

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).28
УДК 613.71:796.011.1

Седляр Ю.В.
Кандидат педагогічних наук, доцент
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів

ПРИНЦИП ХВИЛЕПОДІБНОСТІ І ВАРІАТИВНОСТІ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ МЕХАНІЗМ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ НАВАНТАЖЕНЬ

У статті представлено аналіз принципів оздоровчої фізичної культури. Було з'ясовано, що в загальнотеоретичних дослідженнях в галузі ОФК відсутні дані щодо використання принципу хвилеподібності і варіативності в процесі занять оздоровчими вправами, але аналіз існуючих програм і технологій свідчить про його широке практичне застосування.

Запропонований спосіб побудови оздоровчих навантажень на основі принципу хвилеподібності і варіативності може спиратись на чергування циклів з кількох (4 – 6) різновеликих за навантаженням занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань. Не обов'язково цей цикл повинен співпадати з тижневим. На нашу думку такий підхід спрощує планування оздоровчого процесу і урізноманітнює його зміст.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, планування оздоровчих навантажень.

Sedliar I. The principle of wave-likeness and variability as a universal mechanism for building health-enhancing loads. It is known that the positive impact of health-enhancing physical activity depends on many factors, among which the important is the rational building of structural elements, such as a separate training session, micro-, meso- and macrocycle. In our opinion, the solution the problem of building these structural elements of the health-enhancing process is possible on the basis of the principle of wave-likeness and variability, which is widely used in athletes training, but for unknown reasons underestimated in the health-enhancing physical activity. The purpose of the study is to investigate the possibility of applying the principle of wave-likeness and variability in the process of building health-enhancing loadings.

Objectives of the study:

1. Analyze practical approaches in the building of health-enhancing loadings.
2. To substantiate the peculiarities of using the principle of wave-likeness and variability in health-enhancing physical activity. During the analysis of primary sources, the study involved the use of theoretical methods of analysis and synthesis, systematization. It was found that in general theoretical research in the health-enhancing physical activity there is no data on the use of the principle of wave-likeness and variability during of health-enhancing exercises, but the analysis of existing programs and technologies shows its wide practical application. The proposed method of building health-enhancing loads which is based on the principle of wave-likeness and variability can be based on the alternation of cycles of several (4 - 6) different-load complex session with consistent problem solving. This cycle does not have to coincide with the weekly one. In our opinion, this approach simplifies the planning of the health-enhancing physical activity and diversifies its content.

Key words: health-enhancing physical activity, planning of health-enhancing loadings.

Постановка проблеми. Відомо, що позитивний вплив оздоровчих фізичних навантажень залежить від багатьох факторів, серед яких важливим є раціональна побудова структурних елементів, до яких відносять окреме тренувальне заняття, мікро-, мезо- та макроцикл. На нашу думку вирішення проблеми побудови згаданих структурних елементів оздоровчого процесу можливе на основі принципу хвилеподібності і варіативності, який знайшов широке застосування в підготовці спортсменів [7], але з невідомих причин недооцінений в оздоровчому напрямку фізичної культури. Хоча, як ми продемонструємо далі в нашому дослідженні, елементи цього принципу присутні при плануванні навантажень в роботах деяких фахівців.

Аналіз літературних джерел. Принципи є необхідним компонентом структури знань у сфері теорії фізичного виховання взагалі, а також її окремих складових, наприклад, теорії спортивного тренування. Винятком не є й оздоровча фізична культура. Як показує практика, правильне усвідомлення принципів у сфері фізичного виховання застерігає від хибних кроків у виборі засобів і методів їх застосування, а також у побудові оздоровчого процесу.

Згідно з сучасними уявленнями, принципи є складовою частиною методології і базовими теоретичними положеннями, що об'єктивно відображають сутність, фундаментальні закономірності навчання, виховання, всебічного розвитку особистості, ставлення суспільства до цього процесу, міру взаємодії педагога і його підопічних. Принципи слугують орієнтиром для конструювання практики, професійного вибудовування технологій відповідно до цілей фізичного виховання взагалі і оздоровчої фізичної культури зокрема.

Слід зазначити, що далеко не завжди фахівці вважають за необхідне звертатися до цього питання. Особливо це характерно для фахівців з далекого зарубіжжя, які не схильні до теоретизування, а воліють концентруватися на практичній стороні процесу. Наприклад, у рекомендаціях [2, 12] і дослідженнях, які розкривають особливості їх впливу на організм людини [13], досить ретельно розглядається комплекс методичних умов застосування оздоровчих вправ і базові питання побудови тижневого мікроциклу, але жодного слова не сказано про принципи оздоровчих форм фізичної активності.

У фундаментальному дослідженні Р. С. Паффенбаргера, Э. Ольсена [6] автори розглядають деякі принципи,

згідно яких вони пропонують будувати оздоровчі заняття. Але на нашу думку зроблено це в певній мірі примітивно. В одному місті вони зупиняються на п'яти принципах, які згідно сучасних уявлень вітчизняної науки в цій галузі є деталізацією принципу доступності і послідовності. В іншому місті цього видання вони згадують про принципи, які більш нагадують методичні рекомендації і стосуються не тільки побудови навантажень, а здорового способу життя взагалі.

У вітчизняній науковій школі принципи оздоровчої фізичної культури є одним з теоретичних питань, якому фахівці приділяють значної уваги. При цьому виділяють наступні з них:

- дидактичні принципи (свідомості і активності, наочності, доступності і індивідуалізації, повторюваності і систематичності) [11];

- специфічності; суперкомпенсації; систематичності; індивідуалізації; безпечності [1];

- індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності, наднавантаження, специфічності [3];

- індивідуалізації, систематичності, регулярності, поступовості, доступності, орієнтації на належні норми [4];

- індивідуальних відмінностей, сверхкомпенсації, перевантаження, специфічності, спеціалізації, оборотності, циклічності [11];

В своїй роботі О.М. Школа [11] перелічує велику кількість принципів оздоровчого тренування, які різні автори виділяють на різних етапах розвитку оздоровчої аеробіки. На нашу думку більшість з них важко назвати принципами, тому зупинитись на них ми не станемо.

Фахівці з ближнього зарубіжжя також звертають увагу на необхідність розглядання принципів в якості одного з важливих теоретичних питань. В своїх дослідженнях [10] вони зупиняються на наступних принципах: доступності, «не нашкодь», біологічної доцільності, програмно-цільовому, інтеграції, взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил людини, індивідуалізації, статевих відмінностей, вікових змін в організмі, гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини, біоритмічної структури. В роботі О. Г. Фурманова і М. Б. Юспи [5] згадується лише про один принцип – оздоровчої спрямованості.

Як ми бачимо, ні в одному з наведених нами досліджень не вказується на необхідність застосування принципу хвилеподібності і варіативності в побудові оздоровчих фізичних навантажень. Але виходячи з того, що різні напрямки фізичної культури мають спільні риси, ми можемо припустити, що використання цього, характерного для спортивного тренування принципу [7], також може мати місце. Для перевірки нашого припущення необхідно проаналізувати практичні рекомендації фахівців щодо побудови оздоровчих занять.

Мета статті, методи дослідження. Мета дослідження – дослідити можливість застосування принципу хвилеподібності і варіативності в процесі побудови оздоровчих навантажень.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати практичні підходи в побудові оздоровчих занять.

2. Обґрунтувати особливості використання принципу хвилеподібності і варіативності в оздоровчій фізичній культурі.

Під час аналізу першоджерел дослідження передбачало застосування теоретичних методів аналізу і синтезу, систематизації.

Результати досліджень. В монографії Т.В. Івчатової [3] при плануванні оздоровчих навантажень пропонується використовувати комплексні заняття з послідовним вирішенням завдань побудовані шляхом комбінації сімох блоків: розминочного, аеробного, корекційно-профілактичного, силового, статичного, стретчинг-блоку і відновлювального. При цьому комбінація блоків і їх тривалість постійно змінюються і визначаються завданнями заняття. Іншими словами, можна говорити про використання принципу варіативності.

В річному циклі занять пропонується виділити три етапи: втягуючий, корекційно-профілактичний, підтримуючо-оздоровчий. Кожному з них притаманні особливості побудови навантажень і їх величина. Найбільші вони на корекційно-профілактичному етапі (70 хв.) і дещо менші на інших (60 хв.), що вказує на використання принципу хвилеподібності в плануванні навантажень.

Колективом авторів [10] представлено схожий варіант побудови навантажень. Він дозволяє комплексно вирішувати різні завдання окремого заняття шляхом поєднання в ньому підвідного, аеробного, танцювально-хореографічного, коригуючого, профілактичного, додаткового (розвиток гнучкості, спритності, вестибулярної стійкості), довільного (розвиток музично-ритмічних здібностей) блоків. Тобто і тут ми спостерігаємо реалізацію на практиці принципу варіативності.

В роботі Н. Воловик [1] пропонується оздоровчо-тренувальні навантаження для студентів початківців, студентів з середнім та високим рівнем фізичного розвитку із зазначенням основних завдань кожного заняття. Вони характеризуються сталими тижневими циклами, побудованими на основі комбінації в одному занятті різних за величиною аеробних, силових навантажень і вправ на гнучкість або йоги. Співвідношення цих видів роботи в заняттях змінюється. Також в силових блоках від заняття до заняття змінюються групи м'язів, на які спрямовано вплив. Тобто і в цих рекомендаціях ми спостерігаємо використання принципу варіативності.

Таким чином, можна заключити, що не зважаючи на відсутність принципів хвилеподібності і варіативності в переліку тих, що мають відношення до оздоровчої фізичної культури, на практиці фахівці застосовують їх при побудові навантажень. Якщо виходити з розуміння цих принципів, представлених в роботі В.М. Платонова [7], то в більшій мірі можна говорити про використання принципу варіативності (переважно це чергування спрямованості навантаження, а відповідно засобів і методів тренування). Але слідування принципу хвилеподібності (зміна обсягу і інтенсивності навантажень), хоча і не в такій мірі, але також має місце. При цьому, фахівці з ОФК чомусь не вдаються до формалізації величини навантаження в термінах: мале, середнє, значне, велике, що могло б спростити і підвищити якість процесу

планування [9].

Враховуючи вищесказане, можемо запропонувати спосіб побудови оздоровчих навантажень на основі принципу хвилеподібності і варіативності, заснований не на традиційному підході (сталих тижневих циклах), а на постійній зміні загального обсягу навантаження і його складових, хоча й це не виключає повторення, хоча й дуже рідке, однотипних занять (табл. 1).

Таблиця 1

Загальна величина і розподіл навантаження в оздоровчих заняттях

№ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Загальне навантаження	С	С	М	3	М	С	С	М	3	М	С	С		
Аеробне навантаження %	50	-	33	17	50	-	33	17	50	-	33	17		
Силове навантаження %	17	50	-	33	17	50	-	33	17	50	-	33		
Кількість підходів	для першої групи м'язів	Комплекс №1	3	2	-	1			-		3	2	-	1
		Комплекс №2			-			3	2	-	1			-
	для другої групи м'язів	Комплекс №1	2	1	-	3			-		2	1	-	3
		Комплекс №2			-			2	1	-	3			-
	для третьої групи м'язів	Комплекс №1	1	3	-	2			-		1	3	-	2
		Комплекс №2			-			1	3	-	2			-
Навантаження на гнучкість %		-	33	17	50	-	33	17	50	-	33	17	50	
		Комплекс №1		-	+	+	+	-			-	+	+	+
		Комплекс №2						-	+	+	+	-		
Координаційне навантаження %		33	17	50	-	33	17	50	-	33	17	50	-	
		Комплекс №1		+	+	+	-				-	+	+	+
		Комплекс №2					-	+	+	+	-			-

Примітка: М – мале навантаження (25 – 35 хв.), С – середнє навантаження (40 – 50 хв.), 3 – значне навантаження (60- 75 хв.)

Суть планування полягає в чергуванні циклів з п'яти комплексних занять різної величини з послідовним вирішенням завдань. Серед них два заняття з малим навантаженням, два з середнім і одне із значним. Великі навантаження, як не притаманні оздоровчій фізичній культурі, не використовувались. Цикл занять не обов'язково повинен складатись з п'яти занять. На нашу думку, їх оптимальна кількість знаходиться в діапазоні 4 – 6 тренувань. Головною перевагою такого підходу перед традиційним є спрощення процесу планування і уникнення одноманітності в ході оздоровчих занять.

В нашій таблиці представлено лише 12 занять, але ця послідовність може бути продовжена на будь-який період. Величина навантаження в них визначається тривалістю, яка представлена у вигляді діапазону часу. При плануванні протягом тижня трьох занять, необхідно орієнтуватися на верхню межу, а в разі використання чотирьох або п'яти – на нижню.

Висновки:

- в загальнотеоретичних дослідженнях в галузі ОФК відсутні дані щодо використання принципу хвилеподібності і варіативності в процесі занять оздоровчими вправами, але аналіз існуючих програм і технологій свідчить про його широке практичне застосування.

- побудова оздоровчих навантажень на основі принципу хвилеподібності і варіативності може спиратись на чергування циклів з кількох (4 – 6) різновеликих за навантаженням занять комплексної спрямованості з послідовним вирішенням завдань. Не обов'язково цей цикл повинен співпадати з тижневим. На нашу думку такий підхід спрощує планування оздоровчого процесу і урізноманітнює його зміст.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методичних положень побудови оздоровчих занять комплексної спрямованості з паралельним вирішенням задач.

Література

1. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Режим доступу: <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf>
3. Ивчатова Т. В. Двигательная активность и здоровье человека – К.: Наук, світ, 2011. – 285 с.
4. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних

університетів. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. – 204 с.

5. Оздоровительная физическая культура. Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

6. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни /Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с. – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5192929/>

9. Седляр Ю.В. Побудова занять в оздоровчій фізичній культурі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенко. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 7 (138) 21. – С. 114 – 118.

10. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. М.: Спорт, 2016. –280 с.

11. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осипцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217 с.

12. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. – Режим доступу: <https://health.gov/PAguidelines/pdf/paguide.pdf>

13. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. – Режим доступу: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP

References:

1. Volovik Natalia. Health fitness for students: Textbook. – Kyiv: Publishing House of National Pedagogical Dragomanov University, 2012. – 141 p. (accessed 1st December 2021).

2. Global recommendations on physical activity for health. <https://www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendacii%20voz.pdf> (accessed 1st December 2021). 3. Ivchatova T.V. Physical activity and human health - Kiev: Nauk, svit, 2011. 285 p.

4. Kibalnik O.I., Tomenko O.A. Health-improving fitness. Theory and methods of teaching: Textbook for students in the branch of knowledge 0101 "Pedagogical education" of the physical education faculties of pedagogical universities. - Sumy: Sumy State Pedagogical University Publishing House. A.S. Makarenko, 2010. 204 p.

5. Improving physical culture: textbook for students of higher educational institutions. A.G. Furmanov, M.B. Yuspa. Minsk: Theseus, 2003. 528 p.

7. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications. K.: The Olympic literature, 2004. 808 p.

6. Paffenbarger R. S. Healthy lifestyle / R. S. Paffenbarger, E. Olsen. Kiev, Olympic Literature, 1999. - 320 p.

8. Programming of health-improving fitness classes / L.Ya. Ivashchenko, A.L. Blagiy, Yu.A. Usachev. K.: Science world, 2008. 198 p. <https://studfile.net/preview/5192929/> (accessed 1st December 2021).

9. Sedliar Iurii. Building of training sessions in the health-enhancing physical activity. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. – K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021 – Issue 7 (138) 21. P. 114 – 118.

10. Tretyakova N.V. Theory and methods of improving physical culture: a teaching manual. M.: Sport, 2016. 280 p.

11. Shkola O.M. Modern fitness technologies of health and recreational orientation: a textbook / O.M. Shkola, A.V. Osipov; Municipal Institution "KhSPA" KHOR. - Kharkiv, 2017. 217 p.

12. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. <https://health.gov/PAguidelines/pdf/paguide.pdf> (accessed 1st December 2021).

13. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. – Режим доступу: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2011/07000/Quantity_and_Quality_of_Exercise_for_Developing.26.aspx?WT.mc_id=HPxADx20100319xMP (accessed 1st December 2021).