

№ 3, 2014

НИВА

З Н а Н ь

науково-
методичний
альманах



Доценко Олена Миколаївна,
доцент, кандидат педагогічних наук кафедри фізичного виховання
Дніпропетровського національного університету залізничного транспорту ім. академіка В. Лазаряна

Астахов Володимир Антонович,
доцент, кандидат педагогічних наук кафедри фізичної реабілітації
Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

МОЖЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПРАВЛІННЯ РУХАМИ РІЗНОЇ КООРДИНАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ У СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ШЕЙПІНГОМ

Аналіз літературних джерел останніх років показав, що покращення функціонального стану студентів спеціального медичного відділення (СМВ) ВНЗ значною мірою пов'язане з вирішенням проблем підвищення можливостей їх рухової системи, формування оптимальної структури фізичної підготовленості, визначених рівнем розвитку і взаємозв'язками рухових якостей, якості рухового регулювання при управлінні рухами та різноманітної координаційної структури, морфофункціональним статусом.

До однієї із найбільш цікавих сторін вивчення проблеми підвищення можливостей рухової системи студенток СМВ ВНЗ слід віднести модернізування механізмів управління рухами різної координаційної структури нестандартними та нетрадиційними засобами фізичної культури.

У цьому зв'язку, на наш погляд, особливо цікавими є заняття ритмічною гімнастикою, колонетиком, шейпінгом. Вони - прекрасна можливість поєднати турботу про здоров'я з природним прагненням дівчат до ідеальної фігури, дякуючи власним зусиллям та напруженням волі. В той же час музичний супровід занять створює особливий емоційний фон, що сприятливо діє на розвиток рухових навичок, вміння та підвищує інтерес до регулярних занять фізичними вправами.

Доступність атлетичних вправ у шейпінгу, помірний темп їх виконання, достатні паузи для відпочинку та відновлення, диференційованість навантажень роблять їх доступними для дівчат-студенток з різним рівнем здоров'я, функціональної та фізичної підготовленості.

Виконання вправ шейпінгу на заняттях дозволяє включати в роботу майже всі основні групи м'язів. Навчальні до-

слідження та практика показали, що саме силові вправи, як ніякі інші, призводять до значних структурних змін в м'язах. В них посилюється синтез білків, швидше коректується м'язова маса, ніж після занять іншими фізичними вправами. Це дозволяє значною мірою позбавитися від недоліків статури, сформувати красиву фігуру. Вправи на пластику та гнучкість підвищують функціональні можливості опорно-рухового апарату, підвищують тонус м'язів, збільшуючи їх еластичність, формуються м'язовий корсет. Цікаві заняття з шейпінгу ще й тому, що в них можливо вміло поєднувати м'язову роботу з різними предметами: гантелями, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами. Таке різноманіття рухової діяльності на заняттях дозволяє розвивати координаційні можливості, тим самим поліпшити якості самого руху. Поліпшення руху, поліпшення можливостей рухової системи в цілому і дозволило вирішувати основні оздоровчі задачі на заняттях зі студентками СМВ. Чим точніше виконується рух, тим економніше, раціональніше працює вся рухова система та організм в цілому.

У зв'язку з цим мета нашого дослідження вивчення можливостей рухової системи студенток СМВ, які займаються шейпінгом на навчальних заняттях два рази на тиждень.

У рамках державної вишівської програми з фізичного виховання нами була скоригована система педагогічних впливів, підвищена моторна щільність занять. На першому курсі в експериментальній групі (ЕГ) вона склала - 81,4 %, в контрольній групі (КГ) - 76, 24%. На другому курсі в ЕГ - 83, 37%, КГ - 76, 4%. Робота на заняттях проводилась безперервним методом вивчення та рівномірного тренування з розвитку рухових якостей (РЯ), координаційних можливостей (КМ).

Навантаження помірної інтенсивності виконувались при ЧСС 130-160 ударів за хвилину. Значення начального тиску складало 75-110 ударів за хвилину.

Застосування скоригованої програми педагогічних впливів призвело до позитивних здвигів при управлінні рухами різної координаційної структури в двох групах студенток. При цьому в ЕГ приріст в результатах більш виражений ніж в КГ.

Наше спостереження за функціональним та фізичним станом дівчат-студенток СМВ, які регулярно займаються на заняттях шейпінгом, продемонстрували, що скоригований процес вузівського фізичного виховання може значно поліпшити прояв рухової функції у студенток, підвищити резервні можливості їх рухової системи. Провідними критеріями рухової системи є:

- потужність компенсаторних реакцій, які забезпечують надійність рухової функції при дії збиваючих факторів;
- стабільність утримання якісних параметрів руху в оптимальному діапазоні при перешкодах в умовах високої швидкості володіння рухами (завадостійкості навичці);
- поліпшення диференційованих порогів проприоцептивної системи та більш модернізовані сенсорні взаємозв'язки в системі правління рухами.

Подальше дослідження резервних можливостей рухової функції повинні бути спрямовані на пошук шляхів модернізування координаційних механізмів управління рухами різного рівня, розробку відповідних оціночних та прогностичних математичних моделей, нормативних шкал оцінок рухової функції.

Таблиця

Показник якостей рухового регулювання у студенток контрольної та експериментальної груп на початку та в кінці експерименту

Групи	Позначення	Початок експерименту			Кінець експерименту			Диференціальні показники	Діагностика	
		n	M	±m	n	M	±m		t	P
Контрольна група	Кодь багаторуковий ліній, см	1356	25,9	1,0	1385	22,8	0,8	-12,5	2,46	P<0,02
	Відхилення ліній - 10 см, мм	1712	8,5	0,2	1502	8,0	0,2	7,4	2,04	P<0,05
	Спринт зі швидкістю, м/с за 10 с	34	24,3	0,85	34	26,1	0,63	7,1	2,07	P<0,05
	Відхилення швидкості зі швидкістю, м/с за 10 с	34	0,6	0,15	34	0,1	0,07	-0,1	3,03	P<0,01
	Час реакції біг (ЧБ), с	35	11,2	0,07	35	10,9	0,11	-2,6	2,34	P<0,02
	Координатна передувальна в ЧБ, с	35	5,0	0,07	35	5,1	0,12	3,3	1,2	P<0,05
	Тест Флоренція, с	77	5,9	0,1	69	5,7	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Метрика в цілі, балів	59	1,9	0,2	59	2,5	0,2	29,6	2,44	P<0,01
	Час 10-хвилинного вправи свідомості на точність	77	5,7	0,1	77	5,9	0,1	3,6	2,12	P<0,05
	Час багаторуковий ліній, см	1243	26	0,9	1283	20,1	0,7	-22,5	5,17	P<0,001
Експериментальна група	Відхилення ліній - 10 см, мм	1401	9	0,2	1111	6,2	0,22	-44,8	9,95	P<0,001
	Спринт зі швидкістю, м/с за 10 с	54	20,4	0,42	54	26,7	0,35	9,2	4,09	P<0,001
	Відхилення швидкості зі швидкістю, м/с за 10 с	54	0,3	0,1	54	0,1	0,04	-72,2	2,17	P<0,05
	Час реакції біг (ЧБ), с	39	10,9	0,09	39	10,5	0,09	-3,1	2,68	P<0,01
	Координатна передувальна в ЧБ, с	39	4,8	0,12	39	5,2	0,09	8,4	2,73	P<0,01
	Тест Флоренція, с	55	6	0,6	56	5,2	0,6	13,4	0,98	P<0,05
	Метрика в цілі, балів	59	1,8	0,2	59	3,2	0,2	70,6	4,25	P<0,001
	Час 10-хвилинного вправи свідомості на точність	59	5,8	0,1	59	6,3	0,1	9,1	3,38	P<0,001
	Час багаторуковий ліній, см	1243	26	0,9	1283	20,1	0,7	-22,5	5,17	P<0,001
	Відхилення ліній - 10 см, мм	1401	9	0,2	1111	6,2	0,22	-44,8	9,95	P<0,001