

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Коваленко Дар'я Дмитрівна

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ, ЯК
ІНТЕГРАЛЬНОГО МЕТОДУ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТОК**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання та спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Доктор біологічних наук, професор

Остапченко Людмила Іванівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор

Рецензент:

.....
.....
.....

Захист відбудеться 25.02. 2021р. о 11.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, код, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили, код, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. В останні роки на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів (В. Іваночко, І. Грибовська, Ф. Музика, І. Лапичак, 2014). В останнє десятиріччя, як свідчать дані офіційної статистики, в Україні відзначається помітне погіршення рівня фізичного здоров'я та підготовленості учнівської молоді (Л.В. Цюпак, 2008). Болючими проблемами сучасного студентства є малорухливий спосіб життя та нервові перенапруження, і як наслідок – погіршення здоров'я, зниження рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Сьогодні значна кількість студентів, які належать до основної медичної групи, мають певні відхилення у здоров'ї (Н. Бондарчук, В. Чернов, 2020). Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студенток, від яких після завершення навчання держава очікує, по-перше, висококваліфікованого виконання професійних обов'язків, по-друге, народження та виховання здорових дітей. В Україні проводиться щорічне оцінювання рівня фізичної підготовленості як головний показник системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України, зокрема студентів (Наказ молоді та спорту України, 04.10.2018 № 4607). Недостатня увага приділяється і питанням формування рухової культури, як чинника підвищення зацікавленості до свого фізичного вдосконалення та відвідування занять з фізичного виховання. Традиційні заняття не стимулюють студентів до самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я та зниженням рівня фізичної підготовленості молоді активно здійснюється пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) (Н.І. Воловик, 2015). Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання у ЗВО є використання в системі фізичного виховання студентів інноваційних видів рухової активності, зокрема танцювального фітнесу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студенток у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження –методика підвищення функціональної та фізичної підготовленості засобами танцювального фітнесу.

Мета дослідження: розробити і науково обґрунтувати методику підвищення функціональних можливостей студенток вищих закладів освіти з використанням засобів танцювального фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан проблеми щодо застосування сучасних засобів у фізичному вихованні студенток.
2. Виявити інтереси студенток до занять фізичним вихованням, визначити показники функціональної та фізичної підготовленості студенток.
3. Розробити та обґрунтувати методику фізичного виховання студенток ЗВО з використанням засобів танцювального фітнесу.

Гіпотеза дослідження. Передбачалося, що впровадження методики із застосуванням танцювального фітнесу, сприятиме підвищенню рівня функціональних можливостей студенток.

Наукова новизна:

- виявлено особливості зміни функціональних показників при виконанні вправ різної спрямованості;
- науково обґрунтовано вибір конкретних засобів, включених в методику фізичної підготовки студенток до виконання щорічного тестування;
- виявлено умови, що забезпечують підвищення рівня фізичної підготовленості студенток;
- запропонована методика, розроблена з використанням сучасної комп'ютерної технології PolarTeam 2 для управління функціональними показниками студенток в процесі виконання комплексів вправ;
- визначено зміст фізичної підготовки студенток на заняттях з фізичного виховання у ЗВО; експериментально доведено ефективність методики щодо підвищення рівня фізичної підготовленості студенток ЗВО, а також формування позитивної мотивації до занять з фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичні: вивчення, узагальнення та аналіз загальнонаукової, педагогічної, методичної літератури з проблеми дослідження; теоретико-емпіричні: вибірковий метод; анкетування; інструментальні: фізіологічне тестування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистична обробка результатів дослідження.

Теоретична значимість роботи полягає в розширенні знань з теорії фізичного виховання науковими даними, які є основою підвищення рівня фізичної підготовленості студенток і умовою їх ефективної фізичної підготовки до виконання нормативів щорічного тестування; доповненні теоретичних відомостей щодо особливостей пульсового навантаження при виконанні вправ різної спрямованості; обґрунтовано доцільність використання засобів танцювального фітнесу на заняттях з фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що розроблені методичні положення і висновки можуть застосовуватися при: вирішенні проблеми фізичної підготовки студенток до виконання нормативів щорічного тестування з використанням засобів танцювального фітнесу; розроблена методика може бути використана в ЗВО з метою підвищення мотивації студенток до занять з фізичного виховання; матеріали дослідження, висновки і рекомендації можуть бути використані при підготовці бакалаврів і магістрів з фізичної культури, на курсах підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання; управлінні функціональними показниками студенток, які займаються фітнесом з використанням сучасної комп'ютерної технології.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (98). Загальний обсяг дипломної роботи складає 72 сторінки, в тексті розміщено 10 таблиць і 14 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження,

представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, подано структуру роботи.

У першому розділі **«Огляд літературних джерел»** проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження щодо впровадження засобів танцювального фітнесу в систему фізичного виховання; розглянуто оздоровчі види фітнесу як засоби підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді; проведено аналіз наукових робіт щодо проблеми підвищення ефективності занять фізичним вихованням у закладах вищої освіти; узагальнено дані щодо використання танцювального фітнесу у ЗВО.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** обґрунтовано й описано методи дослідження, які використовувалися згідно поставленим завданням: узагальнення та аналіз загальнонаукової, педагогічної, методичної літератури з проблеми дослідження, нормативних документів; вибірковий метод; анкетування; моніторинг з фізичним навантаженням; педагогічне спостереження, педагогічне тестування; педагогічний експеримент; статистична обробка результатів дослідження.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** висвітлено результати анкетування щодо визначення мотивів та видів гімнастики, які найбільш привабливі для студенток в програмах занять з фізичного виховання.

В результаті анкетування було з'ясовано, що найбільший інтерес у 30% студенток викликає класична аеробіка, у 23% – танцювальні заняття. Вправи на розтягування викликають зацікавленість у 14% респондентів. Результати показали, що 87% студенток хотіли б займатися оздоровчими видами гімнастики в університеті, 75% з них – під час занять за розкладом і 12% – в позаурочний час.

Респондентам було запропоновано дати оцінку мотивів, які спонукають їх до занять фізичним вихованням в рамках навчального процесу в ЗВО.

Найважливішими для більшості опитаних студенток були мотиви вдосконалення статури ($3,9 \pm 0,04$ бали), розвитку фізичних якостей ($3,9 \pm 0,18$ бали) і зміцнення здоров'я ($3,8 \pm 0,12$ бали) (табл. 1).

Мотиви до занять фізичною культурою (n = 80)

Мотив	Середній бал
зміцнити здоров'я	3,80 ±0,12
вдосконалити статури	3,90±0,04
розвивати фізичні якості	3,90±0,18
формувати культуру рухів	2,97±0,37
зняти розумове напруження, втому	2,65±0,21
підвищити працездатність	2,92±0,30
підвищити настрій	3,35±0,17
отримати задоволення від занять ФК	3,63±0,14
прагнути до змагання	1,85±0,15
отримати залік з дисципліни «Фіз. виховання»	3,90±0,23
виховати вольові якості	2,60±0,22
виховати моральні якості	2,24±0,13
раціонально організувати життєдіяльність	2,70±0,32
отримати знання про вдосконалення статури	2,94±0,23
отримати знання про розвиток фізичних якостей	3,15±0,34
отримати знання щодо зміцнення здоров'я	3,0±0,21

Як відомо, фітнес спрямований на розвиток основних фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості, спритності, що мають безпосередній зв'язок з здоров'ям і відображають рівень функціонального стану органів і систем. В танцювальній аеробіці є практично необмежений вибір рухів, що впливають на всі частини тіла.

Чисельність контрольної групи становила 20 осіб, експериментальної 25 осіб (жінки 17-20 років). Заняття проводилися 2 рази на тиждень по 80 хвилин протягом 5 місяців. До експерименту і в кінці експерименту використовувалися контрольні вправи. Тестування проводилося на початку і наприкінці семестру. В результаті аналізу результатів педагогічного тестування було з'ясовано, що до педагогічного експерименту було залучено групи студентів, які характеризувалися «середнім» рівнем фізичної підготовленості та до початку педагогічного експерименту статистично достовірно не відрізнялися між собою (табл. 2).

Фізична підготовленість студенток контрольної та експериментальної групи до експерименту

Контрольні вправи	n	Група	M±m	p
Степ-тест, ЧСС (уд/хв)	20	контрольна	80,21±2,82	> 0,05
	25	експеримент.	81,10±3,13	
Піднімання тулуба, лежачинаспині за 60 с(раз)	20	контрольна	32,81±1,64	> 0,05
	25	експеримент	33,85±1,75	
Згинання та розгин. рук в упорі лежачи (колін.) за 60 с (раз)	20	контрольна	21,42±1,02	> 0,05
	25	експеримент.	22,75±1,23	
Нахил, стоячи на лаві (см)	20	контрольна	9,98±1,70	> 0,05
	25	експеримент.	10,75±1,76	
Динамометрия	20	контрольна	26,48±0,88	> 0,05
	25	експеримент.	24,85±1,67	
Стрибки через скакалку за 30 с (раз)	20	контрольна	62,12±1,74	> 0,05
	25	експеримент.	63,35±1,99	
Стрибок в довжину з місця (см)	20	контрольна	167,14±2,14	> 0,05
	25	експеримент.	168,20±2,23	
Біг 100 м (с)	20	контрольна	18,64±0,14	> 0,05
	25	експеримент	18,61±0,16	
Біг 1000 м (с)	20	контрольна	352,8±4,2	> 0,05
	25	експеримент.	355,8±9,0	

В ЕГ основна частина заняття відрізнялася змістом та була представлена трьома блоками: аеробним, силовим і швидко-силовим. Після виконання аеробного блоку навантаження поступово знижувалася переходом на ходьбу, виконувалися дихальні вправи і розтягування м'язів ніг.

Зміст аеробного блоку представлено в таблиці 3. У блоці використовувалися базові кроки аеробіки: ходьба (March), підйом коліна (Kneeup), мах ногою вперед і в сторону (Kick), біг (Jog), згинання гомілки назад (LegCurl), потім ці кроки поєднувалися з рухами рук. Розучені рухи повторювалися в більш швидкому темпі.

Протягом заняття показники ЧСС студенток, які займалися танцювальним фітнесом, перебували в інтервалі 130-160 уд/хв (65-80% від max), що відповідало зоні оптимальної інтенсивності.

Зміст аеробного блоку в структурі заняття

Зміст (30 хв)	Вправи	Час, хв	Темп музичного супроводу акц/хв	Кількість, разів
Підготовч. частина	Крок (march), відкритий крок (open-step), приставний крок(step-touch)	1-3	90-110	-
Основна частина	Базовий крок (basicstep), мах прямою ногою (kick)	3	120	80
		3	140	88
	Під'єм коліна (kneeup), V-крок (V-step)	3	130	112
		3	140	136
	Згинання гомілкою назад (legCurl)	3	130	112
		3	140	136
	Мах гомілкою назад (lowkick)	3	130	112
		3	140	136
Заключ. частина	Відкритий крок (open-step), мах прямою ногою (kick), вправи для розвитку гнучкості, дихальні вправи	3	120-90	-

Представлено пульсову криву, яку отримали в ході проведення аеробного блоку (рис.2).

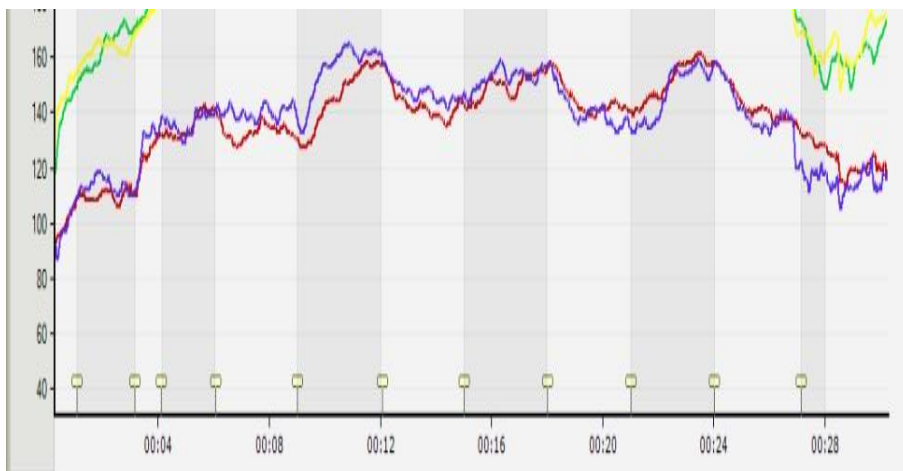


Рис.2. ЧСС при виконанні аеробного блоку

Швидкісно-силовий блок включав вправи для підготовки студенток до складання нормативів: «біг 100 м»; «піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 60с», «стрибок в довжину з місця».

Аналіз отриманих даних дозволив припустити, що якщо після виконання вправи збільшувати час відновлення, то за допомогою системи PolarTeam 2 можна вибудувати таку форму ПК, яка аналогічна функціональними показниками (ЧСС) при виконанні нормативів щорічного тестування. В такому випадку тренувальний процес з фізичної підготовки студенток проходить більш ефективно.

Процес реалізації експериментальної методики відповідав схемі (рис. 3).



Рис. 3. Орієнтовна схема реалізації експериментальної методики в навчальному процесі

В кінці семестру (грудень) проводилося тестування з визначення ефективності запропонованої методики. Результати дослідження показали підвищення рівня фізичної підготовленості в обох групах. В ЕГ протягом семестру відбулися достовірні зміни за всіма досліджуваними показниками, в бігу на 1000 м в ЕГ показник покращився на 87,6 с (від $355,8 \pm 9,0$ до $268,2 \pm 10,2$ с). Рівень витривалості підвищився на 24,5%. У КГ спостерігалось покращення на 54,0 с (від $352,8 \pm 4,2$ до $298,2 \pm 6,6$ с). В КГ достовірні зміни спостерігалися в показниках тестів з визначення сили м'язів рук (табл. 4).

Фізична підготовленість студенток КГ та ЕГ в кінці семестру

Контрольні вправи	Етап семестр	Контрольна (n =20)		Експериментальна (n =25)	
		M±m	p	M±m	p
Степ-тест, ЧСС (уд/хв)	початок	80,21±2,82	>0,05	81,10±3,13	< 0,05
	в кінці	78,71±2,2		73,20±2,04	
Піднімання тулуба, лежачина спині за 60 с(раз)	початок	32,81±1,64	> 0,05	33,85±1,75	< 0,05
	в кінці	33,40±2,17		39,35±1,68	
Згинання та розгин. рук в упорі лежачи (колін.) за 60 с (разів)	початок	21,42±1,02	<0,05	22,75±1,23	< 0,05
	в кінці	25,20±1,04		27,55±1,21	
Нахил, стоячи на лаві (см)	початок	9,98±1,70	>0,05	10,75±1,76	< 0,05
	в кінці	10,49±1,34		13,05±1,78	
Динамометрія	початок	26,48±0,88	<0,05	24,85±1,67	< 0,05
	в кінці	27,75±0,76		27,70±1,42	
Стрибки через скакалку за 30 с (разів)	початок	62,12±1,74	>0,05	63,35±1,99	< 0,05
	в кінці	63,85±1,63		67,75±1,73	
Стрибок в довжину з місця (см)	початок	167,14±2,14	>0,05	168,20±2,23	< 0,05
	в кінці	168,70±2,0		173,3±2,14	

ВИСНОВКИ

1. Проблема фізичної підготовленості студенток обумовлена зниженням рухової активності студентської молоді, відсутністю адекватних організаційних форм занять фізичною культурою; невідповідністю нормативів і фізичних можливостей студенток з низьким рівнем фізичної підготовленості, що знижує мотивацію до занять; недосконалістю педагогічних технологій фізичного виховання, які не враховують інтереси студентської молоді. Одним із шляхів вирішення проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості студенток є використання танцювального фітнесу, що дозволяє враховувати інтереси та зацікавленість студенток до занять фізичною культурою в межах навчального закладу.

2. В результаті опитування встановлено, що більшість студенток виявили бажання на заняттях фізичною культурою займатися оздоровчими видами гімнастики (87%). Особливою популярністю серед них користується танцювальний фітнес. Найважливішими мотивами, що спонукають студенток до занять, були мотиви вдосконалення статури ($3,9 \pm 0,04$ бали), розвитку фізичних якостей ($3,9 \pm 0,18$ бали) і зміцнення здоров'я ($3,8 \pm 0,12$ бали).

3. Можливість застосування засобів танцювального фітнесу в процесі навчальних занять з фізичного виховання в ЗВО підтверджується результатами дослідження щодо характеру внутрішнього навантаження. Виявлені особливості щодо змін функціональних показників (ЧСС) в силових вправах (період відновлення після навантаження від 1 до 2 хв; в швидко-силових вправах, період відновлення від 2 до 3 хв; в аеробних вправах, період відновлення від 3 до 8 хв).

4. Розроблено методику фізичної підготовки студенток з використанням засобів танцювального фітнесу, яка складається з двох постійних по методичній спрямованості частин (підготовчої і заключної) та варіативної основної частини, яка містить 3 блоки (аеробний, силовий, швидко-силовий):

- аеробний блок: танцювальні вправи 20-30 хв., ЧСС – 130-160 уд/хв;
- силовий блок: 20-30 хв., ЧСС – 110-140 уд/хв;
- швидко-силовий блок: 15-25 хв, ЧСС – 120-170 уд/хв.

Планування передбачало дворазові заняття в тижневому мікроциклі. Заняття чергувалися в такій послідовності: перше заняття – аеробний блок + силовий блок; друге заняття – аеробний блок + швидко-силовий блок.

Статистично достовірні позитивні зміни в експериментальній групі відбулися за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,05$). Покращилися показники: сили м'язів рук і плечового поясу, гнучкості, сили м'язів черевного преса, працездатності, швидкісних здібностей, аеробної витривалості. У контрольній групі достовірні позитивні зміни відбулися за показниками сили м'язів рук і плечового поясу, проте темпи приросту в цій групі значно нижче, ніж в експериментальній.

5. В результаті дослідження встановлено, що існує значна різниця (20-50%) в ступені задоволеності респондентів дослідних груп заняттями: в задоволеності

розвитком фізичних якостей (21,4%), підвищенням настрою (21,6%), вихованням вольових і моральних якостей (20,7% і 28,4% відповідно), зняттям розумового напруження, втоми (30,0%), прагненням до змагання (43%). За час навчання на першому курсі інтерес до занять підвищився у 85% респондентів (ЕГ), що в 2 рази більше, ніж в школі. Таким чином, застосування експериментальної методики з використанням засобів танцювального фітнесу на заняттях фізичним вихованням у ЗВО позитивно впливає на мотивацію до занять, фізичну підготовленість студенток.

АНОТАЦІЇ

Коваленко Дар'я Дмитрівна. Використання засобів танцювального фітнесу, як інтегрального методу підвищення функціональних можливостей організму студенток. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження підвищення функціональних можливостей студенток засобами танцювального фітнесу на заняттях з фізичного виховання в ЗВО. Встановлено, що більшість студенток виявили бажання займатися сучасними видами рухової активності, зокрема танцювальним фітнесом. Розроблено методику фізичної підготовки студенток з використанням засобів танцювального фітнесу в основній частині заняття, в яку входило 3 блоки. Обґрунтовано методику підвищення функціональних можливостей студенток шляхом проведення педагогічного експерименту. Розроблена методика сприяла покращенню показників сили м'язів рук і плечового поясу, гнучкості, сили м'язів черевного преса, працездатності, швидкісних здібностей, аеробної витривалості студенток. В результаті досліджень у студенток виявлено підвищення рівня мотивації та задоволеності від занять, що свідчить про ефективність використання засобів танцювального фітнесу на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: танцювальний фітнес, анкетування, педагогічний експеримент, контрольні вправи, студент, заклад вищої освіти, мотив