

дослідженнями, проведеними за кордоном і в Україні, встановлено, що стретчинг сприяє формуванню досвіду глибокого розслаблення.

Таким чином, дані науково-методичної літератури дозволяють рекомендувати в процесі навчально-оздоровчих занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах застосовувати методики з використанням фітнес технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студентів.

Література

1. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ // Нова педагогічна думка, 2014. – №. 1. – С. 105-107.
2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (10). – С. 50-54.
3. Ильницкая А. С. и др. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014. – №. 2.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів // Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. – Т. 160.
5. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : дис. – фіз. вих.: 24.00. 02 / ОВ Соколова, 2011.–20 с.

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Джуринський П. Б., Богатов А. О., Ковальова Т. М.,
Хом'якова О. Ю.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Віднайдені кількісні і якісні параметри фізичних навантажень, які є типологічно-оптимальними і можуть бути модельними орієнтирами в індивідуальному дозуванні педагогічних чинників.

Актуальність. Наукові праці закордонних і вітчизняних вчених указують на основні сучасні тенденції розбудови та впровадження в соціальну практику ефективних технологій збереження та зміцнення

здоров'я людини; досліджувались та обговорювались проблеми побудови концептуальних моделей інтеграції традиційних систем фізичного виховання учнів, молоді, загартування їх тіла з нетрадиційними сучасними корекційними, розвиваючими, оздоровчими, тренувальними технологіями, програми аеробного спрямування такі як степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, ритміка, шейпінг, танцювальна аеробіка виявили, що безсумнівно розробка та наукове обґрунтування 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, до здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою.

Виклад основного матеріалу. Рівень фізичної працездатності старшокласників ми досліджували на основі функціональної проби Руф'є [2; 3], реакція дихальної системи на фізичне навантаження вивчалась за допомогою функціональної проби Серкіна [2].

На основі базових положень системного підходу був побудований педагогічний експеримент, який поєднував традиційний зміст державної програми з фізичної культури в школі з сучасною, спеціально розробленою системою фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням оздоровчих аеробних технологій (степ, слайд, фітбол, тай-бо). При цьому як чинник інтеграції використовувалася методика формування в учнів компонентів свідомого відношення до систематичних занять фізичною культурою.

Зміст формувального експерименту визначався низкою спеціальних завдань які вимірювалися на основі уніфікованих фізичних вправ, навантажень, методів формування знань, мотивації, техніки фізичних вправ, розвитку здібностей, методів лікарсько-педагогічного контролю та дозування педагогічних чинників.

Інтеграція морфологічних, функціональних, педагогічних, змін в учнів в процесі експерименту здійснювалася на основі теоретичних і методичних положень принципу мотивованих диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних чинників в психофізичному вдосконаленні людини [1; 4].

Для вирішення поставленої проблеми було проведено дослідження, у якому взяли участь 62 старшокласники (ЕГ=31, КГ=31). Заняття в групах проводилися 3 рази в тижневому циклі в умовах розкладу позакласної роботи.

Формувальний експеримент був спрямований на розвиток в учнів стабільної рефлексії відносно фізичної культури, спорту, загартування тіла, здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок. В процесі експерименту уроки фізичної культури в учнів експериментальної групи поєднувалися з такою формою позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, як комбінована форма степ-аеробіки з фізичними вправами в режимі дня, школи, фізкультурно-оздоровчими заходами, самостійним виконанням фізичних вправ. Учні контрольної групи навчалися на засадах традиційного підходу який складався з уроків фізичної культури та традиційних форм позакласної роботи.

Аналіз результатів впливу даних модельних навантажень на організм досліджуваних свідчив про те, що виявлені параметри (інтенсивність і обсяг) викликають адекватні моторні реакції:

Фізичні навантаження швидко-силового характеру, виконувані з інтенсивністю 30-40 %, зумовили показник фізичної працездатності який знаходився у межах 20-26 повторень у степ-аеробіці і 22-28 у фітбол-аеробіці, з загальною величиною серій 12-14.

Частота серцевих скорочень при цьому сягала 125,7 – 135,3 уд.хв. Показник ЖЄЛ збільшився на 17,8 % (3769 мл). Виконання навантажень в цій зоні інтенсивності забезпечувалося музичним темпом 60-80 уд.хв. Фізичні навантаження в зоні інтенсивності 55-65 % учасники експерименту мали змогу адекватно виконати без помилок в степ-аеробіці 10-12 серій по 12-16 повторень, а в фітбол-аеробіці 14-16 повторень.

Пульсова динаміка характеризувалася збільшенням ЧСС до 150-165 уд.хв., показник ЖЄЛ збільшився на 8,6 % (3845 мл), але залишався стабільним. Темп музичного супроводження при цьому складав 90-100 уд.хв. Ця тенденція динаміки аналізованих показників збереглася при виконанні досліджуваними фізичних навантажень з інтенсивністю 65-75 %.

Кількість серій скоротилося, в середньому, у двох аеробних програм до 6-8 серій, а сума повторень дорівнювала у степ-аеробіці 8-

12 та у фітбол-аеробіці 10-14 виконанням фізичної вправи. ЧСС при цьому сягала 165,2-175,4 уд.хв. Показник ЖЄЛ знизився на 7,4 % (3698 мл), але залишився стабільним.

Динаміка аналізованих показників збереглася при виконанні ФН з інтенсивністю 90-95 % і становила 2-3 серії, сума повторів дорівнювала 4-6 виконанням фізичних вправ у степ-аеробіці й фітбол-аеробіці, ЧСС при цьому сягала критичних показників: 158,6-195,3 уд.хв, показник ЖЄЛ продовжував знижуватися ще на 8,3 % (3584 мл). Темп музичного супроводження при цьому зріс до 140-155 уд.хв.

В усіх зонах інтенсивності учасники експерименту виконували фізичні вправи до моменту порушення їх біомеханічної структури, які у степ-аеробіці виражалися в неадекватності музичного темпу і темпу виконання технічних прийомів, порушення рівноваги, а в фітбол-аеробіці це було порушення прямої лінії розташування голови, тулуба, тазу і нижніх кінцівок досліджуваного.

Динаміка показників фізичної працездатності і функціональних показників кардіореспіраторної системи при виконанні досліджуваними рухових завдань з компонентом витривалості дозволяє стверджувати, що віднайдені кількісні і якісні параметри цих фізичних навантажень є типологічно-оптимальними і можуть бути модельними орієнтирами в індивідуальному дозуванні педагогічних чинників.

Література

1. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О.Я. Кібальник. – Львів, 2008.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: [навчальний посібник] / Т. Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Леонід Прокофійович Сергієнко – К. : Вид-во „Олімпійська література” 2001. – 369 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання // Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.