

фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером [2].

Висновки. У процесі фізичного виховання школярів застосовують широкий спектр фізкультурно-оздоровчих технологій. Аналіз літератури свідчить, що загальним алгоритмом для використання фізкультурно-оздоровчих технологій є наступний:

- визначення мотиваційних пріоритетів для розробки фізкультурно-оздоровчої програми;
- визначення рівня соматичного здоров'я;
- визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості з метою добору оптимальних фізичних навантажень;
- розробка та впровадження технології на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Література.

1. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63.
2. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу / Н.Гончарова, Л.Денисова, В.Усиченко // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2012. – № 2. – С. 163–166.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
4. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко. // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
6. Кренделева В. У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів / В.У. Кренделева // Молодий учений. – 2015. – № 3. – С. 175–178.
7. Свірщук Н.С. Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти / Н.С. Свірщук, Т.В. Вознюк, А.І. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. - №2 (18). – С. 80-85.
8. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / В.Семененко, В.Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 85–90.

ПЛАВАННЯ ТА РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ФОРМА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Рибаченко Дмитро, Грабарчук Вікторія
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. На підставі отриманих експериментальних даних були розроблені модельні характеристики фізичних навантажень у різних видах рухової активності.

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

Оптимізація рухової активності сполучена з визначенням доцільної структури і раціонального змісту м'язової діяльності, спрямованої на розвиток, удосконалювання, підтримку і 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 до постійно змінюються зовнішнім і внутрішнім умовам середовища (П.К. Анохін, 1975; Н.М. Амосов, 1984), 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 і 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 і ін.), атлетичною гімнастикою (Д.Вейдер, 1989; В.К. Петров, 1989, Ж.К. Холодов 1989; П.И. Андросов, 1990 і 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. Васильева, 1999 і ін.).

Серед студентства все більшу популярність одержують комплексні форми занять, зокрема, що сполучають засоби ритмічної і атлетичної (тренажерної) гімнастики, а також ритмічної гімнастики і плавання (Дяченко А.А., 2014) [5]. Однак технології нових форм комплексних занять у даний час не одержали наукового і методичного обґрунтування. Дотепер недостатньо відомий зміст і особливості дозування навантажень у комплексних заняттях, що сполучають 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 задач застосовувався комплекс педагогічних і лікарсько-фізіологічних методів.

Дослідження і педагогічний експеримент проводився на базі ВДПУ ім. М.Коцюбинського м. Вінниці. У якості обстежуваних виступали студентки 18-22 років. По повній програмі було обстежено 58 студенток. Всі студентки проходили медичний контроль і не мали протипоказань до занять фізичними вправами. Заняття проводилися 2 рази на тиждень тривалістю 90 хвилин. Обстеження здійснювалися на початку і наприкінці педагогічного експерименту, що тривав 6 місяців.

У структурі макроциклу оздоровчого тренування тривалістю 24 тижні виділялися чотири етапи (табл. 1).

Головними задачами 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 (3 тижні).

Що втягує (3 тижні), тренувальний (14 тижнів) і стабілізуючий (4 тижня), етапи забезпечували довгострокову стійку адаптацію систем організму на основі неухильного по загальній тенденції нарощування обсягу фізичних навантажень і поетапного забезпечення щодо стабільних проміжних рівнів адаптації.

В основі технології оздоровчого тренування були закладені принципи: використання в 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 по двох технологіях складала 90 хв., рухова активність у першій половині (45 хв.) комплексних занять регламентувалася програмою ритмічної гімнастики, у другий (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 по програмі 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 в 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).

Таблиця 1

Структура і зміст занять ритмічною гімнастикою по етапах оздоровчого тренування

№ заняття	Види фізкультурно-спортивної діяльності	Початковий			Втягуючий			Тренувальний			Стабілізуючий		
		t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс уд/хв	t хв.	№ ТК	чсс 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 на розтягування м'язів. 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	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

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.

На початковому етапі головними задачами були освоєння техніки виконання базових вправ, виконуваних у воді, а також формування специфічних рефлексів вестибулярного, дихального теплорегуляційного апарата, у цілому забезпечуючих адаптацію до фізичних навантажень.

Вправи виконувалися в повільному темпі, з невеликою площею опору води і поступовим збільшенням амплітуди рухів.

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

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

На стабілізуючому етапі зважувалася головна задача - закріплення кумулятивного оздоровчого ефекту 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	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		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

За технологією фізичне навантаження комплексних занять на всіх етапах оздоровчого тренування виконувалися в 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 в 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., коли рухова активність протягом 70-80 % загального часу занять, характеризується ЧСС 135-150 уд/хв., можна вважати програмами оздоровчої спрямованості, тому що при такому пульсовому режимі досягається найбільший оздоровчий ефект.

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. - 203 с.
2. Введение в фанк-аэробику. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 13 с.
3. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я.Виленский, Р.С. Рафик. – М. : Высшая шк., 1989 – 159 с
4. Дегтярева Е.И. Новые виды формы физической активности среди женщин в зарубежных странах и в России: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.И. Дегтярева. – М., 1998. – 22 с.
5. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
6. Дяченко А.А. Значення дисциплін професійно-практичної підготовки у формуванні здоров'язберігаючих умінь у студентів факультету фізичного виховання і спорту / Дяченко А.А. // Зб. наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Комунальний вищий навчальний заклад "Вінницька академія неперервної освіти"). – Вінниця, 2016. – С.145-146.
7. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В. М. Костюкевич. – Вінниця ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
8. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К., 1999. - 230 с.
9. Мельник В.В. Педагогічні умови використання тестів для оцінювання знань учнів з фізичної культури //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції

- «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.117-122
10. Романенко В.В. Впровадження нових видів рухової активності для покращення фізичного стану студенток ВНЗ. / В.В. Романенко, Т.М. Красновецька, Л. Логачова. – //Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 5, Вінниця 2004. – С.124-128.
11. Хуртенко О.В. Дослідження сформованості якості самоволодіння у юних плавців // Матеріали Подільської науково-практичної конференції «Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти. Науковий вісник. - № 1, 2016 (12). – Вінниця. – С. 158-160

ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ПОКАЗНИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Савчук Віталій, Леснікова Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено зміни показників швидкісно-силових здібностей учнів середнього шкільного віку в результаті застосування педагогічної технології.

Summary. The article presents the indicators, speed-strength abilities of students of secondary school age as a result of the use of pedagogical technology.

Актуальність. Рівень розвитку рухових якостей у багатьох учнів не високий і вони не завжди справляються з вимогами навчальної програми. Це змушує вчителів фізичної культури постійно звертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей. На думку Круцевич Т.Ю. (2008), Холодова Ж.К. (2004) [5,7], Дмитренко С.М.(2014), Т.В. Вознюк (2015) та ін. [1, 2, 4] значне місце в процесі фізичного виховання підростаючого покоління повинно бути відведено вихованню швидкісно–силових якостей.

Результати досліджень Линця М.М. [6] свідчать про те, що шкільний вік є найкращим періодом для розвитку всіх без виключення рухових здібностей. Але в деяких періодах темпи належного прогресу в зміні рухових здібностей не однакові. Вони залежать від біологічних закономірностей вікових змін організму на різних етапах його становлення. Разом з тим величина і характер змін в багатьох визначається індивідуальними генетичними, соціальними і екологічними факторами. Але особлива роль в удосконаленні фізичних здібностей школярів належить цілеспрямованим педагогічним впливам.

Мета роботи – визначити вплив педагогічної технології на показники розвитку швидкісно-силових здібностей дітей середнього шкільного віку.

Завдання дослідження. 1. Визначити показники швидкісно-силових здібностей учнів 8-х класів. 2. Розробити та експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на розвиток швидкісно-силових здібностей учнів.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.