

УДК: 796.412:796.012.1-053.6-055.2

Пономарьов В.О.<sup>1</sup>, Сімаченко С.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>доц., Запорізький національний університет

<sup>2</sup>студентка, Запорізький національний університет

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПОКРАЩЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 16-17 РОКІВ**

В тезах розглянуто особливості впливу занять фітнесом на дівчат 16-17 років, як одного з найважливіших напрямів, що визначає фізичну підготовку. Метою дослідження стало розробка та апробація методики вдосконалення фізичної підготовки засобами фітнесу для дівчат 16-17 років.

У дослідженні взяли участь 24 дівчини, які раніше не займалися фітнесом. Тренування проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу Запорізького національного університету. Учасники дослідження були розподілені на дві групи – контрольну та експериментальну, по 12 осіб у кожній.

Основними компонентами тренування виступали вправи з: власною вагою, обтяженням (гири, гантелі, штанга та інші), на гімнастичних снарядах (лазіння по канату, підйом ніг у висі на шведській стінці, підтягування, згинання та розгинання рук на брусах) та кардіо-

тренування ( швидка ходьба, біг, стрибки, ходьба сходами, швидкі танці).

Особливістю запропонованої авторами методики було те, що вправи були розподілені починаючи з найлегших і закінчуючи більш важкими. До 20% від усього об'єму роботи відводилося спеціалізованим засобам, що сприяють ефективній корекції та вдосконаленню техніки складних вправ. При навчанні та вдосконаленні техніки переважали спеціальні вправи з використанням методу поділу на окремі частини.

Фітнес – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [1].

Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ, на заняттях фітнесом найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

На сьогодні у науковій літературі широко описані різні методики та методи покращення фізичної підготовки. До таких методів відносяться: методи, спрямовані на оволодіння руховими уміннями і навиками, методи розділення навчання, методи цілісного навчання, метод інтенсивної інтервальної вправи, застосовуючи які можна домогтися швидкого та якісного вирішення поставленого завдання [2, 3].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що фізична підготовка дівчат повинна вестися з першого етапу багаторічної підготовки за допомогою різних методів і за різними методикам. Багато авторів досліджень пропонують наголосувати на розвитку різних фізичних якостей, ставлять різні проміжні цілі та завдання. Проте аналіз сучасного тренувального процесу виявив необхідність подальшого вдосконалення фізичної підготовки дівчат за допомогою занять фітнесом [4, 5].

У зв'язку із значною актуальністю проблематики, метою дослідження стало розробка та апробація методики вдосконалення фізичної підготовки дівчат 16-17 років.

Організація та методи дослідження. У дослідженні взяли участь 24 дівчини, які раніше не займалися спортом. Тренування проводилося на базі спортивно-оздоровчого комплексу Запорізького національного університету. Учасники дослідження були розподілені на дві групи – контрольну та експериментальну, по 12 осіб у кожній.

Кількість тренувальних занять була однаковою у дівчат обох груп і складала 4 рази на тиждень. Для учасниць контрольної групи програма підготовки не змінювалась і залишалася загальноприйнятною. Підготовка

експериментальної групи включала розроблену авторами дослідження методику. Оцінка результатів педагогічного експерименту здійснювалася за такими критеріями:

- віджимання від підлоги з колін (разів);
- підтягування на низькій перекладені (разів);
- віджимання на низьких брусах (разів);
- присідання за хвилину (разів).

В ході педагогічного спостереження з урахуванням засобів фітнесу, спрямованих на фізичну підготовленість, а також вивчення запропонованих у літературі вправ, були оптимізовані і введені у тренувальний комплекс спеціальні фітнес вправи.

Наприкінці тренування виконувались вправи для стрейчингу.

*Таблиця 1*

Показники рівня фізичної підготовки дівчат  
основної та контрольної груп на початку досліджень ( $M \pm m; t$ )

№	Показники	Основна група	Контрольна група	t
1.	Віджимання від підлоги з колін, разів	$32,2 \pm 2,12$	$33,1 \pm 3,11$	0,85
2.	Підтягування на низькій перекладені, разів	$8,8 \pm 1,92$	$8,5 \pm 2,62$	1,01
3.	Віджимання на низьких брусах, разів	$15,6 \pm 2,97$	$16,1 \pm 2,66$	0,22
4.	Присідання за хвилину, разів	$55,5 \pm 2,57$	$54,7 \pm 2,67$	0,32

Слід зазначити, що отримані дані підтверджували той факт, що всі випробовувані перебували у звичайній фізичній формі і сам рівень фізичної підготовки відповідав рівню підготовки дівчат.

Виходячи з мети і завдань нашого дослідження, нами був запропонован комплекс фітнес вправ, основною метою яких було збільшення показників фізичної підготовки дівчат.

Підтвердженням цього стали результати, отримані нами в кінці експериментальних досліджень.

Дані, представлені в таблиці 2, свідчать, що до кінця експериментального дослідження спостерігається достовірне збільшення показників, котрі характеризують рівень фізичної підготовки в основній групі і мінімальне збільшення (не достовірне) у контрольній.

Таблиця 2

Показники рівня фізичної підготовки дівчат  
основної та контрольної груп в кінці досліджень ( $M \pm m; t$ )

№ п	Показники	Основна група	Контрольна група	t
1.	Віджимання від підлоги з колін, разів	42,2 ± 2,52	35,2 ± 3,21	2,55
2.	Підтягування на низькій перекладені, разів	13,3 ± 1,32	9,6 ± 2,32	2,34
3.	Віджимання на низьких брусах, разів	23,1 ± 2,67	17,3 ± 2,26	2,43
4.	Присідання за хвилину, разів	63,1 ± 2,51	56,3 ± 2,27	2,54

Висновки. На підставі порівняльного аналізу експериментального дослідження можна зробити висновок, що використання запропонованого комплексу фітнес вправ позитивним чином позначається на показниках рівня фізичної підготовки дівчат 16-17 років.

#### Список використаних джерел

1. Бабій В.Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при занятті ритмічною гімнастикою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 24-26
2. Кокарев Б. В., Кокарева С.М. Гімнастика з основами методики викладання: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання денної та заочної форм навчання. Запоріжжя: ЗНУ, 2022. 164с.
3. Глушенко Н. В. Корекція функціонального стану студентів засобами кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 9. С. 26–29.
4. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб, Київ : МП Леся, 2013. 159 с.
5. Індиченко Л., Копань А. Ефективність використання комплексної фітнес технології для підвищення рівня фізичної підготовки студентів. *«Науковий простр: актуальні питання, досягнення та інновації»*: Матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Хмельницький, 2022 р. Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 525-528.