

УДК 37.037

*Венера Кренделєва***Визначення ефективності занять оздоровчою гімнастикою жінок 20–35 років***Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень. Сучасні види гімнастики є унікальним сплавом гімнастичних систем, які існували раніше. Зміна їх спрямованості, використання різних засобів і методів приводять до виникнення нових видів гімнастики. Спектр масово-оздоровчих видів гімнастики й завдань, які вирішуються в процесі занять ними, широкий. Доступність засобів гімнастики, можливість цілорічної організації занять, відсутність потреби у великих матеріальних витратах для їх проведення зумовлюють віднесення гімнастичних видів до найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять [5].

Характер оздоровчого ефекту фізкультурних занять залежить від спрямованості педагогічного процесу й особливостей організму. На основі таких досліджень розроблено загальні принципи програмування фізкультурно-оздоровчих занять для людей різної статі, віку залежно від стану та рівня їхнього здоров'я. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велику їх різноманітність. Сучасні тенденції розвитку методики проведення оздоровчих занять допускають комплексне використання й об'єднання різних видів фізичних вправ [6].

Ураховуючи поширеність гімнастичних видів занять серед жінок 20–35 років, вважаємо цільним вивчення особливостей розвитку оздоровчого ефекту під час занять окремими видами оздоровчої гімнастики, розробку об'єктивних способів його контролю для спрямованого використання цих занять задля оздоровлення й фізичного вдосконалення населення [3; 4].

Завдання дослідження – провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займалися за розробленою комплексною методикою та різними видами оздоровчої гімнастики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Нами розроблено модель комплексної методики, яка включала елементи аеробіки, степ-аеробіки й шейпінгу на основі чергування силових аеробних вправ, використовуючи принципи колового тренування та метод побудови силового сегменту в аеробіці “ланцюжок”. Структура заняття в цілому відповідала загальноприйнятій методиці [1].

Дослідження проводили з вересня 2009 по січень 2010 р. на базі Волинського національного університету. У дослідженні взяли участь 60 здорових жінок віком 20–35 років, котрі займаються різними видами оздоровчої гімнастики (танцювальною аеробікою, степ-аеробікою). Жінки, які займаються оздоровчими видами гімнастики, мали різний стаж занять. У 30 % він відповідав періоду від одного місяця до одного року, у 45 % – від одного року до двох років, у 25 % – більше двох років.

Оскільки найпоширенішими серед жінок 20–35 років є заняття аеробікою (І група, n=20) і степ-аеробікою (ІІ група, n=20), нами зіставлено їх ефективність для підвищення основних показників фізичної підготовленості з ефективністю комплексної методики (ІІІ група, n=20).

Педагогічне тестування полягало в проведенні рухових тестів, за результатами яких визначали рівень фізичної підготовленості обстежуваних. У комплекс тестів, що використовуються, входили тести системи ЄВРОФІТ, а також додаткові тести, рекомендовані різними авторами для жінок обстежуваного віку [2; 7].

Результати виконання рухових тестів жінок, які займаються аеробікою, і розподіл їх за рівневими діапазонами наведено в таблиці 1. Більшість із них відповідає середньому рівню розвитку фізичної підготовленості. У тесті “підняття тулуба” середньогрупові показники жінок, котрі займаються аеробікою, перебували на рівні вище середнього, що свідчить про переважний розвиток сили м'язів живота під впливом занять танцювальною аеробікою. Водночас відзначено їх недостатню дію на рівень розвитку швидкості, сили кисті й статичної витривалості, що засвідчує оцінка нижче середнього в тестах “постукування” “кистьова динамометрія” “вис на щабліні”.

Таблиця 1

Результати виконання рухових тестів жінок, які займаються аеробікою (n=20)

Найменування рухового тесту	Mx+Smax	Xmin – Xmax	V,max	Оцінний рівень
Фламінго, кількість спроб	3,9 ± 0,45	2–6	36	Середній
Постукування, з	14,7 ± 1,06	9–20	22	Середній
Нахил уперед, см	17,81 ± 2,12	7–28	37	Середній
Стрибок у довжину з місця, см	173,5 ± 3,73	156–202	6,7	Середній
Кистьова динамометрія, кг	31,9 ± 1,2	25–37	12,3	Нижче середнього
Підняття тулуба, кількість разів	24,09 ± 1,7	17–34	22	Нижче середнього
Вис на щабліні, с	12,7 ± 1,78	5–27	44,3	Низький
Човниковий біг 10x5, с	24,2 ± 0,57	24,5–27	7,5	Середній
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	28,3 ± 2,23	18–38	24,9	Вище середнього

Значення показників фізичної підготовленості в групі тих, хто займається степ-аеробікою, наведені в таблиці 2. Відзначено незначний розвиток м'язів живота, статичної витривалості рук, що засвідчує оцінка нижче середнього результатів виконання рухових тестів “підняття тулуба” та “вис на щабліні”. У той же час у тесті “човниковий біг”, який характеризує розвиток спритності й швидкості, результат відповідає високому рівню. Результати виконання решти тестів перебували на середньому рівні.

Таблиця 2

Результати виконання рухових тестів жінок, які займаються степ-аеробікою (n=20)

Найменування рухового тесту	Mx+Smax	Xmin – Xmax	V,max	Оцінний рівень
Фламінго, кількість спроб	3,5 ± 0,61	1–8	36	Середній
Постукування, з	11,5 ± 1,63	8–14	22	Середній
Нахил уперед, см	12,7 ± 1,55	7–22	37	Середній
Стрибок у довжину з місця, см	183,5 ± 4,83	152–196	6,7	Середній
Кистьова динамометрія, кг	35,4 ± 1,3	26–40	12,3	Нижче середнього
Підняття тулуба, кількість разів	19,1 ± 1,56	9–25	22	Нижче середнього
Вис на щабліні, с	20,6 ± 4,34	7–56	44,3	Низький
Човниковий біг 10x5, с	22,9 ± 1,03	18,5–29,5	7,5	Середній
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	22,2 ± 1,46	14–29	24,9	Вище середнього

Результати виконання рухових тестів жінок, котрі займаються за комплексною методикою, і їх розподіл за рівневими діапазонами наведені в таблиці 3. Результати тестів у цієї категорії досліджуваних відповідають середньому рівню й вище середнього рівня розвитку фізичної підготовленості. У результаті тренування за комплексною методикою значний приріст простежується за показниками тестів, що характеризують силу, силову витривалість і швидкість переміщень. У тестах “стрибок у довжину з місця” і “човниковий біг” середні групові показники перебували на рівні вище середнього, що засвідчує переважний розвиток швидкісно-силових якостей під впливом занять за комплексною методикою. Також вище середнього оцінено показники тесту “віджимання в упорі лежачи”, що вказує на розвиток силової й статичної витривалості. Окрім цього, позитивну динаміку розвитку цієї якості виявив приріст результатів тестів “підняття тулуба” та “вис на щабліні”. Водночас відзначено їх недостатню дію на рівень розвитку швидкості та функції рівноваги, що засвідчує середня оцінка в тестах “постукування” й “фламінго”. Проте і в цих тестах показники відповідали середньому рівню.

**Результати виконання рухових тестів жінок,
які займаються за комплексною методикою (n=20)**

Найменування рухового тесту	Mx+Smax	Xmin – Xmax	V %	Оцінний рівень
Фламінго, кількість спроб	3,7 ± 0,34	2–6	28	середній
Постукування, з	12,3 ± 2,9	9–17	18	середній
Нахил уперед, см	15,7 ± 6,5	9–23	36	середній
Стрибок у довжину з місця, см	185,8 ± 12,8	165–210	9,3	вище середнього
Кистьова динамометрія, кг	40,22 ± 4,7	27–42	9,7	середній
Підняття тулуба, кількість раз	35,9 ± 5,1	24–40	20	середній
Вис на шабліні, с	36,1 ± 9,9	18–39	44,3	середній
Човниковий біг 10x5, с	21,6 ± 1,4	21–19	8,2	вище середнього
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	30,5 ± 6,6	22–36	22	вище середнього

Зіставлення показників, які характеризують рівень фізичної підготовленості жінок, котрі займаються танцювальною аеробікою (I група), степ-аеробікою (II група) та за комплексною методикою (III група), виявило більш виражений загальний вплив на його підвищення занять за комплексною методикою.

Відповідність більшості результатів рухових тестів представниць усіх 3-х груп середньому й вище середнього рівнем свідчить про гармонійний розвиток під впливом занять оздоровчою гімнастикою майже всіх рухових якостей. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості виявив специфіку дії всіх видів програм.

Аеробіка сприяла розвитку гнучкості, координації та швидкості. Так, у I-й групі результати тесту “фламінго”, “нахил тулуба вперед сидячи”, “човниковий біг” мають достовірну перевагу над представницями груп степ-аеробіки й тих, які займаються за комплексною методикою.

Висновки. Аналіз літератури дає підставу зробити висновки: гімнастика, розвиваючись і видозмінюючись протягом тисячоліть відповідно до соціальних запитів суспільства сьогодні разом з освітніми та виховними функціями вирішує завдання оздоровлення населення; інтенсивний розвиток фітнес-індустрії сприяв створенню емоційних, різноманітних за засобами, устаткуванням, музичним супроводом оздоровчих гімнастичних програм, які завдяки особливостям методики їх проведення надають особливий, властивий тільки їм вплив на організм.

Результати рухових тестів представниць усіх трьох груп відповідають середньому й вище середнього рівням і свідчать про гармонійний розвиток під впливом занять оздоровчою гімнастикою майже всіх рухових якостей.

Результати рухових тестів виявили специфічні особливості впливу різних видів оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість людини: аеробіка сприяла розвитку гнучкості, координації та швидкості; заняття степ-аеробікою розвитку швидкості; комплексна методика зробила значний вплив на розвиток сили, силової витривалості. Отримані результати досліджень підтверджують позитивний вплив розробленої нами комплексної методики оздоровчого тренування на розвиток всіх фізичних якостей, особливо сили та її проявів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій із підвищення оздоровчої ефективності комплексних занять різними видами оздоровчої гімнастики.

Література

1. Гольберг Н. Д. Метаболические реакции организма при адаптации к мышечной деятельности / Н. Д. Гольберг, В. И. Морозов, В. А. Рогозкин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 84–90.
2. Доленко Ф. Л. Специфика воздействия оздоровительной аэробики на двигательную сферу / Ф. Л. Доленко. – Ростов н/Д : [б. и.], 1995. – С. 33–35.
3. Кренделева В. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку / В. Кренделева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 155–159.
4. Мьякинченко Е. Б. Влияние занятий шейпингом на состав тела женщин. / Е. Б. Мьякинченко : материалы всерос. науч.-практ. конф. ”Здоровье и физическое состояние России на рубеже 21 века”. – М. : [б. и.], 1994. – С. 63.
5. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивная медицина. – 2005. – № 1. – С. 26–29.

6. Усачев Ю. А. Анализ развития современных технологий аквафитнеса / Ю. А. Усачев, И. Ц. Гоглюватая, Ф. Е. Кот // Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 15–18.
7. Эксклюзивные подходы к определению функциональной подготовленности и функционального состояния организма : материалы IX Міжнар. наук. конгресу “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К. : Олімпійська л-ра, 2005. – С. 804.

Анотації

У статті здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які займалися за розробленою комплексною методикою, що включала елементи аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу та різними видами оздоровчої гімнастики.

Ключові слова: аеробіка, комплексна методика, оздоровча гімнастика, рухові тести, степ-аеробіка, фізична підготовленість.

Venera Krendeleva. Определение эффективности занятий оздоровительной гимнастикой женщин 20–35 лет. В статье сделан сравнительный анализ физической подготовленности женщин зрелого возраста, которые занимались за разработанной комплексной методикой с элементами аэробики, степ-аэробики, шейпинга и различными видами оздоровительной гимнастики.

Ключевые слова: аэробика, комплексная методика, оздоровительная гимнастика, двигательные тесты, степ-аэробика, физическая подготовленность.

Venera Krendeleva. Efficiency Determination of Health-improving Gymnastics for 20–35 Years Old Women.

The comparative analysis of physical fitness of women of mature age who used a complex methodology developed with elements of aerobics, step aerobics, shaping and various kinds of health-improving gymnastics is made in the article.

Key words: aerobics, complex methodology, heal-improving gymnastics, motion tests, step-aerobics, physical fitness.