

УДК 796.3: 796.012.1-057.87

doi: 10.15330/fcult.31.3-8

Наталія Базилевич, Олександр Тонконог

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Мета. Теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив авторської методики занять фітбол-аеробікою на оптимізацію фізичного і функціонального стану студенток. *Методи.* Для досягнення поставленої мети використовувались наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи математичної статистики для обробки кількісних даних. Для розв'язання завдань основного етапу педагогічного експерименту та об'єктивної оцінки впливу експериментальної методики занять фітбол-аеробікою на зміни показників фізичного і функціонального стану студенток впродовж навчального року нами досліджувалися вихідні дані. В констатувальному експерименті взяли участь 69 студенток 1–4-х курсів фінансово-гуманітарного факультету ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди” віком від 17 до 21 року. студентки. На основі констатувального експерименту було сформовано дві групи контрольну та експериментальну зі студенток 2-го курсу фінансово-гуманітарного факультету (17 і 18 дівчат відповідно), вихідні дані яких не мали вірогідної відмінності. *Результати.* Встановлено, що протягом навчання у закладі вищої освіти простежується тенденція до зниження фізичних і функціональних можливостей студенток. Дані формувального педагогічного експерименту, дали можливість довести ефективність експериментальної методики застосування фітбол-аеробіки на фізичну підготовленість та морфо-функціональний стан студенток. Зокрема, вірогідно зросли показники силових і координаційних здібностей, витривалості і гнучкості, а також функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, які встановлені за результатами педагогічних тестів і функціональних проб. *Висновок.* Запропонована методика занять фітбол-аеробікою сприяла суттєвому підвищенню у студенток не лише показників фізичної підготовленості та функціонального стану, а й сприяла зміцненню здоров'я, залученню їх до здорового способу життя, підвищила цікавість до занять фізичною культурою.

Ключові слова: фітбол-аеробіка, фізичне виховання, студентки, фізична підготовленість, функціональний стан.

The article highlights the problem of using fitball aerobics in the classroom for physical education with students of pedagogical universities. Analysis of the literature on the research problem allowed us to identify the specific features of fitballs and the possibility of their multifunctional use for the purpose of health and therapeutic and preventive effects on children and young people.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally verify the effect of Fitball aerobics classes on optimizing the physical condition of female students of pedagogical universities. To achieve this goal and solve research problems, the following methods were used: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodical literature; pedagogical observations, testing and experiments; physiological methods; methods of mathematical statistics.

The following pedagogical principles were used as the basis for the formation of the experimental methodology: all physical training with elements of fitball-aerobics were carried out according to the pedagogical principles and corresponded to the age characteristics of students; the structure of fitball-aerobics classes corresponded to the modern requirements of technologies for constructing and conducting educational and recreational physical culture classes for students; the classes were in the interests of students, were dynamic, informative, included innovative learning technologies and a student-centered approach in the implementation of recreational techniques and fitness technologies.

Experimental methods of fitball aerobics have contributed to a significant increase in students not only physical fitness and functional status, but also contributed to improving the health of students, attracting them to a healthy lifestyle and further physical development, improved the motivation of students to regular physical education, allowed them creatively use the teacher's assignments during individual and independent classes fitball-aerobics in extracurricular the burden.

Keywords: fitball, fitball-aerobics, physical education, student youth, physical fitness, functional state.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Перед сучасною системою освіти стоїть завдання не стільки адаптуватися до змін в країні, скільки

стати надійною основою самоствердження України як вільної, сильної, самобутньої та процвітаючої держави. Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища [1, 4, 5, 6].

У зв'язку з цим, на сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які спрямовані на розробку, апробацію та впровадження у практику різноманітних засобів оптимізації фізичного виховання студентської молоді. Одним з основних спортивно-оздоровчих засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є нетрадиційна гімнастика, до складу якої входить фітбол-аеробіка.

За даними наукових досліджень [2, 3, 7] фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, має свої специфічні особливості, велику різноманітність засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого та лікувально-профілактичного впливу на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму дітей, підлітків та молоді. Однак досліджень, спрямованих на вивчення впливу засобів фітбол-аеробіки на оптимізацію фізичного стану студенток ще недостатньо, що й обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив авторської методики занять фітбол-аеробікою на оптимізацію фізичного і функціонального стану студенток.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань дослідження використовувались наступні **методи**:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічні – спостереження, тестування та експерименти;
- фізіологічні методи – фізіометрія, пульсометрія, тонометрія, функціональні проби;
- методи математичної статистики для обробки кількісних даних.

Результати і дискусія. Аналіз науково-методичної літератури показав, що низька мотивація до занять фізичними і спортивними вправами залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Причиною такого стану науковці вбачають у нехтуванні викладачами ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають життєву спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів не є важливою складовою його підготовки до майбутньої професійної діяльності, удосконалення свого психофізичного стану [4, 5].

З метою підвищення ефективності навчального процесу науковці [4, 5] пропонують здійснити реформування процесу фізичного виховання студентів, а саме змінити форми, методи і засоби спортивно-оздоровчої діяльності, задля формування особистісної фізичної культури студентів, формування функціональних резервів організму як важливої складової їх здоров'я. В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей можна розглянути різноманітні інноваційні спортивно-оздоровчі різновиди діяльності (степ аеробіку, фітбол-аеробіку та ін.), які більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, покращення тілобудови, що викликає великий інтерес у сучасної молоді [2, 3].

Сьогодні різноманітні фізичні вправи з фітболом є одним з популярних засобів спортивно-оздоровчих технологій. М'ячі великого розміру – фітболи – з'явилися порівняно недавно, хоча з найдавніших часів у культурі будь-якого народу м'яч використо-

увався для ігор, забав і формуванню рухових здібностей. Фітбол в перекладі з англійської означає “м’яч для опори”, який використовується в оздоровчих цілях. Фітбол відмінно допомагає скорегувати фігуру, оздоровлює організм, формує правильну поставу і підвищує тонус скелетних м’язів [3, 7].

Як зазначають науковці [2, 3, 7] сьогодні зростає різноманітність способів застосування фітболів в оздоровчих заняттях. Якщо спочатку він використовувався як тренажер для реабілітації хворих після травм опорно-рухового апарату, то сьогодні фітбол є основою нового напрямку оздоровчої аеробіки та ефективним засобом розвитку м’язової сили, гнучкості, витривалості, координації рухів.

На нашу думку, використання засобів фітбол-аеробіки може стати одним із ефективних стимулів для значного підвищення мотивації студентів щодо відвідування занять з фізичного виховання, досягнення гармонійного фізичного і психоемоційного стану та покращення здоров’я студентської молоді.

Для розв’язання завдань основного етапу педагогічного експерименту та об’єктивної оцінки ефективності експериментальної методики занять фітбол-аеробікою на зміни показників фізичного стану студенток впродовж навчального року нами досліджувалися вихідні дані. Для цього був проведений констатувальний експеримент, в якому взяли участь студентки 1–4-х курсів фінансово-гуманітарного факультету ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди”. Для виявлення наявного рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студенток педагогічного вузу було протестовано 69 дівчат віком від 17 до 21 року.

За результатами досліджень фізичної підготовленості та функціонального стану студенток 1–4-х курсів було встановлено, що протягом навчання у вищих навчальних закладах простежується тенденція до зниження їх фізичних і функціональних можливостей. на основі констатувального експерименту було сформовано дві групи контрольну та експериментальну зі студенток 2-го курсу фінансово-гуманітарного факультету (17 і 18 дівчат відповідно), вихідні дані яких не мали вірогідної відмінності.

Виявлену динаміку фізичної підготовленості, гетерохронність розвитку фізичних якостей враховували під час організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентками експериментальної групи як на академічних заняттях, так і у поза навчальний час на факультативних заняттях.

В основу формування експериментальної методики нами були покладені наступні педагогічні положення У.Г. Сайкіна, С.В. Кузьміна [7]:

- всі заняття з фізичного виховання з елементами фітбол-аеробіки проводилися з дотриманням педагогічних принципів. За своїм змістом вони відповідали віковим особливостям студентів, їх фізичній підготовленості, рівню здоров’я і фізичного розвитку, а також вирішували в сукупність оздоровчих, освітніх і виховних завдань;
- структура заняття з фітбол-аеробіки відповідала сучасним вимогам технологій побудови і проведення навчально-оздоровчих занять з фізичного виховання для студентської молоді;
- заняття відповідали інтересам студентів, були динамічними, пізнавальними, включали інноваційні технології навчання та особистісно-орієнтований.

Враховуючи розроблені науковцями [1] основні положення особистісно зорієнтованого фізичного виховання, дотримувалися сукупності правил:

- цілі діяльності, що усвідомлюються формуються у відповідності до наявного рівня фізичного і психофізіологічного стану молодої людини;
- рівень розвитку фізичних і рухових здібностей, визначає особистісно і соціально значимі способи поведінки студентів, шляхи досягнення намічених еталонів фізичної діяльності;

- шляхи розвитку особистості не нав'язуються, а створюються умови і можливості для її саморозвитку в межах вікових й індивідуальних проявів фізичного розвитку, функціонального стану і особистісних цінностей.

При виборі фізичних вправ для кожної частини занять брали до уваги загальну мету та конкретні завдання кожного заняття, відповідно визначали послідовність їх виконання, кількість повторень в різних частинах заняття. Черговість виконання вправ здійснювали відповідно до принципу зростання і чергування величини фізичного навантаження. Так, в підготовчій частині, для налаштування опорно-рухового апарату до основної роботи, різні частини тіла включалися в роботу послідовно, а їх інтенсивне виконання чергувалося з паузами відпочинку або іншими вправами (наприклад, на увагу). В основній частині заняття, наприклад, вправи силового характеру і вправи на витривалість поєднували з релаксаційними вправами і такими, що розвивають гнучкість. Водночас домагались розвитку резервів різних фізіологічних систем організму. Задля цього використовували комплекси вправ фітбол-аеробіки на розвиток м'язової сили, витривалості, гнучкості та інших здібностей з різних вихідних положень. акробатичні вправи з футболом, вправи на збереження рівноваги і розвиток вестибулярного апарату, естафети та рухливі ігри високої інтенсивності в музикальному супроводі. Кожна студентка, відповідно своїм фізичним можливостям могла обирати як вихідне положення, так і темп виконання вправи, кількість повторень, амплітуду руху тощо.

У заключній частині заняття фітбол-аеробікою використовували вправи, що дозволяли поступово знизити обмінні процеси в організмі; понизити частоту серцевих скорочень до рівня близького вихідному, а саме: релаксаційні вправи, самомасаж, дихальні вправи і вправи на розтягування в динамічному та статичному режимах.

Дані констатувального і формувального педагогічного експерименту, дали можливість перевірити ефективність експериментальної методики впливу занять фітбол-аеробікою на фізичну підготовленість та морфо-функціональний стан студенток. Результати змін у стані фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка розвитку фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної

груп ($\bar{x} \pm m$)

№	Назва тестів	До експерименту		Після експерименту		P
		КГ n=17	ЕГ n=18	КГ n=17	ЕГ n=18	
1.	Біг 100 м (с)	16,74±0,02	16,69±0,03	16,72±0,02	15,52±0,03	≤0,01
2.	Біг 500 м (хв)	2,12±0,01	2,14±0,02	2,10±0,01	2,01±0,02	≤0,01
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	178,4±3,53	179,1±4,18	180,1±3,4	184,5±4,38	≤0,05
4.	Згинання-розгин. рук в упорі лежачи (р)	9,93±0,8	9,22±0,9	10,28±2,41	12,21±2,55	<0,01
5.	Човниковий біг 4x9м (с)	11,01±0,02	11,06±0,04	10,98±0,02	9,82±0,04	≤0,01
6.	Нахили тулубу вперед, сидячи (см)	8,3±0,18	8,8±0,20	9,7±0,16	12,5±0,18	≤0,05

Проаналізувавши дані табл. 1, можна відзначити, що статистично достовірно ($p < 0,05 - 0,001$) покращилися показники з більшості видів випробувань: згинання та

розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, біг на 100м та човниковий біг 4x9 м.

Досліджуючи зміни показників функціонального стану студенток експериментальної та контрольної груп, можна констатувати їх достовірне ($p \leq 0,05$) розходження (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка розвитку морфо-функціонального стану контрольної та експериментальної груп ($\bar{x} \pm m$)

№	Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		P
		КГ n=18	ЕГ n=18	КГ n=18	ЕГ n=18	
1.	ЧСС у стані спокою (уд. хв)	87,3±1,00	87,2±0,72	87,4±0,92	79,3±0,73	≤ 0,05
2.	Проба Штанге (с)	32,9±0,39	33,6±0,22	33,3±0,39	47,8±0,22	≤ 0,05
3.	Проба Геча (с)	18,9±0,45	19,2±0,16	19,5±0,45	25,8±0,16	≤ 0,05
4.	Проба Руф'є (бали)	14,5±0,20	14,4±0,20	14,2±0,16	12,0±0,16	≤ 0,05

Так за рахунок аеробного навантаження, яке отримували студентки експериментальної групи під час занять фітбол-аеробікою відбулися позитивні зміни показників серцево-судинної і дихальної систем.

Висновок.

Отримані результати засвідчують ефективність застосування фітбол-аеробіки у навчально-виховному процесі з фізичного виховання зі студентками. Окрім того, запропонована методика занять фітбол-аеробікою сприяла суттєвому підвищенню у студенток не лише показників фізичної підготовленості та функціонального стану, а й сприяла зміцненню здоров'я, залученню їх до здорового способу життя, підвищила цікавість до занять фізичною культурою.

1. Базилевич НО. Історичні аспекти формування особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні школярів. Молодий вчений. № 2(17), 2015. С. 203-207
2. Варавша ОМ., Приймєнко АВ. Відновлення порушень постави студентів спеціальних медичних груп з використанням футбол-гімнастики. Донецьк, 2009. 36 с.
3. Верховська МВ., Рибницький АВ. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Мелітополь, 2015. 87 с.
4. Волков ВЛ. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К., 2008. 256 с.
5. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства [навч. посіб.]. К., 2009. 270 с.
6. Круцевич ТЮ., Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К., 2010. 248 с.
7. Сайкина ЕГ., Кузьмина СВ. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой: [учеб. пособ.] СПб., 2011. 122 с.

References

1. Bazilevich NO. Istorichni aspekti formuvannya osobistisno zorientovanogo pidhodu u fizichnomu vihovanni shkolyariv. Molodij vchenij. № 2(17), 2015. S. 203-207
2. Varavsha OM., Prijmenko AV. Vidnovlennya porushen' postavi studentiv special'nih medichnih grup z vikoristannyam fitbol gimnastiki. Donec'k, 2009. 36 s.
3. Verhovs'ka MV., Ribnic'kij AV. Fitbol-gimnastika yak vid fakul'tativnih zanyat' z fizichnogo vihovannya studentiv vishchoi shkoli. Melitopol', 2015. 87 s.
4. Volkov VL. Osnovi teorii ta metodiki fizichnoi pidgotovki students'koï molodi : navch. posib. K., 2008. 256 s.

5. Kanishevs'kij SM. Naukovo-metodichni ta organizacijni osnovi fizичного samovdoskonalennya studentstva [navch. posib.]. K., 2009. 270 s.
6. Krucеvich TYU., Bezverhnya GV. Rekreaciya u fizичnij kul'turi riznih grup naselennya. K., 2010. 248 s.
7. Sajkina EG., Kuz'mina CB. Teoretiko-metodicheskie osnovy zanyatij fitbol-аehrobikoj [учеб. пособ.] SPb., 2011. 122 s.

Цитування на цю статтю:

Базилевич НО, Тонконого ОС. Вплив занять футбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студенток. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Січ 29; 31: 3-8.

Відомості про автора:

Базилевич Наталія Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (Переяслав-Хмельницький, Україна)
e-mail: fnata647@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2470-5107>

Тонконого Олександр Станіславович – викладач, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (Переяслав-Хмельницький, Україна)
e-mail: tonkonog.61@ukt.net
<https://orcid.org/0000-0002-3380-9063>

Information about the author:

Bazylevych Nataliia Oleksandrivna – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Gregory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University (Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine)

Tonkonoho Oleksand Stanislavovych – lecturer, Gregory Skovoroda Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University (Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine)

УДК 796.323.2: 061(100)
doi: 10.15330/fcult.31.8-14

*Лариса Балацька, Валентина Головачук,
Тетяна Григоришина*

АНАЛІЗ НАПРЯМКІВ РОБОТИ РОЗВИТКУ МІЖНАРОДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІБА

*ФІБА – некомерційна організація, що розвиває баскетбол, об'єднуючи широке коло гравців, вболівальників. ФІБА організовує, контролює міжнародні змагання, встановлює правила, регулює відношення між різними членами баскетбольної спільноти. Мета дослідження – проаналізувати напрями роботи ФІБА та особливості системи керування організацією. Методи та організація дослідження. Під час дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, історичний, документальний метод. Отримані результати. Встановлено, що період з 2014–2019 рр. розроблена нова стратегія розвитку ФІБА та базується на чотирьох оновлених стратегічних “стовпах” розвитку. Висновки. Оновлені напрями роботи ФІБА включають: новий календар і систему змагань, розвиток баскетболу 3*3; нове управління, підхід до керування; підтримка та розвиток національних федерацій.*

Ключова слова: ФІБА, баскетбол, стратегія, розвиток.

Resume. The International Basketball Federation is the world's governing body for basketball. FIBA is a non-profit organization that develops and promotes basketball, uniting a vast basketball community of more than 450 million players and fans. It organizes and controls international competitions, including the FIBA Basketball World Cup, the Women's Basketball World Cup, and the Olympic Basketball Tournament, sets out official rules as well as rules of governing the relationship between the various members of the basketball community. FIBA is the only authority in basketball recognized by the International Olympic Committee (IOC). FIBA has five regional offices that provide direct services to national member federations: Africa, North and South America, Asia, Europe, Oceania. The purpose of the study is to analyze the directions of FIBA work and the peculiarities of the formation of the organization management system. The purpose and organization of the research. During the analysis, we used a theoretical analysis and generalization of scientific and methodological sources, systematization, and the historical and documentary method. The obtained results. It has been established that in the period of 2014–2019, a new strategy for the development of FIBA was developed that