

education that actualizes the search and development of the effective ways of forming professional knowledge and skills of teaching the subject «Physical Culture».

The future teachers are implementer of government policy on the development and shaping of future generations. Preparation of the future teacher leads to professionalism and quality of work, and as a result the formation and development of the personality of the young generation. In the present state of development of the national system of teacher education the increasing requirements for teacher training are mentioned.

The aim of the article is to analyze the situation and perspectives of physical education students of primary education, in preparation for the teaching of Physical Education at school.

The analysis of scientific and methodological literature showed that the contents of the means, forms and methods of physical training of primary school teachers are not in accordance with their future athletic activities at school. At the same time the practice of preparation students of primary school require modernization of the educational process by providing a high quality organization.

The educational focus of training for primary school teachers of physical training requires a significant adjustment of the current requirements of High School and a graduate of the real work. These shortcomings can be overcome only by scientific approaches to the process of physical education students: improving the content of the educational process, the development of effective methods of forming their knowledge of teaching methods, motor skills needed for a student learning types of motor exercises included in the program content «Physical culture» for the initial degree of schooling. The teacher orientation of physical education of primary school teachers should be present in the system of education as an important component of future careers.

Key words: *primary school, students, physical education, physical education.*

УДК 796.41.071.5

Л. С. Луценко, Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко

Национальный юридический университет
имени Ярослава Мудрого
Украинская государственная академия
железнодорожного транспорта

АКВААЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Исследовано влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся. Определено, что в результате реализации специальной программы занятий по физическому воспитанию, включающих средства аквааэробики, весьма положительно влияет на уровень физической подготовленности студенток. Изучено и выяснено мнение студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности.

Ключевые слова: *аквааэробика, физическое воспитание, физическая активность, подготовленность, студентки.*

Постановка проблемы, анализ актуальных исследований.
Отличительной особенностью жизнедеятельности современного человека, порожденной научно-техническим прогрессом, является существенное

изменение ритма и образа жизни, которое приводит к постоянному дефициту движений. Недостаток объема движений, по мнению некоторых авторов [6, 56–59; 7, 50–54; 8, 368], вызывает в организме человека ряд негативных изменений, которые снижают его работоспособность и приводят к увеличению различных заболеваний [3, 56–59; 6, 146–149]. Особенно актуальна данная проблема для студентов, поскольку увеличение объема умственного труда и снижение физической активности ведет к увеличению количества заболеваний. Для обеспечения студентов необходимым объемом движений занятия по физическому воспитанию должны быть направлены не только на обеспечение необходимого объема физической нагрузки, но и интересны [3, 56–59; 6, 146–149; 7, 50–54].

Среди студенческой молодежи особое место занимает женский контингент, поскольку для современного поколения людей характерно снижение функциональных резервов организма, нарушение реактивности, процессов саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства и многое другое [3, 56–59; 5, 8–12]. Статистические данные подтверждают ухудшение здоровья женщин. Имеются исследования, свидетельствующие о низком уровне показателей физического развития, физической подготовленности, работоспособности женщин, многие из которых принадлежат к категории учащихся. В связи с этим назрела острая необходимость поиска новых форм, средств и методов организации занятий, усиления мотивации женского контингента к занятиям физической культурой и спортом [3, 56–59; 6, 146–149; 8, 368].

Однако система средств, используемых для физической активности студентов, часто не привлекает молодежь, носит характер обязательных мероприятий, а не интересных занятий, которые обеспечивают не только физическое развитие, но и эмоциональное расслабление. Особенно актуально это положение для студенток, для которых разнообразие средств и методов физической культуры является основой для активных занятий физическими упражнениями. В настоящее время одни из наиболее популярных видов физкультурно-оздоровительных занятий среди женщин в силу своей доступности эмоциональности и эффективности являются средства аквааэробики.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, заимствованных из гимнастики, хореографии, аэробики, спортивного и синхронного плавания, выполняемые под ритмичную и интенсивную музыку. Занятия аквааэробикой проводятся в бассейне на мелкой, средней и глубокой воде. Если на мелкой и средней воде можно

обходиться без специального оборудования, удерживающего человека, то на глубокой для безопасности используются перчатки, пояса, ботинки и т.п. При занятиях аквааэробикой снижается вероятность получить травмы. Кроме этого укрепляются все группы мышц, и у человека исправляется осанка. Положительным эффектом является уменьшение нагрузки на сердце и нормализации работы пульса. По степени нагрузки на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, аквааэробика может быть низкой, средней и высокой интенсивности [1, 95; 2, 92; 4, 102–103].

Водная среда оказывает положительное влияние на организм занимающихся и создает определенные условия для выполнения движений, замедляет темп их выполнения, в одних случаях облегчаются условия их исполнения, в других – усложняются. Определенное значение имеют и ряд других факторов, об эффекте которых нужно знать. Так, гидростатическое давление воды положительно воздействует на венозные сосуды, ритмическое сокращение больших групп мышц, усиленное присасывающее действие диафрагмы, отсутствие статического напряжения – облегчает приток венозной крови к сердцу, существенно повышается циркуляция крови, что способствует уменьшению застойных явлений во внутренних органах и активизации обмена веществ. Также стимулируется деятельность кроветворных органов, повышается количество лейкоцитов в крови – защитная функция крови увеличивается. Подъемная сила воды создает хорошие условия для тренировки опорно-двигательного аппарата. Давление воды также способствует массажу кожи, нервных окончаний в ней, сосудов, подкожно-жировой клетчатки. Такой массаж улучшает питание кожи, уменьшает целлюлит, снимает напряжение и физический стресс. Двигательная деятельность в воде способствует закаливанию, укреплению иммунитета. Вода является отличным антидепрессантом, укрепляет нервы, улучшают настроение и самочувствие [1, 95; 2, 92; 4, 102–103].

Анализ данных специальной литературы позволяет утверждать, что наряду с наличием множества сведений о традиционных средствах повышения физической активности на занятиях физического воспитания, отсутствуют научно-обоснованные рекомендации по построению нетрадиционных занятий в воде, недостаточно изучена их оздоровительная эффективность. Мнения специалистов по основным аспектам построения программ занятий аквааэробики с женским контингентом фрагментарны и недостаточно обоснованы. Поэтому выбор нашего направления исследований является своевременным и актуальным.

Цель исследования – оценить влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся.

Задачи исследования:

1. Определить и оценить уровень физической подготовленности студенток занимающихся аквааэробикой.

2. Выяснить мнение студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности.

Для решения поставленной задачи использовался **комплекс научных методов исследования:**

– педагогические методы исследования (анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование);

– социологические методы исследования (беседы, анкетирование);

– методы математической статистики.

Изложение основного материала. Исследования проводились на базе Национального юридического Университета имени Ярослава Мудрого. В экспериментальной его части приняли участие 50 студенток (16–18 лет) основной медицинской группы. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы студенток, контрольная (25 человек) и основная (25 человек), проводился в течение года. Контрольная группа занималась по стандартной программе в соответствии с утвержденным рабочим планом, а занятия по физическому воспитанию основной группы были организованы в плавательном бассейне, используя средства аквааэробики. По объему и интенсивности работа в основной группе была адекватна, осуществляемой в контрольной группе. Стандартные академические занятия проводились два раза в неделю. Они состояли из разминки, основной и заключительной части. Разминка включала плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Основная часть – состояла из разнообразных динамичных движений на различные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности, направленная на преимущественную работу мышц туловища и разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от глубины воды, уровня подготовленности и физической формы студенток. Заключительная часть – расслабления, состояла из лёгких ритмичных плавных движений, обеспечивающих расслабление мышц, за которыми следует растяжка. Главной целью заключительной части является общая релаксация: физическая, умственная и духовная. Методика проведения занятий адаптирована для данного контингента.

Оценка уровня и динамика физической подготовленности студенток

проводилась по результатам ряда общепринятых тестов:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз);
2. Поднимание в сед из положения лежа (кол-во раз);
3. Наклон туловища вперед из положения сидя (см);
4. «Челночный бег» 4х9 м (с);
5. Прыжок с места (см).

В начале и конце эксперимента в основной и контрольной группах было проведено тестирование, полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Изменение показателей физической подготовленности
у студенток в результате занятий аквааэробикой ($x \pm m$)**

ПОКАЗАТЕЛИ	Контрольная группа (n=25)		Основная группа (n=25)	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	10,6±0,05	11,3±0,03	10,2±0,6	11,8±0,4
Поднимание в сед из положения, лежа (кол-во раз)	25,0±0,7	27,1±0,5	25,3±0,3	28,4±0,1
Наклон туловища вперед из положения, сидя (см)	18,5±1,09	19,8±1,02	18,3 ±1, 6	19,6±0,7
«Челночный бег» 4х9 м (с)	12,4±0,4	11,7±0,29	12,8±0,41	11,3±0,2
Прыжок с места (см)	165,5±1,04	166,3±1,08	165,3±2,3	166,2 ±0,7

Результаты тестирования показали, что в результате реализации специальной программы занятий по физическому воспитанию, включающих средства аквааэробики, весьма положительно сказался на уровне физической подготовленности студенток.

На рисунке 1 представлена динамика изменения показателей по физической подготовленности студенток.

Следует отметить, занятия в контрольной группе, осуществляемые в соответствии со стандартной программой, обеспечивает закономерный рост физической подготовленности. Однако этот рост в контрольной группе был несколько ниже, чем в основной и составил в среднем 8,9%. Особо следует отметить существенное улучшение показателей таких тестов, как «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» на 13,5%, «поднимание в сед из положения лежа» на 11% и «челночный бег» 4х9 м

на 13,2% соответственно. Мы считаем, что повышение показателей силы и координации в большей степени обусловлено систематическим применением физических упражнений, комплексов и комбинаций, выполняемых в воде, с использованием специального оборудования, правильно и эффективно дозируемой нагрузкой.

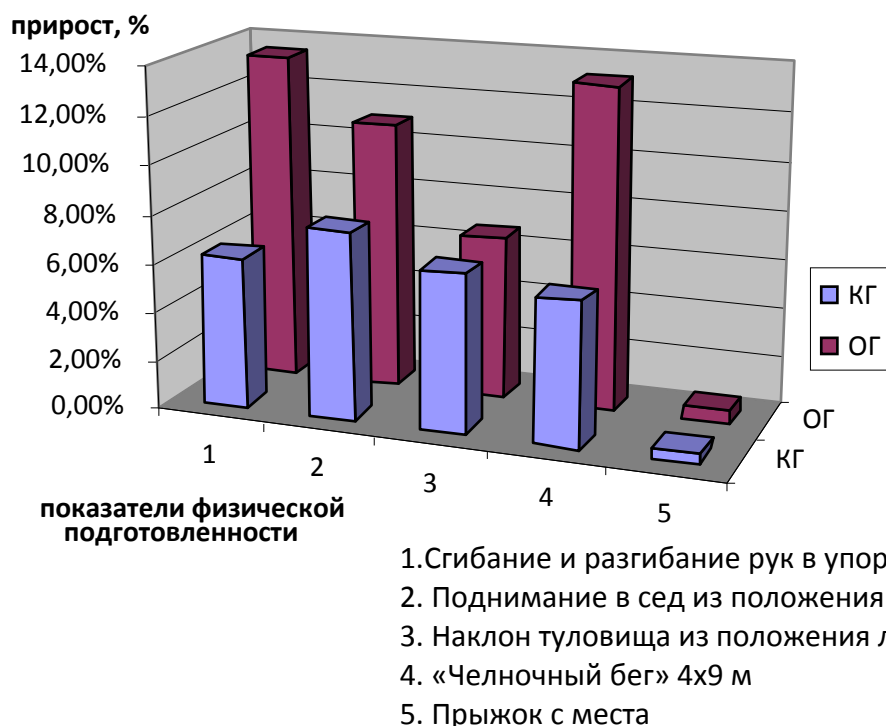


Рис. 1. Динамика показателей физической подготовленности студенток

На наш взгляд, важную роль в процессе более эффективного повышения физической подготовленности студенток сыграло и систематическое применение приемов оптимизации и саморегуляции психоэмоционального состояния.

Стоявшая перед специалистами физического воспитания задача развития интереса к физической активности и физическим качествам, необходимых для здорового образа жизни, была в полной мере решена как в контрольной, так и в основной группах.

С целью выяснения мнения студенческой молодежи о новой форме занятий в сравнении с уже применяющимися средствами физической активности мы провели анкетирование среди 50 студенток. В ходе исследования рассматривались вопросы об: интересе занятий, нагрузке, самочувствии и настроении, доступности, значении музыки, а также о результате.

В процессе экспертизы 50 студенток, занимающихся аквааэробикой, отвечали на 10 вопросов. Интерпретация ответов на один из вопросов об интересе к занятиям физической культурой и выборе физической активности свидетельствует, что 92,7% студенток отдают предпочтение занятиям аквааэробикой (выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение), а не свободному плаванию, либо стандартным занятиям аэробикой в тренажерном зале. Введение нового материала позволило поддерживать постоянный интерес к занятиям. По мере увеличения уровня подготовленности вводились упражнения с использованием специального оборудования (нудлы, перчатки, гантели, пояса, жилеты, манжеты для рук и ног, а также специальные планки и ласты) в качестве дополнительного сопротивления и изменения интенсивности, что усиливало интерес занимающихся. Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,983$ (при $P<0,01$).

Полученные данные свидетельствуют, что большинство испытуемых, выполняя физические упражнения в воде, не уставали (63,2%) и не чувствовали усталости (53,7 %). Это позволяет утверждать, что упражнения были подобраны правильно и оказывали положительное воздействие на самочувствие занимающихся. Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,827$ (при $P<0,01$).

Нас интересовало, каким видом спорта занимались испытуемые до поступления в вуз. Оказалось, что большинство из них спортом вообще не занимались (51,8%); занимались в тренажерном зале (28,3%); занимались оздоровительной физической культурой, спортивными танцами и аэробикой (13,3%) и (6,6%) студенток, которые увлекались современными танцами, художественной гимнастикой и плаванием. Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,748$ (при $P<0,01$).

В ответах на вопрос о сложности занятий аквааэробикой, 65,5% экспертов отмечают что, на аквааэробике не обязательно уметь плавать, благодаря многообразию танцевально-гимнастических комбинаций, возможно, избирательно воздействовать на определённые мышечные группы, а использование элементов ходьбы и бега помогает дозировать нагрузку, можно целенаправленно добиваться поставленных перед собой задач в физическом самосовершенствовании. Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,649$ (при $P<0,01$).

На вопрос о значимости музыкального сопровождения все респондентки (100%) ответили, что им очень нравится, когда во время занятия звучит музыка. Подобный факт позволяет утверждать, что

соответствующее музыкальное сопровождение улучшает эмоциональный подъём занятий и настроение студенток. Большинство испытуемых после занятий аквааэробикой чувствовали себя бодрыми и энергичными (83,6%), расслабленными (16,4%). Согласованность экспертов по данному аспекту составила $W=0,734$ (при $P<0,01$).

При организации занятий по физическому воспитанию в плавательном бассейне с девушками – студентками 1–2 курсов Национального юридического университета мы руководствовались тем, что для обеспечения двигательной активности, соответствующей по форме и содержанию состоянию здоровья, интеллектуальному уровню, психологическим особенностям указанного контингента, необходимо создать условия для относительно комфортного состояния опорно-двигательного аппарата, высокого уровня энергозатрат, развития физических качеств, функциональных возможностей студенток и создания на занятиях атмосферы интереса, нестандартности и неординарности.

Выводы. Аквааэробика, как один из новых видов физической активности вызвала заметный интерес среди студенток. Основными причинами стали доступность выполнения многообразия танцевально-гимнастических комбинаций выполняемых в воде и для большого количества студенток, не занимавшихся вообще спортом и не умеющих плавать, интерес к комплексам физических упражнений выполняемых в воде под музыкальное сопровождение, отсутствие усталости и положительные эмоции.

Следует отметить, что занятия в основной группе, осуществляемые в плавательном бассейне с применением средств аквааэробики, обеспечивает закономерный рост физической подготовленности в среднем на 8,9%.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении детального исследования результатов используемой методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.
2. Филатова Е. В. Аквааэробика : учебно-методический комплекс / Е. В. Филатова. – М. : Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.
3. Лейфа А. В. Содержание и пути сохранения и укрепления здоровья студентов вузов / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 56–59.
4. Химич И. Ю. Проведение учебных занятий по плаванию в НТУУ «Киевский политехнический институт» / И. Ю. Химич // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 102–103.
5. Базылюк Т. А. Применение аквафитнеса игровой направленности в

физическом воспитании студентов / Т. А. Базылюк, Ж. Л. Козина, Е. Е. Бизнес, В. Н. Коверя // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 8–12.

6. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць ; за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 3. – С. 146–149.

7. Завидська Н. Шляхи оптимізація фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць ; за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.

8. Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевіч. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

АНОТАЦІЯ

Луценко Л. С., Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Аквааеробіка у фізичному вихованні як засіб підвищення фізичної активності

Досліджено вплив занять аквааеробікою на організм студенток які займаються. Визначено, що в результаті реалізації спеціальної програми занять з фізичного виховання, що включають засоби аквааеробіки, позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості студенток. Вивчено та з'ясовано думку студентської молоді про нову форму занять порівняно із засобами фізичної активності, які вже зстосовуються.

Ключові слова: аквааеробіка, фізичне виховання, фізична активність, підготовленість, студентки.

SUMMARY

Lutsenko L., Shepelenko T., Lychko O. Aqua aerobics in physical education as a means of increasing physical activity of students.

The lack of motion causes in humans a number of negative changes that reduce their efficiency and lead to an increase of various diseases. This problem is particularly relevant for the students, because the increase in mental activity and decreased physical activity leads to augmentation of various diseases.

To provide the students with the necessary amount of movement in physical education classes should be directed not only to ensure the necessary amount of exercise, but also to be interesting. In this regard, there is an urgent need to find the new forms, means and methods of training, to increase motivation female contingent in physical culture and sports. However, the system of funds used for physical activity, for students often do not appeal to the young, has the nature of mandatory measures, and are not active that provide physical development as well as emotional relaxation.

Aqua-aerobics is one of the new types of physical activity which has caused a considerable interest among the students. The main reasons for the availability are: steel varieties of dance and gymnastic combinations performed in water, affordable for a lot of the students who are not involved in sports at all and can not swim but interested in physical exercises performed in water with musical accompaniment, with no fatigue and with positive emotions. Water environment renders positive influence on the organism of occupying and creates certain terms for implementation of motions, slows the rate of their implementation, the terms of their execution are facilitated in one cases, in others – they become complicated.

Things in the main group, carried out in the swimming pool with the use of aqua aerobics funds provided a natural growth of physical fitness on average by 8.9%.

As a result of a special program for physical education classes, including aqua aerobics facilities, a very positive effect on the level of physical fitness of the students is determined. There were studies on the opinion of the students on the new forms of employment in comparison to those used by means of physical activity.

Key words: *aqua aerobics, physical education, physical activity, preparedness, the students.*