

In the present paper we attempt to summarize the experience of building long-term training in sports swimming with a view to bringing to - date theoretical and methodological foundations of the construction of training athletes in the Olympic cycle at the high sportsmanship. A thorough understanding of modern requirements of athletes , will revise and optimize the structure of the stages of preparation for sports improvement and provide the most complete realization of their potential athletes that will extend the duration of the sporting career of athletes.

Key words. Periodization years of preparation, structure, athletic training, sports perfection, superior skill, training system.

Еракова Л.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАФИТНЕСОМ ДЛЯ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

Обоснованы особенности построения занятий аквафитнесом с использованием современного оборудования с целью оздоровления и повышения физического состояния девушек 18 - 20 лет.

Ключевые слова: аквафитнес, физическое состояние, построение фитнес-программ

Постановка проблемы. Анализ литературы. Современные условия общественной жизни в Украине, экологические условия развитие технологий и повышенная гиподинамия оказывают значительное влияние на состояние здоровья современной молодежи. Особое внимание необходимо уделить здоровью девушек, так как именно они через определенное время будут выполнять материнскую функцию. На этом фоне особое значение приобретает необходимость использования доступных и эффективных средств оздоровительного характера, к числу которых, в первую очередь, следует отнести участие в специально организованной двигательной активности в условиях фитнес-центров [2, 3]. Современные фитнес-центры предоставляют огромное количество фитнес-направлений, основанных на различных видах двигательной активности. Анализ научно-методической литературы, касающейся эффективности использования различных направлений фитнеса в качестве оздоровления показал, что в настоящее время наибольший интерес представляет работа с женщинами первого периода зрелого возраста, в то время как двигательная активность девушек рассматривается только в аспекте «вузовского» физического воспитания [1, 3, 5]. Мы выбрали объектом своих исследований девушек – студенток старших курсов, которые самостоятельно решили реализовать потребности в двигательной активности в условиях фитнес-центра. Особый потенциал в ряду средств оздоровления имеют различные упражнения в условиях внешней среды, которые, по мнению специалистов, способствуют укреплению здоровья занимающихся и повышению функционального состояния организма, ярким представителем которых является аквафитнес [6]. Существует несколько достаточно фундаментальных работ [3, 4, 7], посвященных обоснованию оздоровительного влияния средств аквафитнеса, однако проблема состоит в том, что в настоящее время арсенал средств аквафитнеса активно расширяется за счет нетрадиционных форм двигательной активности, которые

нельзя считать полностью методически обоснованными и конечно же использованию специального оборудования для занятий в водной среде. Необходимость уточнения ряда важных вопросов, касающихся построения фитнес-программ в воде и дозировки нагрузок для конкретного контингента является, на наш взгляд необходимым условием оптимизации занятий фитнесом в условиях водной среды.

Цель работы. Выявить методические особенности построения фитнес-программ в воде для девушек 18-20 лет с использованием специального оборудования.

Методы исследований: Анализ и обобщение специальной литературы и интернет-ресурсов; педагогические методы; антропометрические методы; физиологические методы; метод оценки физического состояния; методы математической статистики. В исследованиях приняли участие 12 девушек в возрасте 18-20 лет, посещающие занятия аквафитнесом в аквацентре «ДримАйЛэнд».

Результаты и обсуждение. Для построения эффективных фитнес-программ необходимо выполнить анализ оптимального количества показателей, которые дадут объективную оценку физическому состоянию клиентов. Нами было выбрано изучение показателей: морфофункционального статуса, физической подготовленности, физической работоспособности и непосредственно определен уровень физического состояния при тестировании в плавании. Наша программа была разработана на 6 месяцев и имела трехуровневую структуру, т.е. Basic; Medium; High Level. Распределение средств аквафитнеса в полугодовой программе представлена в таблице 1. В программе перечислены основные средства аквафитнеса, распределение их по времени, представлено время тестирования физического состояния и физической подготовленности.

Таблица 1

Структура аквафитнес-программы с использованием дополнительного оборудования на 6 месяцев для девушек 18-20 лет

| Содержание | Месяцы | | | | | | |
|--|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ПРАКТИКА | 3660 | | | | | | |
| Акваджогинг (сапоги, МВ) | 300 | 70 | 70 | 60 | 60 | 30 | 20 |
| Акваджогинг (нудлс, ГВ) | 300 | 10 | 40 | 60 | 80 | 60 | 50 |
| Дистанционное плавание | 250 | | | 20 | 50 | 80 | 100 |
| Упражнения для укрепления мышц ног (с аква-сапогами МВ) | 500 | 120 | 120 | 130 | 50 | 50 | 30 |
| Упражнения для укрепления мышц ног (с аква-сапогами +нудлс ГВ) | 220 | | | 20 | 20 | 90 | 90 |
| Упражнения для укрепления мышц рук (с нудлсами ГВ) | 250 | | | 20 | 50 | 90 | 90 |
| Упражнения для укрепления мышц рук (с аква-гантелями МВ) | 220 | 75 | 75 | 70 | | | |
| Упражнения для укрепления мышц туловища (с нудлс) | 400 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 50 |
| Упражнения для развития координации (нудлс, ГВ) | 320 | | | 60 | 40 | 100 | 120 |
| Упражнения для развития координации (аква-сапоги, ГВ) | 320 | | | 80 | 80 | 100 | 60 |
| Стретчинг и релаксация | 210 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 |
| Плавание в седе, на боку | 370 | 95 | 85 | 30 | 130 | | 30 |
| ВСЕГО | | 480 | 500 | 660 | 660 | 700 | 660 |
| ТЕСТИРОВАНИЕ | 2 | | | | | | |

Примечания: МВ – мелкая вода; ГВ – глубокая вода

Кратность тренировок предлагалась три раза в неделю, продолжительность 35-60 минут. Занятие состоит из разминки (10-15% общего времени), основная часть занятия (70-75% его

продолжительности) и заключительная часть. Также используется два варианта стрейчинга: предварительный и заключительный. Мы уже говорили о том, что запланировали реализацию представленной фитнес-программы по трем уровням, в аквафитнесе существует определенный набор упражнений и только правильная комбинаторика их позволяет решать задачи оздоровительных программ. Мы предлагаем варьировать нагрузку по первым за счет использования оборудования: нудлсов, гантелей и аква-сапог и реализации формулы глубокой воды. В таблице 2 представлены особенности реализации уровней в занятиях аквафитнесом, каждый период которого рассчитан на 2 месяца.

Таблица 2

Методические особенности программ аквафитнеса на разных уровнях подготовленности

| Уровень подготовленности | Basic | Medium | High |
|---------------------------|----------------|--------------------------|---|
| Продолжительность занятия | 35-45 мин | 45-50 мин | 45-60 мин |
| На какой воде | Мелкая вода | Мелкая и глубокая вода | Мелкая и глубокая вода |
| С каким оборудованием | Нудлс, гантели | Нудлс, гантели, сапожки. | Перчатки, пояса, гантели, нудлс, сапожки. |

Изменение интенсивности всей программы с учетом особенностей участников группы можно добиться, уменьшая или увеличивая количество позиций, величину нагрузки на каждой из них, время работы и отдыха, а также количество повторений каждого цикла используемых упражнений. Величина нагрузки в занятиях регулировалась за счет изменения частоты и амплитуды движений, площади опоры, глубины воды. При этом использовались простые по координации движения, преимущественно силовые комплексы упражнений локального характера на мелкой воде, выполняемые в течение длительного времени, а также аэробные упражнения низкой интенсивности.

Основная часть программы включает в себя силовые упражнения с использованием оборудования и сопротивления воды, проплывания дистанций (10-20 м.) различными способами. Вся работа на начальном уровне производится в опорном положении и если в начале цикла занятий преимущественно было большое количество повторений простых упражнений, то к концу базового уровня выполнялись достаточно сложные связки наподобие тайбо, состоящие из цикла ударов ногами у руками, ротация руками, в продвижении, на месте с разворотами и выпадами.

Заключительная часть занятия включала в себя заминку и стретчинг, в которую входили несложные упражнения, в спокойном темпе для восстановления ЧСС и упражнения на растягивание мышц, использовался статический стрейчинг, упражнения на баланс, растягивания мышц. После проведения занятий аквафитнесом и реализации разработанной программы, были снова проведены антропометрические и функциональные измерения тех же показателей, анализ которых лег в основу построения оздоровительных занятий (табл. 3).

Таблиця 3

Показатели физического состояния девушек 18-20 лет в начале и в конце программы занятий аквафитнесом, (n=12)

| Показатели | $\bar{X} \pm S$ сентябрь | $\bar{X} \pm S$ март | Разница в процентах |
|---|--------------------------|----------------------|---------------------|
| Масса тела, кг | 60,5±4,34 | 56,5±3,14* | 6,61 |
| Длина тела, см | 168,3±7,9 | 168,3±4,00* | 0 |
| ИМТ, г/м ² | 21,45±3,2 | 20,15±0,52* | 6,06 |
| Обхват плеча, см | 21,5±2,7 | 22,7±2,52* | 5,58 |
| Обхват талии, см | 65,7±2,37 | 59,3±2,15* | 9,74 |
| Обхват бедра, см | 49,7±4,0 | 47,6±2,24 | 4,23 |
| Обхват живота, см | 90,6±9,42 | 84,5±1,97* | 6,73 |
| ЧСС _п , уд*мин ⁻¹ | 75,5±2,81 | 68,1±2,51* | 9,80 |
| АД _{сист} , мм рт.ст | 122,1±5,65 | 115,4±5,80* | 5,49 |
| АД _{диаст} , мм рт.ст | 74,9±5,56 | 68,8±2,42* | 8,14 |
| Индекс Руфье | 13,1±1,85 | 9,9±1,31* | 21,20 |

Примечания: * – различия достоверны при $p < 0,05$

После окончания занятий, ИМТ также остался в пределах нормы- 20,15. Обхватные размеры несколько изменились, талии и живота максимально снизились, обхват плеча увеличился за счет мышечного объема, что говорит об эффективности занятий с дополнительным оборудованием аквафитнесом для коррекции фигуры. Масса тела снизилась в среднем на 6%. Анализируя динамику функциональных показателей сердечно-сосудистой системы мы основывались на возрастно-половые нормы, при оценивании частоты сердечных сокращений за норму принимаются значения, соответствующие 60-80 ударов в минуту. По нашим данным у всех девушек в конце исследования ЧСС находится в норме, у 25% девушек было зафиксировано ЧСС_п ниже 60 уд*мин⁻¹. Среднее значение ЧСС составило 68,1±2,51 уд/мин.

После реализации фитнес-программы: 42% девушек показали хороший и высокий уровни физической работоспособности, большинство девушек 50% составили группу с посредственной работоспособностью, у всего 8,3% (1 девушка) осталась на удовлетворительном уровне; наблюдается положительная тенденция в изменении уровней физической подготовленности и физического состояния. После реализации программы по аквафитнесу девушек с низким уровнем физического состояния уже не было, среднее значение дистанции, которую проплыли девушки за 12 минут составило 380 м. по сравнению с 260 м. в начале исследований.

ВЫВОДЫ. Комплексные исследования уровня физического состояния и плавательной подготовленности занимающихся девушек 18-20 лет свидетельствуют о преимущественно средних показателях у основной части испытуемых. При этом физическая работоспособность женщин в целом была оценена как удовлетворительная. Показатели индексов массы тела и обхватных размеров характеризовались соответствием возрастно-половым нормам. Полученные данные послужили основой для формирования комплексной программы кондиционной тренировки средствами аквафитнеса, и для определения ее содержания, а также для составления мезоциклов и микроциклов занятий. Анализируя динамику показателей физического состояния девушек 18-20 лет, занимающихся

фитнесом мы выявили, что достоверно снизились показатели обхватных размеров живота и талии, масса тела снизилась незначительно, но это и нормально, так как изначально девушки не имели избыточной массы тела. Повысились результаты в плавательной подготовленности, а именно тесте Купера, 50% девушек показали средний уровень физической подготовленности после шести месяцев занятий. Результаты исследований свидетельствуют, что упражнения из арсенала аквафитнеса с использованием современного оборудования и обоснованных методик в целом обеспечивают условия, необходимые для достижения стойкого оздоровительного эффекта. Проводимый контроль функционального состояния занимающихся показал статистически достоверное снижение ЧСС после выполнения дозированной нагрузки в среднем на 10%, наиболее выраженные результаты мы получили в индексе физической работоспособности. К концу цикла занятий всего 17% девушек остались на уровне физического состояния ниже среднем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Башавець Н.А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– Харків.–2011,–№ 7.– С.6-10
2. Беляк Ю.І. Вплив різних способів регуляції інтенсивності навантажень в заняттях аеробікою на їх терміновий ефект / Ю. І Беляк, Н. М Зінченко // Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2012. – Вип. 98, т. III.
3. Булгакова, М. Н. Водные виды спорта [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений обучающихся по спец. 022300 - физическая культура и спорт / Н. Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич, С. Н. Морозов ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2003. - 320 с.
4. Гоглюватая, Наталья Олеговна. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста [Текст] : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Гоглюватая Наталья Олеговна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. - К., 2007. - 225 л. - Библиогр.: л. 194-220
5. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. — 228 с.
6. Основы персональной тренировки /под.ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
7. Hines E.W. Fitness swimming: Fitness Spectrum Series. - Human Kinetics, 2005. -186 p.

Анотація. Єракова Л.А. Побудова занять аквафитнесом для дівчат 18 -20 років із використанням спеціального обладнання.

Обґрунтовано особливості побудови занять аквафитнесом з використанням сучасного обладнання з метою оздоровлення та підвищення фізичного стану дівчат 18 – 20 років.

Ключові слова: аквафитнес, фізичний стан, побудова фітнес-програм.

Annotation. *Erakova L., Building aquafitness classes for girls 18-20 years old with special equipment.* Grounded features of building aquafitness- training using modern equipment to improve health and physical condition of women 18 - 20 years.

Key words: aquafitness, physical condition, building fitness-programm.

Єрьюменко Едуард, Остряньська Олена
Інститут проблем виховання НАПН України

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ І НАСТУПНІСТЬ У РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ З ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ (НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ «ХОРТИНГ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, НАПОЛЕГЛИВОСТІ, ЗЛАГОДИ ДИТИНИ»)

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування проблеми перспективності й наступності в реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини». У статті висвітлено теоретичні засади добору змісту хортингу в навчальній програмі для старших дошкільників та молодших школярів. Презентовано результати співпраці науковців щодо створення навчально-методичного комплексу для формування основ здорового способу життя, наполегливості та злагоди у дітей 5-7 років у процесі занять хортингом.

Ключові слова: перспективність, наступність, здоровий спосіб життя, хортинг, виховання наполегливості, злагода, навчально-методичне забезпечення, старші дошкільники, молодші школярі.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Актуальною проблемою сьогодення, яка потребує ретельного дослідження і невідкладного ефективного розв'язання на державному рівні, є забезпечення наступності й перспективності в процесі формування здоров'язбеігаючої компетенції дитини в дошкільному навчальному закладі та початкових класах ЗНЗ. Сучасні науковці, вихователі ДНЗ, інструктори з фізкультури, вчителі початкової школи, вихователі ГПД, керівники спортивних гуртків, які опікуються питаннями збереження і зміцнення здоров'я вихованців, мають консолідувати, об'єднати свої зусилля, забезпечити перспективність і наступність у реалізації завдань, педагогічно доцільному доборі змісту, форм, методів, засобів, технологій формування здорового способу життя (фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я); загартування організму дитини, оволодіння життєво необхідними руховими вміннями й навичками; підвищення рівня розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, координації, рівноваги, окоміру); виховання моральних чеснот і вольових якостей дитини (цілеспрямованості, рішучості, витримки, самостійності, наполегливості, мужності); оволодіння технікою спеціальних спортивних вправ.

Мета – теоретичне обґрунтування проблеми перспективності й наступності в реалізації змісту з основ здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів на прикладі програми «Хортинг для здоров'я, наполегливості, злагоди дитини».