

4. Hagglund M, Walden M, Balu R, Ekstrand J (2005) Methods for epidemiological study of injuries to professional players: Developing the UEFA model. *British Journal of Sports Medicine* 39: 340-346.
5. McCullough C (1990) Stretching for injury prevention. *Journal of Patient Management* 14(6): 79-85.

Чорній І.В., Чахвадзе Н.Ю., Редькіна М.А.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ АКВААЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В роботі застосовано використання аквааеробіки в процесі фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. Враховуючи те, що за останні роки стало особливо помітно прояв інтересу широкого кола людей до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення гарної спортивної форми та стану здоров'я. Цьому значною мірою сприяли публікації, відеопродукція і велика кількість клубів здоров'я, основною метою яких є залучення людей до оздоровчих тренувань. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аквааеробіка. Систематичні заняття аквааеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності і поліпшити стан серцево-судинної системи, але і доставляють величезне задоволення тим хто займається.

Ключові слова: аквааеробіка, студенти, витривалість, плавання, фізичне виховання.

Чорний І.В., Чахвадзе Н.Ю., Редькіна М.А. Совершенствование выносливости студенток гуманитарного профиля средствами аквааэробики в процессе физического воспитания. В работе применены использования аквааэробики в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений. Учитывая то, что за последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга людей к занятиям различными видами массового спорта и двигательной активности для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и состояния здоровья. Этому в значительной степени способствовали публикации, видеопродукция и большое количество клубов здоровья, основной целью которых является привлечение людей к оздоровительным тренировкам. Среди этих оздоровительных тренировок особое место заняла аквааэробика. Систематические занятия аквааэробикой не только позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы, но и доставляют огромное удовольствие тем, кто ей занимается.

Ключевые слова: аквааэробика, студентки, выносливость, плавание, физическое воспитание.

Chornii I., Chakhvadze N., Redkina M.A. Perfection of endurance of students of humanitarian profile by facilities of aquaerobica in the process of P.E. The use of aquaerobica is in-process applied in the process of P.E of students of higher educational establishments. Taking into account that in the last few years became especially notably professing interest of wide circle of people to engaging in the different kinds of mass sport and motive activity for rest and proceeding in forces, for providing of good sport form and state of health. It was largely assisted by publications, videoproducts and plenty of clubs of health, the primary purpose of that is bringing in of people to the health training. Among these health training special place was taken the by a aquaerobica. The systematic engaging in a aquaerobica not only allow to promote the level of muscular trained and improve the state of the cardiovascular system but also deliver enormous pleasure that who occupies. In theory and influence of engaging in a aquaerobica is practically analyzed in the process of P.E on a bodily condition and emotional state of students, meaningfulness of engaging in a aquaerobica is well-proven and reasonable during employments of the second half of day. Considerably activity of educational activity of students rose on what influenced musical accompaniment during engaging in a aquaerobica. Poured in engaging in a aquaerobica considerably improved the level of endurance of students, also there was an improvement of physical feel, the increase of motivation is educed to employments of P.E on the whole.

Key words: aquaerobica, students, endurance, swimming, P.E.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і методика навчання в системі народної освіти».

Мета дослідження розробити орієнтовний зміст та етапи включення елементів аквааеробіки в структурні частини навчальних занять з плавання та конкретизувати шляхи формування витривалості засобами аквааеробіки.

Постановка проблеми У державних документах, що регламентують фізичне виховання студентської молоді [5;7], звертається увага на використання нетрадиційних інноваційних технологій як у навчальному процесі вузів, так і в позааудиторний час. Для вирішення цих проблем необхідно враховувати не тільки вимоги існуючих навчальних програм, а і застосовувати ті засоби фізичного виховання, які цікавлять студентів [1-4]. Одним із важливих засобів фізичного виховання у вузі є заняття з плавання. Відомо, що заняття плавання мають високий оздоровчий, загартувальний і тренувальний ефект, позитивний вплив на діяльність основних функціональних систем організму. Але проведення занять з плавання має ряд суттєвих особливостей [6;8]. По-перше, усі студенти нефізкультурних вищих навчальних закладів мають різну технічну підготовку, більш того, вони не володіють спортивними способами плавання. Окремої уваги заслуговують студенти, що не вміють плавати і для них необхідно проводити окремі заняття з використанням спеціального змісту. По-друге, студенти відрізняються рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості і реакцією організму на фізичні навантаження [1; 4]. По-третє, не всі студенти бажають займатися за класичною системою навчання плавання, яка вимагає спеціальної тренувально-змагальної спрямованості. Звідси постає проблема: яким чином ураховувати всі індивідуальні особливості студентів і що

включати до змісту навчальних занять для підняття зацікавленості та мотивації не тільки занять з плавання, алей загалом до процесу фізичного виховання та досягти максимального ефекту в розвитку фізичних якостей[9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти зміцнення та відновлення здоров'я, розвиток витривалості в науковій літературі в Україні не достатньо відображено фундаментальні питання, щодо впровадження аквааеробіки в навчальний процес студенток вищих навчальних закладів було відображено в наукових розвідках Т.С. Ригас, В.С. Гуменний, О.В.Усова, Ю. В.Романюк, Я. М. Копитіна, О. М. Болтенкова [2;3].

Результати досліджень. На початку навчального року нами було проведено анкетування серед студентів які вступили до нашого вишу під час якого було теоретичне ознайомлення студентів з дисципліною фізичне виховання та з модулями які в неї входять, один з яких плавання та навчання плаванню (для не уміючих плавати). Також нами було запропоновано проведення занять аквааеробікою 40 відсотків студенток виявили цікавість до занять аквааеробікою. Тож під час занять в другій половині дня (які є обов'язковими поряд з основними заняттями) проводились заняття аквааеробікою акцентувавши увагу на розвиток витривалості студенток.

Був розроблений комплекс вправ направлений на здоров'я зберігаючу та здоров'я утворюючу функції на розвиток витривалості. Перш ніж перейти до закономірностей і принципам побудови рухів в аквааеробіці є використання музичного супроводу, адже музичний супровід який має відповідати виконуваним вправам тобто інтенсивність музичного супроводу має бути підібрана таким чином, щоб підчас всього заняття зберігалась його щільність вправа - ритм-мелодія. Можливо вибудувати наступну ієрархічну структуру, вихідним в якій є елемент. Елемент - це найменша, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи в аквааеробіці відрізняються доступністю і простотою рухових дій.

В аквааеробіці виділяють кілька шляхів створення різновидів елементів, що дозволяють урізноманітнити засоби, змінювати навантаження під час виконання вправ:

1) Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. Наприклад, додаються пружинні рухи стопами, присідання та ін. Додання пружних рухів ногами на такому базовому елементі, як приставний крок, підвищить навантаження.

2) Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватися з просуванням вперед, назад, в сторони, по діагоналі, по дузі.

3) Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватися у фронтальній, сагітальній і горизонтальній площинах.

4) Різні рухи руками, головою, тулубом. При цьому зростає координаційна складність рухів і фізіологічна навантажувальності їх, особливо при русі руками з великою амплітудою.

Елементи можуть об'єднуватися в сполуки, при цьому важливе значення має логічний перехід від одного руху до іншого, що означає наступне:

- Завершальна фаза рухової дії попереднього вправи повинна відповідати початкового подальшого;

- Перехід від одного елемента до іншого здійснюється з вільної ноги;

- Початкова фаза руху виконується в площині, з якої завершилося попередня. Кілька з'єднань визначають комбінацію рухів.

Умовно можна виділити кілька методів створення з'єднань і комбінацій: метод лінійної прогресії; метод від «голови» до «хвоста»; метод «зіг-заг»; метод «складання»; «Блок-метод». При лінійному методі спочатку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами (наприклад, приставний крок), потім, продовжуючи виконувати його, додається рух руками. Потім відбувається ускладнення за рахунок зміни напрямку та темпу. Далі йде перехід до іншого елемента. Таким чином, вишикується «ланцюжок» з елементів: А - Б - В - Г - Е. Така побудова цілком доступна початківцям і надає при певній тривалості хороший ефект на серцево-судинну і дихальну системи, розвиток координаційних здібностей гнучкості та розвитку витривалості. Дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні навички для подальшого ускладнення рухових завдань. Метод від «голови» до «хвоста». Комбінація - з'єднання складається завжди з двох вправ. Спочатку виконується і багаторазово повторюється вправу «А», потім «Б», знову йде повтор до вправи «А» і з'єднуємо його з вправою «Б». Кожна вправа повторюється багаторазово. Розучується новий рух - «В» Потім слід під час проведення заняття використати з'єднання «Б - В» (вправа «А» не повторюється), далі наступне - «Г» (рис. 1).

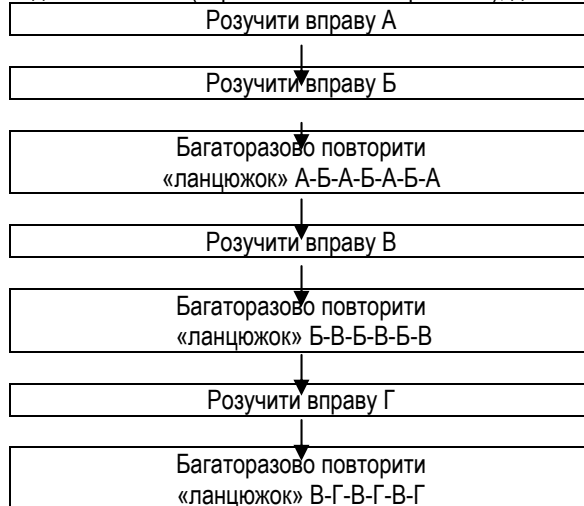


Рис. 1. Метод від «голови» до «хвоста»

Метод «зіг-заг». При цьому методі використовуються комбінації з різних елементів, тому він застосовується в тих

випадках, коли використовуються освоєні окремі елементи та сполуки. Застосування даного методу вимагає концентрації уваги студенток і достатньої підготовленості. Нижче схематично представлена дана методика організації окремих елементів Рис. 2.

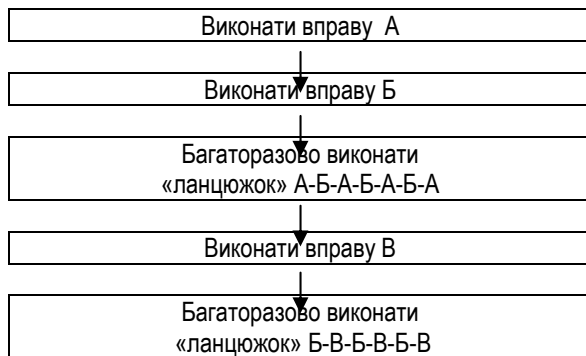


Рис. 2. Метод «зіг-заг».

Наступна методика, яку ми використовували на заняттях аквааеробікою - методика складання. На відміну від попередньої методики в комбінації повторюються не окремі вправи, а з'єднання їх (Рис. 3).

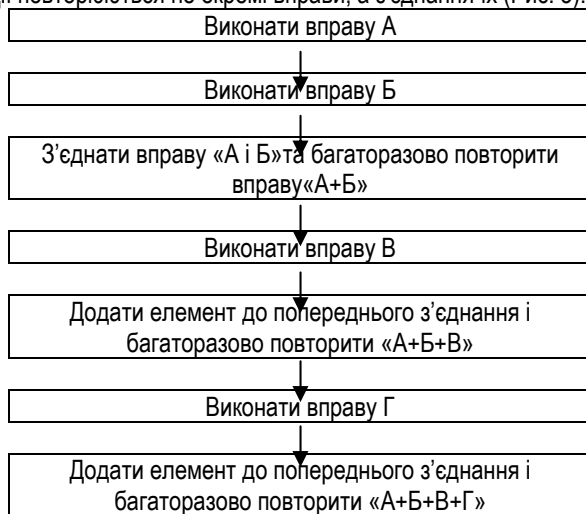


Рис. 3. методика складання

Можливе складання комбінації з декількох, звичайних 4-8, елементів. Також нами був використаний «блок-метод», який є найбільш складною формою організації різних елементів в аквааеробіці.

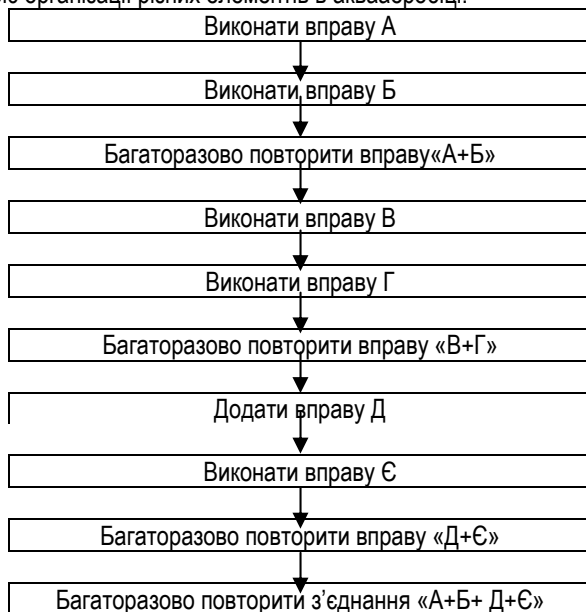


Рис.4. «блок-метод»

Таким чином, комбінація буде складатися з 4 елементів (на 32 рахунки або більше). Можливо продовжити комбінацію, додавши елементи «Ж», «З»... Різноманітність елементів які можна використовувати під час занять аквааеробікою велика кількість базуючись на основних вище викладених принципах проведення занять аквааеробікою все залежить від знань умінь та навичок викладача. Проведення занять по методу складання та «блок-методу» є найбільш складним серед описаних вище. Починати заняття слід з використання найбільш простих методів, починаючи з лінійного. Між окремими комбінаціями виключаються паузи, вони заповнюються найпростішими елементами, наприклад

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

невеликими пружинними присіданнями, кроками, підскоками. Такий принцип проведення занять дозволяє зберігати навантаження під час занять і в той же час дає змогу гармонійному розвитку фізичних якостей та загалом витривалості. Адже для експерименту ми обрали 20 студенток першого курсу які займалися аквааеробікою на заняттях другої половини дня в (маленькому) басейні, а основні заняття проходили в звичайному басейні і 20 студенток які відвідували заняття першої та другої половини дня в великому басейні. Після завершення модулю «Плавання» нами був проведений тест Купера на витривалість (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка результатів плавання за тестом Купера, м. n=20

№ п/п		Групи	7600	6000-7600	4200-6000	<4200
1.	До початку експерименту	К	-	6	9	5
2.		Е	-	6	9	5
3.	В кінці експерименту	К	2	8	10	-
4.		Е	6	10	4	-

ВИСНОВКИ

Теоретично та практично проаналізовано вплив занять аквааеробікою в процесі фізичного виховання на фізичний стан та емоційний стан студенток, доведено та обґрунтовано значущість занять аквааеробікою під час занять другої половини дня. Значно підвищилась активність навчальної діяльності студентів на що вплинули музичний супровід під час занять аквааеробікою. Вплив занять аквааеробікою значно покращив рівень витривалості студенток, також спостерігалось покращення фізичного самопочуття, виявлено збільшення мотивації до занять фізичного виховання загалом.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ подальших досліджень ми вбачаємо доцільним впровадження аквааеробіки в програму фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ЛІТЕРАТУРА

1. Баламутова Н. М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп / Н. М. Баламутова, В. М. Положий, Л. Ф. Киселев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. - Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. - № 1. - С. 11-13.
2. Болтенкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. теор. журн.]. - 2012. - № 3. - С. 30-32.
3. Волков Л. В. Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді / Л. В. Волков. - Київ. - 2008. - 458 с.
4. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Олимпия-Пресс, 2001. 64 с
5. Нижник Г. Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18-20 лет / Г. Н. Нижник // Новые исследования. - М. : Учреждение Российской академии образования "Институт возрастной физиологии", 2011. - Т. 1, № 28. - С. 91-97.
6. Помазан А. А. Результаты анкетирования студентов о состоянии физического воспитания в Харьковском институте банковского дела УБС НБУ/ А. А. Помазан // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 5. - С. 76-80.
7. Sport Science, 14, 109-110. Choi, P. Y. L., Van Horn, J. D., Picker, D. E., & Roberts, H. I. (1993).
8. Golding, L. A., Myers, C. R., & Sinning, W. E. (Eds.). (1989). Y's way to physical fitness: The complete guide to fitness testing and instruction
9. (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
10. Hansen, C. J., Moses, K., & Gardner, C. (1997). The effects of time-incremented running on mood state of college athletes. Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 2, 133-139.

Ювченко С.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСВОЄННЯ СКЛАДНО КООРДИНАЦІЙНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТОК ВНЗ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ НАЦІОНАЛЬНИМ ВИДАМ БОРТЬБИ

У статті визначено ефективність засвоєння складно координаційних рухових навичок у студенток вищих навчальних закладів в процесі навчання національним видам боротьби на заняттях фізичного виховання. Також аналіз деяким складно координаційним рухам які використовуються в національних видах боротьби на основі проведення занять фізичного виховання у студенток педагогічного вишу засобами, що в свою чергу дозволяє зміцнювати всі групи м'язів розвивати координаційні здібності. Національні види боротьби є ситуативними такими, о вимагають швидкої реакції тобто базуються на координаційних здібностях, заснованих на прояві рухових реакцій і просторово-часових антиципацій. Реакція і орієнтація залежать від швидкості, правильності сприйняття, аналізу і оцінки ситуації на підставі зорових, тактильних, акустичних сигналів (при цьому для студенток дуже важливо уміти контролювати положення власного тіла по відношенню до суперника і киліма, а також дистанцію між собою і суперником, положення тіла суперника і його частин). Антиципація є здатністю борця швидко змінювати програму дій під час сутички залежно від очікуваних і непередбачених умов, що сприяє максимальному розвитку координаційних здібностей.

Ключові слова: студентки, національні види боротьби, рухові навички, координаційні здібності.

Ювченко С.В. **Определение эффективности усвоения сложно координационных двигательных навыков у студенток ВУЗа в процессе обучения национальным видам борьбы.** В статье определена эффективность