

Тилічко О.В.^{*}, Федоряка А.В.^{}**

**РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 16–17 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ
СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ**

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту
ім. академіка В. А. Лазаряна^{*}

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту^{**}

Стаття присвячена проблемі розвитку силових якостей у дівчат 16–17 років, що займаються силовими видами фітнесу. Визначається вплив занять різними видами силового фітнесу на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість дівчат.

Постановка проблеми. Останніми роками широке поширення набули різні практики оздоровчих тренувань. Популярними стали східне єдиноборство, різноманітні види аеробіки, заняття танцями, шейпінгом. Силові види фітнесу активно розвиваються і набувають все більшої популярності у різних груп населення завдяки формуванню постави, гармонійно розвинутого тіла, використанні музичного супроводу на заняттях, вихованні різних фізичних якостей, зокрема сил. Старший шкільний вік дуже сприятливий для розвитку силових якостей. Особливо значні еволюційні зміни сили наступають в цьому віці (у зв'язку із зміною, зокрема, білкового складу і колоїдного стану м'язів, поліпшенням пружно-еластичних властивостей м'язів і зв'язок).

Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Проблема розвитку силових якостей піднімалася в багатьох роботах різних авторів (Л. В. Волков 2002; В. К. Бальсевич 2009; М. М. Линець, 2005; О. М. Худолій 2007, Т. Ю. Круцевич 2008, Ю. Ю. Мосейчук 2013 та ін.).

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати систему тренувальних занять, що сприяють розвитку сили у дівчат 16–17 років, які займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку сили у дівчат 16–17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

2. Дослідити вплив фізичного навантаження на організм дівчат 16–17 років, що займаються шейпінгом і силовою аеробікою.

3. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять шейпінгом і силовою аеробікою на розвиток сили у дівчат 16–17 років.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; антропометричний метод; метод індексів; медико-біологічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на спортивній базі Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту. У дослідженні прийняли участь 22 дівчини 16–17 років, які займаються силовими видами фітнесу. Дівчата, які приймали участь у експерименті, були розділені на дві групи. Перша група (11 дівчат) займались силовою аеробікою, друга група (11 дівчат) займались шейпінгом. Заняття проводились 3 рази на тиждень, протягом 90 хв. кожне.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження головною задачею було визначення вихідного рівня силових здібностей. Для цього ми використали наступні тести: підтягування із вису лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи, стрибок в довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) на підлозі.

Після підведення підсумків попередніх досліджень можна зробити висновок, що група силової аеробіки і група шейпінгу знаходяться на однаковому рівні розвитку силових здібностей, який відзначається як низький і нижче середнього, що підтверджується методами математичної статистики за t критерієм Ст'юдента. Група дівчат, що займалась силовою аеробікою, так виконала завдання: тест № 1 – 10,3 рази, що відповідає низькому рівню; тест № 2 – 19 разів, що відповідає низькому рівню розвитку; тест № 3 – 140 см, низький рівень; тест № 4 – 5,2 рази, рівень розвитку нижче середнього. Група дівчат, що займалась шейпінгом, так виконала завдання: тест №1 – 10,6 разів, що відповідає низькому рівню; тест № 2 – 21 раз, і цей показник відповідає рівню нижче середнього; тест № 3 – 144,9 см, нижче середнього; тест № 4 – 4,8 рази – рівень розвитку низький. На підставі отриманих

даних ми зробили висновок, що дівчата 16–17 років потребують подальшого розвитку своїх силових якостей.

Тренувальні заняття з силових аеробіки та шейпінгу проводились за традиційною методикою, яка застосовувалась в групах і була спрямована на розвиток силових якостей. Тренування тривали по 90 хв..

Спільні ознаки: заняття в обох групах тривало 90 хвилин; в системах занять обох груп проводились за традиційними, адаптованими методиками.

Відмінні ознаки: На заняттях із силових аеробіки під музичний супровід застосовувались: основні кроки аеробіки з обтяженнями; комбінації вправ, комбінації кроків аеробіки з обтяженнями; стрибки із рухами руками з обтяженнями. Заняття проводились потоковим методом.

На заняттях із шейпінгу застосовувались силові вправи з обтяженнями, на тренажерах, без музичного супроводу. Заняття проводились серійним методом.

Наступним етапом дослідження було визначення підсумкового рівня розвитку силових якостей дівчат 16–17 років, що займалися силовими видами фітнесу.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі яка займалась силовою аеробікою, в тестах по визначенню рівня силових якостей спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$), крім тесту №4 ($p > 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку силових якостей попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до нижче середнього; в тесті № 2 результат покращився з низького рівня до середнього рівня; в тесті № 3 рівень зріс із низького до вище середнього; в тесті № 4 показники залишились на рівні нижче середнього.

У групі, яка займалася шейпінгом, також зріс рівень силових здібностей і спостерігався достовірний приріст показників ($p < 0,05$). Порівнюючи показники результатів розвитку силових здібностей попереднього та заключного досліджень ми виявили, що: в тесті № 1 результат покращився із низького рівня до середнього; в тесті № 2 результат покращився з нижче середнього рівня до рівня вище середнього; в тесті № 3 рівень зріс із нижче середнього до вище середнього; в тесті № 4 показники зросли з низького до середнього.

Таблиця 1

**Рівень розвитку силових якостей у дівчат 16–17 років
після педагогічного експерименту**

№	Тести	Група	1 $\bar{X}_{1 \pm m1}$	2 $\bar{X}_{2 \pm m2}$	p	p1
1	Підтягування із вису лежачи, рази	силової аеробіки	10,3±1,34	13,6±1,58	<0,05	<0,05
		шейпінгу	10,6±1,17	15,8±1,75	<0,05	
2	Піднімання тулубу із положення лежачи, рази	силової аеробіки	19±3,53	28,6±1,9	<0,05	<0,05
		шейпінгу	21±3,23	33,8±2,57	<0,05	
3	Стрибок в довжину з місця, см.	силової аеробіки	140±10,01	159,0±3,4	<0,05	<0,05
		шейпінгу	144,9±6,97	165,9±7,6	<0,05	
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) на підлозі, рази	силової аеробіки	5,2±2,25	8,3±0,82	>0,05	<0,05
		шейпінгу	4,8±1,99	10,4±1,78	<0,05	

Виходячи із результатів порівняльного аналізу педагогічного тестування ми робимо висновок, що в обох групах зросли показники рівня силових якостей дівчат 16–17 років, що займалися силовими видами фітнесу. Але в групі, що займалася шейпінгом, ці показники зросли на більш високий рівень. Порівнюючи результати

тестування силових здібностей після дослідження між групою, що займалися силовою аеробікою і групою, що займалася шейпінгом, нами доведена достовірність різниці між результатами, що підтверджується порівнянням значень t критерію Ст'юдента ($t > T_{гр}, p < 0,05$).

Висновки. За результатами проведення аналізу матеріалів фахових наукових-методичних першоджерел нами обґрунтована важливість і необхідність створення нових методик для розвитку силових якостей дівчат 16–17 років з використанням можливостей силової аеробіки та шейпінгу оздоровчого, профілактичного, корекційного і розвиваючого характеру. Результати попереднього дослідження вихідного рівня різних видів сили дівчат 16–17 років до педагогічного експерименту мали низький і нижче середнього рівні розвитку силових якостей. Після проведення педагогічного експерименту нами виявлені статистично достовірні зміни показників фізичного розвитку у дівчат обох груп. В результаті проведення педагогічного експерименту виявлений статистично достовірний приріст результатів рівня розвитку різних видів сили у дівчат 16–17 років, які займалися силовими видами фітнесу. Але в групі, що займалася шейпінгом, ці показники статистично достовірно зросли на більш високий рівень у порівнянні з групою, що займалася силовою аеробікою. Дослідження характеру впливу занять силовими видами фітнесу на рівень розвитку інших фізичних якостей, рівень фізичного розвитку та функціональної підготовки дівчат 16–17 років – напрямок та мета наших подальших можливих наукових досліджень.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 2009. – 212 с.
2. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ : "Імста" – 2005. – 56 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
4. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
6. Мосейчук Ю. Ю. Теоретичні та методичні основи викладання фітнесу : навч. -метод. посібник для студентів ВНЗ / Ю. Ю. Мосейчук, О. О. Мороз. – Чернівці : Чернівецький нац. Ун-т, 2013. – 100 с.
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. л-ра. – 2001. – 439 с.
8. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимп. лит-ра, 2000. – 368 с.