

УДК 797:796.012.01

Оксана Дубинська

ORCID ID 0000-0001-7088-3484

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

Наталія Петренко

Сумський державний університет

ORCID ID 0000-0002-8563-8606

DOI 10.24139/2312-5993/2019.10/031-039

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

У статті представлена та науково-обґрунтована методика занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для студенток закладів вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Проведено аналіз впливу запропонованої методики занять на показники фізичного стану студенток. Виявлено, що застосована методика занять сприяє покращенню основних показників рівня фізичного стану студенток. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу інноваційних технологій аквафітнесу на показники функціонального стану й фізичної підготовки студенток, які займаються у спортивних секціях.

Ключові слова: студенти, фізичний стан, методика, аквафітнес, система Табата.

Постановка проблеми. Низький рівень фізичного стану, фізичної підготовленості молоді не сприятимуть зростанню й удосконаленню всебічного й гармонічного розвитку та, насамперед, можливості використання придбаних рухових якостей у майбутньої трудової, побутової та громадської діяльності.

Наукові дослідження вітчизняних фахівців (Салатенко та Дубинська, 2012) свідчать про зниження мотивації в молодого покоління до ведення здорового способу життя, а, насамперед, до постійних занять фізичними вправами та спортом.

Зміни в нашому суспільстві негативно проявляються також на різних сторонах життєдіяльності людини. Така тенденція негативно позначається на стані здоров'я учнівської і студентської молоді.

Проблема пошуку ефективних засобів і сучасних методик фізичного виховання для покращення стану здоров'я молодого покоління є актуальною і на етапі сьогодення. Про це свідчать чисельні наукові праці відомих вітчизняних (М. Лянной, О. Дубинська, П. Рибалко, Н. Петренко та ін.) науковців. Низка досліджень указує на тривалу тенденцію щодо

зниження рівня фізичної підготовленості, здоров'я й фізичного стану студентської молоді (Томенко та Лазаренко, 2010).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що з кожним роком збільшується кількість випускників загальноосвітніх шкіл, які відносяться і займаються в спеціальних медичних групах. Менш ніж 20 % старшокласників мають достатній рівень здоров'я по закінченні загальноосвітніх шкіл (Москаленко, 2015).

Однією з основних причин такого становища є дефіцит рухової активності як учнівської, так і студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, фізичний стан та працездатність (Андрєєва, 2014; Круцевич, Марченко, 2017).

Сучасне поєднання різноманітних форм занять із фізичного виховання, використання інноваційних видів та фітнес-технологій, дозволить вирішувати поставлені цілі й завдання, та сприяти повноцінному, гармонійному розвитку особистості.

Доведено, що застосування сучасних методик та авторських програм сприятиме не тільки зростанню мотивації у студентської молоді до занять фізичними вправами та спортом, а й покращить рівень здоров'я, фізичної працездатності, фізичного стану й фізичної підготовленості.

Незважаючи на чисельні дослідження, які стосуються впливу занять за різними програмами сучасного фітнесу на функціональний стан людини, зазначена проблема залишається актуальною і потребує подальших розробок.

Таким чином, теоретичне опрацювання та практична апробація питань зумовлюють актуальну значущу проблему, на розв'язання якої спрямоване наше дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами та програмами. Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за темою «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900 на 2016 –2020 рр.).

Аналіз актуальних досліджень. Питанням розширення й наукового обґрунтування інноваційних програм, вивчення їх впливу на організм людини присвячені дослідження багатьох науковців.

На сьогодні розроблено та обґрунтовано здоров'яформувальні технології з використанням диференційованих програм для студентів, які належать до спеціальної медичної групи (Малахова, 2013); розроблено моделі фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками (Зінченко, 2013; Головійчук, 2013) запропонована програма занять у водному середовищі для студентів спеціальної медичної групи; (Базиліук, 2014) обґрунтовано програму занять у водному середовищі зі

студентками з використанням елементів баскетболу; (Петренко, 2016) розроблено програму занять із використанням засобів аквафітнесу для оптимізації фізичної та розумової працездатності студенток економічних спеціальностей.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що одним із видів занять фізичними вправами, який є популярним серед студенток, є заняття за різними видами фітнес-програм. Наразі фітнес розглядається як сукупність сучасних форм оздоровчої рухової активності людини, що дозволяє позитивно впливати на її загальний стан (Усачев та Данильченко, 2013). Особливої уваги заслуговують роботи, у яких вивчається вплив системи оздоровчих вправ у водному середовищі (Базилюк та Козина, 2013).

Окремі дані про вплив засобів сучасного фітнесу на жіночий організм представлено в роботах (Буркова, 2008; Москаленко, 2012).

Кожен із розроблених підходів не вступає в протиріччя, а доповнює один одного. І саме тому, що дана галузь діяльності постійно розвивається та вдосконалюється, потрібно науково-обґрунтовано підходити до використання нових методик, які з'являються.

Мета дослідження – обґрунтувати методику занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для корекції фізичного стану студенток.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань нами застосовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Для корекції фізичного стану студенток нами було розроблено методику занять з аквафітнесу з використанням засобів системи Табата.

У процесі розроблення методики занять з аквафітнесу з використанням засобів системи Табата ми враховували попередні дослідження в даному напрямі, а також рекомендації відомих науковців.

Під час розроблення методики занять нами були виділені і враховані в подальшому критерії її ефективного застосування таблиця 1.

Таблиця 1

Критерії ефективності розробки експериментальної програми занять

Мотиваційний	Спрямована мотиваційна діяльність орієнтована на формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами і спортом
Пізнавальний	Формування знань з фізичної культури і оздоровчих фітнес-технологій
Практичний	Уміння самостійно застосовувати придбані знання на практиці; уміння корегувати тренувальним процесом; навички контролю та самоконтролю в процесі занять

Основною метою нашої методики було покращення фізичного стану студенток, а також формування знань про оздоровчі види занять у водному середовищі та їх вплив на функціональний стан людини.

Експериментальна методика розроблялася з використанням різноманітних вправ із аквафітнесу, аеробіки, елементів дистанційного плавання, а також системи вправ Табата, яку ми адаптували до умов водного середовища.

У процесі розроблення методики ми дотримувалися основних принципів фізичного виховання: регулярності, доступності, систематичності, індивідуальності, усвідомленості й активності, оздоровчої спрямованості, гармонійного розвитку особистості та врахування мотивів та потреб.

Розроблена нами методика занять з аквафітнесу містить такі загальноприйняті складові: мету, завдання, принципи, періоди впровадження (табл. 2).

Таблиця 2

Загальна структура методики занять з аквафітнесу для студенток

Мета: підвищення рівня фізичного стану студенток				
Завдання: удосконалення функціональних систем організму студенток, збільшення рухової активності, зниження ризику розвитку захворювань				
Періоди				
Підготовчий період		Основний період		Підтримуючий
Адаптація організму до фізичних навантажень та до навантажень у водному середовищі		Підвищення рівня фізичного стану, розвиток та удосконалення фізичних якостей		Збереження досягнутого рівня фізичного стану та фізичної підготовленості
Засоби: вправи з використанням спеціального обладнання (аквапояс, нудлз, аквагантелі, дощечки для плавання); спеціальні вправи з елементами дистанційного плавання; спеціальні вправи системи Табата				
Методи:				
рівномірний	повторний	перемінний	інтервальний	ігровий
Спрямованість, рекомендовані рухові режими та вправи				
– силовий блок: зміцнення скелетних м'язів, розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, покращення рухливості суглобів, розвиток черевного пресу; – танцювальний блок: розвиток координації рухів, (підвищення рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи); – блок вправ з партнером: подолання зовнішнього опору; – блок дистанційного плавання: розвиток аеробної та силової витривалості; – релаксаційний блок: відновлення самопочуття, зняття напруження				
Результат: підвищення рівня фізичного стану студенток				

У процесі розробки методики основна увага була приділена таким аспектам: урахування мотивації, інтересів і пріоритетів студенток до видів рухової активності; показники фізичного стану дівчат. Заняття проходили в басейні за температурного режиму 26-28°C. Оптимальний час проведення занять у воді лімітувався 50-60 хвилинами.

Розроблена нами методика занять містить періоди впровадження, які відповідають програмі кондиційного тренування, що позитивно впливає на показники фізичного стану тих, хто тренується.

Комплекси вправ склалися за рахунок індивідуального добору засобів та їх цільового спрямування, раціонального співвідношення таких засобів на заняттях та відповідно до поставленої мети.

На різних заняттях та етапах підготовки співвідношення й інтенсивність виконання вправ змінювалися.

Комплекси вправ розроблено, ураховуючи особливості проведення занять у водному середовищі, вік, рівень фізичного стану студенток.

Запропонована нами методика занять передбачала:

- проведення дослідження початкового рівня фізичного стану;
- поточний (або етапний) контроль ефективності процесу, для внесення, за необхідністю, коректив у методику та організацію процесу занять;
- заключну діагностику, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування;
- складання індивідуальних завдань на період канікул;
- залежно від поставлених завдань і показників фізичного стану студенток нами моделювались тренувальні заняття.

За загальною структурою тренувальних занять з аквафітнесу з використанням системи Табата зміст складався з трьох функціонально пов'язаних частин (табл. 3).

Таблиця 3

Структура тренувального заняття з аквафітнесу за розробленою методикою

Частини заняття	Блоки вправ
Піготовча частина заняття	- інформаційний блок - розминка - дихальні вправи
Основна частина заняття (дозовані вправи за системою Табата)	- аеробний блок заняття
	- блок вправ для розвитку загальної витривалості
	- 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
Заклучна (або відновлювана частина заняття)	- використовуються вправи на відновлення функціонального стану, заключний стечинг, гідрорелаксація

До підготовчої частини за нашою методикою входили вправи з помірним темпом виконання та амплітудою рухів, вправи на освоєння у водному середовищі, вправи, які забезпечують адаптацію до майбутнього фізичного навантаження. Тривалість підготовчої частини складала 8–10 % від загального часу.

В основну частину заняття за запропонованою методикою входили вправи цільової спрямованості з використанням системи Табата; з предметами та без предметів, вправи з власним опором, вправи для підвищення рівня тренуваності.

Об'єм та інтенсивність навантажень визначався рівнем динаміки показників функціональних систем організму студенток. Тривалість основної частини до 70–80 % від усього часу відведеного на тренування.

Заключна частина заняття за нашою методикою триває до 5-8 хв. Під час виконання вправ у заключній частині (у воді або на суші) потрібно не допустити переохолодження організму.

Комплекси вправ склалися за рахунок індивідуального добору засобів та їх цільового спрямування, раціонального співвідношення таких засобів на заняттях, та відповідно до етапів підготовки. Ураховувалися режим проведення занять, інтенсивність та об'єм навантажень, динаміка показників функціонального стану організму студенток.

У результаті впровадження експериментальної методики занять з аквафітнесу з використанням системи Табата за весь період дослідження (з вересня 2018 р. по травень 2019 р.) нами було відзначено позитивну динаміку в показниках фізичного стану студенток основної групи ($p < 0,001$) (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка фізичного стану студенток за 2018–2019 рр. (бали)

Групи	n	Етапи дослідження	$\bar{x} \pm s$	t	p	Приріст, %
ОГ	12	Початок дослідження	2,68±0,03	6,90	<0,001	9,38
		Кінець дослідження	3,51±0,08			
ПГ	13	Початок дослідження	2,65±0,02	2,78	<0,01	3,01
		Кінець дослідження	3,00±0,01			

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

Рівень фізичного стану порівняльної групи також змінився, але отримані показники мали незначні зміни порівняно з показниками основної групи. Рівень фізичного стану студенток порівняльної групи змінився на 5,03 %.

Існує велика кількa 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 і методик всі ці фактори сприяють зростанню мотивації молоді людини до ведення здорового способу життя, який поєднує в собі такі складові, як заняття фізичними вправами та спортом, активну рухову діяльність тощо.

Висновки. Узагальнення даних результатів дослідження показників фізичного стану студенток показали наявність суб'єктивних та об'єктивних причин для розробки методики занять з аквафітнесу з використанням системи Табата для корекції фізичного стану студенток.

Ефективність розробленої методики занять була підтверджена результатами покращення основних досліджуваних показників: підвищенням рівня фізичного стану студенток, покращенням рухової активності, підвищенням інтересу до занять.

Запропонована нами методика занять з аквафітнесу з використанням системи Табата показала позитивні результати на практиці і може бути запроваджена в тренувальний процес спортивних клубів та шкіл.

Подальша перспектива досліджень полягає у вивченні впливу інноваційних технологій аквафітнесу на показники функціонального стану й фізичної підготовки студенток, які займаються у спортивних секціях.

ЛІТЕРАТУРА

- Андрєєва, О. В. (2014). *Фізична рекреація різних груп населення*. Київ: Поліграфсервіс (Andrieieva, O. V. (2014). *Physical recreation of different population groups*. Kyiv).
- Базылюк, Т. А., Козина, Ж. Л. (2013). *Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток*. Харьков: Точка (Bazyliuk, T. A., Kozina, Zh. L. (2013). *Game aquafitness in the physical education of female students*. Kharkiv).
- Буркова, О. В. (2008). *Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста* (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Burkova, O. V. (2008). *Influence of the Pilates system on the development of physical qualities, physique correction and psycho-emotional state of middle-aged women* (PhD thesis). Moscow).
- Головійчук, І. М. (2013). *Аквафітнес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02). Дніпропетровськ (Holoviichuk, I. M. (2013). *Aquafitness as a means of physical recreation for students of a special medical group* (DSc thesis abstract). Dnipropetrovsk).
- Дубинська, О. Я., Петренко, Н. В. (2016). *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка та особливості*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка (Dubynska, O. Ya. Petrenko, R. S. (2016). *Modern Fitness Technologies in Physical Education of Pupils and Student Youth: Design, Development and Features*. Sumy: SPU named after A. S. Makarenko).
- Круцевич, Т. Ю. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 152-156 (Krutsevych, T. Yu. (2019). International experience of organizing recreational and health activities of students in their free time. *Scientific Journal "Young Scientist"*, 152-156).

- Лянной, М., Рибалко, П., Ганчева, В., Красілов, А. (2019). Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 4 (88), 280-289 (Liannoi, M., Rybalko, P., Hancheva, V., Krasilov, A. (2019). Methods of management of physical and health activity in modern secondary education institutions. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 4 (88), 280-289).
- Москаленко, Н. (2015). Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4, 35-38 (Moskalenko, N. (2015). Innovative activity in physical education of secondary schools. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 4, 35-38).
- Рибалко, П. Ф., Гвоздецька, С. В., Прокопова, Л. І. (2016). Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3 (57), 340-347 (Rybalko, P. F., Hvozdetzka, S. V., Prokopova, L. I. (2016). Modern approaches to the organization of physical and health work in educational establishments. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 3 (57), 340-347).
- Салатенко, І. О., Дубинська, О. Я. (2012). Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 104-108 (Salatenko, I. O., Dubynska, O. Ya. (2012). Study of the motives and interests of students of economic specialties in physical exercises and sports. *Pedagogy, Psychology and Biomedical Problems of Physical Education and Sport*, 2, 104-108).
- Томенко, О. А., Лазаренко, С. А. (2010). Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 17-20 (Tomenko, O. A., Lazarenko, S. A. (2010). The level of somatic health and motor activity of university students. *Slobozhansk Scientific and Sport Bulletin*, 2, 17-20).

РЕЗЮМЕ

Дубинская Оксана, Петренко Наталья. Применение методики аквафитнеса для коррекции физического состояния студенток.

В статье представлена и научно-обоснована методика занятий по аквафитнесу с использованием системы Табата, адаптированной к условиям водной среды для студенток высших учебных заведений. Проведен анализ влияния предложенной методики занятий на показатели физического состояния студенток. Выявлено, что примененная методика занятий, способствует улучшению основных показателей уровня физического состояния студенток. Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении влияния инновационных технологий аквафитнеса на показатели функционального состояния и физической подготовки студенток, которые занимаются в спортивных секциях.

Ключевые слова: студенты, физическое состояние, методика, аквафитнес, система Табата.

SUMMARY

Dubynska Oksana, Petrenko Nataliia. Application of aqua-fitness methodology for correction of female students' physical condition.

The article presents a science-based methodology for aqua-fitness classes using the Tabata system for university students. Research methods: theoretical analysis of scientific-methodological and special literature, pedagogical observation, pedagogical experiment,

methods of mathematical statistics. Generalization of the obtained data of the study of female students' physical condition indicators showed presence of subjective and objective reasons for the development of aqua-fitness classes using Tabata system for correction of the students' physical condition. In the process of developing the methodology we considered the basic principles of physical education: regularity, accessibility, systematicity, individuality, awareness and activity, wellness orientation, harmonious development of personality and taking into account motives and needs.

Developed methodology contains periods of implementation that correspond to the program of conditioning training, which has a positive effect on the indicators of the physical condition of the trainees. We took into account the mode of conducting classes, the intensity and volume of loads, the dynamics of indicators of the functional state of the student body. As a result of the introduction of experimental methodology of aqua-fitness classes using Tabata system for the entire period of the study (from September 2018 to May 2019) positive dynamics in the indicators of the physical condition of the female students of the main group ($p < 0,001$). The effectiveness of the developed methodology of conducting classes was confirmed by the results of improvement of the main studied indicators: increase of the level of physical condition of female students, improvement of physical activity, increase of interest in the classes.

Proposed aqua-fitness methodology using Tabata system has shown positive results in practice and can be introduced into the training process of sports clubs and schools.

Key words: students, physical condition, methodology, aqua-fitness, Tabata system.

УДК 378.13:37.013.42

Ігор Іваній

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-6578-1480

Ольга Лянна

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-4467-7166

DOI 10.24139/2312-5993/2019.10/039-052

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ІДЕЙ АКМЕ-КУЛЬТУРОЛОГІЧНОЇ ПАРАДИГМИ

У дослідженні проаналізовано становлення національної моделі вищої освіти та визначено сукупність положень, що складають підґрунтя основних напрямів вищої професійної фізкультурної освіти в контексті ідей акме-культурологічної парадигми. Показано, що поєднання акмеологічної й культурологічної парадигми в єдиний акме-культурологічний (інтегративний) підхід та його упровадження в професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту передбачає такі концептуальні трансформації основних структурних компонентів вищої фізкультурної освіти: на рівні освітніх цілей – сформувати професійно-педагогічну культуру майбутніх фахівців; на рівні змісту – посилити акмеологічну й культурологічну складову; на рівні педагогічних технологій – спрямувати зусилля на діяльнісне засвоєння майбутніми фахівцями акме-культурних норм і цінностей; на рівні освітнього середовища – створити акме-культуронасичене середовище навчання; на організаційно-управлінському рівні – сформувати організаційну культуру закладу вищої освіти; на