

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ ПІД ЧАС
ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ВНЗ**

Головкіна Вікторія, Сальникова Світлана

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла
Коцюбинського Вінницький торговельно-економічний інститут КНТУ

Анотації:

Перспективою вирішення проблеми
побудови програм занять з

The prospect of solving the problem of
constructing programs of physical

Перспективой решения проблемы
построения программ занятий по

фізичного виховання у ВНЗ є використання інноваційних видів рухової активності.
Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування у системі фізичного виховання студенток плавання із елементами аквафітнесу. Встановлено покращення швидкості, вибухової сили, гнучкості, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу, загальної витривалості.
Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання студенток ВНЗ.

education classes in universities is the use of innovative types of physical activity.
The aim is to study the appropriateness of the use of swimming with elements of aqua fitness in system of physical education of students.
Speed improvement, strength explosiveness, flexibility, dynamic power endurance of muscles of the shoulder girdle, general endurance where established.
The feasibility of innovative types of motor activity in the system of physical training of students of the university is proved.

физическому воспитанию в ВУЗе является использование в системе физического воспитания инновационных видов двигательной активности.
Целью работы является обоснование целесообразности применения в системе физического воспитания студенток плавания с элементами аквафитнеса.
Установлено улучшение скорости, взрывной силы, гибкости, силовой динамической выносливости мышц плечового пояса, общей выносливости.
Доказана целесообразность применения инновационных видов двигательной активности в системе физического воспитания студенток ВУЗов.

Ключові слова:

аквафітнес, плавання, студентки, фізична підготовленість.

aqua fitness, swimming, students, physical fitness.

аквафитнес, плавание, студентки, физическая подготовленность.

Постановка проблеми. Прискорення темпів соціальних, економічних, технологічних, екологічних і кліматичних змін у світі призвело до низки проблем, пов'язаних зі зміною стану здоров'я людства, в тому числі студентської молоді [2]. Останнім часом зростає кількість студентів із недостатнім рівнем функціональних можливостей. Таке явище спостерігається на тлі гіпокінезії та гіподинамії молоді [3].

Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення [2]. Запорукою високих показників у майбутній виробничій діяльності має стати спеціалізована фізична підготовка, що забезпечує формування і вдосконалення тих якостей особистості, які мають суттєве значення для визначеної професії [12].

Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання у ВНЗ є використання у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів інноваційних видів рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій [1, 4, 5, 7, 13, 14].

З метою успішного подолання труднощів, пов'язаних із переходом молоді до незвичних умов навчання у вищих освітніх закладах, порівняно з навчанням у школі, особливого значення набуває проблема підвищення адаптаційних можливостей організму молоді людини [15].

У теперішній час заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих навчальних закладів, не спрямовані на покращення адаптаційних можливостей студентів до фізичних навантажень аеробного й анаеробного спрямування, оскільки їхньою метою не передбачено врахування індивідуальних функціональних можливостей студентів.

Для корекції фізичного стану науковці пропонують застосовувати різні види фізичної діяльності. Серед них найбільш ефективними є заняття у воді.

На думку фахівців, оздоровча дія аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи,

феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування [10].

Систематичні заняття у воді показані всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром дій: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої спрямованості. Незалежно від мети занять всі програми з аквафітнесу, запропоновані науковцями, побудовані відповідно до загальноприйнятих основ теорії та методики фізичного виховання [13, 14].

Залежно від спрямованості занять, фізичні вправи у водному середовищі можна застосовувати в формі дистанційного плавання з використанням спортивних, змішаних і прикладних засобів; ігор та інноваційних форм рухової активності, а саме: аквааеробіки, аквадансу, акваджогінгу, аквабоксу [9]. Причому інноваційним формам останнім часом надається певний пріоритет через забезпечення диференційованої дії на морфофункціональні показники організму, високий емоційний фон на заняттях, великий вибір додаткових технічних засобів, ефективне використання басейнів різної конфігурації та природних водоймищ [14].

Серед вітчизняних науковців Т.А. Базилук було обґрунтовано та розроблено програму застосування інноваційної технології аквафітнесу ігрового спрямування з елементами баскетболу [2]. О.Ю. Фанигіна [15] обґрунтувала зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою, спрямованих на корекцію фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток вищих навчальних закладів. Н.О. Гоглюватою [6] розроблені програми занять аквафітнесом для жінок 21-35 років з різним рівнем фізичного стану.

Результати досліджень Петренко Н.В. [12] довели ефективність оздоровчотренувальних занять із диференційованим використанням засобів аквафітнесу.

Мета дослідження – за динамікою показників фізичної підготовленості студенток I-II курсів факультету іноземних мов ВДПУ ім. Коцюбинського обґрунтувати доцільність застосування у системі фізичного виховання факультативних занять з плавання із елементами аквафітнесу.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

Дослідити показники фізичної підготовленості студенток до застосування навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» та факультативу «Плавання».

Вивчити вплив занять за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості студенток.

Методи дослідження.

Застосовано наступні методи дослідження: педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Обстеження фізичної підготовленості проводилися з урахуванням фаз менструального циклу. Вищевказані дослідження проводилися в післяменструальну фазу і в післяовуляторну фазу. Обстеження студенток не здійснювалося у фази менструації та овуляції через погіршення працездатності і координації рухів [3, 14]. Обстеження дівчат здійснювалося до початку занять (на початку навчального року) та через 24 тижнів.

В експерименті брали участь студентки віком 19-20 років. Перед початком експерименту нами створено дві групи: контрольну (18 осіб) й експериментальну (19). Тривалість кожного заняття фізичним вихованням в обох групах становила 90 хвилин, а періодичність занять 2 рази на тиждень. Зміст занять контрольної та експериментальної груп відрізнялися тим, що на відміну від контрольної (КГ), яка займалася за робочою програмою «Фізичне виховання», студентки експериментальної (ЕГ) групи тренувалися у групі факультативу «Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу.

Заняття у групі ЕГ передбачали проведення після основної частини тренування двадцятихвилинних занять аквафітнесом, які склалися із загальнорозвиваючих вправ, комплексів вправ силового та аеробного спрямування та вправ на розтягування.

Застосовані методи дослідження дозволили встановити ефективність занять за запропонованими програмами на показники фізичної підготовленості студенток, яку оцінювали за результатами тестів [7, 8], що характеризують швидкість, вибухову силу, спритність, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, активну гнучкість хребта й загальну витривалість.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати обстежень показали, що заняття фізичною культурою за запропонованими програмами викликають позитивні зміни фізичної підготовленості студенток 19-20 років.

До початку занять середні значення показників фізичної підготовленості у студенток контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися між собою ($p > 0,05$).

Як свідчать дані таблиці 1, дослідження фізичної підготовленості студенток через 24 тижнів від початку занять дозволили виявити відмінності впливу занять фізичною культурою за запропонованими програмами.

Таблиця 1

Вплив занять фізичною культурою на показники фізичної підготовленості студенток 19-20 років (КГ n=18, ЕГ n=19)

Показники	групи	Середні значення, $\bar{x} \pm \bar{m}$			
		до початку занять		через 24 тижні	
		\bar{x}	\bar{m}	\bar{x}	\bar{m}
біг 100м зі старту, сек	КГ	16,84	0,9	15,93	1,1
	ЕГ	16,72	1,1	15,61	0,7
стрибок у довжину з місця, см	КГ	175,12	3,31	182,56	2,96
	ЕГ	174,38	3,26	188,43*	2,4
човниковий біг 4*9, сек	КГ	11,02	0,41	10,54	0,48
	ЕГ	11,48	0,52	10,48	0,51
згинання-розгинання рук в упорі лежачи, макс. кільк. разів	КГ	12,03	0,59	13,05	0,53
	ЕГ	11,86	0,98	16,09* ^Δ	0,86
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	КГ	8,94	1,59	10,03	1,21
	ЕГ	10,24	2,2	16,97* ^Δ	1,02
рівномірний біг 2000 м, хв	КГ	12,06	0,96	11,32	0,34
	ЕГ	12,29	0,52	10,02* ^Δ	0,48

Примітки:

1. * – $p < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно величини, зареєстрованої до початку дослідження;

2. ^Δ – $p < 0,05$ – вірогідна відмінність значень відносно показників контрольної групи

У студенток експериментальної групи двадцятичотирьохтижневі заняття спортивним плаванням із елементами аквафітнесу сприяли вірогідному покращенню результату тесту рівномірного бігу 2000 м. Так, за вказаний період середнє значення часу подолання дистанції у представниць групи ЕГ вірогідно зросло на 18,47% (див табл. 1).

Також у представниць експериментальної групи під впливом занять у групі факультативу «Плавання» із застосуванням елементів аквафітнесу вірогідно зросли показники вибухової сили – на 8,06 %, силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу – на 35,67%, гнучкості – на 65,72%.

Порівнюючи результати досліджень фізичної підготовленості студенток через 24 тижнів від початку занять, встановлено, що середні значення результатів виконання тестів «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «нахил тулуба вперед із положення сидячи», які характеризують силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу та гнучкість, у представниць експериментальної групи вірогідно перевищували ці значення студенток контрольної групи на 23,30% та 69,19% відповідно. Крім того, час подолання дистанції

2000м у представниць експериментальної групи по завершенні дослідження виявився вірогідно кращим на 11,48% у порівнянні із результатами студенток контрольної групи.

Слід вказати, що, незважаючи на позитивну динаміку у результатах виконання контрольних тестів студентками контрольної групи, вірогідних змін через 24 тижні від початку занять не зареєстровано.

Отримані результати досліджень підтверджують існуючі відомості науковців про позитивний вплив засобів новітніх технологій фізичного виховання на організм людини.

Висновки. Здійснений аналіз дозволив встановити, що у досліджуваних студенток до початку занять за запропонованими програмами рівень фізичної підготовленості відповідав «середньому».

Заняття у факультативній групі з плавання із застосуванням елементів аквафітнесу вірогідно покращують показники виконання тестів, що характеризують наступні фізичні якості: вибухову силу, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, гнучкість та загальну витривалість.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу інноваційних технологій фізичного виховання на фізичну підготовленість студентів-юнаків.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (Медичні аспекти валеології) : підручник / Г.Л.Апанасенко. – Київ-Львів, 2011. – 198 с.

2. Базылюк Т.А. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток / Базылюк Т.А., Козина Ж.Л. - Харьков. – Точка, 2013. – 144 с.

3. Бекас О.О. Вікова динаміка рівня фізичного стану молоді 13-24 років / О.О. Бекас. //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 1998. – С.7-9.

4. Гаврилова Н. В. Вдосконалення функціональної підготовленості велосипедистів 13-14 років шляхом комплексного застосування методики «ендогенно-гіпоксичного дихання» та фізичних навантажень / Н. В. Гаврилова, Ю. М. Фурман //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – №2. – С.83-89.

5. Гаврилова Н.В. Вдосконалення функції дихання велосипедистів 13-16 років шляхом застосування методики ендogenous-гепоксичного дихання / Н.В. Гаврилова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 9. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2010. – С. 128-134

6. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н. О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.

7. Головкина В.В. Порівняльна характеристика загальної фізичної підготовленості плавців 11-12 років в залежності від статі та можливості її улоконалення засобами аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування / В. Головкина, Ю. Фурман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. –С.258-263.

8. Карпман Б.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Тестирование в спортивной медицине. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

9. Колганова Е. Ю. Влияние занятий аквааэробикой на состояние организма женщин разного возраста : дис. ... канд. пед. наук / Е.Ю. Колганова; МГАФК. – Малаховка, 2007. – 158 с.

10. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде [пер. с англ. А.Озерова]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.

11. Онищук В.Є. Фізична реабілітація студентів, хворих на бронхіальну астму шляхом комплексного застосування методики "ендогенно-гіпоксичного" дихання та циклічних вправ аеробного спрямування / В.Є. Онищук // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2011. – Вип. 15. – Т.3. – С. 171-177.

12. Петренко Н.В. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Петренко Наталія Володимирівна. – Київ, 2015. – 20с.

13. Сальникова С. В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37-49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю. М. Фурман, С. В. Сальникова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2015. – № 7. – С. 59-63. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0708>.

14. Сальникова С. В. Удосконалення фізичного стану жінок 30-36 років за показниками фізичної підготовленості за допомогою комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Ю. М. Фурман, С. В. Сальникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – №2(30). – С. 103-107.

15. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 21 с.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЕТАПУ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ СПОРТИВНОГО СЕЗОНУ

Костюкевич Віктор

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:

У статті викладені структура та зміст етапу безпосередньої підготовки до головних змагань висококваліфікованих хокеїстів на траві.

Мета – обґрунтувати структуру та зміст підготовки.

Встановлено, що цей етап у структурі річного макроциклу в командних ігрових видах спорту більш характерний для збірних команд. Для національної збірної команди України з хокею на траві етап безпосередньої підготовки до головних змагань триватиме 34 дні й складатиметься з двох мезоциклів – базового розвивального та базового контрольно-підготовчого.

The article describes the structure and content of the stage of direct preparation for the main competitions of highly skilled hockey players on the grass.

The purpose is to justify the structure and content of the training. It is established that this stage in the structure of the annual macrocycle in team game sports is more characteristic of the teams. For the national team of Ukraine on hockey on the grass, direct preparation for the main competitions will last 34 days and will consist of two mesocycles - the basic developmental and basic control-preparatory.

В статье изложены структура и содержание этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям высококвалифицированных хоккеистов на траве.

Цель – обосновать структуру и содержание подготовки. Установлено, что этот этап в структуре годичного макроцикла в командных игровых видах спорта более характерен для сборных команд. Для национальной сборной команды Украины по хоккею на траве этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям продлится 34 дня и будет состоять из двух мезоциклов – базового развивающего и базового контрольно-подготовительного.

Ключові слова:

етап безпосередньої підготовки до змагань, висококваліфіковані хокеїсти на траві, мезоцикли, мікроцикли, принцип хвилеподібності

stage of direct preparation for competitions, highly skilled hockey players on the grass, mesocycles, microcycles, principle of waviness.

етап непосредственной подготовки к соревнованиям, высококвалифицированные хоккеисты на траве, мезоциклы, микроциклы, принцип волнообразности.

Постановка проблеми. Аналіз останніх публікацій. В останні роки з метою досягнення найвищих спортивних результатів у головних змаганнях року в структурі річної підготовки спортсменів стали виділяти відносно-самостійне структурне утворення – етап безпосередньої підготовки до головних змагань [7, с. 486]. Тривалість цього етапу в