

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ МОТОРНОЇ ЩІЛЬНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ МАЙБУТНІМИ ФАХІВЦЯМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті проведено порівняльний аналіз моторної щільності тренувальних занять, які проводять студенти Інституту здоров'я спорту і туризму, використовуючи засоби та методи оздоровчого фітнесу і тренувальних занять загальнооздоровчого напрямку.

Ключові слова: тренувальне заняття, моторна щільність, фізичне виховання, оздоровчий фітнес.

У зв'язку з великою популярністю оздоровчого фітнесу та можливістю працевлаштування фахівців із фізичного виховання у структуру оздоровчого фітнесу слід використовувати спеціальну професійну підготовку майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту в процесі навчання теорії та методики оздоровчого фітнесу.¹

Принципова відмінність фітнесу від фізичної культури полягає в тому, що тепер ми самі повинні оплачувати свою гарну фізичну форму. І це абсолютно нормально для нашого сучасного життя [1].

Сплативши тренувальне заняття, клієнт хоче отримати максимум користі, тому виникає питання про щільність тренувального заняття. Щільність – один із найважливіших показників продуктивності тренувального заняття. Це відношення раціонально використаного часу до часу, відведеного на тренувальне заняття [2; 5].

У зв'язку з тим, що тренувальне заняття у фітнес напрямах суворо регламентовані у часі, нами буде розглянута тільки моторна щільність тренувального заняття.

Рухова (моторна) щільність визначається відношенням суми показників часу, використаного на рухові (переважно) дії тих, хто займається, до загальної тривалості тренувального заняття. Залежно від завдань, специфіки фітнес-програми, стану і працездатності тих, хто займається, матеріально-технічних можливостей та інших умов, що визначають особливості тренувального заняття, показник рухової щільності змінюється і може досягати високого рівня [4].

Якщо моторна щільність досягає досить значної величини, то можливо гарантувати ефективність тренувального заняття відповідно до правил раціонального нормування навантажень і відпочинку, що впливають із закономірностей навчання руховими діями, розвитку фізичних і пов'язаних із ними здібностей. Ця величина не стандартна, оскільки залежить від виду фітнес-програми, рівня підготовленості тих, хто займається, стану їх здоров'я на сьогодні й особливо від професіоналізму інструктора [3; 5].

Оцінювання моторної щільності тренувального заняття проводиться методом хронометрування діяльності тих, хто займається, на тренувальних заняттях і може досягати 100%.

Тому виникає питання актуальності навчання майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту знаннями та методами оздоровчого фітнесу для поліпшення проведення тренувального заняття, показником якого є моторна щільність.

Можна припустити, що при базовому навчанні оздоровчому фітнесу майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту, якість проведення ними тренувального заняття у фітнес-форматі значно покращиться.

Мета статті – проаналізувати моторну щільність тренувальних занять за напрямом оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження: 1) оцінити моторну щільність тренувальних занять, проведених студентами, що навчаються в Інституті здоров'я, спорту і туризму, які займаються за загальним навчальним планом;

2) порівняти результати моторної щільності занять, проведених студентами різних спеціалізацій.

У дослідженні брали участь 18 студентів Інституту здоров'я, спорту і туризму за фахом “вчитель фізичної культури”. Було створено дві групи: контрольна та експериментальна. До контрольної групи входили студенти спеціалізації “Фізичне виховання”, до експериментальної – студенти, які вивчали предмет “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”. Дослідження проводилося двома етапами. На першому етапі студенти двох груп проводили тренувальне заняття з будь-якого виду спорту у фітнес-форматі, у межах предмета “спортивно-педагогічне вдосконалення”. Під час проведення тренувального заняття була оцінена моторна щільність. Після чого протягом одного семестру експериментальна група на заняттях із “Теорії та методики оздоровчого фітнесу” вчилася проводити простий комплекс, що складався із базових вправ, які входять до різних частин тренувального заняття з оздоровчого фітнесу. Комплекс базових вправ виконувався під музичний супровід, призначений саме для фітнесу.

Специфіка проведення тренувального заняття в оздоровчому фітнесі полягає в тому, що всі вправи слід виконувати під музичний супровід без зупинки для пояснення і методичних вказівок. Тому той, хто проводить тренувальне заняття, змушений швидко і чітко подавати команди, лаконічно робити методичні вказівки та виконувати вправи згідно з вимогами музичного супроводу.

Тому протягом одного семестру на дисципліні “Теорія і методика оздоровчого фітнесу” студенти експериментальної групи під музику вчилися виконувати фізичні вправи. Для початку виконувалися окремі вправи під музичний супровід у поєднанні з подачею команд і методичних вказівок. Потім вправи поєднувалися у комбінації, а комбінації – в окремі частини тренувального заняття.

В кінці семестру обидві групи повторно проводили тренувальне заняття з використанням нових вправ із будь-якого виду спорту у фітнес-форматі. Під час проведення тренувального заняття оцінювалась моторна щільність.

Результати моторної щільності занять, які проводили студенти, до початку експериментальної та контрольної груп подано в табл. і рис. 1.

Аналізуючи отримані дані, відзначимо, що показники моторної щільності, отримані на початку експерименту, у двох груп (контрольної й експериментальної) значно не відрізняються: 68,34 та 67,33% відповідно. Показники моторної щільності коливаються від 60 до 73,2% в експериментальній групі, а в контрольній – від 61,6 до 72%.

Таблиця

**Показники моторної щільності тренувальних занять,
які проводили студенти експериментальної та контрольної груп**

№ з/п студента	Експериментальна група		Контрольна група	
	до	після	до	після
1	72	92,8	72,4	88,4
2	68	96	68,4	85,6
3	73,2	96,8	66	93,2
4	60	88,4	65,2	80
5	64,8	88,8	69,6	80,8
6	70	92,8	62	90
7	69,2	96,4	72	84,4
8	72,4	97,6	61,6	92,8
9	65,6	96,4	68,8	85,2
M ± m	68,35 ± 8,67	94 ± 11,81	67,33 ± 8,53	86,71 ± 10,97

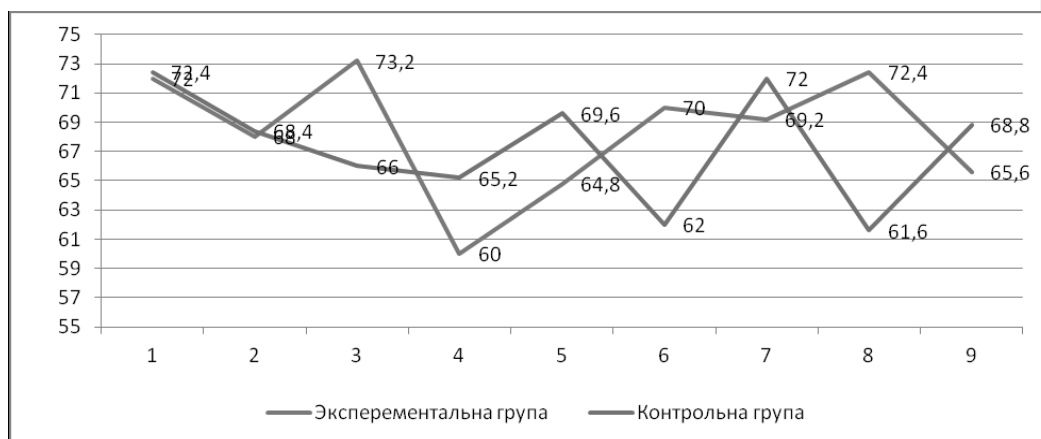


Рис. 1. Показники моторної щільності при проведенні тренувальних занять студентами спеціальності “Фізичне виховання” до початку експерименту

З таблиці видно, що до початку експерименту моторна щільність занять студентами обох груп була приблизно однаковою, статистичної різниці немає. А після експерименту різниця становила 7,29%.

Аналізуючи отримані результати, можна визначити, що показники моторної щільності покращилися в обох групах. Проте, переглянувши рис. 2, відзначимо, що різниця в показниках моторної щільності між контрольною й експериментальною групами істотна. У контрольній групі показники коливаються від 80 до 93,2%. Тоді як в експериментальній – від 88,4 до 97,6%. Різниця між середнім арифметичним до початку експерименту становить 1, під час закінчення – 8. Така різниця може свідчити про те, що викладання предмета “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” позитивно позначається на показниках моторної щільності при проведенні тренувального заняття з різноманітних фітнес-спрямувань.

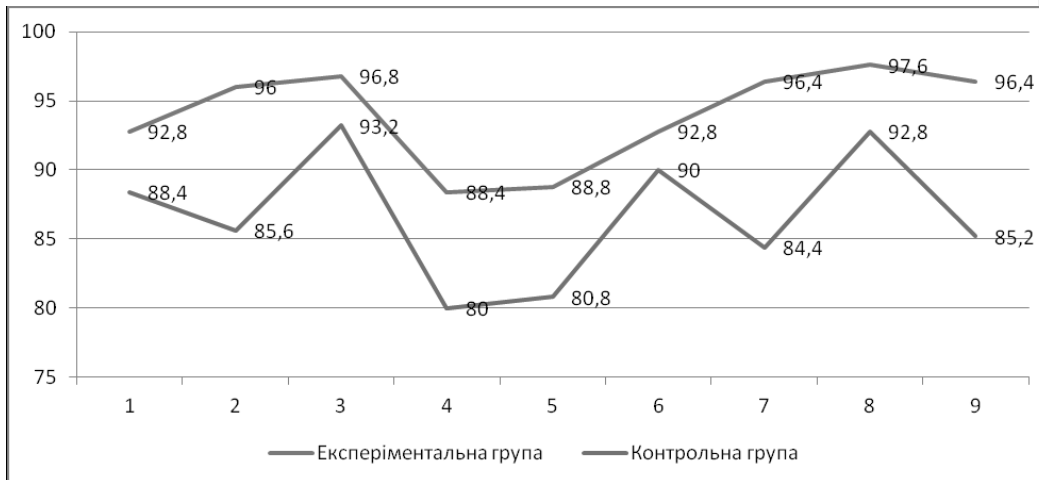


Рис. 2. Показники моторної щільності при проведенні загальнорозвивальних вправ студентами спеціальності “Фізичне виховання” в кінці експерименту

У зв’язку з тим, що проведення фітнес-занять відбувається під музику і всі вправи повинні виконуватися в такт музичного супроводу, це зобов’язує того, хто проводить тренування, робити менше пауз між вправами; будувати свій комплекс таким чином, щоб перехід від вправи до вправи займав якомога менше часу, а іноді останнє вихідне положення попередньої вправи може виступати початковим вихідним положенням наступної вправи. Тому введення до навчальної програми такого предмета, як “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” допоможе майбутньому фахівцю з фізичного виховання та спорту швидше адаптуватися до проведення тренувальних занять різних напрямів у фітнес-форматі. Саме це сприяє професійному працевлаштуванню майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту не тільки в навчальних закладах, а і в центрах оздоровчого фітнесу.

Висновки. Аналіз досліджених нами літературних джерел засвідчив, що на сьогодні напрям оздоровчого фітнесу широко розвивається. Проте досі ще недостатньо вивчений його взаємозв’язок з іншими напрямками фізичної культури, а також програмами для адаптації фахівців із фізичного виховання та спорту до фітнес-індустрії.

Результати власних досліджень дали підстави зробити висновок, що показники моторної щільності при проведенні тренувального заняття поліпшуються, проте приріст позитивних результатів більше спостерігається в групі, яка вивчала предмет “Теорія і методика оздоровчого фітнесу”.

Отже, дисципліна “Теорія і методика оздоровчого фітнесу” позитивно впливає на вміння проводити тренувальні заняття фахівцями із фізичного виховання і спорту не тільки в оздоровчому фітнесі, а й з оздоровчої фізкультури.

Список використаної літератури

1. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты / Л.М. Глахан // Сила и красота. – 2000. – № 10. – С. 76–80.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

3. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : учеб. пособ. для студ. высш. и сред. пед. учеб. завед. / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжикова, М.М. Самодурова ; [под ред. С.А. Козловой]. – М. : Академия, 2002. – 320 с.

4. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. А.А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

5. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т.Ю. Круцевич]. – М. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

Стаття надійшла до редакції 04.02.2013.

Добродуб Е.З. Сравнительный анализ моторной плотности проведения тренировочных занятий будущими специалистами по физическому воспитанию и спорту

В статье проводится сравнительный анализ моторной плотности тренировочных занятий, которые проводят студенты Института здоровья спорта и туризма, используя средства и методы оздоровительного фитнеса и тренировочных занятий общеоздоровительного направления.

Ключевые слова: тренировочное занятие, моторная плотность, физическое воспитание, оздоровительный фитнес.

Dobrodub E. Comparative analysis of the density of motor training exercises future specialists in physical education and sport

The article presents a comparative analysis of the density of motor training sessions, students who spend Institutes of Health Sport and Tourism, using means and methods of fitness and wellness training sessions obshcheozdorovitel'noy direction.

Key words: training session, motor density, physical education, health and Fitness.