



Литвин А.М.,
Бєля А.О.,
Дубинська О.Я.

Lytvyn A.M.,
Belya A.O.,
Dubynska O.Ya.

DEVELOPMENT OF METHODS OF SECTION CLASSES IN AQUA FITNESS FOR GIRLS OF SENIOR SCHOOL AGE.

Annotation. The article presents the content of the methodology of sectional classes in aqua fitness with the usage of functional training and determines its impact on the level of physical condition of girls of senior school age.

Keywords: *physical education, senior school age, aqua fitness, physical condition.*

РОЗРОБКА МЕТОДИКИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

У статті наведено зміст методики секційних занять з аквафітнесу з використанням функціонального тренування та визначено її вплив на рівень фізичного стану дівчат старшого шкільного віку.

Ключові слова: *фізичне виховання, старший шкільний вік, аквафітнес, фізичний стан.*

Постановка проблеми. Фізичне виховання є системою заходів покликаних сприяти фізичному розвитку особистості, зміцнювати здоров'я, забезпечувати оволодіння необхідними життєво важливими руховими вміннями і навичками, сприяти високій розумовій і фізичній працездатності, готувати до майбутньої професійної діяльності.

Наукові дослідження, як вітчизняних [4;8] науковців свідчать про зниження мотивації у молодого покоління до ведення здорового способу життя, до постійних занять фізичними вправами та спортом.

Особливу увагу привертає до себе процес фізичного виховання у школі, так як саме у шкільному віці закладаються основи здоров'я [2].

Зміни які чиняться у нашому суспільстві негативно відбиваються на різних сторонах життєдіяльності, і нажаль, також на процесі фізичного виховання молоді, яка є майбутнім нашої країни. Така тенденція негативно позначається на стані здоров'я учнівської молоді, їх працездатності, фізичній підготовленості, і насамперед репродуктивному здоров'ї дівчат старшокласниць.

За проведеним аналізом виявлено, низька рухова активність, за даними авторів виявляється у 80% школярів [1;3;5;7], що сприяє зростанню числа різних захворювань, в той час як уроки фізичної культури не компенсують недостатність



рухів серед дітей шкільного віку.

Визначено, що основними причинами такого становища є дефіцит рухової активності школярів, який негативно впливає на фізичний розвиток, функціональний стан та фізичну підготовленість старшокласників [1;8;9]. Нажаль, школа не може повною мірою вирішити означену проблему. Більшість старшокласниць взагалі не відвідають спортивні секції, не займаються різними видами фізичних вправ, так як більшість вільного часу проводять за підготовкою до здачі ЗНО, з репетиторами за потрібними дисциплінами, та інше.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Старший шкільний вік характеризується продовженням процесу росту та розвитку організму, одночасно завершується статеве дозрівання. Анатомо-фізіологічні і психічні особливості юнаків і дівчат вимагають різного підходу до організації занять, підбору засобів і методів навчання руховим діям і виховання фізичних якостей, до дозування фізичного навантаження. При проведенні занять з дівчатами старшого шкільного віку необхідно враховувати особливості жіночого організму, індивідуальні можливості, а також вподобання та пріоритети дівчат 15-17 років до занять фізичними вправами [2;3;5]. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку форм і методів для збільшення рухової активності дівчат-старшокласниць. Однією з таких форм є організація додаткових занять, які при плавильній організації та раціональному поєднанні з основними уроками з фізичної культури в школі, могли би призвести до позитивного ефекту для залучення старшокласників до постійних занять фізичними вправами та спортом.

Аналізуючи наукові публікації, можна стверджувати, що окремі аспекти організації фізкультурно-оздоровчого дозвілля учнів старших класів досліджує досить велика кількість науковців [1;2;8]. Вчені звертають увагу на необхідність їх широкого залучення до різних форм позакласної роботи з фізичного виховання. Проте питання з застосування засобів аквафітнесу під час дозвілля дівчат старшого шкільного віку вивчені недостатньо, що обумовило вибір наукової проблеми.

Мета статті: теоретично обґрунтувати і розробити методiku секційних занять з аквафітнесу для дівчат старшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз відеоматеріалів та практичних занять за тематикою дослідження; соціологічні методи дослідження; педагогічний експеримент, тестування.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Під час розробки методики секційних занять з аквафітнесу застосовувалися загальноприйняті методичні підходи, використовувалися рекомендації відомих фахівців [4].

Метою авторської методики секційних занять було покращити фізичний стан дівчат старшого шкільного віку, сформуванню знання про оздоровчі види тренувань та їх вплив на функціональний стан, виховувати й розвивати навички до самостійних рекреаційних занять фізичними вправами, підвищити рухову активність, поліпшити фізичну підготовленість.

Під час розробки методики занять уточнювали й конкретизувалися завдання,



здійснювався адекватний добір загально розвиваючих та спеціальних фізичних вправ, щоб домогтися необхідного результату.

Задачами тренувальних занять за розробленою нами методикою є:

- формування позитивного інтересу до занять фізичними вправами;
- корекція фізичного стану дівчат старшого шкільного віку;
- удосконалювати й розвивати рухові вміння й навички;
- покращити фізичну підготовленість старшокласниць;
- сприяти підвищенню рухової активності.

Заняття за розробленою нами методикою секційних занять з аквафітнесу проходили в басейні ЗОШ 17 с. Суми тричі на тиждень за температурного режиму 26-28°C, тривалість одного заняття становила 60 хвилин.

Для різних етапів занять було розроблено комплекси вправ різної спрямованості: для розвитку й удосконалення фізичних якостей (витривалості, сили, координації рухів, гнучкості), вправи для корекції фігури, з урахуванням проведення занять три рази на тиждень (табл.1).

Таблиця 1.

Загальна структура методики секційних занять з аквафітнесу для дівчат старшого шкільного віку

ЦІЛЬОВИЙ БЛОК		
Мета: підвищення рівня фізичного стану дівчат старшого шкільного віку		
Принципи		
ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ –спрямованість на корекцію фізичного стану студенток – відповідність навантажень –контроль фізичного стану	ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНІ – свідомості і активності – індивідуалізації –доступності, –поступовості	
Періоди		
Підготовчий період	Основний період	Підтримуючий період
Адаптація організму до фізичних навантажень, та до навантажень у водному середовищі	Підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціональних можливостей.	Збереження досягнутого рівня функціонального стану
ЗАВДАННЯ		
←	↓	→
ОЗДОРОВЧІ	НАВЧАЛЬНІ	МОТИВАЦІЙНІ
ДІЯЛЬНИЙ БЛОК		
ЗАСОБИ		



ОСНОВНІ – вправи дистанційного плавання – програми з аквафітнесу – вправи за методикою функціонального тренінгу		ДОДАТКОВІ – музичний супровід – методичні вказівки тренера	
Методи: 1. Специфічні методи фізичного виховання 2. Загально педагогічні методи			
Контроль			
Функціонального стану	Фізичної підготовленості	Рухової активності	
Результат: підвищення рівня фізичного стану дівчат старшого шкільного віку.			

Запропонована нами методика секційних занять передбачала:

- проведення дослідження початкового рівня фізичної підготовленості;
- засоби аквафітнесу повинні бути відповідними морфо-функціональним особливостям і сприяти підвищенню діяльності серцево-судинної системи, загальної витривалості, силовим здібностям, гнучкості;
- поточний (або етапний) контроль ефективності процесу, для внесення, за необхідністю, коректив у методику та організацію процесу занять;
- складання індивідуальних програм на період канікул та карантинних заходів;
- заключну діагностику фізичної підготовленості, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування. Залежно від рівня фізичних і функціональних здібностей, поставлених завдань, нами моделювались тренувальні заняття. За загальною структурою тренувальних занять з аквафітнесу зміст складався з трьох функціонально пов'язаних частин (табл. 2).

Кожна частина поділена на блоки, які виконують певні функції та завдання. Кожен блок це логічно завершений вид тренувальної діяльності.

До підготовчої частини входять вправи з помірним темпом виконання та амплітудою рухів, вправи на освоєння у водному середовищі, вправи для формування специфічних рефлексів вестибулярного та дихального апаратів, у цілому вправи, які забезпечують адаптацію до фізичних навантажень. Тривалість підготовчої частини складає від 10 до 15 хв. Головним завданням підготовчої частини є підготовка організму до виконання м'язової роботи, створення психологічного настрою на майбутню діяльність.

Застосовують вправи з помірним навантаженням, які не вимагають тривалого часу на їх виконання. До таких вправ належать:

- різновиди ходьби та бігу на місті з пересуванням по басейну;
- стрибки, підскоки, елементи плавання;
- вправи з невеликою амплітудою рухів для основних м'язових груп.

Також у підготовчу частину заняття включаються вправи для освоєння з



водним середовищем. Темп музичного супроводу від 110 до 120 уд./хв..

Таблиця 2

Структура тренувальних занять з аквафітнесу

Частини заняття	Блоки вправ
Піготовча частина заняття:	<ul style="list-style-type: none"> – інформаційний блок – підготовчі вправи, або розминка – дихальні вправи – стречинг (попередній розтяг)
Основна частина заняття (дозовані вправи за системою функціонального тренінгу)	– аеробний блок заняття (містить аеробну частину);
	– блок вправ для розвитку загальної витривалості;
	– ігровий блок (вправи на увагу), дистанційне плавання;
	– силовий блок заняття (силова частина); вправи з предметами, вправи з партнером;
	– вправи для зміцнення м'язів спини, живота, стопи, статичні вправи, вправи у воді з балансуванням на предметах, різновиди ходьби та бігу, адаптовані до умов проведення; спеціальні вправи з елементами дистанційного плавання
– блок вправ для розвитку координації рухів і спритності;	
Заключна (відновлювана частина заняття)	– використовуються вправи на відновлення функціонального стану, заключний стретчинг, гідрорелаксація;

В основній частині вирішуються головні завдання поставлені на заняття. В основну частину заняття входять вправи цільової спрямованості; з предметами та без предметів, вправи з власним опором, різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваформінг, акваденс, аквабілдинг та ін.), вправи на розвиток фізичних якостей, навчання й удосконалення техніки, підвищення рівня тренуваності. Об'єм навантаження визначається тим, яка із фізичних якостей активно розвивається, а послідовність виконання вправ залежить від фізіологічних закономірностей організму. Тривалість основної частини від 30 хв., до 45 хв. (80 % від усього часу). Темп музичного супроводу від 120 до 170 уд./хв.

Заключна частина заняття з аквафітнесу триває 10-12 хв. Під час виконання вправ у заключній частині (у воді або на суші) потрібно не допускати переохолодження організму. Застосовують вправи з дихальної та релаксаційної гімнастики, аквастретчинг.

У результаті впровадження експериментальної методики секційних занять з аквафітнесу з використанням системи функціонального тренінгу за весь період дослідження (з вересня 2019р. по травень 2020 р.) нами було відзначено позитивну динаміку у показниках фізичного стану дівчат старшого шкільного віку експериментальної групи ($p < 0,001$) (табл. 3).



Таблиця 3

Динаміка фізичного стану старшокласниць під впливом секційних занять з аквафітнесу за 2019–2020 рр. (бали)

Групи	n	Етапи дослідження	$\bar{x} \pm s$	t	p	Приріст, %
ЕГ	12	Початок дослідження	2,68±0,03	6,90	<0,001	9,38
		Кінець дослідження	3,51±0,08			
КГ	12	Початок дослідження	2,65±0,02	2,78	<0,01	3,01
		Кінець дослідження	3,00±0,01			

Рівень фізичного стану старшокласниць експериментальної групи змінився з низького (2,68 балів) до вище за середнього рівня фізичного стану (3,51 бали).

Рівень фізичного стану контрольної групи також змінився, але отримані показники мали не значні зміни порівняно з показниками експериментальної групи. Рівень фізичного стану дівчат старшого шкільного віку контрольної групи змінився на 3,01%.

Існує велика кількість робіт присвячених обґрунтуванню оздоровчого впливу засобів аквафітнесу, однак проблема полягає в тому, що в даний час арсенал засобів аквафітнесу активно розширюється за рахунок нових і нетрадиційних форм рухової активності у водному середовищі.

З огляду на вище сказане, необхідно зазначити що, розвиток фітнес-індустрії, розробка та наукове обґрунтування нових програм та методик всі ці фактори сприяють зростанню мотивації молоді до ведення здорового способу життя, який поєднує в собі такі складові як заняття фізичними вправами та спортом, активну рухову діяльність, та інше.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що впровадження запропонованої методики занять з аквафітнесу з використанням спеціальних вправ цільового спрямування сприяє розвитку та удосконаленню фізичної підготовленості студенток, а також вирішує основні завдання, а саме, сприяє корекції фізичного стану студенток.

Констатовано, що методика занять позитивно вплинула на досліджувані показники у старшокласниць обох груп. Але найбільш виражений позитивний ефект нами було виявлено в експериментальній групі, де формою проведення були секційні заняття з використанням методики аквафітнесу та функціонального тренінгу.

Література:

1. Андрєєва О.В. Катерина У.М., О.О. Садовський. Організація вільного часу



студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві* : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. С. 54–57.

2 Дикий О. Ю. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 3. С. 65–68.

3. Дубинська О.Я., Мариченко О., Бєля А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 8 (92). С. 54-66.

4. Дубинська О. Петренко Н. Застосування методики аквафітнесу для корекції фізичного стану студенток. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 10.(94) С. 31-39.

5. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л., Блистів Т.В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 2019. № 4.1(68.1). С. 152-156.

6. Ковальова Н.В. Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова*. 2011. Вип. 7, Сер. 15. С. 8–13.

7. Москаленко Н. В. Єлісеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. С. 108-113

8. 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. *Науковий журнал «Молодий вчений»* № 4.2. -2018. – С.191-194

9. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту*: спец. 24.00.02. К., 2015. 43 с.

**Толстикова Т.М.,
Майкова Т.В.**

**Tolstyikova T.,
Maykova T.V.**

**CHINESE GYMNASTICS OF THE WUSHU IN THE REHABILITATION OF PATIENTS
WITH DORSOPATHIES AND HERNIALS OF THE INTERVERTEBRAL DISCS OF THE
LUMBAR-CRANIAL DEPARTMENT**