спорту, розвиток усвідомленості і обізнаності про здоров'я і спорт серед дітей, пошук нових ефективних шляхів удосконалення процесу їхнього фізичного розвитку – це ті актуальні питання, які потребують вирішення. Одним із сучасних засобів зміцнення здоров'я і гармонійного фізичного розвитку людини є фітнес. Популярність і доступність цього виду фізичної активності серед молоді робить його дієвим засобом фізичного виховання дітей різного віку.

Аналіз сучасної наукової та спеціально-методичної літератури показав, що різні аспекти впровадження фітнес-програм в процес фізичного виховання школярів досліджувалися неодноразово. Зокрема, вивчалися особливості та ефективність застосування в процесі фізичного виховання школярів аеробних фітнес-технологій [1; 10], питання підвищення рухової активності підлітків засобами різних фітнес-технологій [3], оздоровчі можливості використання аеробіки та боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласників [4; 5]; застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку [7].

Наявні також роботи щодо проблем розвитку фізичних здібностей студенток закладів вищої освіти засобами аеробіки [6], степ-аеробіки [8] та інших фітнес-технологій [9]. Проте особливості розвитку фізичних здібностей дівчат середніх класів під впливом занять фітнесом з елементами гімнастики досліджені ще не достатньо.

Мета дослідження: Обґрунтувати й експериментально перевірити вплив фітнес-програми з елементами гімнастики на розвиток фізичних здібностей дівчат середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

- вивчити питання використання різних фітнес-програм з метою розвитку фізичних здібностей дітей і молоді.
- розробити фітнес програму з використанням гімнастичних вправ спрямовану на розвиток фізичних здібностей дівчат середнього шкільного віку.
- експериментально визначити вплив розробленої фітнес-програми на розвиток фізичних здібностей учениць шостих класів.

Методи дослідження: вивчення й аналіз літератури; педагогічний експеримент, тестування фізичних здібностей; використання математичної статистики визначення критерію Стюдента.

Експеримент проводився на базі секції з фітнесу й танців Харківської ЗОШ №80. В якості досліджуваних були дівчата що навчалися в шостому класі, всього 26 осіб – 12 осіб – контрольна група та 14 – експериментальна. Попереднє тестування досліджуваних показало, що вони особливо не відрізнялися за показниками рівня фізичної підготовленості. Після цього дівчатам протягом трьох місяців було запропоновано дві фітнес-програми: в контрольній групі стандартна програма з базової аеробіки, а в експериментальній до стандартної програми було додано елементи гімнастики: перекиди вперед, назад, стійки на лопатках, голові, руках, передня рівновага (ластівка), «міст», шпагат, виси та пересування у висах.

Структура фітнес-програми включала розминку, аеробну частину, силову частину з елементами гімнастики, компонент розвитку гнучкості (стретчинг), заключну частину. Всього заняття тривало 1 годину і включало: 10 хвилин розминки; 20 хвилин кардіореспіраторних вправ з цільовою ЧСС; 20 хвилин вправи на розвиток сили з елементами гімнастики; 10 хвилин

заминка з використанням вправ на розтягнення. Досліджувані відвідували секцію 3 рази на тиждень.

Результати

Вимірювання показників рівня розвитку фізичних здібностей досліджуваних у кінці експерименту та обчислення критерію Стюдента показало вірогідне зростання гнучкості у дівчат експериментальної групи ($p < 0,05$) (тест нахил вперед). На нашу думку, гнучкість у досліджуваних, що входили до цієї групи розвивалась краще, так як вправи гімнастики вимагають для їх виконання підвищеного розвитку цієї здібності особливо у тазостегнових суглобах та хребетному стовбурі. Не дивлячись на те, що в стандартних програмах також приділялася значна увага розвитку гнучкості, в контрольній групі подібного приросту не було.

Така сама картина спостерігалася й при обчисленні показників розвитку спритності (тест човниковий біг). Так, у дівчат, які тренувалися за фітнес-програмою з використанням елементів гімнастики у ході експерименту спритність вірогідно покращилась ($p < 0,05$), тоді як в експериментальній групі покращення не було таким вираженим. Це підтверджує позитивний вплив гімнастичних вправ на розвиток спритності дітей середнього шкільного віку. Що стосується інших фізичних здібностей, зокрема сили, швидкості й швидко-силових, то в обох групах ці показники набули деякого зростання, але воно виявилось статистично не вірогідним (див. табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості досліджуваних (дівчата) КГ (n=12) та ЕГ (n=14).

Показники розвитку фізичних здібностей:	Група	До	Після	t
Нахил вперед з положення сидячи, см.	КГ	5,0±0,67	6,7±0,81	1,6
	ЕГ	4,8±0,61	7,1±0,71	2,5
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	КГ	7,5 ± 1,31	9,8 ± 1,28	1,3
	ЕГ	7,3 ± 1,26	10,1 ± 1,45	1,4
Човниковий біг 4х9, с.	КГ	13,8 ± 0,45	13,2 ± 0,39	0,9
	ЕГ	13,9 ± 0,38	12,8 ± 0,30	2,4
Стрибок у довжину з місця, см.	КГ	150,3 ± 3,51	155,3 ± 3,08	1,1
	ЕГ	147,0 ± 4,27	153,7 ± 3,96	1,2
Біг 30м., с.	КГ	11,8 ± 0,24	11,4 ± 0,20	1,5
	ЕГ	11,6 ± 0,28	11,1 ± 0,23	1,2

Висновок.

Виходячи з результатів дослідження, можна стверджувати, що фітнес-програми як класичні, так із використанням гімнастичних вправ сприяють зростанню показників фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Впровадження елементів гімнастики у фітнес-програми робить її більш ефективною для розвитку гнучкості й спритності, що було доведено експериментально

Література:

1. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с. 5.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
3. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О.Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.
4. Кравчук Т.М. Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць / Т.М.Кравчук, О.С. Курочка // Теорія та методика фізичного виховання. – 2013. - №4. – С. 40-47.
5. Кравчук Т.М. Оздоровчі можливості використання аеробіки в старших класах загальноосвітньої школи / Т.М.Кравчук, В.Р.Шахов, І.Ю.Губіна, О.Ю.Гусляєва, І.А.Рядинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №12. – С. 68-71.
6. Пятницька Д.В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: дис. ... канд. пед наук 13.00.02 / Д.В. Пятницька. – Харків, 2017. – С. 243.
7. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. - №6. – С. 69-73.
8. Соколова О.В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / О.В. Соколова. – 2011. – 20 с.
9. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2016. - 4 (36). – С. 45-52
10. Троценко Т.Ю., Троценко Д.В. (2019). Місце і значення нових видів фітнес-програм в оптимізації рухової активності школярів / Т.Ю.Троценко, Д.В. Троценко // Молодий вчений. – 2019. - (4.1). - 168-170.

Інформація про авторів:

Санжарова Н.М.,

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>

E-mail: ninasanzarova@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Голенкова Ю.В.

<https://orcid.org/0000-0003-1553-8893>

tatyana1409@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Тята Н.В.

Lifeisamoment11@gmail.com;

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
вул. Алчевських 29, Харків, 61002, Україна.

Information about the authors:

Sanzharova N.M.

<https://orcid.org/0000-0003-0916-4100>

E-mail ninasanzharova@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Golenkova Y.V.

<https://orcid.org/0000-0003-1553-8893>

tatyana1409@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Tiata N.V.

E-mail: Lifeisamoment11@gmail.com

H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University;
Alchevskyh Str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Поступила до редакції 03.11.2019р.