

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМНИХ ЗАНЯТЬ ГІДРОАЕРОБІКОЮ ДЛЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Оксана ФАНИГІНА

Дніпропетровський національний університет

Втілення нових оздоровчих технологій у навчальний процес з фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) дозволяє задовольнити потреби студентської молоді у виборі доступних та ефективних форм рухової активності залежно від їхніх мотиваційних запитів, фізичного стану та соціальних передумов [1].

Останнім часом з'явилося чимало нових видів оздоровчої фізичної культури. Одним із них є гідроаеробіка, тобто виконання різних вправ у воді з музичним супроводом.

Гідроаеробіка має ряд переваг над іншими відомими видами оздоровлення. Насамперед це те, що людина перебуває у незвичному для себе середовищі – воді, властивості якої (теплоємність, теплопровідність, в'язкість, густина тощо) визначають сприятливий характер впливу на організм [1]. Звичайне занурення у воду викликає зміни теплорегуляторних процесів. Це, у свою чергу, сприяє загартовуванню організму. Звичайні ходьба та біг у воді призводять до значного фізичного навантаження організму.

Сьогодні особливої соціальної значущості для студентської молоді набуло збереження та зміцнення здоров'я, профілактика різних захворювань. Це зумовило пошук нових шляхів збільшення їхньої рухової активності з метою поліпшення здоров'я, підвищення культури та освітнього рівня, розкриття особистісного потенціалу.

За період свого розвитку оздоровче плавання (гідроаеробіка) зазнало якісних змін щодо основних своїх положень. Враховуючи, що нині немає даних про побудову програми занять гідроаеробікою у ВНЗ, нами були проведені попередні дослідження у таких напрямках:

- вивчення мотивів до занять гідроаеробікою у студенток 1-2 курсів;
- визначення структури та змісту програм водних занять (гідро аеробікою).

Для вивчення мотивації студенток до занять гідроаеробікою використали методи опитування. Оцінку результатів анкетування було зроблено за допомогою ранжувальних мотивів у порядку їхньої значущості для опитуваних [3]. Найбільш значущому мотиву надавали найвищого – першого рангу, а найменш значущому – останньому – шостого рангу. За такого оцінювання, мотив, що був найвагомим для студенток, отримав найменшу суму рангів (R), найменш вагомий – найбільшу. У нашому дослідженні сумою рангів $R = 64$ виявився мотив зниження маси тіла та корекції фігури. Це пов'язано з перевагою у групах студенток з надмірною масою тіла. На другому місці виявився мотив розвитку фізичних якостей ($R = 82$). Мотив зміцнення стану здоров'я був поставлено на третє місце ($R = 100$) [2, 3, 5]. Далі за значущістю для студенток стали: задоволення потреби у спілкуванні ($R = 109$); можливість за допомогою фізичних вправ у воді зняття психічної напруги та одержання позитивних емоцій ($R = 124$); прагнення до опанування новими рухами та збільшення рухового досвіду ($R = 149$).

Цікавим є те, що корекція та зниження маси тіла, розвиток фізичних якостей – провідними мотивами для студенток. Відповідаючи на питання про те, що приваблює

гідроаеробікою, більшість студенток (45 %) відмітила емоційність занять, неординарність (25 %), доступність та безпеку (30 %).

З метою розробки програми занять гідроаеробікою для студенток було використано літературні джерела [2, 4]. У результаті цього аналізу встановлено, що існує велика кількість традиційних та нетрадиційних програм, які рекомендовано виконувати у залі та у воді. Така різноманітність призвела до необхідності вибору варіанту програми, зближеного до умов басейну та врахування особливостей тих, хто займається гідроаеробікою. Для більшості студенток для водних занять (гідроаеробіки) було обрано традиційний вид програми та альтернативний, що дозволяє покращити усі складові загального здоров'я (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Традиційна програма

<i>Об'єкти впливу в основному навчальному процесі</i>	<i>Структура заняття</i>	<i>Відповідність до умов басейну</i>
Серцево-судинна система	Розминка	Може бути адаптована до умов більшості басейнів
М'язова сила і витривалість	Основний тренувальний процес (частина 1)	
Пішходження (на спеціалізованому басейні)	Тренінг серцево-судинної системи	
	основний тренувальний процес (частина 2)	Для навчальних басейнів замінюють стрибкові та „вибухові” рухи вправами на основі ходьби у воді
	Тренінг м'язової сили і витривалості	

Важливим тренінгу у програмах має передувати правильно побудована розминка, а основний тренувальний процес слід повноцінним та правильно організованим циклом відновних тренувань.

Запропоновані показники – це тільки рекомендації. Вони можуть змінюватися в залежності від умов, у яких проводяться заняття, особливостей окремих студенток та їхнього віку.

Використаний матеріал з гідроаеробіки для студенток університету складено відповідно до загального плану, графіка та індивідуальних можливостей тих, хто займається гідроаеробікою.

Важливою умовою занять з гідроаеробіки збільшують поступово. Це залежить від набуття студентками певної витривалості, опанування ними рухових навичок та поліпшення стану здоров'я.

Важливою умовою занять з гідроаеробіки є індивідуальний підхід до кожної студентки, а також вибір певних співвідношень застосованих засобів, інтенсивності та тривалості їх сполучення.

Важливою умовою занять з гідроаеробіки є індивідуальний підхід до кожної студентки, а також вибір певних співвідношень застосованих засобів, інтенсивності та тривалості їх сполучення. Важливою умовою занять з гідроаеробікою є індивідуальний підхід до кожної студентки, а також вибір певних співвідношень застосованих засобів, інтенсивності та тривалості їх сполучення.

Альтернативні підходи до вправ у воді

Програма	Об'єкти тренінгу в основному тренувальному процесі	Структура заняття	Відповідність умовам басейну
1	2	3	4
Ходьба у воді	Серцево-судинна система М'язова витривалість	Розминка Основний етап ходьба у воді Відновний етап	Ідеально підходить до умов навчального басейну, може бути адаптована до умов більшості інших типів басейнів
Циклічна	Серцево-судинна система М'язова сила Гнучкість (на відновному етапі)	Розминка Основний етап циклічний тренінг Відновний етап	Може бути адаптована до більшості басейнів В умовах навчального басейну обмежити кількість стрибкових та „вибухових” рухів
1	2	3	4
Ходьба на місці	Серцево-судинна система М'язова витривалість	Розминка Основний етап ходьба на місці Відновний етап <i>Примітка:</i> можливий варіант традиційного заняття з двома основними етапами, щоб включити до тренувального процесу всі складові	Необхідна постійна глибина води або басейн, де механізм змінюється глибина води Непридатна до басейну з похилим дном
Силовий тренінг	М'язова сила М'язова витривалість	Розминка Основний етап силовий тренінг Відновний етап	Може бути адаптована до умов більшості басейнів
На розтягнення і розслаблення	Гнучкість	Розминка Основний етап вправи на розвиток гнучкості	Ідеально підходить до гідротерапевтичного басейну Можуть бути

Таблиця 3

Схема та характеристика заняття для різних груп

Характеристика та структура заняття	Групи з медичними показами та недостатньої підготовленості	Групи загального і середнього рівня підготовленості	Групи спортивно-орієнтовані та вищого рівня підготовленості
Загальна тривалість занять	35-45 хвилин	45 хвилин	45-60 хвилин
Інтенсивність етапів заняття	Низька	Середня	Висока
Швидкість рухів	Низька	Середня	Висока
Розминка (підготовчі вправи, що викликають прискорення пульсу)	Низька інтенсивність і невелика тривалість 12-20 хвилин	Середня інтенсивність і тривалість 10-15 хвилин	Висока інтенсивність і невелика тривалість 10 хвилин
Основний етап (передбачає включення вправ для зміцнення серцево-судинної системи та для розвитку м'язової сили і витривалості)	Низька інтенсивність і невелика тривалість 10-15 хвилин	Середня інтенсивність і тривалість 20-30 хвилин	Висока інтенсивність та велика тривалість 30-45 хвилин
Відновний етап (вправи на розслаблення і відновлення)	Низька інтенсивність і велика тривалість 10-13 хвилин	Середня інтенсивність і тривалість 5-10 хвилин	Висока інтенсивність і невелика тривалість 5-10 хвилин

Отже, представлені програми з організації занять з гідроаеробіки для студенток надають можливість викладачам з фізичної культури розумно підійти до проблеми, що виникає, і, з урахуванням власного досвіду роботи, побудувати свій підхід до проведення занять гідроаеробікою.

Література

- Біляшова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. – К.: Здоров'я, 1988. – 132 с.
- Календа О.Б. Методика проведения занятий гидроаэробикой. – Омск: СибГАФК, 1994. – 48 с.
- Савицкая М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
- Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса в физической культуре и спорту в учебных заведениях: Материалы междунар. науч.-метод. конф. – Белгород: БелГТАМС, 2002. – 274 с.
- Фоминский О.Ю. Организационно-методические основы оздоровительного плавания. – И. Навроцкий світ, 2000. – 32 с.

METHODS OF APPROACH OF THE HYDROAEROBIC PROGRAM SESSIONS CONSTRUCTION FOR THE OF STUDENTS HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Oksana FANYHINA

Dnipropetrovsk National University

The article deals with investigation of the motives of the hydroaerobic sessions of the first, second year students by means of distribution. Taking into account the motives of students, two programs of hydroaerobic sessions were proposed (traditional type and alternative approach).

FITNESS AMONG ELDERLY PEOPLE IN AN INDIVIDUAL RESEARCH"

SKRZEK A., DĄBROWSKA G., MRAZ M. and LUBCZYŃSKA-KOWALSKA W.

Wrocław College of Physical Education, Institute Physiotherapy, Poland

Abstract

The aim of this study is to evaluate the structure of bone tissue, fitness, balance and stability of posture among aged people. The tests have been performed on 147 women, aged 60 - 85 years (mean, 69 years), students of the Wrocław University of the Third Age. We examined the structure of bone tissue in the nearer base of a femur among 147 women. The tests were conducted on LUNAR DPX - PLUS by means of dual energy X- ray absorptiometry. Fitness of the examined 50 women was measured by means of an American obstacle track. The track consisted of 12 obstacles, with the total length of 104 metres. The performance at each station was evaluated according to time and quality. The maintenance of posture stability was measured on 98 people by means of a posture-graph, which was recording the projection translocation of the centre of gravity onto the plane of the base XY. Of the 147 examined women, only 20% showed osteoporosis, 55% - osteopenia, and in 25% - a negative result in osteoporosis was obtained. This can be evidence of small involutory changes in the structure and strength of bone tissue. The obstacle race was positively finished by all participants. The average quality result was 32.8 points in total 36. No radical functional changes were noticed in posture examinations. We only observed translocation of the centre of gravity together with the body lean forward in 40% of the examined. The presented results of the total research indicate profound influence of physical activity and lifestyle on physiological mechanisms which give ability to move and keep posture, diminishing a risk of falls and fractures.

Introduction

Changes occurring in different systems of an ageing organism inevitably lead to involution of motor functions. However, this process is not the same for all people. An active participation in physical exercise, even of elderly people, slows down the retardation of motor features, while