

ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА І ПЛАВАННЯ ЯК ФОРМА АКТИВІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ГУМАНІТАРНИХ ВУЗІВ

ВІКТОР РОМАНЕНКО

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Оптимізація рухової активності сполучена з визначенням доцільної структури та раціонального змісту м'язової діяльності, спрямованої на розвиток, удосконалення, підтримку та корекцію стану здоров'я, рухових якостей і функціонального організму відповідно до періодів і етапів життя людини (И.И. Брехман, 1990; В.К. Бальсевич, 1991; В.И. Белов, 1996).

Відповідно до теорії адаптації організму у постійно змінюваних зовнішніх і внутрішніх умовах середовища (П.К. Анохін, 1975; Н.М. Амосов, 1984), стосовно принципів положень фізіології активності (А.А. Виру, 1988; Е.Г. Мильнер, 1988; В.К. Бальсевич, В.Н. Запорожанов, 1991) і теорії фізичної культури (Л.П. Матвеев, 1991) процес інволюційного розвитку можна сповільнити, призупинити, у визначених межах підвищити рівень підготовленості шляхом організації ефективних режимів фізичної активності.

Одним з напрямків такого удосконалювання режиму рухової активності є розробка нових програм комплексних технологій оздоровлення студенток на основі традиційних методик занять ритмічною гімнастикою (К.Купер, 1986; Т.С. Лисицкая, 1986; М.П. Махова, 1993 та ін.), атлетичною гімнастикою (Д. Вейдер, 1989; В.К. Петров, 1989, Ж.К. Холодов 1989; П.И. Андросов, 1990 та ін.), оздоровчим плаванням (Н.А. Бутович, 1979; Н.Ж. Булгакова, 1984), водяною аеробікою (В.М. Смолевский, 1990; М. Сандерс, 1990; Л.С. Насонова, 1995; И.К. Васильєва, 1991 та ін.).

Серед студенток щораз більшу популярність отримують комплексні форми занять, зокрема, що сполучають засоби ритмічної і атлетичної (тренажерної) гімнастики, а також ритмічної гімнастики і плавання. Однак технології нових форм комплексних занять у даний час не отримали наукового і методичного обґрунтування. Дотепер недостатньо відомий зміст і особливості дозування навантажень у комплексних заняттях, що сполучить засоби фізичного виховання різної спрямованості і забезпечують достатній оздоровчий ефект.

Мета дослідження – удосконалення педагогічної технології використання комплексних занять, що сполучають засоби ритмічної гімнастики і плавання.

Завдання дослідження: 1) розробити зміст програм комплексних занять, що сполучають засоби ритмічної гімнастики і плавання; 2) виявити ефективність впливу комплексних занять по програмі ритмічної гімнастики і плавання на фізичний стан студенток.

Для вирішення поставлених завдань застосовувався комплекс педагогічних лікарсько-фізіологічних методів.

Дослідження і педагогічний експеримент проводили на базі ВДПУ ім. М. Коцюбинського м. Вінниці. У якості обстежуваних виступали студентки 18-20 років факультетів філологічного, іноземних мов і підготовки вчителів початкових

класів. За програмою було обстежено 158 студенток. Всі студентки проходили медичний контроль і не мали протипоказань до занять фізичними вправами. Заняття проводилися двічі на тиждень тривалістю 90 хвилин. Обстеження здійснювалися на початку і наприкінці педагогічного експерименту, що тривав 9 місяців.

У структурі макроциклу оздоровчого тренування тривалістю 36 тижнів виділялися чотири етапи (табл. 1).

Головними завданнями початкового етапу були: діагностика вихідного рівня морфофункціональних показників з метою визначення первісної адаптації ССС до фізичних навантажень, що викликають збільшення пульсу в діапазоні 140-145 уд/хв. тривалість початкового етапу складала (6 тижнів).

Настановчий (6 тижнів), тренувальний (20 тижнів) і стабілізуючий (4 тижня), етапи забезпечували довгострокову стійку адаптацію систем організму на основі неухильного за загальною тенденцією нарощування обсягу фізичних навантажень і поетапного забезпечення щодо стабільних проміжних рівнів адаптації.

В основі технології оздоровчого тренування були закладені принципи: використання у комплексному занятті фізичних навантажень середньої інтенсивності, виконуваних протягом тривалого часу (90 хвилин) у пульсовому діапазоні 140-150 уд/хв., чергування тривалих навантажень середньої інтенсивності (160-170 уд/хв) з навантаженнями низької інтенсивності (100-120 уд/хв).

Тривалість кожного заняття за двома технологіями складала 90 хв., рухова активність у першій половині (45 хв.) комплексних занять регламентувалася програмою ритмічної гімнастики, у другій (45 хв.) – програмою оздоровчого плавання.

До особливостей методики виконання вправ варто віднести наявність параметра фізіологічного впливу – ЧСС для кожного виду вправ: різновиду ходьби 145-150 уд/хв., бігу – 155-165 уд/хв., виконання комплексу ЗРВ потоковим способом – 140-160 уд/хв., танцювальні рухи – 145-165 уд/хв., вправи в партері – 145-155 уд/хв., віджимання в упорі – 145-155 уд/хв., вправи, спрямовані на відновлення 100-120 уд/хв.

У процесі занять за програмою силової підготовки 15 % часу комплексного заняття приділялося виконанню вправ на тренажерах. Фізичні навантаження були спрямовані на диференційовану корекцію з тенденцією на підвищення показників сили і силової витривалості основних м'язових груп (табл. 1).

Дозування виконання вправ визначалося на підставі результатів попереднього тестування, потім розраховувалися кількісні параметри алгоритмів фізичного навантаження.

На кожному занятті пророблялися не більше 5-ти м'язових груп. Протягом роботи на тренажерах ЧСС змінювалася у діапазоні 145-155 уд/хв.

Методика тренування на тренажерах передбачала збільшення кількості повторень в одній серії від 10-15 разів на початковому і втягуючому етапі – до 15-25 разів, а також скорочення часу відпочинку з 25 до 10 секунд на тренувальному етапі. На стабілізуючому етапі в окремих вправах кількість повторень у серіях знижувалася на 25-30 %.

Технологія організації рухової активності у воді визначалася наступною послідовністю реалізації педагогічних задач (табл. 1).

Структура і зміст занять ритмічною гімнастикою по етапах оздоровчого тренування

блока №	Види фізкультурно-спортивної діяльності	Початковий			Втягуючий			Тренувальний			Стабілізуючий		
		t хв.	№ ТК	чис уд/хв	t хв.	№ ТК	чис уд/хв	t хв.	№ ТК	чис уд/хв	t хв.	№ ТК	чис уд/хв
1	Різновиди пересувань, комплекс ФВ	10	1,2	145-165 135-145	10	1,2	145-160	8	1,2	145-165 135-145	8	1,2	145-165 135-140
2	Вправи, що розтягують. Аеробна серія. Танцювальний блок	7	3,5	100-120 145-155	8	3,5	100-120 145-155	8	3,5	100-120 145-155	10	3,5	100-120 145-155
3	Аеробний пік	2	3	150-160	6	3	150-160	8 150-165	3	150-165	4	3	150-160
4	Вправи, що розтягують. Вправи в партері	3	4,5	100-120 140-150	25	4,5	100-120 140-150	20	4,5	100-120 140-150	20	4,5	100-120 140-150
5	Вправи на відновлення	6	5	100-120	6	5	100-120	5	5	100-120	6	5	100-120
6	Підготовка до виконання вправ на тренажерах	6	-	90-100	5	-	90-100	5	-	90-100	5	-	90-100
7	Вправи на тренажерах	35	5	100-120	35	6	145-150	35	6	145-150	35	6	140-150
8	Вправи, що розтягують, вправи на відновлення.	15	5	100-120	15	5	100-120	15	5	100-120	15	5	100-120
9	Підготовка до виконання вправ у воді	8	-	100-110	8	-	100-110	8	-	100-110	8	-	90-100
10	Дозоване плавання	10	10	140-150	7	10	140-150	5	10	140-150	8	10	140-150
11	Фізичні вправи у воді	20	7	145-150	20	7	140-145	25	7	140-145	30	7	140-145
12	Рухливі ігри у воді	15	8	140	15	8	140	7	8	140	-	-	-
13	Дозоване плавання	7	10	120	7	10	120	15	10	120	9	10	120

На початковому етапі основними завданнями були освоєння техніки виконання базових вправ, виконуваних у воді, а також формування специфічних рефлексів вестибулярного, дихального теплорегуляційного апаратів, що загалом забезпечують адаптацію до фізичних навантажень.

Вправи виконувалися повільно, з невеликою площею опору води і поступовим збільшенням амплітуди рухів.

На початковому етапі зважувалися завдання подальшого закріплення техніки вправ, а також удосконалення адаптаційних процесів організму до підвищених фізичних навантажень у воді. Вправи виконувалися з великою кількістю повторень із більш швидким темпом, зі збільшеною площею опору води і амплітудою рухів.

Реалізація завдань на тренувальному етапі була пов'язана з підвищенням загальної витривалості, корекцією і підвищенням фізичної підготовленості, необхідна величина навантаження (ЧСС 140-150 уд/хв.) досягалася шляхом збільшення тривалості серій (від 30 до 60 с) і часу виконання комплексів фізичних вправ.

На стабілізаційному етапі для виконання основних завдань – закріплювався кумулятивний оздоровчий ефект засобами плавання. Необхідні фізичні навантаження досягалися за рахунок збільшення часу на виконання фізичних вправ у воді. При цьому рухливі ігри у воді були виключені.

Зміст рухової активності для кожної моделі комплексних занять розроблялося на основі технологічних карт, що включали стабільний набір специфічних засобів: дозованого плавання, фізичних вправ і рухливих ігор, вправ на релаксацію.

Типові моделі комплексних занять будувалися з урахуванням принципу поступового наростання фізичних навантажень, на початку – збільшення кількості повторень (обсягу), потім – скорочення інтервалів відпочинку між вправами і серіями (інтенсивності).

В експериментальних технологіях загальним для всіх моделей побудови комплексних занять є ознака – відповідність ергометричних показників фізичних навантажень оптимальному пульсовому діапазону, що забезпечує досягнення оздоровчого ефекту (табл 2).

Таблиця 2

Час виконання фізичних вправ у діапазонах ЧСС по етапах оздоровчого тренування

Пульсовий діапазон уд/хв	Етапи							
	Початковий		Втягуючий		Тренувальний		Стабілізуючий	
	1 хв	%	1 хв	%	1 хв	%	1 хв	%
155-165	2,4	2,6	3,5	3,8	8,5	8,8	39	4,6
145-150	56,2	63,5	44,4	48,7	59,3	58,4	60,6	68,2
135-140	14,3	16,1	27,4	29,8	15,2	16,5		10,0
100-120	9,9	9,5	8,6	9,3	12,4	13,4	10,7	12,5'
Загальна фізкультурна діяльність	80,4	87,6	81,2	87,6	85,4	88,9	80,3	90,1
Організаційна діяльність	9,6	10,7	12,4	12,4	7,5	6,8	11,0	10,7

Примітки ТК - технологічна карта як форма методичної документації В ТК під номерами визначаються конкретні вправи в порядку підвищення координаційної складності і збільшення активної м'язової маси при їхньому виконанні Зміст блоків

відрізняється комбінацією використовуваних вправ, узятих із ТК, Темпом їхнього виконання, кількістю підходів.

За технологією фізичне навантаження комплексних занять на всіх етапах оздоровчого тренування виконувалися у пульсовому діапазоні 160-170 уд/хв протягом загального сумарного часу від 1 до 4 хв, 145-150 уд/хв – від 50 до 60 хв, 135-140 уд/хв – від 7 до 15 хв, 100-120 уд/хв – від 15 до 20 хв.

За технологією фізичне навантаження виконувалося у такому пульсовому режимі 155-165 уд/хв протягом сумарного часу від 3 до 8 хв, 145-150 уд/хв. – від 43 до 60 хв, 135-145 уд/хв – від 10 до 30 хв, 100-120 уд/хв – від 10 до 15 хв.

Таким чином, комплексні заняття тривалістю 90 хв. з руховою активністю протягом 70-80 % загального часу занять і ЧСС 135-150 уд/хв. можна вважати програмами оздоровчої спрямованості, тому що при такому пульсовому режимі досягається найбільший оздоровчий ефект.

IMPROVING GYMNASTICS AND NAVIGATION AS THE FORM OF ACTIVIZATION OF IMPELLENT ACTIVITY STUDENT'S LIBERAL ARTS COLLEGES.

ROMANENKO VICTOR

Vinnitskyi State Pedagogical University named after Kots'iubynskui

On the basis of the received experimental data modelling characteristics of physical loadings in different kinds of impellent activity were developed.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК НАВЧАННЯ І РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ІСТОРИЧНОМУ АСПЕКТІ

МАРІЯ РОМАНИШИН

Львівський національний університет ім. І. Я. Франка, школа №87 м. Львова

В основі проблеми навчальної успішності лежить питання взаємозв'язку навчання і розвитку психічних функцій, яке розглядалося психологами та педагогами минулого і сучасними вченими. Над ним працювали Ж. Піаже, Л.С.Виготський, П. П. Блонський, Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Л.В.Занков, Д. Б. Ельконін та інші видатні науковці, погляди яких на цю проблему були не однаковими. Дана робота присвячена порівнянню точок зору різних авторів на взаємозв'язок навчання та розумового розвитку молодших школярів.

У XVII – XIX століттях психічний розвиток дитини розглядався як процес дозрівання. Такий натуралістичний підхід аналізував його як природний процес, який відповідає внутрішній логіці природних законів, за типом ембріонального розвитку. Звичайно, що при такому погляді на розумовий розвиток навчання можливе тільки за розвитком, використовуючи його наявні результати. Л. С. Виготський описував цей підхід до даної проблеми так: “Перша і найбільш розповсюджена у нас до цього часу точка зору на відношення між навчанням і розвитком полягає в тому, що навчання і розвиток сприймаються як два незалежні один від одного процеси. Розвиток дитини уявляється як процес, який підкоряється природним законам і протікає за типом дозрівання, а навчання розуміється як лише зовнішнє використання можливостей, що виникають у процесі розвитку” [1, с. 251, 252]