

ВИВЧЕННЯ КАРДІРЕСПІРАТОРНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ АЕРОБНИХ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ

Джуринський Петро Борисович – доктор педагогічних наук,
професор, директор навчально-наукового інституту фізичної
культури, спорту та реабілітації
pbdzhurinsky777@ukr.net;

Кучеренко Геннадій Васильович – кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичної
культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського
(м. Одеса)
kucher_ko71@ukr.net;

Ковальова Тетяна Михайлівна – асистент кафедри теорії і
методики фізичної
культури та спортивних дисциплін
Університету Ушинського
(м. Одеса)
tk.odstella@gmail.com;

Панченко Владислав Олегович – здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
014 Середня освіта (Фізична культура)
(м. Одеса)
panchenkoV00@ukr.net;

Муринець Вікторія Віталіївна – здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти спеціальності
014 Середня освіта (Фізична культура)
(м. Одеса)
vikamurka12345@gmail.com

Політика нашої держави передбачає переорієнтацію галузі фізичної культури і спорту на рішення пріоритетної проблеми – зміцнення і укріплення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, створення необхідних умов для задоволення потреб українців у боротьбі за своє здоров'я, формування ціннісного ставлення на здоровий спосіб життя і профілактику захворюваності. Це потребує радикальних, конструктивних

змін у системі фізичного виховання населення, яка приділяє ще недостатньо уваги індивідуальним особливостям здоров'я кожного громадянина [1-3].

Заклади вищої освіти мають готувати майбутніх учителів і викладачів фізичної культури здатних створювати культурне середовище для задоволення потреб суб'єктів освітянського процесу в активній руховій діяльності, формування у них навичок здорового способу життя; здатних використовувати і розробляти сучасні технології, засоби і методи фізичного виховання та оцінювати ефективність їх застосування [4-5].

Модернізація технологій, форм, методів та засобів фітнесу, індивідуалізація і диференціювання навантаження між групами під час занять – основні завдання спрямованих аеробних фітнес-занять [5-6].

Виховання в особистості прагнення до здорового способу життя, відповідальне ставлення до свого здоров'я, підвищення мотивації до занять фізичним вихованням, здатність до самооцінки і самоконтролю, постійне самовдосконалення і усвідомлення власних результатів – сприяють формуванню ціннісного ставлення до занять оздоровчими фізичними вправами підлітків [2; 7].

Виникає необхідність у складанні освітніх програм навчання, що враховують поведінкові потреби підлітків. Найбільш ефективними є фітнес-вправи, які враховують контроль над адаптацією учня, вдосконалення його здоров'я, а також його фізичний потенціал [8].

На заняттях з фітнесу створюється сприятливе середовище, що підтримує зусилля підлітка, що сприяє його самовдосконаленню, самореалізації, фізичному вдосконаленню [9].

Метою роботи було розробити аеробні фітнес-технології з підвищення кардіореспіраторної системи підлітків підлітків.

У результаті проведених досліджень ми дійшли до таких висновків:

Визначено, що на початковому етапі експерименту розвиток кардіореспіраторної системи підлітків експериментальної групи, які займалися фітнесом з урахуванням наших пропозицій за середньогруповими показниками з індексу Руф'є знаходилися на задовільному рівні – 8 у.о. , після впровадження експериментальних педагогічних технологій з фітнесу, спостерігався перехід експериментальної групи з задовільного на добрий рівень – 2 у.о. (Зміни становили – 75%). Контрольна група, яка займалася фітнесом за традиційною методикою, показала незначні зрушення – залишилася на задовільному рівні – 7 у.о. на початку експерименту і 4 у.о. на прикінцевому зрізі показників (зміни становили – 42,86%).

Оцінка стану кардіореспіраторної системи та системи забезпечення організму киснем (індекс Скібінського) указує, що середньогрупові показники експериментальної групи, до впровадження експериментальних педагогічних технологій становили – 38 у.о., після формуального експерименту – 63 у.о., констатувався перехід з «доброго рівня» на рівень «дуже добре» (зміни становили – 65,79 %). Результати контрольної групи на початковому етапі експерименту становили – 40 у.о. («добрий рівень», після формуального експерименту – 52 у.о. («добрий рівень»)), що указує на

незначні зрушення в кардіореспіраторній системі досліджуваних контрольної групи за час експерименту (зміни становили – 30 %). Контрольна група залишилася на «доброму рівні» за значеннями індексу Скібінського. Тобто було встановлено більш суттєві позитивні зрушення в кардіореспіраторній витривалості експериментальної групи на відміну від контрольної.

Вивчення тону парасимпатичної нервової системи, що напряму пов'язане з оцінюванням функціонування серцево-судинної системи, визначалося за пробою Ашнера. Результати формувального експерименту засвідчили, що в експериментальній групі середньогрупові показники засвідчили нормальну збудженість парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи на відміну від контрольної, де спостерігалася підвищена збудженість.

Дослідження дихальної системи з використанням проби Розенталя, за експериментальний період, виявило збільшення ЖЕЛ у експериментальній групі – на 6,5 %. У контрольній групі спостерігалася поступове зростання ЖЕЛ – на 3,2 %.

Розроблено методичні пропозиції з фітнес-тренувань для підлітків ЗСО. До яких увійшли плавання, аквафітнес, танцювальні види, кардіотренування, бігова доріжка, короткострокові лекції-презентації з формування здорового способу життя, ціннісного ставлення до занять фізичним вихованням та ін.

Вивчення кардіореспіраторної системи показало позитивну динаміку показників підлітків-дівчаток експериментальної групи на відміну від контрольної, що, на нашу думку, указує на ефективність і необхідність застосування запропонованих нами пропозицій з розвитку кардіореспіраторної системи на заняттях фітнесом в ЗСО у позаурочний час.

Список літератури :

1. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. 442 с.35.
2. Dzhurinskiy P.B. (2013) Realizatsiya eksperimentalnoyi modeli z pidgotovki maybutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do zdorov'yazberezhuvalnoyi diyalnosti [Implementation of an experimental model to prepare future physical education teachers for health activities]: Nauka i osvita. № 2. S. 147–151.
3. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya (2017): pidruch. dlya stud. visch. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu [Theory and methods of physical education: textbook. for students. higher textbook book phys. education and sports]: u 2 t. / T. Yu. Krutsevich ta in.; zag. red. T. Yu. Krutsevich. 2 – ge vid. Kiyiv : NUFVSU, «Olimp. L-ra», 2017. T. 1. Zagalni osnovi teorii i metodiki fizichnogo vihovannya. 384 s. (in Ukrainian)
4. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.

5. Atamas O.A. (2012) Stukturni komponenti gotovnosti maybutnih uchiteliv fizichnoyi kulturi do vprovadzhennya tehnologiy ozdorovchogo fitnesu [Structural components of the readiness of future physical education teachers to implement health fitness technologies]: Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. № 2. S. 38-42.
6. Cooper K. The new Aerobics / K. Cooper. – New York : M. Evanga, 2000. – 275 p.
7. Zaharina E.A. (2015) Tehnologiyi ozdorovchogo fitnesu v pidgotovtsi maybutnih uchiteliv fizichnoyi kultrui [Technologies of health fitness in the training of future teachers of physical culture]: Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobistosti u vischiy i zagalnoosvitniy shkoli. Zaporizhzhya. Vip. 42. S. 123–128.
8. Chehovska L. Ya. (2019) Teoretichniy analiz osnovnih definitsiy ozdorovchogo fitnesu [Theoretical analysis of the basic definitions of health fitness]: Naukoviy chasopis [Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport). Vip. 8. S. 64-71.
9. Tvelina A.O. (2014) Sotsialno-pedagogichni peredumovi vikoristannya zasobiv ozdorovchogo fitnesu v sistemi pidgotovki maybutnih vchiteliv fizichnoyi kulturi [Socio-pedagogical prerequisites for the use of fitness equipment in the system of training future teachers of physical culture]: Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu Ser. : Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya i sport. Vip. 118 (2). S. 232-236.