

УДК 796.034-053.6

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ЗА ДОПОМОГОЮ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS»Строган Дар'я, Стрикаленко Євгеній
Херсонський Державний Університет

Анотація. В роботі використана методика застосування пружинячих черевиків, які надають можливість до скорішого процесу скидання зайвої ваги за допомогою спеціальних базових вправ. Завдяки використанню пружинячих черевиків Kangoo Jumps, можна значною мірою впливати на розвиток всіх здібностей жінок, що дає змогу підтримати фізичну підготовленість. Протягом експерименту нами доведена ефективність використання пружинячих черевиків, яка пов'язана з приростом результатів тестування фізичних здібностей. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 4 % до 2 %.

Ключові слова: спортивне тренування, фізична підготовка, пружинячі черевики «kangoo jumps».

Аннотация. В работе использована методика применения пружинящих ботинок, которые дают возможность улучшить процесс уменьшения лишнего веса с помощью специальных базовых упражнений. Благодаря использованию пружинящих ботинок Kangoo Jumps, в значительной степени можно повысить уровень физической подготовленности женщин. В ходе эксперимента нами доказана эффективность использования пружинящих ботинок. Увеличение показателей тестирования в среднем колебалось от 4 % до 2 %.

Ключевые слова: спортивная тренировка, физическая подготовка, пружинящие ботинки «kangoo jumps».

Annotation. The study used the methodology of application of spring-loaded shoes that give you the opportunity to improve the process of reducing excess weight with the help of special basic exercises. Through the use of springy shoes Kangoo Jumps, to a large extent you can increase your level of physical fitness of women. In the experiment, we proved the efficiency of using spring boot. The increase in test averages ranged from 4 % to 2 %.

Key words: sports training, physical training, springy shoes "kangoo jumps".

Постановка проблеми сучасної людини, являється зовнішній вигляд і здоров'я тому як дані різних досліджень, показали, лише близько 20% молоді відповідають нормальному рівню фізичного здоров'я. Тривалість життя скоротилася на майже 7 – 9 років. Тому систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки. Вправи в пружинячих черевиках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень. Тому дослідження ефективності використання даних черевиків безумовно є легким для кожної людини.

Публікації. За результатами дослідження підготовлена та опублікована стаття в збірці матеріалів конференцій “Дидактико-методичні аспекти фізичної культури”.

Мета дослідження полягає в визначенні ефективності застосування Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку.

Для вирішення поставлених завдань нами були використані наступні загально педагогічні **методи дослідження:**

1. аналіз та узагальненні наукової та науково-методичної літератури;
2. педагогічне тестування рівня оптимізації фізичної підготовки жінок за допомогою пружинячих черевик Kangoo Jumps;
3. методика розвитку фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку 21-35 років;

Організація дослідження.

Під час проведення науково-дослідної роботи на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр», ми проаналізували велику кількість наукової літератури та виходячи з теми нашого дослідження перед нами були поставлені наступні завдання до експериментальної частини роботи:

1. Дослідити рівень фізичної підготовленості жінок на початку дослідження.
2. Розробити, узагальнити та впровадити методика використання Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку 21- 35 років.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність використання нестандартного обладнання пружинячих черевик Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок.

При написанні дипломної роботи, проаналізувавши літературні джерела, які розкривають зміст використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps ми організували та провели педагогічний експеримент для визначення впливу занять на рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. Відповідно до поставної мети вході проведення експериментальної частини роботи провівши тестування рівня фізичної підготовленості за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України. Заняття з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps проводилось тричі на тиждень по 55-60 хвилин кожне.

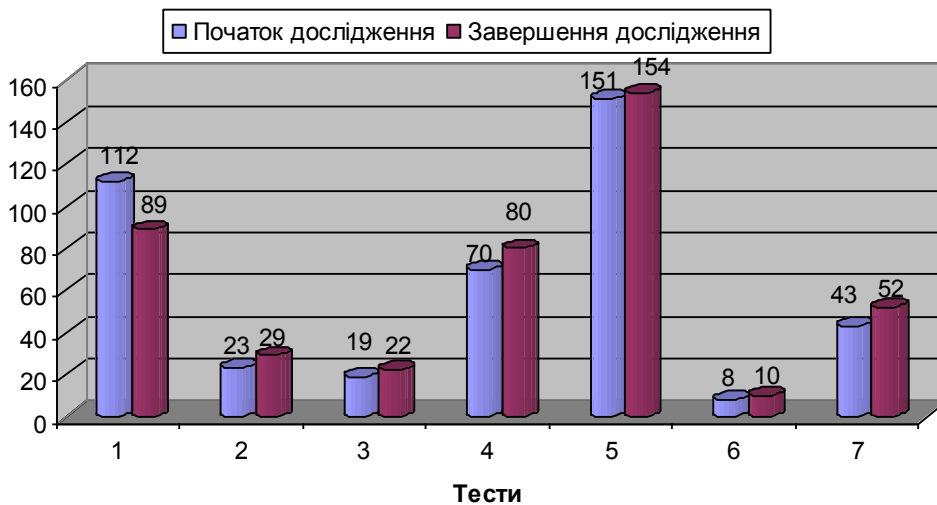
Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в квітні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux з інструктором. Умови проведення тестів та характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних. Для проведення експерименту було розроблено індивідуальне тренування.

Контингент дослідження. При проведенні дослідницької частини роботи ми визначились з контингентом експерименту, який склали з 15 жінок віком 21-35 років, котрі займаються в пружинячих черевиках Kangoo Jumps перший рік. Дослідження яке проводилося на базі фітнес клубу «Dominant Lux» в місті Херсон, період із 28 листопада 2015 року до 28 квітня 2016 року. Заняття проводилися три рази на тиждень. Тривалість якою становила 55 - 60 хвилин.

Результати дослідження та їх обговорення Відповідно до поставної мети вході проведення експериментальної частини роботи ми провели тестування рівня фізичної підготовленості за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України. за тестування «Джампінг Джек»; 2 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3 – піднімання в сід за 1 хв; 4 – присідання з опором; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – нахил вперед; 7 – «Фламінго».

Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в квітні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux з інструктором .

Для визначення ефективності застосування пружинячих черевиків Kangoo Jumps необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня фізичної підготовки протягом експерименту. Тому ми порівняли середні значення першого та другого тестування. Результати порівняння отриманих результатів представлені на рисунку 1.



1 – «Джампінг Джек»; 2 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3 – піднімання в сід за 1 хв; 4 – присідання з опором; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – нахил вперед; 7 – «Фламінго»

Рис. 1. Зміни показників тестування протягом експерименту

Аналізуючи отримані дані встановлено, що за тестом «Джампінг Джек» результат на початку дослідження знаходився в межах 112 ударів в хвилину, а після застосування пружинячих черевик Kangoo Jumps змінився до 89 уд./хв. Це вказує на підвищення рівня загальної витривалості.

За тестом піднімання в сід за 1 хв. на початку дослідження середній результат в групі становив 19 разів за одну хвилину, а при другому зрізі спостерігається покращення до 22 разів. Це свідчить про те, що застосування пружинячих черевиків позитивно впливає на розвиток сили м'язів черевного пресу. Результати тестування згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1хв. На початку дослідження показував 23 разів за одну хвилину, а після контрольного тестування, показник вирі до 29 разів за хвилину.

За тестом присідання з опором, на початку тестування показник сили м'язів стегна в середньому становив 70 разів, а на другому тестуванні ми визначили збільшення показників сили м'язів до 80 присідань

На початку дослідження результати тесту нахил тулуба вперед становили 8 см. Після повторного тестування середній показник в групі покращився до 10 см. Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається за тестом стрибок у довжину з місця: на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 151 см., після застосування пружинячих черевик Kangoo Jumps показник покращився до 154 см.

За тестом «Фламінго» на початку тестування показник в середньому становить 43 сек., а після закінчення експерименту показники збільшився, до 52 сек.

Під час проведення повторного тесту, жінки відчували впевненість в власних можливостях, спокій та врівноваженість, що дозволило відобразити максимальні результати. Для ефективності використання черевиків визначили відсоток приросту фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку другого тестування, результати якого представлені в таблиці 1.

Аналізуючи результати порівняння першого та другого тестування в групі жінок зрілого віку які займалися в пружинячих черевик Kango Jumps дослідження показали, що за тестом «Джампінг Джек» покращилась витривалість на 1.8%. За тестом піднімання в сід за 1 хв., показники черевного пресу виросли на 1.4%. Показники за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи підвищились до 4.2%, сила рук. За показниками тесту присідання з упором, сила м'язів стегна збільшилась на 3%. За тестом стрибок у довжину приріст показників збільшився на 2.5%. За тестом нахил вперед ми перевірили гнучкість хребетного стовпа, показники які показали нам збільшення на 2%. Та тест «Фламінго» показав нам результати збільшення на 2.1 % координаційних здібностей у жінок першого зрілого віку. Отримані в ході дослідження результати вказують на доцільність використання черевиків в процесі фізичної підготовки жінок першого зрілого віку.

Таблиця 1.

Рівень приросту фізичної підготовленості протягом експерименту у %

Тест «Джампінг Джек»	Піднімання в сід за 1 хв.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Присідання з упором	Стрибок у довжину з місця	Нахил вперед	«Фламінго».
1.8	1.4	4.2	3	2.5	2	2.1

Висновки.

1. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на організм жінки. У заняттях з жінками на початку кожного підготовчого періоду, необхідно відводити місце вправам, що зміцнює м'язи живота, спини, поясниці і внутрішньо тазові м'язи, щоб зберегти нормальне положення внутрішніх статевих органів. Особливу увагу слід звертати на поєднання рухів із диханням. Вправи в пружинячих черевиках Kango Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень. Тому дослідження ефективності використання даних черевиків безумовно є легким.

2. На початку дослідження показники фізичної підготовленості жінок були наступними: за тестом «Джампінг Джек» результат знаходився в межах 112 ударів за хвилину; за тестом піднімання в сід за 1 хв. середній результат становив 19 раз; за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв. середнє значення складало 23 рази; за тестом присідання з упором, показник сили м'язів стегна в середньому дорівнював 70 раз; за тестом нахил тулуба вперед результат відповідав 8 см; за тестом стрибок у довжину з місця середнє значення в групі знаходилось на позначці 151 см та нарешті показники тесту «Фламінго» в середньому становили 43 секунди.

3. Під час проведення тренувань з аеробіки необхідно використовувати багатогранні та різноманітні фізичні вправи. Основними складовими побудови тренування повинні бути постійна або перемінна інтенсивність; зміна положення тіла в просторі, яке повинно бути узгоджено з рухам рук і ніг; комбінація рухів low з high. В ході тренування необхідно використовувати наступні базові кроки: (Step-touch, Chasse стрибки на одній нозі, такі, як: біг (jogg), up hill (підняття колін по черзі), down hill (закидання гомілок по черзі), стрибки на обох ногах: slalom, jumping jack тощо.) в об'єднанні в не тяжку танцювальну зв'язку. Обов'язковим завданням є відновлення організму після заняття та в перерив між зв'язками.

4 Протягом експерименту нами доведена ефективність використання пружинячих черевиків, яка пов'язана з приростом результатів тестування фізичних здібностей. В ході дослідження зростання результатів відбувалось в межах від 4 % до 2 %. За даними спеціалістів у жінок першого зрілого віку навіть незначне зростання показників фізичної підготовленості є суттєвим досягненням.

Використання пружинячих черевиків дозволило також значно зменшити вагу жінок, що приймали участь в дослідженні. В середньому протягом експерименту жінки втратили по 5 кілограм кожна. На наш погляд, саме зменшення ваги дозволило покращити показники фізичної підготовленості, так як надмірна вага заважає виконати тестові завдання з максимальною ефективністю.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення функціональних змін в організмі жінок під час використання пружинячих черевиків.

Література

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176с.
2. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. – 2004. - №6 – С. 29 – 35.
3. Апонасенко Г.Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апонасенко // Гигиена и санитария. – 1988. - №6. С. 55 – 58.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2т. Т.1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
6. Яных Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 78 с.
7. Аэробика [http://www.sportsmen.ru/aerobika/]. – Электрон. текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр., 2006.
8. Alex Foster\ Workout with your KJ's" [http://www.healthandfitness.com/kango_jumps/testimonials.html] Alex Foster \ 2010.

9. Doni Experion\ Choosing Your KJ's; model options & sizing [http://jumpboots.com/kangoo_jumps/xr.html]\ FEBI KJ 2014
10. Fabions Foset \ [Kangoo](#) Weight Loss Programs [http://jumpboots.com/weight_loss], Fabions Foset 2002-2014.