ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ганна Жук, Олена Бондар
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Аннотация

В статье предложена программа занятий с применением инновационных технологий аквафитнеса для детей младшего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья, характерной особенностью которой является применение средств и методов аквафитнеса, которые способствуют более эффективному обучению плаванию. В результате проведенных исследований выявлено положительное влияние разработанной программы на уровень физической подготовленности и состояние здоровья школьников по сравнению с общепринятой программой.

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, аквафитнес, уровень физического здоровья, программирование, оздоровительная эффективность.

Annotation

In article there has been substantiated a program of classes involving the innovative aqua fitness techniques for primary schoolchildren of physical health low level with such peculiar features as: the use of means and methods of aqua fitness aimed to enhance the most efficient teaching to swim. In the result of executed researches there has been revealed the more positive impact of the developed program to the level of physical preparation, morph functional status, the state of schoolchildren health in comparison with generally accepted methodology.

Key words: primary schoolchildren, aqua fitness, level of physical health, programming, recreational effectiveness.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять є одним з ефективних важелів управління фізичним здоров'ям людини і передбачає визначення сукупності та об'єму засобів і методів фізичної культури, послідовності їх використання на різних етапах оздоровчого процесу відповідно до мети і завдань вживання засобів оздоровлення у людей різного віку, різного рівня здоров'я і тренованості [1, 2, 5, 6].

На сьогодні для підвищення ефективності фізичного виховання школярів, оптимізації їхньої рухової активності науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм [1, 2, 5].

Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу аквафітнесу, деякі методики якого формуються у результаті синтезу різних компонентів дистанційного плавання, рекреаційно-розважальних (ігрових) заходів і спеціалізованих вправ із арсеналу засобів нових нетрадиційних форм рухової активності у воді [3, 5, 6].

Не зважаючи на велику кількість даних, які стосуються позитивного впливу занять у воді на організм людей різних вікових груп [3, 4, 8], і розроблених методик із використання у фізкультур-

но-оздоровчих заняттях елементів дистанційного плавання [3, 4], науково не обґрунтовані та не розроблені дані із програмування занять у водному середовищі із застосуванням інноваційних технологій для дітей молодшого шкільного віку, що зумовлює актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначити ефективність застосування засобів аквафітнесу з дітьми молодшого шкільного віку

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи (педагогічне спостереження, тестування, експеримент), методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я дітей і підлітків, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення індивідуальних особливостей використовували тестування показників фізичного стану тих, хто займається.

Попередній аналіз дозволив виявити неістотні відмінності між хлопчиками і дівчатками в цьому віці за рівнем прояву фізичних якостей і рівнем плавальної підготовленості, що дозволило об'єднати всіх випробовуваних в одну групу.

Проте, між дітьми існує значна різнорідність за показниками здоров'я і результатами фізичної підготовленості. Це визначає відмінність при виконання вправ, а також необхідність продумувати організацію і методику занять для кожної групи. Тому у процесі дослідження були підібрані комплекси вправ у воді різної спрямованості.

На підставі аналізу наукової літератури, узагальнення досвіду практичної роботи провідних фахівців, отриманих даних були розроблені програми занять аквафітнесом з використанням аеробних та силових вправ для дітей з різним рівнем фізичного здоров'я. Використовували комплекси вправ різного характеру, адекватних рівню підготовленості тих, хто займається. Навантаження дозували за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності та кількості повторів. Програми розраховані на шість місяців занять, кратністю три рази на тиждень по 45 хвилин.

Для дітей із низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи переважно аеробного характеру низької та середньої інтенсивності, а також силові вправи з меншою кількістю повторів та підходів. Використовували прості за координацією рухи, вправи виконували у невисокому темпі, що сприяло досить тривалому їх виконанню. Більшу частину вправ виконували в опорному положенні і біля бортика басейну.

Із дітьми середнього і вище середнього рівнями фізичного здоров'я застосовували вправи аеробного характеру середньої та високої інтенсивності, а також вправи силового характеру більш високої інтенсивності та обсягу, що виражалося в більшій кількості повторів та підходів.

Проте, програми між собою різнилися за інтенсивністю, обсягом, умовами виконання, вихідним положенням, координаційною складністю, використанням інвентарю.

Для визначення ефективності розробленої програми було утворено контрольну та основну групи. У контрольній групі проводились оздоровчі заняття у воді із використанням вправ з дистанційного плавання. Основна група займалась за розробленою авторською програмою аквафітнесом.

На початку педагогічного дослідження між показниками основної і контрольної групи статистично значущих відмінностей не спостерігалося. Після проведеного дослідження аналіз результатів засвідчив підвищення показників у школярів основної групи порівняно з контрольною групою.

У результаті дослідження, в якому використано авторську програму занять аквафітнесом, було виявлено підвищення рівня фізичного здоров'я молодших школярів, які мали низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Під впливом занять 55 % дітей основної групи перейшли на вищий рівень, що на 12,9 % більше, ніж у контрольній групі (42,1 %).

Після проведеного аналізу спостерігалися вищі показники рівня фізичного здоров'я у хлопчиків та дівчаток основної групи порівняно з показниками контрольної групи, що було досягнуто за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p<0,05$). У хлопчиків основної групи індекс Руф'є склав 9,77 ум. од. ($S=1,68$), а у дівчаток 10,04 ум. од. ($S=1,35$). Значення індексу Робінсона у хлопчиків основної групи склав 79,75 ум. од. ($S=7,46$), а у дівчаток 80,62 ум. од. ($S=6,16$). Достовірної різниці у показниках життєвого індексу, силового індексу, співвідношення маси довжині тіла у дітей виявлено не було ($p>0,05$).

Встановлено, що авторська програма істотно вплинула на підвищення рівня фізичної підготовленості. Так, в основній групі результати показників тестування мали статистично достовірну різницю ($p<0,05$) з показниками контрольної групи. Найбільша різниця спостерігалася у таких показниках, як сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) у хлопчиків 21,04 разів ($S=5,60$) та у дівчаток 11,42 разів ($S=3,96$), швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця) у хлопчиків

168,42 см (S=9,05) та у дівчаток 150,10 см (S=11,34). У дівчаток також спостерігалась позитивна динаміка у розвитку гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), що склало в основній групі 16,68 см (S=3,85).

Висновки. Результати впровадження авторської програми занять аквафітнесом показали достовірне покращення рівня фізичного здоров'я дітей основної групи порівняно з показниками контрольної групи за рахунок статистично нижчих значень індексу Руф'є та індексу Робінсона ($p<0,05$).

Після проведеного дослідження рівень фізичної підготовленості як у контрольній, так і в основній групі під впливом занять збільшився. Але в основній групі результати суттєво відрізняються від показників контрольної групи.

Достовірна різниця між контрольною і основною групою як у дівчаток, так і у хлопчиків спостерігалася в таких показниках, як спритність – $p<0,05$ («човниковий» біг 4×9 м, с), сила – $p<0,05$ (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів) і швидкісно-силові якості – $p<0,05$ (стрибок у довжину з місця, см) і у дівчаток гнучкість – $p<0,05$ (нахил тулуба вперед із положення сидячи, см).

Отримані результати проведеного експерименту свідчать про ефективність розробленої програми занять аквафітнесом, побудованої з урахуванням рівня фізичного здоров'я молодших школярів, що дозволило підвищити рівень фізичного здоров'я учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні фізкультурно-оздоровчих занять у водному середовищі з дітьми середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Е.В. Андреева. – К., 2002. – 215 с.
2. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.І. Вовченко. – К., 2003. – 17 с.
3. Водные виды спорта / [Н.Ж. Булгакова, М. Н. Максимова, М. Н. Маринич и др.]; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання [навч. посіб.] / І.Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – 2008. Т. 2. – 368 с.
8. Adami M. R. Aqua fitness / M.R. Adami / – London : Dorling Kindersley Book, 2002. – 160 p.