

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТОК 19-20 РОКІВ

Т.В. Сичова, Д.С. Ковальчук

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Україна,
scofield1704@mail.ru

Вступ. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України представлено як навчальна дисципліна, що є найважливішою складовою розвитку особистості студента. Вона входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого визначається, насамперед, формуванням таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість. Як показує аналіз літератури, сучасна система фізичної культури у вищій школі вимагає перегляду змісту на основі відновлення й поглиблення, що дозволяють, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати до ціннісно-мотиваційних складових фізичної культури, підкоряючи їх цілям і потребам особистості в саморозвитку й самовдосконаленні [2].

Теорія і практика фізичного виховання, які склалися у вітчизняній вищій школі, переважно орієнтовані на формування лише основних фізичних якостей у студентів (сили, швидкості, витривалості, спритності і т.ін.). Дослідження ряду науковців Васенкова Н.В. [1], Грибана Г.П. [2] Чуба А.В. [6], та ін., які проведені за останні роки показують, що існуюча система фізкультурно-спортивної роботи у вищих навчальних закладах не вирішує основних покладених на неї завдань. Вона не забезпечує необхідного рівня здоров'я і фізичного розвитку студентів, не розглядає інтеграцію духовного й фізичного потенціалу майбутніх фахівців, не формує у студентів потреби в здоровому способі життя, інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності, не дозволяє повною мірою реалізувати її величезний гуманістичний потенціал.

Процес фізичного виховання студентів представляється складною багатофункціональною системою, що виконує ряд важливих соціальних функцій, в основі яких лежить підготовка майбутніх фахівців до продуктивної реалізації своєї професійної діяльності, при цьому фізична культура виступає однією із граней загальної культури людини, сприяючи розв'язанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу. Поліпшення якості викладання розглянутої дисципліни у вищому навчальному закладі повинне бути пов'язане із впровадженням у навчальний процес з фізичного виховання нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх технологій, спрямованих на залучення студентів до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх інтересів, мотивів і потреб [3, 4, 5].

На сьогоднішній день студентська молодь віддає перевагу сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям у процесі занять з фізичного виховання. Однією з таких технологій є аквафітнес, який сприяє покращенню функціонування різних систем організму, загальному оздоровленню тих, хто займається, загартуванню [5].

Мета дослідження: науково обґрунтувати ефективність використання засобів аквафітнесу у процесі фізичного виховання для покращення здоров'я студенток 19-20 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, методи визначення функціонального стану організму, експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». У дослідженні взяли участь 50 студенток 19-20 років. Протягом експерименту дівчата були розподілені на дві групи – експериментальну та контрольну по 25 чоловік у кожній. Контрольна група (КГ) займалася за програмою модуля «Плавання», який включав в себе вивчення та закріплення основних елементів плавання. Студентки експериментальної групи (ЕГ) віддали перевагу заняттям аквафітнесом, програма якого передбачала співвідношення основних (дистанційне плавання, акваджогінг, акваритмік), додаткових (аквабілдинг, свімнастик) та альтернативних (акваджим, акваікгеймз) засобів впливу.

Основні рухи аквафітнесу виконуються із наступних вихідних положень: стоячи, у напівприсіді, лежачи з рухомою та нерухомою опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при безпорному положенні на глибокому місці, з предметами, підтримкою партнерів. Підготовча частина (15 хв.) включає в себе дихальні вправи, ізольовані і комплексні рухи рук, ніг і тулуба з опрацюванням основних суглобових з'єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плечового поясу ліктьових суглобів), а також м'язових груп від локальних до регіональних. Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50-60 акц./хв. Основна частина заняття (55 хв.) будується на основі ходьби (50 – 150 акц./хв.), бігу, стрибків з великою амплітудою (до 115 акц./хв.), рухів руками, тулубом, ногами в режимі акваджогінга, акваданса, аквабілдинга і т.ін. Основна частина заняття включає в себе найбільш значний обсяг роботи – «аеробний пік», до якого входять біг, випади, махи ногами, стрибки. Важливою частиною заняття є використання ігор на воді. Заключна частина заняття (10 хв.) будується на основі повільних композицій, вправ на розслаблення.

Результати дослідження показали, що методика занять аквафітнесом виявилася ефективною, оскільки відбулися статистично достовірні зміни у деяких морфофункціональних показниках студенток (табл. 1). Так, наприклад, у дівчат ЕГ збільшилися показники життєвої ємності легенів з $2774,40 \pm 257,93$ мл до експерименту до $3150,00 \pm 215,58$ мл після експерименту ($p < 0,05$). Окрім того, у студенток цієї ж групи знизилися показники ЧСС, і після експерименту вони становили $65,86 \pm 14,15$ уд./хв., в той час, як до експерименту вони були значно вищими і складали $74,39 \pm 14,92$ уд./хв. Статистично значущі зміни відбулися також у показниках функціонування дихальної системи досліджуваних. До експерименту студентки ЕГ затримували дихання на вдиху на $36,52 \pm 8,80$ с, а після експерименту – на $41,84 \pm 7,70$ с. У пробі Генча дівчата ЕГ до експерименту показали результат – $21,08 \pm 6,11$ с, після – $26,12 \pm 6,49$ с ($p < 0,05$). У студенток КГ також відбулися позитивні зміни у морфофункціональних показниках, але вони не є статистично достовірними ($p > 0,05$).

Таблиця 1

Морфофункціональні показники студенток експериментальної та контрольної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm \sigma$)

| Показники | Експериментальна група (n=25) | | p | Контрольна група (n=25) | | p |
|----------------------|-------------------------------|--------------------|-------|-------------------------|--------------------|-------|
| | До експерименту | Після експерименту | | До експерименту | Після експерименту | |
| Довжина тіла, см | 166,44±6,60 | 166,44±6,73 | >0,05 | 166,72±6,40 | 166,76±6,42 | >0,05 |
| Маса тіла, кг | 61,08±8,80 | 60,32±7,63 | >0,05 | 56,44±7,54 | 56,36±7,52 | >0,05 |
| ОГК, см | 83,84±5,85 | 84,08±5,74 | >0,05 | 82,64±5,79 | 83,6±5,73 | >0,05 |
| ЖЄЛ, мл | 2774,40± 257,93 | 3150,00± 215,58 | <0,05 | 2880,20± 387,95 | 3044,00± 314,01 | >0,05 |
| ЧСС, уд./хв. | 74,39±14,92 | 65,86±14,15 | <0,05 | 71,89±7,17 | 68,64±8,12 | >0,05 |
| АТ сист. | 121,24±7,75 | 120,00±5,77 | >0,05 | 118,40±7,46 | 118,8±6,00 | >0,05 |
| АТ діаст. | 81,12±7,98 | 78,00±9,12 | >0,05 | 82,8±9,36 | 78,40±9,43 | >0,05 |
| Проба Штанге, с | 36,52±8,80 | 41,84±7,70 | <0,05 | 35,92±9,50 | 37,88±8,75 | >0,05 |
| Проба Генча, с | 21,08±6,11 | 26,12±6,49 | <0,05 | 21,44±6,27 | 24,36±5,54 | >0,05 |
| Індекс Руф'є, ум.од. | 13,92±2,75 | 13,41±2,59 | >0,05 | 12,89±2,48 | 12,45±2,64 | >0,05 |

Слід також відмітити, що спостерігаються зміни у показниках фізичного здоров'я студенток. До експерименту більшість дівчат експериментальної та контрольної груп мали низький рівень здоров'я (55,3% та 53,9% відповідно). Після експерименту у ЕГ ситуація дещо змінилася і на низькому рівні залишилося 29,3% дівчат, а у КГ – 52,4%. Значна частина студенток ЕГ та КГ до експерименту також мали рівень здоров'я нижче за середній (36,2% та 36,7% відповідно). У ЕГ після експерименту кількість таких студенток зменшилася до 26,4%, а у КГ – збільшилася до 37,2%. На середньому рівні здоров'я відбулися значні зміни у дівчат ЕГ. Так, до експерименту кількість студенток з середнім рівнем складала 8,5%, а після експерименту – 36,3%. У КГ середній рівень здоров'я мали 9,4% дівчат до експерименту і 10,4% - після експерименту. Крім того, після експерименту у ЕГ з'явилися 8% студенток, які мають рівень здоров'я вище за середній. До експерименту ні в контрольній, ні в

експериментальній групі не було виявлено студенток з високим та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я (рис.1).

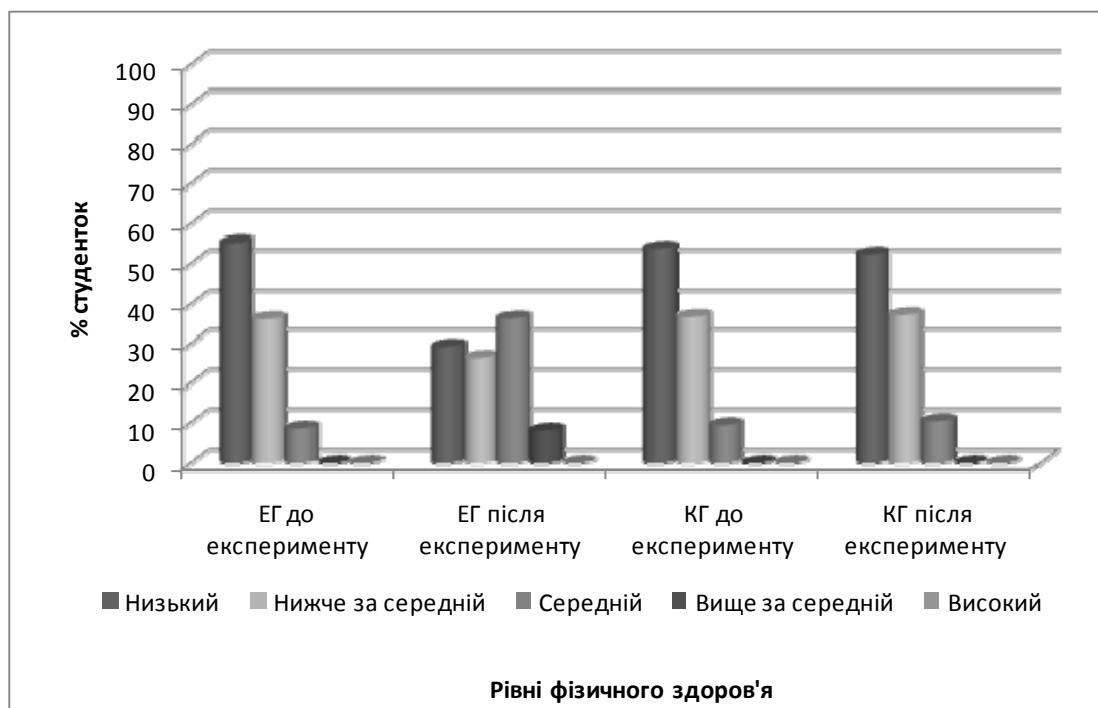


Рис. 1. Рівні фізичного здоров'я студенток контрольної та експериментальної груп за методикою Г.Л. Апанасенка до та після експерименту, %

Середній показник рівня фізичного здоров'я у студенток ЕГ до експерименту склав $5,58 \pm 2,85$ балів, а після експерименту – $9,44 \pm 2,14$ балів, що свідчить про перехід більшості студенток з рівня здоров'я нижче за середній до середнього ($p < 0,05$). У студенток КГ до експерименту середній показник рівня фізичного здоров'я також, як і в ЕГ, входив до діапазону рівня нижче за середній і склав $5,15 \pm 2,28$ балів. Після експерименту цей показник підвищився до $6,54 \pm 2,34$ балів ($p > 0,05$), але все одно залишився на рівні нижче за середній. Це свідчить про те, що в КГ не відбулося переходу значної частини студенток до більш високого рівня здоров'я.

Отже, методика занять аквафітнесом зі студентками 19-20 років виявилася більш ефективною, ніж заняття плаванням завдяки своєму оздоровчому впливу, що проявляється у активізації найважливіших функціональних систем організму, високій енергетичній вартості виконуваної роботи, феномені гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявності стійкого загартовуючого ефекту.

Висновки.

Аналіз стану вітчизняної системи фізичного виховання довів необхідність використання новітніх технологій, спрямованих на покращення здоров'я, показників функціонування найважливіших систем організму, фізичної підготовленості студентів. При цьому важливим є урахування інтересів, мотивів і потреб студентської молоді. З метою підвищення рівня здоров'я та морфофункціональних показників студенток 19-20 років нами було запропоновано використання засобів аквафітнесу у навчальному процесі з фізичного виховання. Результати дослідження довели ефективність даної методики занять, оскільки спостерігаються статистично достовірні зміни у показниках, які характеризують стан функціонування серцево-судинної та дихальної систем організму дівчат: ЧСС, ЖЄЛ, пробі Штанге, пробі Генча. Крім того, показники фізичного здоров'я студенток експериментальної групи після експерименту в більшості випадків відповідають середньому рівню здоров'я.

Література:

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №5. – С. 91 – 92.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: Монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
Котло Е.Н. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов / Е.Н. Котло // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно-практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009. Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 135 – 138.
3. Котло С.А. Педагогические условия внедрения элективных курсов по физической культуре в систему высшего образования / С.А. Котло // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: материалы Международной научно-практической конференции, г. Минск, 8 – 10 апреля 2009 г. / Под ред. В.Н. Кряжа. – В 4 т. – Минск: БГУФК, 2009.
Т.3, ч.1: Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 131 – 134.
4. Сальникова С. Мотиви та інтереси як фактори заохочення студентів до занять аквафітнесом / С. Сальникова // Актуальні проблеми сучасної науки та наукових досліджень: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. – 2012. – Вип. 1. – С. 388 – 392.
5. Чуб А. До питання ефективності діючих тестів з оцінки рівня фізичної підготовленості студентів / Чуб А., Горбуля В., Баранов В. // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. – 2000. - №7. – С. 121 – 122.