

Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 796.015.57

Ірина Головійчук

Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи

*Дніпропетровський національний університет імені О. Гончара;
Дніпропетровський інститут фізичної культури та спорту (м. Дніпропетровськ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Останнім часом у зв'язку з різким зниженням рівня здоров'я й фізичного розвитку різних верств населення все більшої значимості набувають питання збереження та зміцнення здоров'я, профілактика захворюваності молоді. Пріоритетним напрямом фізичного виховання є забезпечення фізичного й психічного здоров'я студентів, формування в них поняття здорового способу життя [1, 4, 6]. Одним зі шляхів розв'язання цих завдань є використання нових і сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в організації та побудові процесу фізичного виховання. Студенти спеціальної медичної групи – повноцінні учасники фізкультурно-спортивного життя навчального закладу. Тому їх потрібно залучати не тільки до обов'язкових практичних занять із фізичного виховання, а й до додаткових у позанавчальний час: спортивної, оздоровчої й рекреаційної спрямованості [2, 5].

Організація рекреаційної діяльності у вищих навчальних закладах здійснюється спортивно-оздоровчими центрами (клубами), які координують роботу фізкультурно-оздоровчих груп.

Фізичну рекреаційну діяльність розглядають як відпочинок і дозвілля в спеціально відведений час (вільний від навчання та професійної діяльності), як засіб відновлення психофізичного потенціалу людини; як засіб придбання й орієнтації життєвих цінностей. Кожен із підходів не вступає в протиріччя, а доповнює один одного [3, 7, 8]. Питань розширення та наукового обґрунтування засобів рекреації й оздоровчої фізичної культури, збільшення кількості оздоровчих програм, вивчення їх впливу на організм людини присвячені дослідження С. М. Реховського, Г. Л. Апанасенко, Ю. О. Усачова, Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхньої та багатьох інших.

На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу [9, 10]. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, наявністю стійкого ефекту загартовування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження здійснено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.5: «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення».

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Аквафітнес – це система вправ у воді, яка здійснює великий оздоровчий вплив на людину. Завдяки систематичним заняттям у воді усуваються надмірна збудливість і дратівливість, зміцнюється нервова система, активізується обмін речовин, покращується функціональна діяльність внутрішніх органів. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань.

Останнім часом проведено низку наукових досліджень стосовно впливу занять в умовах водного середовища на організм людини.

Так, Н. О. Гоглювата (2007) розробила й науково обґрунтувала програму фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом із жінками першого зрілого віку за допомогою використання диференційованих інноваційних технологій і з урахуванням фізичного стану жінок. Установлено позитивний вплив занять аквафітнесом на функціональний стан системної й церебральної гемодинаміки жінок першого зрілого віку.

М. Я. Ярошик (2012) проводив дослідження впливу фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку. Установлено, що, впливаючи на емоційний стан людини засобами фізичного виховання та особливостями їх проведення (музичний супровід, водне

середовище), можна покращити самопочуття й розв'язати низку головних завдань фізичного виховання.

Заняття оздоровчим плаванням із використанням засобів гідроаеробіки благотворно впливають на стан здоров'я та самопочуття жінок зрілого віку (Шибалкіна, 1996). Згідно з об'єктивними та суб'єктивними оцінками у 85 % жінок зменшилася кількість скарг на стан здоров'я, головний біль, помічено зниження втомлюваності, надлишкової ваги, кількості сезонних захворювань, виникло почуття задоволення під час рухової активності. Виявлено, що заняття гідроаеробікою сприяють достовірному покращенню показників рівня гнучкості, координаційних здібностей, роботоздатності, плавальної підготовленості.

О. Ю. Фанигіна (2004) теоретично й експериментально обґрунтувала методику використання та позитивний вплив аквааеробіки на стан здоров'я студенток у системі занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах. Розробка авторської програми «Aguastudent+» дала змогу науково обґрунтувати програму фізкультурно-оздоровчих занять оздоровчим плаванням, спрямовану на корекцію фізичної підготовленості й фізичного здоров'я студенток віком 17–21 рік.

Вищевикладене дає підстави припустити, що використання засобів аквафітнесу для студентів спеціальної медичної групи як рекреаційно-оздоровчих занять є актуальним і необхідним.

Отже, **метою** дослідження було розкрити особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи.

Основні **завдання** дослідження:

1) провести аналіз й узагальнити дані наукової та навчально-методичної літератури щодо питання дослідження;

2) обґрунтувати принципи та положення методики проведення занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи;

3) розкрити структуру, зміст та особливості планування й організації занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, результати констатувального експерименту дали можливість обґрунтування раціональних положень і принципів методики проведення занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи.

Розроблена методика ґрунтується на загальнометодичних принципах фізичного виховання й специфічних принципах оздоровчого тренування (рис. 1):

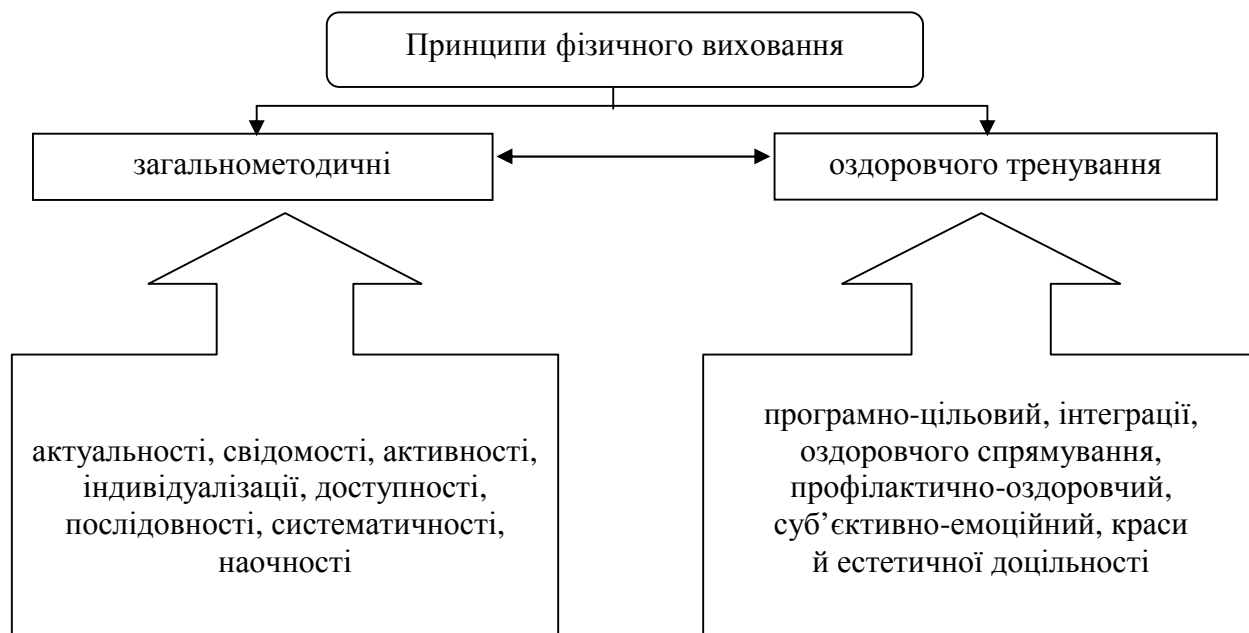


Рис. 1. Принципи фізичного виховання

Для реалізації технології проведення занять з аквафітнесу використовуються загальнопедагогічні методи: словесні (розповідь, пояснення, команди, зауваження, вказівки), наочні (показ вправ викладачем); 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).

Основними компонентами процесу оволодіння методикою рекреаційно-оздоровчих занять з аквафітнесу є такі (рис. 2):



Рис. 2. Компоненти методики оздоровчо-тренувальних занять з аквафітнесу

У ролі засобів використовуються модифіковані варіанти вправ із плавання, легкої атлетики, гімнастики, атлетизму, калленетики, єдиноборств, стретчингу, танців, спортивних і рухових ігор, представлених у вигляді аквафітнес-програм: акваджогінг, акваданс, акваритмік, аквастеп, свімнастик, акватайбо, аквабілдинг, ватерпоувер, аквабокс, аквакаре, аквастретчинг, гідрорелаксація, гідромасаж, аквастикгеймз.

Організація й проведення рекреаційно-оздоровчих занять з аквафітнесу зі студентами спеціальної медичної групи передбачає виконання певних умов:

1. Матеріально-технічні умови:

- басейн (для занять на мілководді (глибина 30–50 см); на глибокій воді (глибина від 120 см до максимальної));
- спортивний інвентар (плавальні дошки, аквапояси, аквагантелі, нудлси (пінопластові трубки), акваплатформи, аквавукавички, обважнювачі для рук і ніг, ласти, м'ячі);
- музичне супроводження.

2. Педагогічні умови:

- кваліфікація тренера-викладача;
- комплектація груп (відповідно до статі, віку, медичного обстеження);
- позитивна мотивація до занять у водному середовищі;
- відповідність використовуваних програм теоретичним знанням і практичним умінням;
- єдність загальної й спеціальної фізичної підготовки;
- оптимальне співвідношення засобів, використаних в одному занятті, циклі занять;
- різноманітність форм і методів організації та проведення занять.

3. Медичні умови:

- наявність медичного обслуговування;
- проведення попереднього медичного обстеження;
- організація поточного й оперативного контролю.

Упровадження експериментальної методики проводиться у два етапи (ознайомлювальний, рекреаційно-оздоровчий) протягом 10 місяців. Згідно з положенням спортивно-оздоровчого клубу заняття в позанавчальний час у вибраних секціях, за бажанням студента, передбачені в обсязі 8–10 год на місяць. Тому рекреаційно-оздоровчі заняття аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи проводяться два рази на тиждень у позанавчальний час. Тривалість заняття – 60 хв.

Завдання ознайомчого етапу: 1) діагностика реакції морфофункціональних показників організму на фізичне навантаження задля визначення первісної адаптації серцево-судинної системи; 2) покращення плавальної підготовки студентів за допомогою навчання техніки плавання способами «кроль на грудях, на спині», «брас», «брас на спині» й «плавання на боці»; 3) початкове ознайомлення студентів з особливостями виконання базових елементів аквафітнесу. Тривалість ознайомлювального етапу – два місяці.

Завдання рекреаційно-оздоровчого етапу: 1) забезпечення та підтримка довгострокової адаптації організму до фізичного навантаження; 2) отримання стійкого оздоровчого ефекту, формування позитивного настрою й отримання задоволення від процесу виконання вправ в умовах водного середовища. Тривалість – вісім місяців.

Виходячи з умов плавального басейну, на заняттях аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи використовували засобів розподілені відповідно до представленої класифікації:

- відповідно до умов виконання: 1) фізичні вправи, які виконуються на мілководді; 2) фізичні вправи, які виконуються на глибокій воді;
- відповідно до вихідного положення: 1) в опорному положенні; 2) у безопорному положенні; 3) біля бортика басейну; 4) із предметами; 5) у парах.

Ураховуючи індивідуальні (статеві) особливості студентів, для проведення занять з аквафітнесу формуються групи дівчат і юнаків. Виходячи з цього, відбувається розподіл використовуваних засобів на блоки з відповідним застосуванням кожною з груп (табл. 1):

Таблиця 1

Розподіл засобів аквафітнесу на блоки

Група дівчат	Група юнаків
<i>блоки вправ з аквафітнесу</i>	
Розминочний блок (підготовка організму до навантаження)	
Аеробний блок (розвиток серцево-судинної й дихальної систем)	
Танцювально-силовий блок (естетика рухів, розвиток координації; розвиток м'язів рук, ніг, тулуба, черевного преса)	Коригувальний блок (вправи з арсеналу засобів атлетизму, калланетики, окремі прийоми єдиноборств)
Блок вправ у парах (розвиток координації рухів, подолання додаткового зовнішнього опору)	Силовий блок (розвиток сили за рахунок використання обтяжень)
Блок вправ із предметами (використання нудлсів, аквапоясів, аквагантелей)	
Ігровий блок (естафети, розваги й рухливі ігри у воді, волейбол у воді)	Ігровий блок (естафети, гра у водне поло)
Блок дистанційного плавання (розвиток аеробної й силової витривалості; використовували ласта, плавальні дошки)	
Релаксаційний блок (відновлення, розслаблення та зняття напруження)	

Кожне заняття складається з трьох частин: підготовчої (розминка – 10–15 хв), основної (тренування – 35–40 хв) і завершальної (розминка 8–10 хв), кожна з яких має своє цільове призначення.

Підготовча частина спрямована на активізацію та підготовку організму до основного навантаження. Вправи сприяють розігріву м'язів і суглобів, удосконаленню координації рухів. Переважають ті, що передбачають одночасну роботу м'язів ніг і плечового пояса, стимулюють процеси обміну й кровообігу на найвіддаленіших ділянках тіла.

Основна частина об'єднує вправи з різним рівнем навантаження, спрямовані на зміцнення м'язового апарату, серцево-судинної й дихальної систем. Уключає більш складні координаційні вправи, які об'єднують рухи в багатьох суглобах. Різноманітніше вихідні положення: стоячи, сидячи, лежачи на воді, у парах (обличчям один до одного, спиною, тримаючись за руки, боком).

Завершальна частина сприяє відновленню організму, приведенню в норму ЧСС, оптимізації більш повного й глибокого дихання. Використовуються дихальні вправи, на розтягування (стретчинг), повільне плавання, гідромасаж, ковзання та лежання на воді.

Для підтримки необхідного темпу й ритму виконання вправ, а також для підвищення емоційного фону занять аквафітнесу використовують музичний супровід. Для усунення монотонності та негативного впливу зміна музичних фонограм проводиться через кожні 4–5 занять.

Контроль навантаження здійснюється за допомогою підрахунку частоти серцевих скорочень, ураховуючи пульсову вартість та інтенсивність кожної вправи. Для визначення оптимального діапазону частоти пульсу під час занять використовують модифікований метод Карвонена:

- $ЧССр = [(220 - \text{вік}) \times \% \text{ інтенсивності}] - 7$ (для мілководдя);
- $ЧССр = [(220 - \text{вік}) \times \% \text{ інтенсивності}] - 17$ (для глибокої води), де ЧССр – частота серцевих скорочень, рекомендована;
- $(220 - \text{вік})$ – максимальна величина ЧСС, уд. / хв;
- $\%$ інтенсивності – задана величина інтенсивності навантаження – 45–85 % від максимальної ЧСС (0,45, 0,5; 0,6 тощо).

При розрахунках оптимального діапазону частоти серцевих скорочень ураховується той факт, що пульс людини у воді на невеликій глибині приблизно на сім ударів нижчий, ніж на суші, незважаючи на однакове навантаження під час виконання вправ; відповідно, пульс людини на глибокій воді приблизно на 17 ударів нижчий, ніж на суші.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Методика занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи, передусім, спрямована на зміцнення здоров'я й профілактику захворювань і лише потім – на розвиток фізичних якостей, корекцію фігури тощо. Основою є вправи аеробної спрямованості, створені задля укріплення серцево-судинної й дихальної систем, а також силового та швидкокісно-силового характеру із впливом на основні м'язові групи.

Розробка експериментальної методики фізичної рекреації, в основі якої – заняття оздоровчим аквафітнесом, передбачає максимально можливе використання збережених функцій для відновлення порушень фізичного стану, а також ефективну компенсацію дефіциту рухової активності.

Завданням подальшого дослідження є впровадження й аналіз ефективності використання розробленої методики рекреаційно-оздоровчих занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи в позанавчальний час.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Матеріали III-ї Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.
2. Вовк Л. В. Влияние возраста на формирование здорового образа жизни студентов, занимающихся в специальной медицинской группе / Л. В. Вовк // Теория и практика физического воспитания. – 2010. – № 1. – С. 363–369.
3. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
4. Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : RETORIKA–A: Флинта, 1999. – 560 с.
5. Дутчак М. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя / М. Дутчак, Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 116–119.
6. Кожевнікова Л. Формування мотиваційних потреб до здорового способу життя в особистій фізичній культурі студентів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2012. – Т. 4. – С. 53–58.
7. Круцевич Т. Теоретичні і методичні аспекти поняття «Фізична рекреація» / Т. Круцевич, С. Пангелов // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 18–20.
8. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17–19.
9. Dadganny G. Aquaerobic lessons in countries with hot climate condition / G. Dadganny // IV Міжнародна наукова конференція студентів «Студент, наука і спорт у третьому тисячолітті». – К. : Олімп. л-ра, 2005. – С. 101–102.
10. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.

Анотації

Розглянуто обґрунтування основних положень і принципів, покладених в основу експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи. Проведено теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури стосовно напряму дослідження. Представлено авторську методику рекреаційно-оздоровчих занять з аквафітнесу в позанавчальний час зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Розкрито загальнометодичні принципи й принципи оздоровчого тренування; теоретичний і практичний компоненти; загальнопедагогічні та специфічні методи фізичного виховання, на яких ґрунтується експериментальна методика. Показано розподіл використаних засобів на

блоки вправ; наведено перелік необхідних матеріально-технічних, педагогічних і медичних умов проведення занять.

Ключові слова: студент, спеціальна медична група, фізичне виховання, рекреація, аквафітнес, принципи, компоненти, методи, засоби.

Ирина Головичук. Особенности экспериментальной методики занятий аквафитнесом со студентами специальной медицинской группы. Рассмотрено обоснование основных положений и принципов, положенных в основу экспериментальной методики занятий аквафитнесом со студентами специальной медицинской группы. Проведён теоретический анализ научной и учебно-методической литературы соответственно направлению исследования. Представлена авторская методика рекреационно-оздоровительных занятий аквафитнесом во внеучебное время со студентами, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Раскрыты общеметодические принципы и принципы оздоровительной тренировки; теоретический и практический компоненты; общепедагогические и специфические методы физического воспитания, на которых основывается экспериментальная методика. Показано распределение использованных средств на блоки упражнений; даётся перечень необходимых материально-технических, педагогических и медицинских условий проведения занятий.

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, физическое воспитание, рекреация, аквафитнес, принципы, компоненты, методы, средства.

Irina Goloviychuk. Features of the Experimental Teaching Methods of Aquafitness with the Students of Special Medical Group. The justification of guidelines and principles, that are basic for experimental teaching methods of aquafitness trainings with the students of special medical group is considered. The theoretical analysis of the scientific and educational materials according to the direction of the study is done. The author's methods of recreational and health aquafitness activities outside school hours with students, attributed to the special medical group is presented. The general methodological principles and the principles of fitness training, both theoretical and practical components, general pedagogical and specific methods of physical training, which is based on the experimental technique are revealed. The distribution of the means used to exercise blocks, a list of necessary infrastructure, educational and health conditions for the employment are presented.

Key words: student, a special medical group, physical education, recreation, aquafitness, principles, components, methods, and tools.