

Теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації їхнього тіла

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Численні висновки науковців сфери фізичного виховання та спорту звертають увагу на недостатній рівень рухової активності осіб зрілого віку [4, 5]. Діяльність значної частини населення супроводжується виконанням професійних обов'язків у статичному режимі, що є причиною несприятливого впливу на стан здоров'я цього контингенту. Створення умов для обмеження виникнення порушень у стані здоров'я дорослого населення є пріоритетним завданням держави, яке має значну соціальну вагомість.

Напрацювання авторів [1, 3, 6] у напрямі підвищення стійкості організму осіб зрілого віку до умов праці та соціально-економічних негараздів дає змогу звернути увагу на фізкультурно-оздоровчі заняття у воді. Різновиди сучасних форм занять у воді на сьогодні не обмежуються дистанційним плаванням і його формами, вони поєднують у собі різноманіття засобів, які набирають усе більшої популярності [3, 8, 9].

Розробка програм фізкультурно-оздоровчих занять у воді потребує наукового підходу до їх побудови для досягнення максимального оздоровчого ефекту, виконання основних завдань занять.

Зв'язок із науковими планами, темами. Тему статті розроблено згідно зі Зведеним планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615).

Мета дослідження – розглянути теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять у воді жінок першого зрілого віку.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений системний аналіз науково-методичної літератури, практичної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу та результатів власного константуального дослідження просторової організації тіла жінок першого зрілого віку підтверджує необхідність побудови фізкультурно-оздоровчих занять жінок на основі диференційованого підходу із глибинним розумінням процесів їхнього біологічного розвитку [5, 6, 10].

Серед засобів оздоровчого фітнесу, які активно застосовуються в процесі фізкультурно-оздоровчих занять жінок, особливе місце займають оздоровчі заняття у воді, серед яких – аквафітнес. Висока популярність цих засобів зумовлена сприятливим впливом умов занять у воді на організм людини, їх високими енерговитратами, значним зниженням навантаження на суглоби, хребет, створенням оптимальних умов для виконання стрибкових вправ, оздоровчим впливом гідростатичного тиску води [9, 10].

Рухова активність в умовах водного середовища сприяє активації обміну речовин, удосконаленню системи терморегуляції, укріпленню опорно-рухового апарату, покращенню діяльності систем організму, стимулюванню розумової та фізичної роботоздатності, загартуванню організму [8].

Відповідно до підходів щодо класифікації основних засобів аквафітнесу, що застосовуються в процесі занять жінок, розрізняють різні програми за напрямом діяльності; програми різної спрямованості засобів впливу; вправи із різних вихідних положень; вправи на різній глибині води; вправи для різного вікового контингенту [9, 10].

Серед основних компонентів аквафітнесу, які використовуються в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, Н. І. Воловик [2] запропоновано три основні напрями (табл.1).

Діяльність щодо побудови занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку потребує визначення добору засобів і форм роботи, які створюватимуть високий рівень інтересу та мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять і матимуть найбільший оздоровчий та тренувальний ефект.

Компоненти аквафітнесу (за Н. І. Воловик, 2015 р. [2])

Дистанційне плавання	Ігри та розваги	Аквааеробіка (нові форми рухової активності)
Спортивні, змішані способи плавання в режимах різних тренувальних методів, із повною координацією рухів і за елементами (за допомогою рук або ніг), плавання під водою	Елементарно-рухові безсюжетні й програмні ігри, спортивно-орієнтовані, з елементами змагань, гри, рекреативні, стрибки у воду, пірнання, варіанти прикладного плавання	Аквамоушн, акватоніка, аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, акваджогінг, гідропрофілактика, акваданс, акваритміка, аквабілдинг акваформінг, аквакарате, аквастеп, акваджим, аквафліпер

Нами в процесі проведення дослідження розглянуто можливість упровадження в процес фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку програми занять на основі пріоритетного використання засобів аквафітнесу.

Структурними елементами програми занять є три послідовні етапи, що складаються з початково-підготовчого, основного й завершального етапів.

Під час визначення ключових положень упровадження занять аквафітнесом для контингенту жінок першого зрілого віку враховано принципи фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких загальнометодичні принципи фізичного виховання та специфічні принципи оздоровчого тренування.

У процесі реалізації програми занять з аквафітнесу жінок першого зрілого віку використовуються загальнопедагогічні методи: словесні (розповідь, пояснення, команди, зауваження, вказівки), наочні (показ вправ тренером); специфічні методи (метод строго регламентованої вправи); методи навчання рухових дій (вивчення вправи «за частинами», вивчення вправи «в цілому»); методи виховання фізичних якостей (рівномірний, повторний, інтервальний, колового тренування, ігровий), які апробовані іншими науковцями під час організації та проведення занять з аквафітнесу [3].

З урахуванням основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять, під час розробки авторського підходу до проведення занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку запропоновано виконувати диференціацію змісту діяльності та параметрів фізичного навантаження відповідно до показників просторової організації тіла жінок першого зрілого віку. Під час програмування фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку серед показників просторової організації тіла найбільшу увагу приділяли показникам типу тілобудови жінок й наявності відхилень у стані опорно-рухового апарату (табл. 2).

Розподіл пріоритетних засобів аквафітнесу відповідно до типу тілобудови жінок

Тип тілобудови	Засіб аквафітнесу	
Астенічний	Аквабілдинг, акваформінг	Розвиток максимальної м'язової сили основних м'язових груп та силової витривалості
	Аквастрейч, гідрорелаксація	Розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, регуляція м'язового тону, стимулювання процесів відновлення
	Акваджим, аквадинаміка	Розвиток силових здібностей та координації рухів
Нормостенічний	Акватоніка	Підтримки тону м'язів
	Акваджим	Розвиток силової витривалості та координації рухів
	Аквакарате та ін. що ґрунтуються на видах спорту	Вправи для розвитку сили, координації та швидкості рухів
	Аквастрейч, гідрорелаксація	Розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, регуляція м'язового тону, стимулювання процесів відновлення
Гіперстенічний	Аквастеп	Розвиток аеробної та силової витривалості, гнучкості та координації рухів
	Акваджогінг, акваданс, акваритміка	Розвиток аеробної та силової витривалості, гнучкості та координації рухів
	Акваджим	Розвиток силової витривалості та координації рухів

	Аквастрейч, гідрорелаксація	Розвиток гнучкості та рухливості в суглобах, регуляція м'язового тону, стимулювання процесів відновлення
	Аквафліпер, аквамоушен	Розвиток загальної витривалості, силової витривалості

У випадку наявності порушень у стані опорно-рухового апарату жінок зміст занять розширюється за рахунок широкого використання вправ з акваджиму, аквадинаміки, вправ для плечового пояса, спини та м'язів преса.

У ролі базової побудови занять в аквафітнесі ми орієнтувалися на ключові складники та представляємо таку побудову занять і зміст основних засобів (рис. 1).

Для безпосереднього проведення занять потрібно дотримуватися певних умов, серед яких:

1. Організаційні умови:

- можливість варіювати глибину басейну;
- диференційований підхід до комплектації груп для занять;
- наявність матеріально-технічної бази для реалізації різновидів аквафітнесу (спортивний інвентар, музичний супровід занять);
- забезпечення функцію контролю в процесі занять, наявність медичного персоналу.

2. Методичні умови:

- урахування мотиваційних пріоритетів жінок під час визначення програми впливу;
- дотримання принципів оздоровчого тренування;
- визначення співвідношення засобів впливу в занятті та циклі занять відповідно до особливостей показників просторової організації тіла жінок першого зрілого віку;
- урахування рівня оволодіння плавальною підготовкою;
- різноманіття форм, методів організації занять;
- відповідність кадрового потенціалу.



Рис. 1. Структура занять аквафітнесом жінок першого зрілого віку

Висновки. Доросле населення в Україні характеризується низьким рівнем здоров'я та рухової активності, що є причинами низького рівня роботоздатності й обмеженням можливостей професійної самореалізації осіб зрілого віку. Різноманіття засобів оздоровчого фітнесу, представлені в Україні та світі, створюють умови для зміни цієї ситуації. Висока емоційність і відповідність мотиваційним пріоритетам осіб зрілого віку сучасних фітнес-програм є запорукою здійснення системної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Особливе місце серед цих засобів займають заняття у воді, що зумовлено значним оздоровчим впливом на організм людини. Організація та проведення занять із метою досягнення значного оздоровчого ефекту потребують наукового підходу до їх проведення, який ми вбачаємо в диференціації змісту відповідно до особливостей просторової організації тіла жінок першого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці ефективності запропонованого авторського підходу.

Джерела та література

1. Бибик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабинец Т. А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 9. С. 9–11.
2. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Головійчук І. Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2013. № 9. С. 21–6.
4. Зінченко Н. М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого зрілого віку з надлишковою вагою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 85–8.
5. Кашуба В., Івчатова Т., Хабинец Т. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 54–9.
6. Лапугин А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. Київ: Наук. світ, 2001. 202 с.
7. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 98–102.
8. Фомина О. Г. Разработка индивидуальных программ при занятиях в воде с женщинами среднего возраста. *Ученые записки СПБГМУ им. акад. И. П. Павлова*. 2008. № 15(4). С. 54–9.
9. Шутова Т. Н., Резепова Н. В. Практические рекомендации по аквааэробике и аквафитнесу для женщин разного возраста. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. 2015. № 3. С. 88–94.
10. Шутова Т. Н., Рыбакова Е. О., Шаравьева А. В. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса. *Теория и практика физической культуры*. 2015. № 1. С. 55–8.

Referens

1. Bibik, R., Goncharova, N., & Habinets, T. (2010). Struktura motivatsii k fizkulturno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [The structure of motivation for physical fitness activities of women of the first mature age]. *Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports], 9, 9–11 (in Russian).
2. Volovyk, N. (2015). *Suchasni prohramy ozdovorchoho fitnesu* [Modern health fitness programs]. Kyiv, Ukraine: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
3. Holoviychuk, I. (2013). Osoblyvosti eksperymental'noyi metodyky zanyat akvafitnesom zi studentamy spetsial'noyi medychnoyi hrupy [Features of experimental methods of aquafitness classes with students of a special medical group]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoyevropeyskoho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrayinky: Fizychno vykhovannya i sport* [Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka Eastern European National University: Physical education and sports], 9, 21–6 (in Ukrainian).
4. Zinchenko, N. (2016). Vplyv zanyat akvafitnesom na fiziolohichni pokaznyky zhinok pershoho zriloho viku z nadlyshkovoyu vahoyu [Influence of aqua fitness classes on the physiological parameters of overweight women of the first mature age]. *Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannya ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports], 136, 85–8 (in Ukrainian).
5. Kashuba, V., Ivchatova, T., & Khabinets, T. (2007). Korektsiya statury zhinok pershoho zriloho viku z urakhuvanniam prostorovoyi orhanizatsiyi tila [Correction of the posture of the first mature women taking into account the spatial organization of the body]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu* [Theory and methodology of physical education and sport], 1, 54–9 (in Ukrainian).

6. Laputin, A., Nosko, M., & Kashuba, V. (2001). *Biomekhanichni osnovy tekhniki fizychnykh vprav* [Biomechanical basics of physical exercises technique]. Kyiv, Ukraine: Naukovyi svit (in Ukrainian).
7. Petrenko, N. (2012). Ozdorovcho-trenovalna prohrama zanyat z akvafitnesu dlya studentiv ekonomichnykh spetsialnostey [Aqua-fitness training program for students of economic specialties]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia* [The sports bulletin of Prydniprovyia], 2, 98–102 (in Ukrainian).
8. Fomina, O. (2008). Razrabotka individualnykh programm pri zanyatiyakh v vode s zhenshchinami srednego vozrasta [Development of individual programs for classes in the water with middle-aged women]. *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta imeni akademika I. P. Pavlova* [Scientific notes of I. P. Pavlov St. Petersburg State Medical University], 15(4), 54–9 (in Russian).
9. Shutova, T., & Rezepova, N. (2015). Prakticheskiye rekomendatsii po akvaerobike i akvafitnesu dlya zhenshchin raznogo vozrasta [Practical recommendations for water aerobics and aqua fitness for women of different ages]. *Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kultura. Sport* [News of Tula State University. Physical culture. Sport], 3, 88–94 (in Russian).
10. Shutova, T., Rybakova, E., & Sharavyeva, A. (2015). Korrektsiya fizicheskogo sostoyaniya zhenshchin sredstvami akvafitnesa [Correction of women's physical condition by means of aqua fitness]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and practice of physical education], 1, 55–8 (in Russian).

Анотації

На основі аналізу науково-методичної літератури та передового досвіду розглянуто проблематику організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку. Визначено провідну роль занять у воді під час організації занять жінок зазначеного контингенту. Різноманіття засобів аквафітнесу можуть стимулювати інтерес жінок до систематичних занять та мають значний оздоровчий потенціал. Серед засобів аквафітнесу автори пропонують заняття дистанційним плаванням, ігри та розваги у воді, різновиди форм занять різної спрямованості. **Мета дослідження** – розглянути теоретичні засади побудови фізкультурно-оздоровчих занять у воді жінок першого зрілого віку. **Методи дослідження** – теоретичний аналіз науково-методичної літератури. **Результати дослідження**. У процесі аналізу літератури визначили основні складові частини сприятливого впливу занять у воді на організм людини. Запропоновано авторський підхід до організації та проведення занять аквафітнесом із контингентом жінок першого зрілого віку. В основу побудови програми занять аквафітнесом покладено врахування особливостей просторової організації тіла жінок першого зрілого віку, а саме типу тілобудови та наявних порушень опорно-рухового апарату. Для кожного типу тілобудови визначено пріоритетні засоби аквафітнесу, відповідно до мети фізкультурно-оздоровчих занять, пов'язаних із корекцією тілобудови й профілактики та корекції найбільш розповсюджених порушень опорно-рухового апарату. Запропоновано перелік принципів, методів й основних структурних елементів програми занять аквафітнесом, що будується на засадах диференційованого підходу. Визначено необхідні організаційно-методичні умови впровадження запропонованих засобів. Перспективу розвитку цієї наукової тематики вбачаємо в перевірці ефективності запропонованого підходу у фізкультурно-оздоровчі заняття жінок першого зрілого віку.

Ключові слова: аквафітнес, жінки, перший період зрілого віку, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Анна Ткачова. Теоретические основы построения физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого зрелого возраста с учетом пространственной организации их тела. На основе анализа научно-методической литературы и передового опыта рассматривается проблематика организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий женщин первого зрелого возраста. Определяется ведущая роль занятий в воде при организации занятий женщин контингента. Многообразие средств аквафитнеса могут стимулировать интерес женщин к систематическим занятиям и имеют значительный оздоровительный потенциал. Среди средств аквафитнеса авторы предлагают занятия дистанционным плаванием, игры и развлечения в воде, разновидности форм занятий различной направленности. **Цель исследования** – рассмотреть теоретические основы построения физкультурно-оздоровительных занятий в воде женщин первого зрелого возраста. **Методы исследования** – теоретический анализ научно-методической литературы. **Результаты исследования** в процессе анализа литературы определили основные составляющие благоприятного влияния занятий в воде на организм человека. Предлагается авторский подход к организации и проведению занятий аквафитнесом с контингентом женщин первого зрелого возраста. В основу построения программы занятий аквафитнесом положено учет особенностей пространственной организации тела женщин первого зрелого возраста, а именно типа телосложения и имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата. Для каждого типа телосложения определены приоритетные средства аквафитнеса в соответствии с целью физкультурно-оздоровительных занятий, связанных с коррекцией телосложения, профилактики и коррекции наиболее распространенных нарушений опорно-двигательного аппарата. Предлагается перечень принципов, методов и основных структурных элементов программы занятий аквафитнесом, строящейся на принципах дифференцированного подхода. Определяются необходимые организационно-методические

условия внедрения предложенных средств. Перспективу развития данной научной тематики видим в проверке эффективности предложенного подхода в физкультурно-оздоровительные занятия женщин первого зрелого возраста.

Ключевые слова: аквафитнес, женщины, первый период зрелого возраста, физкультурно-оздоровительные занятия.

Anna Tkachova. Theoretical Bases of Construction of Physical and Health-Improving Trainings of Women of the First Mature Age Taking into Account the Spatial Organization of Their Body. On the basis of the analysis of scientific and methodological literature and best practices, the problems of organization and carrying out of physical and health-improving trainings of women of the first mature age are considered. The leading role of water trainings during the organization of classes for women of the specified contingent is determined. A variety of aquafitness facilities can stimulate women's interest in systematic pursuits and have significant health-improving potential. Among the aquafitness facilities, the authors offer distance swimming, games and fun in the water, a variety of forms of various activities

The objective of the study is to consider the theoretical foundations of building physical and health-improving trainings in water for women of the first mature age. **Research methods** – theoretical analysis of scientific and methodological literature. **The results of the study** in the process of literature analysis identified the main components of the beneficial effects of trainings in water on the human body. The author's approach to organizing and conducting aqua-fitness trainings with a contingent of mature women is offered. The basis for the construction of the aqua fitness program was based on the features of the spatial organization of the body of women of the first mature age, namely the type of body structure and existing disorders of the musculoskeletal system. Priority means of aquafitness were determined for each type of body structure, in accordance with the purpose of physical education activities related to body correction and prevention of the most common disorders of the musculoskeletal system. It is offered the list of principles, methods and basic structural elements of the aqua fitness program, which are based on a differentiated approach. The necessary organizational and methodological conditions for the implementation of the proposed funds have been determined. We see the prospect of development of this scientific subject in checking the effectiveness of the proposed approach in physical education and health-improving trainings for women of the first mature age.

Key words: aquafitness, women, first period of mature age, physical cultural and health-improving trainings.