

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дубинська Оксана Яківна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-7088-3484
Researcher ID: R-8276-2017

Визначено мотиваційні фактори, що впливають на фізичну активність студентів та відношення до процесу фізичного виховання. Встановлено, що інтерес до занять фізичним вихованням можна підвищити, якщо як засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю серед такого контингенту студентів. Розроблено концепцію занять аквафітнесом, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямів і засобів оздоровчого плавання та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій методиці занять складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, мотивація, аквафітнес.

Dubynska Oksana. Modern approaches to the application of aquafitness in physical education of youth students

The motivational factors that influence the physical activity of students and the relationship to the process of physical education are determined. It has been established that interest in physical education can be increased if the types of motor activity that are more popular among this contingent of students are used as means. The concept of aquafitness classes has been developed, the essence of which is an organic combination of modern directions and means of recreational swimming and theoretical knowledge of its application. The structure of classes in the proposed class methodology consisted of three generally accepted parts: preparatory, main, and final.

Key words: students, physical education, motivation, aquafitness.

Актуальність. Аналіз останніх публікацій (І.М. Головійчук, 2013; Н.В. Петренко, 2015; І.О. Салатенко, 2017) свідчить, що діюча натепер організація фізичного виховання у ЗВО не досить ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами і спортом. Крім того, фізичне виховання не виконує повною мірою й оздоровчу функцію.

Проблема удосконалення процесу фізичної підготовки студентів уже багато років є предметом вивчення фахівців. Тому у сфері освіти, у тому числі вищій, коли йдеться про фізичну культуру, основоположним має бути принцип наступності. Особливо значущою є роль занять фізичною культурою і масовим спортом для дітей, підлітків, юнацтва у зв'язку з необхідністю ефективного розв'язання завдань їхнього гармонійного розвитку з урахуванням таких вельми серйозних факторів, як недостатня рухова активність та зростаючі навантаження розумової діяльності під час навчання (Т.Ю. Круцевич, 2018). Педагогічний процес ґрунтується на розв'язанні основних завдань поліпшення здоров'я, формування рухових навичок, а також передачі студентам закладів вищої освіти спеціальної системи знань для усвідомлення ними пропонованих засобів та методик фізичного виховання [4].

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вишій є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей (В.В. Іваночко, 2013; О.В. Андрєєва, 2015; А.І. Кубатко,

2001). Одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів є усвідомлення значущості фізкультурно-спортивної діяльності та формування протягом навчання особистої потреби у фізичному самовдосконаленні (Т.Ю. Круцевич, 2018; В.О. Підгайна, 2019).

Вивчення організації фізичного виховання у закладах вищої освіти виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем активності студенток на заняттях фізичною культурою. Це, своєю чергою, викликає протиріччя між вимогами до особистості та професійної підготовки майбутніх фахівців і реальним рівнем їхнього розвитку у процесі занять фізичною культурою і спортом [3].

Аналіз фахової літератури свідчить, що одним з найефективніших засобів впливу на організм студенток з метою підвищення рівня фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища (Н. Kohler, 1981; М. Goulet, 1989; О.Ю. Фанигіна, 2005). Незважаючи на численні дані про благотворну дію водного середовища на організм (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, 1988; А.А. Ваньков, 1991; О.А. Іванова та ін., 1993; Д.А. Викулов, 1994; W.E. Prentice, 1997; Н.Ж. Булгакова та ін., 2000; Р.В. Кууз, 2001; О.Ю. Фанигіна, 2004; Н.В. Петренко, 2017 та ін.), до цього часу не досить розроблені питання оптимізації фізичної підготовленості студенток на заняттях з фізичного виховання та визначення нормативних параметрів занять оздоровчим плаванням у навчальному процесі.

Мета дослідження – розробити зміст комплексної методики занять оздоровчим плаванням зі студентами вишів та експериментально перевірити її ефективність.

Для розв'язання завдань досліджень застосовувалися такі **методи**, як: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; анкетування; педагогічний експеримент, тестування; методи статистичної обробки результатів.

Результати досліджень та їх обговорення. У багатьох сучасних працях переконливо доведено, що потреби, мотивація та інтерес до занять фізичними вправами і спортом у студентів мають виразні вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціально-економічними умовами формування особистості та низкою інших чинників [1; 2].

З метою вивчення мотивації до занять фізичними вправами і спортом за розробленою нами анкетой було проведено опитування. У такий спосіб опитано 94 студенти СумДУ I–IV курсів навчання (з них 39 хлопців і 55 дівчат). Результати самооцінки стану свого здоров'я засвідчили, що на «відмінно» та «добре» оцінюють його 51% юнаків та 51% дівчат I курсу, 64% юнаків і 35% дівчат II курсу, 69% юнаків і 29% дівчат III курсу, 76% юнаків і 29% дівчат IV курсу навчання.

Для визначення відношення студентів до організації фізичного виховання у виші нами було поставлено декілька питань. Аналіз отриманих відповідей ще раз підтвердив, що студентам потрібні заняття з фізичного виховання. Важливо відзначити, що кількість студентів і студенток, які позитивно відповіли на це запитання, у процесі навчання зростає. Водночас традиційний зміст занять та методика їх проведення студентів задовольняє недостатньо, про що свідчать відповіді на запитання: «*Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання?*» На підставі отриманих відповідей констатуємо стабільне зниження інтересу до занять із фізичного виховання у студентів (57% – I курс, 41% – IV курс) та посилення негативного ставлення (15% – I курс, 34% – III курс).

Нами було поставлено запитання: «*Яким видом спорту Ви займаєтесь?*». На підставі отриманих відповідей можна зробити висновок, що студенти займаються багатьма видами спорту, однак пріоритетними вони вважають спортивні ігри, легку атлетику, важку атлетику, єдиноборства, а студентки – легку атлетику, спортивні ігри, сучасні оздоровчі технології. При цьому спектр видів спорту, якими займаються студентки, значно ширший, ніж у студентів.

Для вивчення інтересу до занять спортом ми поставили студентам низку запитань. Результати відповідей на концептуально важливе запитання: «*Якщо Ви не займаєтесь, то яким видом спорту Ви хотіли б займатися?*».

Завдяки здійсненому опитуванню з'ясовано, що більшість юнаків віддають перевагу заняттям спортивними іграми (31–51%), єдиноборствами (10–36%), легкою атлетикою (8–18%). Опитування дівчат виявило дещо інший спектр зацікавлень. Більшість із них хотіли б займатися спортивними іграми (34–50%) та сучасними оздоровчими технологіями (10–45%).

Таким чином, нами визначено, що інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити, якщо як

засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у такого контингенту студентів.

Аналіз науково-методичної літератури, систематизація та узагальнення результатів педагогічних спостережень, що проводилися на заняттях з оздоровчого плавання з різними групами населення, дозволили нам розробити зміст комплексної методики занять аквафітнесом зі студентами в умовах глибокого басейну.

Заняття за розробленою методикою включали 30 хвилин тренування у спортивному залі та 40 хвилин у воді. Під час занять у воді інтенсивність вправ визначалася за величиною частоти серцевих скорочень, рекомендованих провідними фахівцями у галузі оздоровчої фізичної культури [3]. ЧСС у межах 110–115 уд/хв. відповідає вправам низької інтенсивності, 125–135 уд/хв. – середньої інтенсивності, ЧСС у межах 145–155 уд/хв. – класифікуються як вправи високої інтенсивності.

У підготовчій частині заняття, основним завданням якої є підготовка організму до роботи, організація тих, хто займається, створення сприятливого психологічного клімату на занятті, включалися плавальні вправи (дистанційне плавання будь-яким стилем для тих, хто добре вміє плавати, а також вправи, що навчають плавання з рухомою опорою, для тих, хто не досить добре володіє навичками плавання), крокові та бігові вправи з підтримуючим поясом, з невеликою координаційною складністю. Підготовча частина заняття тривала від 7 до 10 хвилин, що приблизно відповідає 10 вправам.

Основна частина уроку займала від 25–28 хвилин. Метою її є підвищення загальної тренуваності організму, розвиток та зміцнення окремих м'язових груп, підвищення функціональних можливостей та працездатності організму. В основну частину заняття включалися 22 вправи локального впливу на окремі м'язові групи та 8 стрибкових вправ біля бортика басейну.

Вправи локального впливу розподілялися на три блоки:

- вправи біля опори для розвитку м'язів рук, плечового поясу й тулуба в динамічному режимі;
- вправи з плавальними дошками для розвитку м'язів ніг (внутрішньої, передньої та задньої поверхні стегна), сідничних м'язів у динамічному режимі та м'язів черевного пресу у статичному режимі (утримання положення сидячи кутом);
- вправи з підтримуючими палицями для розвитку м'язів черевного пресу й косих м'язів черева у динамічному режимі.

Усі вправи локального впливу на окремі м'язові групи виконувалися протягом 50 секунд, без інтервалу відпочинку (поточним методом). Між блоками вправ пропонувалося студентам включати плавальні «вставки», метою яких є зниження ЧСС після інтенсивних локальних вправ. Студентам, які добре плавають, пропонувалося пропливати 25-метровий відрізок будь-яким стилем у повільному темпі, для тих, хто «слабо» плаває, ми пропонували виконувати вправу «зірка» (лежачи на спині ноги нарізно, руки у сторони), або пропливати дистанцію з дошкою, що підтримує.



Рис. 1. Типова структура заняття аквафітнесом для студентів

Основна частина заняття закінчувалась пропливанням дистанції 50–100 метрів для тих, хто добре вміє плавати, й 25–50 метрів для тих, хто не досить володіє навичками плавання, за допомогою дощок (рис. 1).

Заключа частина заняття містила виключно вправи для прискорення процесів відновлення для оптимальної зони функціонування, зняття підвищеного емоційного та фізичного напруження. Вона тривала близько 5 хвилин та включала 6–8 вправ, спрямованих на покращення рухомості у суглобах та еластичності м'язів, розслаблення та відновлення дихання.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити основні проблеми у системі фізичного виховання студенток. Одна з них – розробка науково обґрунтованої методики занять з включенням оздоровчих видів плавання, добір методів і засобів з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей. До числа маловивчених аспектів цієї проблеми належать: нормативна оцінка їхньої фізичної підготовленості та обґрунтування доцільності (і навіть необхідності) включення

занять оздоровчим плаванням до навчального процесу фізичного виховання.

2. Вивчення мотиваційних факторів, що впливають на фізичну активність студентів та відношення до процесу фізичного виховання, дозволяє стверджувати, що від курсу до курсу знижується інтерес до занять з фізичного виховання. Інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами можна підвищити, якщо як засоби використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю серед такого контингенту студентів.

3. Вивчення науково-методичної літератури дозволило сформулювати концепцію занять оздоровчим плаванням, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямів і засобів оздоровчого плавання та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій методиці занять складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заочної. Підбір засобів та напрямів оздоровчого плавання здійснювали залежно від цільової спрямованості занять та рівня фізичної підготовленості студентів.

Література:

1. Андреева О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. Т. 2, с. 29–43.
2. Головійчук І.М. Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ. 2013. 20 с.
3. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 566 с.
4. Круцевич Т.Ю. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. С. 152–156.

5. Підгайна В.О. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації на рівень фізичного розвитку і показники серцево-судинної та дихальної систем організму юнаків 16–17 років. *Молодий учений*. 2018. № 4.2. С. 191–194.

6. Фанигіна О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого плавання : методичні рекомендації. Київ : *Науковий світ*, 2000. 31 с.

References:

1. Andrieieva, O.V. (2015). Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical and methodological principles of recreational activities of different population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. T. 2, pp. 29–43 [in Ukrainian].

2. Holoviichuk I.M. (2013). Akvafitnes yak zasib fizychnoi rekreatsii studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy [Aquafitness as a means of physical recreation for students of a special medical group]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. Dnipropetrovsk. 20 s. [in Ukrainian].

3. Dubynska, O.Ya., Petrenko, N.V. (2016). Suchasni fitness-tehnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti: monohrafiia [Modern fitness technologies in the physical education of pupils and students: design, development, specific features: monohrafiia]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 566 s. [in Ukrainian].

4. Krutsevych, T.Yu. (2019). Mizhnarodnyi dosvid orhanizatsii ozdorocho-rekreatsiinoi diialnosti shkolariv u vilnyi chas [International experience of organizing health and recreational activities for schoolchildren in their free time]. *Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi»*, pp. 152–156 [in Ukrainian].

5. Pidhaina, V.O. (2018). Vplyv fizkulturno-ozdorovykh zaniat z elementamy akvarekreatsii na riven fizychnoho rozvytku i pokaznyky sertsevo-sudynnoi ta dykhalnoi system orhanizmu yunakiv 16–17 rokiv [The influence of physical education classes with elements of water recreation on the level of physical development and indicators of the cardiovascular and respiratory systems of the body of young men aged 16–17]. *Molodyi uchenyi*. № 4.2. Pp. 191–194 [in Ukrainian].

6. Fanyhina, O.Iu. (2000). Orhanizatsiino-metodychni osnovy ozdorochoho plavannia: metodychni rekomendatsiyyi [Organizational and methodical foundations of recreational swimming]. Kyiv: Naukovyi svit. 31 s. [in Ukrainian].