

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**СТУДЕНТСЬКА  
СПОРТИВНА НАУКА – 2016**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
II Всеукраїнської студентської  
науково-практичної конференції**

**16 травня 2016 р.**

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2016**

## ЗМІСТ

*J. G. Bashtannyk*

**PECULIARITIES OF IMPROVING VESTIBULAR STABILITY FOR ACROBATS, AGED 9-10 YEARS ..... 7**

*К. В. Барвінок, С. М. Гришук*

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ МАСИ ТІЛА ..... 13**

*В. Р. Буренко, О. М. Демідова, А. В. Федоряка*

**ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 15–16 РОКІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ..... 17**

*А. В. Гагіна, Ю. С. Ляшко*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗОННОГО ПРЕСИНГУ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ..... 22**

*А. А. Гуманкова, А. М. Яблонська*

**ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ У ПАРКОВИХ КОМПЛЕКСАХ США ..... 27**

*Д. М. Денисюк*

**ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ..... 31**

*А. Ю. Колбут, І. І. Вовченко*

**З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У БАРАНІВСЬКОМУ РАЙОНІ ..... 36**

*І. В. Колесник, І. І. Вовченко*

**ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ШЛЯХОМ ПОЧАТКОВОГО ВІДБОРУ В ДЮСШ ..... 42**

*К. М. Кузьменко, О. М. Колумбет, С. М. Черновський*

**ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО ПРОФІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ ..... 48**

## **ВПЛИВ РІЗНИХ ВИДІВ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ 15–16 РОКІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*В. Р. Буренко, О. М. Демідова, А. В. Федоряка  
Дніпропетровський державний інститут  
фізичної культури і спорту*

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження функціональної і фізичної підготовленості дівчат 15–16 років, які займаються танцювальними видами аеробіки. Дано результати порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості дівчат 15–16 років, під впливом занять такими танцювальними видами аеробіки як регетон і танцювальна аеробіка з елементами латиноамериканського танцю.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку українського суспільства гостро постала проблема стрімкого погіршення стану здоров'я населення, зокрема у дітей старшого шкільного віку. Дослідження свідчать, що майже 90% школярів мають відхилення у стані здоров'я, більше 70% – низький і нижче за середній рівень соматичного здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

**Аналіз останніх досліджень.** Погіршення стану здоров'я населення є результатом впливу комплексу негативних факторів: забруднення навколишнього середовища продуктами господарсько-побутової діяльності, що спричиняє 34% усієї захворюваності в Україні, емоційні стреси, незбалансоване харчування, збільшення об'ємів навчального навантаження та зниження рухової активності дітей [1, 3].

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління – є дотримання оптимального режиму рухової активності для дітей шкільного віку, використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей школярів різних вікових груп [5].

Одним з напрямків підвищення рухової активності дітей шкільного віку є танцювальна аеробіка – це програма, що складається зі спеціально розроблених рухів, які виконуються під музику. Виконання таких ритмічних вправ спрямовано на зниження ваги, поліпшення стану здоров'я, розвиток і зміцнення м'язів, фордування красивої фігури, а також розвиток фізичних якостей.

Проблеми розвитку фізичних якостей розглядаються в багатьох роботах різних авторів (М. М. Линець, 1997, А. В. Волков, 2002, Т. С. Лисицька, 2006, О. М. Худолій, 2007, О. А. Череповська, 2007) [2, 4]. Але в більшості публікацій розкриваються особливості роботи із спортсменами різних спеціалізацій, а методика роботи з дітьми старшого шкільного віку висвітлюється лише принагідно. Недостатньо розкривається і проблема розвитку фізичних якостей танцівників та особливостей планування тренувального процесу дітей, які займаються танцювальною аеробікою. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення.

**Мета роботи:** визначити вплив різних видів танцювальної аеробіки на розвиток фізичних якостей дівчат 15–16 років у системі фізичного виховання (на прикладі регетону і танцювальної аеробіки з елементами латиноамериканського танцю).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для вирішення поставлених завдань нами використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, антропометричний метод, метод індексів, функціональні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у СК «Арена» міста Дніпропетровська. У дослідженні прийняли участь 24 дівчини віком 15–16 років, які займаються танцювальними видами аеробіки.

Для проведення експерименту було створено дві групи по 12 дівчат в кожній. Одна група займалась ре-

геттоном (ЕГ № 1), друга група займалась танцювальною аеробікою з елементами латиноамериканського танцю (ЕГ № 2). Заняття в обох групах відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття 60 хв.

На заняттях з реггетону вправи виконувались з більш високою амплітудою, використовувались випади, махи, напівшпагати, нахили, глибокі присідання, стрибки, рухи тулубом. На заняттях із латини застосовувались основні кроки аеробіки, кроки латини, комбінації вправ, комбінації кроків аеробіки та латиноамериканських танців.

Для індивідуальної оцінки фізичного розвитку дівчат 15-16 років ми зареєстрували такі показники як довжина і маса тіла. Для оцінки статури використано антропометричний індекс, який характеризує взаємозв'язок між різними антропометричними показниками – масово-ростовий індекс Кетле (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Статистичні значення показників  
фізичного розвитку дівчат 15–16 років**

<b>Значення</b>	<b>Маса тіла, кг</b>	<b>Довжина тіла, см</b>	<b>Індекс Кетле, г·см<sup>3</sup></b>
<b>Експериментальна група № 1 (n=12)</b>			
$\bar{x}$	62,50	168,16	342,2
<b>m</b>	1,08	1,75	6,2
<b>Експериментальна група № 2 (n=12)</b>			
$\bar{x}$	64,00	169,00	337,6
<b>m</b>	1,40	1,30	6,3

Дослідження антропометричних показників показало, що довжина та маса тіла у дівчат 15-16 років відповідають віковій нормі. За показниками масо-ростового індексу Кетле, дівчата мають рівень нижче за середній. Достовірних розбіжностей за показниками в групі реггетон і латина, не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

Результати рівня фізичної роботоздатності у дівчат 15–16 років груп реггетон (ЕГ № 1) і латина (ЕГ № 2) представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

**Статистичні значення показників індексу Руф'є  
дівчат 15–16 років, ум. од.**

<b>Показники</b>	<b>Експериментальна група № 1 (n=12)</b>	<b>Експериментальна група № 2 (n=12)</b>
$\bar{x}$	8,3	8,0
$\sigma$	5,3	4,9
<b>m</b>	1,4	1,4

Аналіз оцінки працездатності серцево-судинної системи за індексом Руф'є показав, що дівчата 15–16 років мають доволний рівень, що вказує на приблизно однаковий рівень розвитку здатності серцево-судинної системи реагувати на фізичне навантаження.

У таблиці 3 показано результати середніх значень показників фізичної підготовленості дівчат 15–16 років.

Таблиця 3

**Статистичні значення показників  
фізичної підготовленості дівчат 15–16 років**

<b>№</b>	<b>Тести</b>	$\bar{x} \pm m$	
		<b>ЕГ № 1 (n=12)</b>	<b>ЕГ № 2 (n=12)</b>
1	Міст, см	36,74 ± 0,18	35,94 ± 0,18
2	Шпагат, см	10,20 ± 0,70	10,25 ± 0,80
3	Нахил тулуба вперед, см	10,41 ± 0,50	10,36 ± 0,50
4	Викрут гімнастичної палиці, см	51,90 ± 0,23	51,80 ± 0,21
5	Проба Бондаревського (із закритими очима), с	15,73 ± 0,18	16,25 ± 0,18
6	Проба Бондаревського (з відкритими очима), с	44,30 ± 0,70	43,59 ± 0,80
7	Стрибок угору з місця, см	34,17 ± 0,50	33,96 ± 0,50
8	Біг на місці з сплесками долоньями за 10 с, кількість	18,38 ± 0,23	17,88 ± 0,21
9	Біг на місці у темпі 120 кроків/хв.	4,58 ± 0,18	4,85 ± 0,26

Аналіз показників фізичної підготовленості дівчат 15–16 років показав, що середні показники у тестах: “проба Бондаревського”, “стрибок угору з місця” і “біг

на місці у темпі 120 кроків” – відповідають віковій нормі. Результати у вправах: “викрут гімнастичної палиці”, “біг на місці з плесками долонями за 10 с”, “шпагат”, “нахил тулуба вперед” і “міст” – мають показники нижчі за середні.

Проведене дослідження і аналіз показників фізичної і функціональної підготовленості дівчат 15–16 років дав змогу виявити слабкі сторони розвитку фізичних якостей і величин функціональних систем, на яких в подальшому необхідно акцентувати увагу з метою їх покращення. Так за статистичними даними показників фізичного розвитку та рівнем працездатності виявлено, що дівчата 15–16 років мають недостатній рівень працездатності. За результатами фізичної підготовленості у дівчат 15–16 років спостерігаються низькі показники швидкісно-силових якостей та гнучкості в плечових і тазостегневих суглобах.

На початок експерименту достовірних розбіжностей в показниках фізичного розвитку та фізичної підготовленості у дівчат 15–16 років між групами не спостерігається ( $p > 0,05$ ). Подальші дослідження дозволять визнати, яким чином заняття за програмою реггетон та латина, впливають на розвиток фізичних якостей дівчат 15–16 років.

### **Висновки**

1. Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що використання танцювальної аеробіки як засобів фізичної культури з оздоровчою метою є одним з пріоритетних напрямків у галузі фізичного виховання.

2. За результатами дослідження фізичної підготовленості виявлено, що дівчата 15–16 років, які займаються танцювальною аеробікою, мали низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей і гнучкості в плечових та тазостегневих суглобах.

3. Результати досліджень працездатності серцево-судинної системи дівчат 15-16 років показали доволеньний рівень показника індексу Руф'є, що вимагає плану-

вати програму підготовки в групах регетон і латина з урахуванням навантажень спрямованих на підвищення функціональних показників.

### **Література**

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх : можливості, проблеми та здобутки / М. В. Дутчак // Дутчак М. В. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / М. В. Дутчак. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 180–186.
2. Кокарєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посіб. / Б. В. Кокарєв, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студ. высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта. Т. 1. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.