

# ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ АКВААЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Болтенкова О. М.

Харківський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

**Анотація.** Розглядаються питання включення елементів аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів перших двох курсів. Визначаються основні цілі і завдання включення елементів аквааеробіки в ці заняття. Висвітлюються роль і місце вправ з аквааеробіки в структурі навчання студентів плаванню, розкриваються основні змістовні характеристики навчальних занять. Наводяться етапи впровадження елементів аквааеробіки в навчальні заняття з плавання. Конкретизуються засоби формування основних рухових здібностей під час проведення занять з плавання з використанням елементів аквааеробіки, а також орієнтовні комплекси вправ.

**Ключові слова:** навчальні заняття з плавання, аквааеробіка, вправи в опорному положенні в воді, вправи зі спеціальними предметами, музичний супровід.

**Аннотация.** Болтенкова О. М. Пути внедрения аквааэробики в учебные занятия по плаванию студентов нефизкультурных вузов. Рассматриваются вопросы включения элементов аквааэробики в учебные занятия по плаванию студентов первых двух курсов. Определяются цели и задачи включения элементов аквааэробики в эти занятия. Раскрываются роль и место упражнений аквааэробики в структуре обучения студентов плаванию, приводятся основные содержательные характеристики учебных занятий. Предлагается использовать ряд этапов внедрения элементов аквааэробики в учебные занятия по плаванию. Конкретизируются средства формирования основных двигательных качеств во время проведения занятий по плаванию с использованием элементов аквааэробики, а также примерные комплексы упражнений.

**Ключевые слова:** учебные занятия по плаванию, аквааэробика, упражнения в опорном положении в воде, упражнения со специальными предметами, музыкальное сопровождение.

**Abstract.** Boltenkova O. Ways of introduction of aerobics on water in lessons on swimming of students of unathletic institutes of higher. In article are considered questions of the cut-in element aerobics on water in scholastic occupations on sail student first and second years of study. Are defined purposes and problems of the cut-in element aerobics on water in these occupations. Open the role and place of the exercises with aerobics on water in structure of the education student to sail, are directed main profound features scholastic occupation. It Is Offered use

© Болтенкова О. М., 2012



*the row a stage introduction element aerobics on water in scholastic occupations on sail. The facility of the shaping main motor quality are Rendered concrete during undertaking occupation on sail with use element aerobics on water, as well as approximite complexes of the exercises.*

**Key words:** *scholastic occupations on sail, aerobics on water, exercises in supporting position in water, exercises with special subject, music accompaniment.*

**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 зацікавили студентів [1–4]. Одним із важливих засобів фізичного виховання у вузі вважаються заняття з плавання. Усім відомо їх високий оздоровчий, загартовуючий і тренувальний ефект, позитивний вплив на діяльність основних функціональних систем організму. Але проведення занять з плавання має ряд суттєвих особливостей. По-перше, усі студенти нефізкультурних вищих навчальних закладів мають різну технічну підготовку, більш того, вони не володіють спортивними способами плавання. Особливої 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. По-третє, не всі студенти бажають займатися за класичною системою навчання плавання, яка вимагає спеціальної тренувально-змагальної спрямованості.

Звідси постає проблема: яким чином враховувати всі індивідуальні особливості студентів і що включати до змісту навчальних занять для підняття зацікавленості в них, з одного боку, і вирішення поставлених оздоровчих і тренувальних завдань – з іншого.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз відношення студентів до занять фізичною культурою неодноразово вивчався фахівцями вищих навчальних закладів різної професійної спрямованості. У нашому навчальному закладі вивчення відношення студентів до певних розділів програми свідчить про те, що серед юнаків 42 % висловилося за проведення спортивних ігор і 28 % за включення занять з плавання. У дівчат більшість висловилося за включення аеробіки (39 %) і 24 % бажають займатися плаванням. Для нашого ВНЗ, який має економічний напрямок, значний інтерес викликала публікація А. А. Помазана [6]. Згідно цього дослідження серед видів спорту, якими бажають займатися студенти перше місце займає плавання (33 % студентів). 29 % студентів висловили думку про необхідність у ВНЗ мати власний басейн, а 15 % студентів бажають займатися з використанням музичного супроводу. Підсумком аналізу наведених даних нашого вищого навчального закладу і показники дослідження А. А. Помазана є те, що значна кількість студентів бажає займатися плаванням і, по можливості (за бажанням дівчат), з використанням музичного супроводу. На підставі зазначеного вище можна зробити висновок, що одним із напрямків модернізації змісту навчальних занять з плавання може бути включення елементів аквааеробіки, яка передбачає проведення занять на воді в басейні з використан-

ням музичного супроводу.

Наукових досліджень, які б безпосередньо вивчали питання підвищення інтересу у студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів до навчальних занять з плавання, підвищення їх фізичної підготовленості та стану здоров'я за допомогою аквааеробіки нами не виявлено. Тому ми вважаємо напрям нашого дослідження актуальним.

**Мета** – розробити орієнтовний зміст та етапи включення елементів аквааеробіки в структурні частини навчальних занять з плавання та конкретизувати шляхи формування основних рухових здібностей засобами аквааеробіки.

**Організація та методика дослідження.** Навчальні заняття з плавання передбачені програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів Харківського інституту фінансів і включають оволодіння спортивними способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас. У якості експерименту, нами з 2011 року, поряд з обов'язковим навчанням студентів елементам спортивних способів плавання, у зміст занять було включено елементи аквааеробіки.

На основі вивчення психолого-педагогічної і спеціальної літератури з теорії і методики навчання плаванню нами розроблено такі етапи впровадження елементів аквааеробіки в навчальні заняття з плавання:

1. Діагностичний, який передбачає визначення рівня фізичної підготовленості студентів та розвитку основних рухових здібностей.
2. Інформаційно-цільовий, де розкривалися основні цілі і завдання занять аквааеробікою, їх вплив на розвиток таких якостей, як стійкість до гіпоксії, аеробна витривалість, диференціювання м'язових зусиль, вестибулярна стійкість тощо.
3. Загальнорозвивальний, який спрямовано на формування основних рухових здібностей (швидкісно-силові, гнучкість, спритність тощо).
4. Спеціально-розвивальний, який включає спеціальні вправи з аквааеробіки.
5. Навчально-тренувальний, де багаторазово відпрацьовуються спеціальні технічні елементи з аквааеробіки і об'єднуються в певні комбінації.
6. Контрольно-оцінювальний, який включає визначення якості вправ та комбінацій, які вивчалися протягом навчальних занять.
7. Рефлексивний, де студентам надається можливість скласти власні програми індивідуального розвитку та вдосконалення засобами аквааеробіки.

Орієнтуючись на наведені етапи, було визначено, що елементи аквааеробіки раціонально включати в підготовчу, основну і заключні частини навчального заняття. Включення елементів аквааеробіки вирішувало ряд завдань: навчити студентів основним елементам аквааеробіки, узгоджуючи їх з музикальним супроводом; вивчення комплексу загальнорозвивальних і підготовчих вправ до виконання основних технічних елементів спортивних способів плавання; формування основних рухових здібностей за допомо-



гою вправ з аквааеробіки; відновлення стану організму після фізичних навантажень, пов'язаних з виконанням тренувальних завдань. Нижче ми наводимо тільки орієнтовний перелік фізичних вправ для підготовчої, основної і заключної частин навчальних занять, повний обсяг змісту можна навести тільки в спеціальних методичних рекомендаціях, де розкривається теорія та методика проведення занять з аквааеробіки.

У підготовчій частині студентам пропонувалося виконувати такі елементарні вправи, як базові кроки: GRAPE WINE – схресний крок; JOGGING – біг; KICK – мах ногою; MAMBO – танцювальний крок; JUMPING JACK – стрибок «ноги нарізно – ноги разом»; TWIST JUMP – стрибки на двох ногах з поворотом стегон; приставні кроки, танцювальні кроки тощо.

В основній частині в зміст навчальних занять включено: різноманітні рухи з метою задіяти основні м'язові групи тіла: ходьба, біг, стрибки, робота ногами, ковзання в положенні на грудях і на спині, вправи біля бортика, повороти тулуба навкруги, нахили вперед і назад, нахили в сторони, дихальні вправи, узгодження рухів з диханням, вправи в парах для розвитку гнучкості, рухливі ігри («Поїзд у тунель», «Насос», «Жвавий м'яч», «Гойдалки», «Велосипед»), ігри для розвитку фізичних якостей («Горобці у воді», «Футбол у воді», «Волейбол», «Жаби», «Гвинт», різноманітні естафети), елементи синхронного плавання, вправи з різноманітними предметами (спеціальними поясами, нуделсами, дошками, поролоновими гантелями, м'ячами) тощо.

У заключній частині використовувалися вправи відновлюючого, рекреаційного характеру: повільне пересування по воді, ходьба з вправами на відновлення, дихальні вправи, вправи в парах на розтягування і, обов'язково, визначення стану організму після фізичного навантаження за допомогою показників пульсу.

Вирішуючи завдання формування конкретних рухових здібностей, ми керувалися рекомендаціями фахівців щодо включення до змісту занять вправ для оволодіння вміннями долати опір водного середовища [8]. Для розвитку сили використовувалися вправи

з поступовим збільшенням долаючого опору і ступеня напруги як під час індивідуального виконання, так і в парах. Для розвитку швидкості – вправи з поступовим збільшенням швидкості і частоти рухів. Для формування витривалості студентам пропонувалися вправи з поступовим збільшенням кількості повторів рухів і тривалості зусиль. Для розвитку спритності використовувалися вправи з поступовим збільшенням складності координування (узгодженості) рухів у просторі, у часі і по зусиллям, що застосовувалися. Гнучкість формувалася за допомогою збільшення амплітуди рухів типу стретчинг, які виконувалися індивідуально і в парах.

Студентам, які на задовільному рівні виконували поставлені завдання, пропонувалися додаткові заняття у позааудиторний час, а найбільш підготовлені успішно складали навчальні нормативи з плавання. Опитування студентів свідчило про підвищення інтересу до занять з плавання, що сприяло активізації їх навчальної діяльності.

#### Висновки:

1. Здійснено добір і конструювання змісту навчального матеріалу з включенням до нього елементів аквааеробіки.

2. Розроблено етапи впровадження елементів аквааеробіки, що дозволило здійснювати диференційований та індивідуальний підходи до організації занять.

3. Включення елементів аквааеробіки з подолання опору водного середовища дозволило використовувати нетрадиційні засоби формування рухових здібностей.

4. Значно підвищилась активність навчальної діяльності студентів на що оказало вплив не тільки введення вправ з аквааеробіки а й використання протягом занять музичного супроводу.

**Перспективи подальших досліджень полягають** у визначенні впливу навчальних занять з плавання з елементами аквааеробіки на формування техніки спортивних видів плавання і на розвиток основних рухових здібностей.

#### Література:

1. Волков Л. В. *Основи теорії і методики фізичної підготовки студентської молоді* / Л. В. Волков. – Київ. – 2008. – 458 с.
2. Глоба Г. В. *Теоретичні і експериментальні основи побудови інноваційної системи фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій* / Г. В. Глоба // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теор. журн.]. – 2006. – № 9. – С. 35–37.
3. Крамской С. И. *Проблеми розробки оздоровительних програм для студентів в умовах технічного вуза* / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теор. журн.]. – 2009. – № 3. – С. 47–50.
4. Мартинюк О. *Інноваційні технології фізичного виховання студентської молоді* / О. Мартинюк // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2006. – № 2. – С. 113–116.
5. *Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».*
6. Помазан А. А. *Результати анкетирования студентів о состоянии физического воспитания в Харьковском институте банковского дела УБС НБУ* / А. А. Помазан // *Физическое воспитание студентов*. – 2011. – № 5. – С. 76–80.
7. *Рішення колегій МОН України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 р. № 13/1-2 : 10 : 11/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України».*
8. Фаныгина О. *Повышение уровня физической подготовленности боулера в учебно-тренировочном процессе на основе использования аквааэробики* / О. Фаныгина // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 2. – С. 111–115.

