

**ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА  
ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ  
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**



*Наталія Петренко*

ДВНЗ «Українська академія банківської справи  
Національного банку України»

**Анотація**

Представлена авторская оздоровительно-тренировочная программа занятий с использованием средств аквафитнеса для студентов экономических специальностей I-IV курсов Украинской академии банковского дела Национального банка Украины. Разработана структура и содержание занятий аквафитнесом по этапам годового цикла. Показаны особенности проведения занятий по физическому воспитанию со студентами экономических специальностей с использованием упражнений различной направленности и действия, для оптимизации их физической и умственной работоспособности.

**Ключевые слова:** аквафитнес, оздоровительно-тренировочная программа, студенты экономических специальностей.

**Annotation**

Displaying the author's health and training program activities with the use of aqua fitness for students of economic specialties I-IV courses of Ukrainian Academy of Banking of National Bank of Ukraine. The structure and content of class's aqua fitness stages the annual cycle. The peculiarities of physical education class students of economic specialties as well as the use of exercises of different directions and actions to optimize their physical and mental performance.

**Keywords:** the aqua fitness, the health-training program, students of economic specialties.

**Постановка проблеми.** Сучасна освіта характеризується тенденцією щодо вдосконалення існуючих програм з фізичного виховання за рахунок нових авторських методик з використанням новітніх технологій. Для досягнення оптимального результату в даному питанні процес фізичного виховання в вищих навчальних закладах повинен постійно вдосконалюватися.

В процесі аналізу питання, виникає необхідність зміни форм і методик роботи в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах. Дослідники пропонують доповнення стандартних форм у навчанні новими методиками з метою покращення функціонального стану та здоров'я молодого покоління [3, 6].

Впровадження різноманітних видів фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій і різних методик їх застосування повинне завжди мати наукове обґрунтування. Методики сучасного аквафитнесу формуються з різноманітних компонентів: ігрових форм занять, спеціалізованих вправ із нових видів рухової діяльності у воді, дистанційного плавання та ін.

Все це забезпечує широкий діапазон їх застосування для вирішення лікувально-профілактичних, рекреаційних, кондиційних завдань та завдань професійно-прикладної підготовки [1,5,7].



## Програма фізкультурно-оздоровчих занять з аквафітнесу для студентів I-IV курсів

№ з/п	Розділи програми та їх зміст	Курси				
		I	II	III	IV	V
<b>I</b>	<b>Теоретичні відомості (згідно з програмою теоретичної підготовки)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Методичний та практичний</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	1. Базові вправи з аквафітнесу. Комплекси базових вправ у поєднанні з різноманітними рухами рук і ніг, танцювальні рухи.	20	20	20	8	8
	2. Загально розвиваючі вправи на бортику басейну (на суші).	14	14	14	8	8
	3. Загально розвиваючі вправи у воді: - різновиди пересувань; - вправи для м'язів рук, ніг, тулуба; - вправи для м'язів усього тіла.	16	16	16	8	8
	4. Оволодіння технікою плавання різними стилями. Дистанційне плавання у різних тренувальних режимах.	20	20	20	8	8
	5. Вправи для розвитку витривалості аеробного характеру, координації рухів: - акваданс - акваритмік - аквастеп	16	16	16	10	10
	6. Вправи для розвитку м'язової сили: - вправи з предметами - акваформінг - аквабілдінг.	16	16	16	10	10
	7. Ігри та розваги на воді.	16	16	16	8	8
	8. Вправи для розвитку гнучкості: аквастречинг. Дихальна гімнастика. Вправи на розслаблення: гідрорелаксація.	16	16	16	8	8
<b>III</b>	<b>Тестування</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	- складання залікових нормативів - методична підготовка - теоретична підготовка					
	<b>Всього годин з курсу:</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Тому проведення фізкультурно-оздоровчих занять для студентів і пошук новітніх технологій і програм, залишається актуальним питанням для фахівців даної галузі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За результатами аналізу літератури, більшої уваги привертають до себе новітні форми занять, які сполучають засоби різних фітнес-технологій [2, 9].

Удосконалення процесу фізичного виховання потребує розроб-

ки та впровадження нових оздоровчих програм для студентів на основі загальних методик занять різними видами фізкультурно-оздоровчих вправ, ритмічної та атлетичної гімнастики, фітнесу, плавання, водної аеробіки та ін. [1, 7, 9, 11].

Проте, програми занять із застосуванням технологій аквафітнесу, які могли б покращувати не тільки фізичний стан, а й допомогли б підготуватися до майбутньої професійної діяльності економіс-

тів, у даний час не достатньо розроблені.

Також недостатньо відомий зміст та особливості дозування навантажень на заняттях з фізичного виховання зі студентами економічних спеціальностей, що сполучають засоби аквафітнесу різної спрямованості для оптимізації фізичної та розумової працездатності і забезпечують достатній оздоровчий ефект.

**Мета роботи** – розробити та обґрунтувати програму фіз-



## Структура і зміст річної програми занять з аквафітнесу для студенток економічних спеціальностей

Місяці											
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Початковий етап		Базовий етап						Підтримуючий етап (збереження та вдосконалення)			
Діагностика фізичного стану студентів, адаптація організму до фізичних навантажень у водному середовищі		Підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, комплекси вправ з аквафітнесу, спрямовані на оптимізацію фізичної та розумової працездатності студентів						Збереження та підтримання досягнутого рівня функціонального стану організму студенток економічних спеціальностей			
Спрямованість засобів аквафітнесу										Рекреація	
Спеціальні підготовчі вправи: на бортику басейну; у воді.		Моделі занять аеробної спрямованості: - без предметів - з предметами		Моделі занять силової спрямованості: акваформінг, аквабілдинг.		Моделі занять на розвиток і вдосконалення гнучкості (аквастретчинг)		Різні форми рекреаційних занять			
Базові рухи аквафітнесу. Плавання за елементами.		Танцювальні вправи. Блоки вправ та їх поєднання. Аеробні зв'язки.		Вправи з предметами, без предметів Вправи в парах, та з власним опором.		Комплекси вправи за різними методиками виконання (пілатес, йога та ін.)					
Моделі та комплекси вправ на розвиток загальної витривалості		Моделі та комплекси вправ із застосуванням засобів аквафітнесу для розвитку та вдосконалення загальної витривалості та фізичних якостей організму.				Відновлення та збереження досягнутого рівня функціонального стану організму					

культурно-оздоровчих занять з аквафітнесу зі студентами економічних спеціальностей. Були використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

**Зв'язок теми з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконувалися згідно з планом науково-комплексної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, за темою, яка затверджена Інститутом науково-

технічної й економічної інформації України: м. Київ, номер державної реєстрації 0111 U 005736 "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури"

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проходили на базі Української академії банківської справи Національного банку України м. Суми.

Для оптимізації фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей нами було розроблено авторську оздоровчо-тренувальну програму

з використанням засобів аквафітнесу. При розробленні програми ми враховували дані проведених нами попередніх досліджень [8], а також рекомендації Ю.Усачова, Н. Гоглюватої [2].

Експериментальна програма розроблялася з використанням різноманітних вправ з аквафітнесу, аеробіки, з елементів дистанційного плавання та ігрових форм занять у воді. Програма оздоровчого-тренувальних занять включала теоретичний і практичний матеріал, а також засоби медико-педагогічного контролю (табл. 1).



Метою програми було сформувати у студентів знання про оздоровчі види плавання та їх вплив на функціональний стан, виховувати та розвинути навичку до самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами, поліпшити фізичну підготовку, координацію рухів, запобігти захворюванням різних систем організму, порушенням постави тощо.

Представлена оздоровчо-тренувальна програма передбачає загальну тривалість заняття до 90 хв.

Структура тренувально-оздоровчої програми складалася з таких етапів: початкового, базового та підтримуючого, який об'єднав два етапи збереження та вдосконалення набутого досвіду (табл. 2).

На початковому етапі першочерговим завданням було проведення діагностики первісного рівня функціонального стану здоров'я студенток для оптимального визначення показників адаптації різних функціональних систем організму. Тривалість початкового (ввідного) етапу – 6 тижнів, базового етапу – 20 тижнів, підтримуючого етапу (збереження та вдосконалення) – 10 тижнів, що забезпечує довгострокову стійку адаптацію систем та органів організму до фізичних навантажень.

Аквафітнес загалом представляє собою систему вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища. Оптимізація засобів дії в аквафітнесі відбувається за такими напрямками: зміна води (неглибока, глибока), амплітуди рухів, темпу виконання вправ, координаційної складності рухів, температури води [2; 4; 10]. За авторською програмою зміст занять з аквафітнесу тривалістю від 45-60 хв. ділиться на такі частини: підготовча або розминка (базові вправи з аквафітнесу), основна – яка містить аеробний блок заняття (розвиток витривалості), силовий

блок заняття (розвиток силових якостей); та заключна частина, в якій використовуються вправи на відновлення функціонального стану (аквастретчинг, дихальна гімнастика та ін.).

Тривалість підготовчої частини складає 5-10 хв. До неї входять вправи з помірним темпом виконання та амплітудою рухів, вправи на освоєння у водному середовищі, вправи для формування специфічних рефлексів вестибулярного та дихального апаратів, у цілому вправи які забезпечують адаптацію до фізичних навантажень.

В основну частину заняття входять вправи цільової спрямованості; з предметами та без предметів; вправи з власним опором; різні методики та комплекси з аквафітнесу (акваформінг, акваданс, аквабілдинг та ін.). Тривалість основної частини від 20 хв. до 35 хв. Заключна частина заняття з аквафітнесу триває 6-8 хв. При виконанні вправ у заключній частині (у воді, або на суші) потрібно не допускати переохолодження організму. Застосовують вправи з дихальної гімнастики, йоги, аквастретчинг.

Засоби аквафітнесу, які використовувалися, дозволяють ефективно застосовувати їх у навчальному процесі з фізичного виховання студентів – для покращення рівня їх фізичного стану, а також для оптимізації фізичної та розумової працездатності.

Комплексне, цілеспрямоване використання зазначених засобів, також дозволить сформувати у студентів стійку мотивацію до самостійних занять фізичною культурою та спортом, що позитивно вплине на їх майбутню життєдіяльність.

**Висновки.** Аналіз окремих досліджень з питань удосконалення навчального процесу студентів вищих навчальних закладів показав, що актуальними залишаються питання пошуку ефективних шляхів

інтеграції різних засобів у програму занять фізичного виховання.

Тому розроблена нами авторська оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу сприятиме удосконаленню курсу фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а також підвищуватиме функціональний стан організму студентів, оптимізуватиме їхню фізичну та розумову працездатність.

**Подальші дослідження стосуватимуться** вивчення впливу експериментальної авторської оздоровчо-тренувальної програми занять з аквафітнесу на фізичну та розумову працездатність студентів економічних спеціальностей.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарев // Человек, здоровье, физич. культ. и спорт в изменяющемся мире: Мат. VII науч. конф. по проблеме физич. восп. учащихся. – Коломна. – 1997. – С. 203.
2. Гоглюватая Н. Оптимизация программ физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом / Н. Гоглюватая, Ю. Усачёв // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доповідей IV Міжнарод. наук. конгрес. – К. – 2000. – С. 355.
3. Деминская Л. Спорт, духовность и гуманизм в современном мире / Л.О. Деминская // материалы VII международной науч.-практ. конференции: ГДИФВиС. – Донецк. – 2010. – С. 261.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л., Благий, Ю.А. Усачев.



- К.: Наук. світ. – 2008. – 198 с.  
– Библиограф.: С. 197–198.
5. Купер К. Новая аэробика / Физ. культ. и спорт. – М.: – 1986. – С. 125.
6. Москаленко Н.В. Организационно-педагогические условия оптимизации системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста / Н.В. Москаленко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Міжнар. наук, конгрес, 20-23 вересня 2005р. : тези доп. – Київ, 2005. – С. 598.
7. Насонова Л. Аэробика плюс атлетизм – это и есть шейпинг / Л. Насонова // Физ. культ. в школе. – 1996. – № 7. – С. 19-20.
8. Петренко Н. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять / Н.В. Петренко, Т.О. Лоза // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Х.: ХДАФК. – 2010. – №2. – С. 7-10.
9. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М.: Просвещение. – 1992. – С. 13-29.
10. Яных Е.А. Аквааэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Сталкер. – 2006. – С. 127.
11. Hines E.W. Fitness swimming. / E. W. Hines – Human Kinetiks. – 1999. – P. 185 p.

