Полтавський інститут економіки і права

ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра фізичної реабілітації і фізичного виховання

## *Пояснювальна записка*

до дипломної роботи

магістр

*освітній рівень*

на тему «Зміст та методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю»

Виконав: студент 2 курсу

спеціальності 016 «Спеціальна освіта»

Кравчук Віталій Валерійович

Керівник Бойко Г.М.

(прізвище та ініціали)

Калайда І.С.

(прізвище та ініціали)

Полтава – 2020

Полтавський інститут економіки і права

Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»

# Факультет соціально-гуманітарний

# Кафедра фізичної реабілітації і фізичного виховання

# Освітній рівень магістр

# Спеціальність 016 «Спеціальна освіта»

# ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“\_\_\_” \_\_\_\_вересня\_\_\_\_ 2019 року

## *З А В Д А Н Н Я*

### НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Кравчуку Віталію Валерійовичу

1. Тема роботи «Зміст та методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю»

керівник роботи: Бойко Г.М., д.пед.н., професор

затверджені наказом вищого навчального закладу від “\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року №\_\_\_

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ р.

3. Вихідні дані до роботи аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми; вихідні дані констатувального експерименту.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки

1. Визначити теоретико-методологічні особливості фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.
2. Дослідити оздоровчу дію занять у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.
3. Розробити і науково обґрунтувати методику оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

5. Перелік графічного матеріалу : 8 таблиць та 1 рисунок, що охоплюють 7 сторінок основного тексту.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання видав | завдання  прийняв |
| 1-4 |  |  |  |

7. Дата видачі завдання

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  ( роботи ) | Примітка |
| 1. | Затвердження теми |  |  |
| 2. | Складання плану дипломного дослідження, зміст роботи |  |  |
| 3. | Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ) |  |  |
| 4. | Написання 1 розділу, висновки до першого розділу |  |  |
| 5. | Написання 2 розділу |  |  |
| 6. | Проведення формувального експерименту, написання 3 розділу |  |  |
| 7. | Висновки до 3 розділу |  |  |
| 8. | Обговорення результатів дослідження (розділ 4), написання висновків |  |  |
| 9. | Нормоконтроль |  |  |
| 10. | Передзахист, підготовка електронної презентації |  |  |
| 11. | Захист дипломної роботи |  |  |

**Студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Керівник роботи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВСТУП.......................................................................................................................... | | 6 |
| РОЗДІЛ 1. | ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО  ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ………….………………………………………….. | 9 |
|  | Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах…………………………………………….. | 9 |
|  | * 1. Системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах в Україні та за кордоном……………………………………………… | 13 |
|  | 1.3. Вплив аквааеробіки на формування та збереження здоров’я студенток вищих навчальних закладів………………………………. | 24 |
|  | Висновки до першого розділу……………………………................... | 29 |
| РОЗДІЛ 2. | МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ………..…………... | 30 |
|  | 2.1. Методи дослідження…………………………………..…..…..….. | 30 |
|  | 2.2. Організація дослідження ……………………………..………….. | 31 |
| РОЗДІЛ 3. | МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ………………………………………… | 33 |
|  | 3.1. Зміст і методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю ………………………………………….. | 33 |
|  | 3.2. Перевірка ефективності методики занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю................. | 54 |
|  | Висновки до третього розділу………………….................................... | 57 |
| РОЗДІЛ 4. | ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ…………………. | 59 |
| ВИСНОВКИ……………………………………………………………………......... | | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………………............ | | 66 |

**ВСТУП**

##### **Актуальність теми.** Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури й спорту здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1].

##### Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму студентів. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров’я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальних медичних груп. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв’язання цієї проблеми.

##### Аналіз літературних джерел із питань фізичного виховання студентів спецмедгрупи свідчить про те, що ефективність фізичного виховання в оздоровчому та професійно орієнтованому аспектах не відповідає соціально-економічній ситуації, яка склалася нині. Це пов’язано з відсутністю обґрунтованих методик застосування оптимальних форм, засобів і методів оздоровчих фізичних вправ, які б розв’язували проблеми зміцнення здоров’я та покращення фізичного стану студентів спеціальної медичної групи, формуючи таким чином у них надійну основу для майбутньої професійної діяльності [1; 2].

Одним із основних завдань фізичної культури є підвищення рівня фізичної підготовленості молоді, що дозволяє їй надалі успішно здійснювати майбутню професійну діяльність і виконувати найважливіші соціальні функції зі створення сім’ї, народження і виховання дітей. До результатів її виконання постійно залучалась увага багатьох фахівців у галузі фізичної культури (В. В. Левицький, 2004; Л. Я. Іващенко, 2008; Т. В. Герасичкіна, 2011). Однак тільки в установах вищої професійної освіти ці завдання вирішуються на науково-методичній основі.

У дослідженнях зарубіжних авторів (E. Howley, 2000; O. Brian Teri, 2001; M. H. Williams, 2003) велика увага приділяється проблемам організації занять оздоровчим плаванням і аквафітнесом, складання програм і умов їх проведення. Найчастіше в літературних джерелах зустрічається така назва цього напряму оздоровчої аеробіки: аквааеробіка, гідроаеробіка. Залежно від застосування різних засобів тренування, тобто спеціального інвентарю та техніки виконання вправ, розрізняють наступні види: аква-гімнастика, аква-стретчинг, аквабоксінг, аква-джогінг, аква-білдинг [4].

Аквааеробіка – заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання [5]. Це безпечний вид оздоровчої аеробіки і для звичайних людей, і для осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів. Досягнутий у процесі водного тренування позитивний результат залежить від подолання опору води при виконанні рухів, що призводить до комплексної дії на зміцнення м’язів і зв’язок, тренування швидкісно-силових можливостей, розвиток витривалості і гнучкості, збільшення та рухливості грудної клітки, формування правильної постави й загалом стрункої фігури тощо [5]. З огляду на стан здоров’я молоді, що постійно погіршується, необхідно приділяти пильну увагу організації навчального процесу з фізичної культури студентів спеціальних медичних груп, що зумовило вибір теми магістерської роботи «Зміст та методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю».

**Мета дослідження *–*** розробити, обґрунтувати й апробувати методику занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити теоретико-методологічні особливості фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

2. Дослідити оздоровчу дію занять у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

3. Розробити і науково обґрунтувати методику оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

**Об’єкт дослідження** – заняття оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

**Предмет дослідження** *–* методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

**Методи дослідження**. Для вирішення завдань магістерського дослідження застосовані наступні методи: аналіз літератури, педагогічні методи, методи математичної статистики.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводиться на базі  
Одеського національного морського університету.

**Структура роботи**. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, використано 75 літературних джерела, 1 рисунка, 8 таблиць.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО**

**ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

## Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров’я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов’язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

  Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л. В. Волкова, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куца, Б. М. Шияна, диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т. В. Петровської, Н. В. Москаленко, В. В. Веселової та інших.

  Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об’єктивних причин: 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнім фінансовим забезпечення; 6) низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах.

  Т. Ю. Круцевич зазначає, що у діючій системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації: 1) академічний (обов’язкові заняття у сітці навчального закладу); 2) факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом); 3) самостійні (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером; змагальні форми організації занять; туристичні походи; «малі» форми занять. Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання у ВНЗ – позааудиторні, вони проходять поза розкладом 2 години на тиждень у перші два роки навчання (І-ІІ курс). Ці заняття, як правило, навчальний заклад зараховує до факультативних (необов’язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватись навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров’я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя й активного дозвілля [2].

  Проблема дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, і також врахування недоліків.

  Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов’язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [1]. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію епротистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є здача нормативів і отримання заліку [3]. Викладачам, в свою чергу, необхідно організовувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

  З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).
2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.
3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов’язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.
4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров’я, планування родини тощо. Дві-три обов’язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м’яко мотивувати студента до фізичної активності.

  Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання [4].

Отже, фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

* 1. **Системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах в Україні та за кордоном**

Сьогодні наше суспільство зіткнулося з певними труднощами та протиріччями, які стосуються багатьох аспектів сучасного життя. Так, науково-технічний прогрес спричиняє великі зміни у багатьох галузях людського життя, що призводить, в тому числі, й до ускладнення процесу навчання у вищому навчальному закладі Збільшення потоку інформації, необхідність її переробки за короткі терміни, застосування різних технічних засобів навчання тягнуть за собою постійну інтенсифікацію навчального процесу, яка призводить до того, що кількість інформації, яку отримує студент в процесі навчання перевищує всі допустимі норми сприйняття і характеризується неможливістю повноцінного засвоєння того обсягу знань який пропонує сучасна стратегія освіти.

Таку ж думку розділяють ряд науковців [1, 7, 14, 18], серед яких В.О. Кашуба, який відзначає, що для сучасної системи вищої освіти характерне перенасичення інформацією та переважання розумової діяльності над фізичною. На думку автора, обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від студентської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль, що ставить підвищені вимоги до психофізіологічних і функціональних особливостей організму людини. Від ефективності фізичного виховання значною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбутнє молодого покоління [1].

На тлі високої технічної оснащеності і психофізичної напруженості навчального процесу, очевидною стає роль здоров’я підростаючого покоління. Так, на думку Г.Л. Апанасенка [12], здоров'я є соціально значущим феноменом, по рівню і стану якого судять про ступінь розвитку і благополуччя суспільства. Стан здоров'я студентської молоді багато в чому визначає основні тенденції формування здоров'я населення країни і її трудовий потенціал у найближчому майбутньому [27, 34, 35, 58].

Дослідження, проведені Н.Н. Зінченко, стосовно морфологічних показників студенток дозволили автору виявити їх варіативність. Згідно з даними фахівця особливою варіативністю відзначалися ті показники які, обумовлені метаболічними процесами в організмі і характеризують співвідношення жирового і м'язового компонентів складу тіла. Автор відзначає, рівень більш 50 % студенток, які навчаються у вищих навчальних закладах в нашій країні, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, який гарантує стабільне здоров'я [68].

Узагальнення аналізу результатів досліджень способу життя та стану здоров'я студентів, проведене Ж.В. Малаховою [17] показало наявність суб'єктивних скарг і об'єктивно підтверджених змін в одній або декількох системах і органах у переважної більшості студентів, які відносяться до основної медичної групи. Причинами низького рівня фізичної підготовленості поряд зі спадковістю, умовами і способом життя, станом довкілля, медичним обслуговуванням, автор вважає низьку мотивацію і відсутність індивідуального підходу до студентів.

У дослідженні О.А. Мартинюк [10] встановлено, що лише 19 % студенток мають нормальну поставу, а найбільш істотні зміни спостерігаються у фронтальній площині: в тому числі сколіотична постава виявлена у 35 % обстежених.

Отож, ми можемо констатувати, що сьогодні спостерігається негативна тенденція, що стосується стану здоров’я студентів [25], в той час як роль фізичного виховання у його становленні вже давно розглядається у науково- методичній літературі [7]. Відомо, що потреба людини у руховій активності - біологічна потреба організму, котра відіграє важливу роль у життєдіяльності індивіда, а механізми взаємозв’язку рухової активності та функціональних спроможностей організму закріплюються у численних наукових дослідженнях [9, 12, 52]. Рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку людського організму та на ряду з раціональним харчуванням та відмовою від шкідливих звичок - одним із вирішальних факторів здорового способу життя людини [34].

Доведено, що низький рівень рухової активності негативно впливає на організм людини [14]. Зокрема, дефіцит рухів створює необмежені можливості для змін в організмі людини, в тому числі і паталогічних, що обумовлює інтерес науковців до даного питання [15]. За даними Н.Л. Гусєєвої недостатній руховий режим, в період навчання у вищому навчальному закладі призводить до погіршення адаптації серцево- судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження ЖЄЛ, станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові [44].

Д.М. Анікєєв відмічає, що закономірним наслідком недостатньої рухової активності є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді, що призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової та фізичної працездатності людини [10].

Дослідження О.О. Малімона свідчать, що окрім погіршення стану здоров’я студентів, негативними наслідками дефіциту рухової активності також є відсутність раціоналізації розподілу вільного часу студентів, який проявляється у невпорядкованій життєдіяльності. Це відображається у несвоєчасному прийомі їжі систематичному недосипанні, нехтуванні процедурами закалювання організму, виконанням самостійної роботи у час призначеній для сну, наявністю шкідливих звичок [17].

Цю думку розділяє також Т.В. Івчатова вважаючи, що недостатня рухова активність негативно позначається на багатьох функціях молодого організму, що є умовою виникнення і розвитку різних захворювань. Закономірним наслідком недостатньої рухової активності на тлі високих інтелектуальних навантажень є погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді [3].

Т.Ю. Круцевич з цього приводу зазначає, що чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені негенотропійні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності, продуктивність діяльності та тривалість життя [10].

Варто зазначити, що заняття різними видами рухової активності позитивно позначаються не лише на показниках функціонального стану, але й здатні покращити психоемоційний стан тих, що займаються. За данимиВ.В. Іванової, належним чином організована рухова активність і оптимальні фізичні навантаження, в процесі фізичного виховання здатні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості але й розумової працездатності [1]. Більшість досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів підтверджують це положення, обґрунтовуючи у свої численних дослідженнях взаємозв’язок фізичної активності та розумової діяльності студентів різних курсів та спеціальностей [7].

Також в науковій літературі зазначається [13] значний вплив рухової активності на рівень формування професійних здібностей студентів, що доводить актуальність даного питання. Зокрема, дослідження Л.П. Пилипея присвячене профілюванню фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії та сучасних вимог виробництва [19].

Необхідність популяризації різних форм та видів рухової активності оздоровчої спрямованості, в тому числі і серед студентської молоді, підкреслюється у проекті Національної стратегії оздоровчої рухової активності «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» до 2025 року [15], який буде визначати політику держави в цьому питанні. Одним із ключових положень зазначеної стратегії є модернізація в навчальних закладах, в тому числі і у вищих, системи фізичного виховання, яке має розглядатись в органічному поєднанні з іншими компонентами здоровогого способу життя і не зводитись лише до рядової навчальної дисципліни, встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів для створення умов для здорового способу життя, й насамперед забезпечення належного рівня рухової активності, впровадження у штатні розклади навчальних закладів посад консультантів зі здорового способу життя та інше[15].

Оскільки формування стійкої звички людини до систематичної участі у спеціально-організованій руховій активності відбувається саме під час навчання у вищому навчальному закладі особливого значення набуває залучення студентів до занять фізичним вихованням у його навчальних та позанавчальний формах, а також активізація самостійної діяльності студентів у сфері дозвілля [9].

Однак, на думку ряду авторів [18, 52], діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не забезпечує компенсацію рухової активності студентів, що підтверджується низьким рівнем фізичного розвитку і недостатньою функціональною підготовленістю студентів. Численні публікації науковців свідчать, що організовані заняття з фізичного виховання, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах [9].

У більшості вищих навчальних закладів, особливо приватного типу заняття з фізичного виховання носять суто формальний характер та займають одне з останніх місць у рангу дисциплін, які пропонуються студентам до вивчення [3]. Так, аналізуючи нинішній непривабливий стан системи фізичного виховання, М. В. Дутчак підкреслює ії консервативність, інертність, нездатність реагувати на внутрішні і зовнішні зміни та враховувати потреби, мотиви, ціннісні орієнтації кожної конкретної особистості [8]. На думку автора, така ситуація обумовлюється дією ряду об'єктивних факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді з чинними нормативними документами, декларативність багатьох положень, застаріла методологія фізичного виховання в навчальних закладах, яка не має позитивного впливу на здоров’я молоді, не формує потреби до систематичних занять [58].

Протиріччя які виникають між реальним рівнем здоров’я населення та пріоритетом оздоровчої спрямованості фізичної культури, який закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах викликають резонанс з боку фахівців у галузі фізичної культури [7].

Зокрема особливе занепокоєння викликає скасування Міністерством освіти і науки України, дії наказу «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента», яким було передбачено навчальнізаняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень на першому та другому курсах навчання, в рамках імплементантації окремих норм закону України «Про вищу освіту» [61]. Впровадження зазначеного законопроекту дозволило навчальним закладам самостійно формувати навчальні плани, що може призвести до винесення фізичного виховання в рамки позанавчальних дисциплін.

Це суперечить статті 26 п.4 Закону України «Про вищу освіту», де серед завдань вищого навчального закладу передбачено утвердження в учасників освітнього процесу здорового способу життя [61]. Окрім цього, у статті 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров’я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя, фізична культура викладається шляхом проведення обов’язкових занять у дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах і здійснюється відповідно до навчальних програм затверджених у встановленому порядку.

Таким чином, в Законі України «Про фізичну культуру та спорт» чітко прописано, що фізична культура є обов’язковою навчальною дисципліною у навчальних закладах, зміст, форма, засоби рухової активності та методи проведення занять з фізичної культури визначаються навчальним закладом самостійно з урахуванням місцевих природних умов та інтересів молоді, і найголовніше, що керівники навчальних закладів зобов’язані забезпечувати створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів.

Зазаначені протиріччя підтверджуються дослідженнями науковців. Так, на думку В.І. Мудріка [25],у сфері фізичної культури зберігаються негативні явища, які проявляються у розриві між задекларованими цілями і можливостями їх реалізації та превалює намаганнях бажане видавати за дійсне. Однією із причин такої ситуації автор вбачає у тому, що на сучасному етапі економічного розвитку суспільства державні установи, що займаються питаннями фізичного виховання і спорту, не спроможні без додаткових бюджетних асигнувань досягнути недосяжне. Дане припущення підтверджують висновки Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров’я нації», де зазначено, що «наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури й спорту перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення» [15].

Невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання, чинним нормативним документам відзначає Ю.М. Шкребтій, вважаючи, що непослідовність виконання власних рішень колегій, наказів і розпоряджень в питаннях організації фізичного виховання дезорганізовує планування навчального процесу у вищих навчальних закладах України, руйнує відпрацьовану роками систему фізичного виховання і студентського спорту [12].

Однак на нашу думку ефективність сучасного фізичного виховання лімітується не лише суперечливістю нормативно-правового забезпечення галузі та декларативністю багатьох їх положень.

Протягом останніх років теоретиками фізичного виховання накопився значний науковий потенціал педагогічних технологій, методичних рекомендацій, реалізація яких покликана вивести систему фізичного виховання з кризового стану. Проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання, серед яких праці А. І. Драчук, 2001; В. Б. Базильчук, 2004; Н. М. Москаленко, 2009 – 2014; Є. А. Захаріної, 2010 – 1014; Т.В. Івчатової, 2010 – 2013; Т. В. Сичевої, 2012; О. Ф. Баканової, 2013; С. М. Футорного, 2015 та ін. [19, 64].

Впровадженню новітніх технологій в систему організації фізичного виховання, які б сприяли залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури, підвищували рівень їх здоров'я та сприяли формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як в межах академічних занять, так і поза ними присвячені праці Н.І. Турчиної, 2008; Д.М. Анікєєва, 2012; Ю.В. Юрчишина, 2012 та ін. [9, 10].

Зокрема Д. М. Анікєєвим [9, 10] був запропонований комплекс організаційно-методичних заходів, який спрямований на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів, шляхом підвищення рівня їх рухової активності та формування здорового способу життя. Представлений автором комплекс організаційно-методичних заходів включав: введення вимог щодо досягнення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості відповідно до характеристики спеціальності, як обов'язкової вимоги державної атестації, здійснення моніторингу за діяльністю керівників вищих навчальних закладів щодо створення належних умов для реалізації пріоритетного напряму державної політики щодо збереження здоров'я студентської молоді, розширення теоретичного розділу програми з фізичного виховання, створення і розширення фізкультурно-спортивних клубів на базі вузів для занять популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Автором запропоновано переорієнтувати процес фізичного виховання таким чином, щоб він задовольняв інтереси кожної конкретної особистості, з урахуванням її індивідуальних особливостей, на основі відповідності змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини й фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення її фізичного потенціалу.

Чимало дослідників вважають можливим підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів, за рахунок формування у них стійкої мотивації та ціннісних орієнтацій [3, 6, 23].

Зазначеному питанню присвячені праці Є.А. Захаріної [65, 66], у яких викладено теоретичне обґрунтування комплексу організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання, заснованого на поетапному формуванні мотивації до рухової діяльності студентів в умовах освітнього закладу. Запропонований автором комплекс заходів включав: вивчення причин низької ефективності організації процесу фізичного виховання студентів; характеристику умов навчального закладу (матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу); розробку моделі поетапного формування мотивації студентів до рухової активності яка включала, розробку експериментальної програми з фізичного виховання та розробку критеріїв сформованості мотивації до фізкультурно- оздоровчої діяльності студентів [66].

О.О. Біліченко [26], у своїх дослідженнях окреслює найбільш значущі фактори, які впливають на формування мотивації до занять руховою активністю студентів: життєві цінності, оцінка зовнішності, смисложиттєві орієнтації, здатність до самоврядування, організаційні основи фізичного виховання у вузі, що мають різну ієрархію в пріоритетах юнаків та дівчат і різну змістовну структуру. Автором також виявлені гендерні особливості здібностей студентів до самоврядування, які проявляються у відмінностях сформованості його етапів та впливають на прояв рухової та соціальної активності юнаків та дівчат [26].

За останні роки в науковій літературі накопичено значний науковий потенціал присвячений питанням здоров’яформування та здоров’язбереження студентів [15]. Зокрема, у дослідженні Т.В. Сичової [13] розроблено та обґрунтовано інноваційні технології зміцнення здоров'я студентської молоді, на основі інтегрального підходу з використанням інтерактивного і диференційованого навчання, що включають формування стійкої потреби в заняттях фізичними вправами, використання різноманітних форм, засобів і методів у процесі занять, особистісно-орієнтований підхід щодо формування теоретичних знань з фізичного виховання.

Дослідження С.М. Футорного [17] присвячені обґрунтуванню концепції формування здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання, яка розроблена з урахуванням основних передумов здійснення здоров'язберігаючої діяльності, концептуальних підходів, критеріїв ефективності, а також включає практичну складову у вигляді реалізації моделі формування здорового способу життя, що забезпечує цілеспрямоване управління цим процесом, взаємозв'язок професійної підготовки та здоров’язберігаючої діяльності в цілісному освітньому процесі вищого навчального закладу. Розроблена автором програма формування теоретичних основ здорового способу життя студентів, інтегрувала інтерактивні методи навчання та сучасні інформаційні технології, дозволила розкрити можливості та перспективи якісного та ефективного застосування інноваційних технологій в освітньому процесі студентів, для успішного становлення і розвитку їх здоров'язберігаючої і здоров'яформуючої діяльності [1].

Однак весь арсенал накоплених наукових знань не знаходить відображення в реальних педагогічних умовах. Байдужість як керівництва вищих навчальних закладів, так і самих педагогів до підвищення авторитету фізичного виховання призводить до зниження інтересу і самих студентів, що виявляється у «фіктивних» відвідинах навчальних занять з цього предмету.

На думку О.Ф. Баканової стандартизація фізичного виховання, жорстке слідування програмному матеріалу на заняттях, націленість на планомірне вирішення освітніх завдань, здачу контрольних нормативів з фізичного виховання, неминуче веде до зниження рівня здоров’я, зменшення обсягу рухової активності та падіння інтересу до занять. Причини такої ситуації, як вважає фахівець, можуть критися в соціальній незахищеності викладачів і зниженні іміджу викладача у суспільстві. Вирішення питань забезпечення свого існування значно знизило не лише прагнення та можливості викладачів для професійного вдосконалення і саморозвитку, а й якість роботи [19]. фізичне виховання і спорт є добровільною справою студентів. Університети створюють належні умови для того, щоб студенти мали можливість задовольняти свої потреби в руховій активності. Існують також різні види заохочення студентів до занять фізичним вдосконаленням і спортом [17].

Так, наприклад у Франції фізичне виховання і спортивна підготовка є обов’язковим предметом у школах і ліцеях, в той час, як в університетах студенти на добровільних засадах мають можливість займатися різними видами рухової активності [12].

Ще у 1999 р., в Іспанії на форумі Міжнародної федерації спорту розглядалося питання впровадження обов’язкових занять з фізичного виховання, а також занять за інтересами із правом вибору, в освітній процес вищої школи. Учасники зазначеного заходу зійшлися на думці, що лише країни з нетрадиційною практикою спорту, і з низьким рівнем освіти впроваджують у систему вищої освіти примусовий спорт та фізичне виховання, та зазначили, що в разі застосування такого підходу студентам необхідно надати широкий вибір у сфері фізкультурної діяльності, щоб задовольнити їхні потреби та інтереси [15]. Проте, на думку учасників форуму, університетам достатньо забезпечити ефективну організацію факультативних занять, для заохочення студентів до систематичної участі у фізкультурній та спортивній діяльності.

У зв’язку з викладеним, значний інтерес становить ставлення фахівців галузі до обов’язкових і факультативних занять з фізичного виховання закордоном. Так, аналіз даних літературних джерел свідчить, що у США більшість керівників вищих навчальних закладів віддають перевагу факультативним, а не обов’язковим заняттям з фізичного виховання [14].

Згідно з дослідженнями R.R. Pate, більшість опитаних викладачів (79,81 %) переконані, що позанавчальні заняття є ефективною формою фізичного виховання. Третина викладачів (32,69 %) вважають доцільним упровадження змішаних форм фізичного виховання. У віддаленому майбутньому, на думку 45,19 % викладачів-експертів, найефективнішою формою реалізації фізичного виховання будуть обов’язкові заняття. Серед респондентів 21,15 % важливу роль відводять самостійним заняттям, 9,62% – факультативним, 40,38% – змішаній формі [25]. Аналізуючи прояв інтересів студентів до різних форм фізичного виховання, американські фахівці фіксують інтерес студентів до обов’язкових занять у 28 % опитаних, 43 % – до факультативних, 29 % – до самостійних занять [23].

На думку вітчизняних науковців [44] застосування ін- новаційних форм позаурочних занять у вузах, активізація студентського самоврядування з розвитку спортивно-масової роботи у позанавчальний час, на сьогодні, є перспективним напрямком у вирішенні зазначених проблем у процесі фізичного виховання. Значна кількість фахівців відзначає [37, 43], що особливо гостро постає необхідність впровадження таких форм організації фізичного виховання у навчальних закладах, які б дозволили суттєво збільшити рухову активність студентів без збільшення кількості навчальних годин.У зв’язку з цим, наступні наші дослідження присвячені пошуку резервів для підвищення ефективності позанавчальних занять з фізичного виховання.

* 1. **Вплив аквааеробіки на формування та збереження здоров’я студенток вищих навчальних закладів**

В останні роки прослідковується тенденція погіршення фізичного стану студенток та зростання числа тих, що за станом здоров’я віднесені до спеціальних медичних груп. У свою чергу, це є наслідком зниження їхнього фізичного навантаження та рухової активності на заняттях фізичної культури. В силу об’єктивних причини, студенти практично не залучені до активної рухової діяльності на фоні надмірного інтелектуального навантаження впродовж дня.

Тому, на наш погляд, існує гостра необхідність пошуку нових ефективних методик організації занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які будуть сприяти зниженню психоемоційного навантаження та підвищенню рухової активності студентської молоді.

Однією з таких сучасних методик є аквааеробіка, застосування якої має додатковий розвиваючий ефект на організм студенток і, крім того, сприяє формуванню рухових навичок плавання [6].

Доведено, що система вправ аквааеробіки, будучи одним із найпопулярніших засобів фізичного виховання студентської молоді, дозволяє сформувати високий рівень показників фізичного здоров’я і констатує факт його збереження протягом тривалого часу [6].

Сьогодні, враховуючи погіршення стану здоров’я української молоді, необхідно приділити неабияку увагу проблемі організації навчального процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних відділень [4]. Саме тому, ряд вітчизняних авторів вважають за доцільне застосовувати гідрореабілітацію, яка є одним із підвидів аквааеробіки, як ефективну альтернативу заняттям у залі та розглядають її, як ефективний засіб лікування і профілактики різноманітних захворювань молоді [1].

У педагогічних дослідженнях останніх років базові поняття доповнюються визначеннями "здоров’яформування" та "здоров’язбереження", котрі розглядаються як основний елемент оздоровчої та спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах [4].

Проте, сучасна система фізичного виховання орієнтує педагогів лише на збереження здоров’я студентів, що вимагає нових, більш ефективних форм, засобів і методів оздоровлення студентів.

Особливої уваги вимагає питання формування здоров’я жіночого студентського контингенту. Відмічено значне зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного стану дівчат віком 17–20 років. Причини цього вбачаються у поганій організації режиму дня студенток, зокрема порушенні режиму харчування, недостатній руховій активності, постійному недосипанні та поганих звичках [3].

Поява сучасних організаційних форм оздоровчої спрямованості, що функціонують поза навчальними закладами, неминуче викликала проблеми по залученню педагогами студенток до традиційних занять фізичним вихованням. Нетрадиційні й інноваційні види спорту та сучасні оздоровчі технології викликають значно більший інтерес у прогресивної молоді. Зокрема, серед студенток відмічається особлива зацікавленість до занять аквааеробікою [3].

Аквааеробіка є різносторонньою методикою, що включає елементи плавання, синхронного плавання, різноманітних ігор та естафет у воді й відзначається полегшеними й комфортними умовами виконання вправ, можливістю загального й локального впливу на організм та іншими можливостями оздоровчого характеру.

У науково-методичній літературі можна зустріти безліч трактувань терміну "аквааеробіка". Так, зокрема, Е. В. Филатова (2007) зазначає, що аквааеробіка – це ефективне тренування у воді, спрямоване на зміцнення всіх груп м’язів і особливо м’язів черевного пресу й спини. При виконанні фізичного навантаження у воді навантаження на хребет зведене до мінімуму [8].

На відміну від інших видів фізичних вправ, аквааеробіка забезпечує більш високий оздоровчий ефект у процесі систематичних занять у воді, сприяє загартуванню та підвищенню опірності організму впливам температурних коливань. Особливо значний її оздоровчий і зміцнюючий вплив полягає у попередженні викривлень хребта, гармонійному розвитку практично всіх м’язових груп, ліквідації явищ підвищеної збудливості. Аквааеробіка є ефективним засобом формування правильної постави та зміцнення м’язового корсету. Крім того, рухова активність у водному середовищі сприяє активізації обмінних процесів, удосконаленню систем терморегуляції. Покращується діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, підвищується розумова працездатність [1].

Використання ритмічного музичного супроводу під час проведення занять забезпечує високий рівень позитивних емоцій і підвищує мотивацію до систематичних занять, що є запорукою успішного навчання, загартовуючого ефекту та реалізації інших оздоровчих задач [8].

Однією з особливостей аквааребіки є виконання вправ у горизонтальному та вертикальному положеннях, при цьому працюють практично всі групи м’язів, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах. Аквааеробіка допомагає розвивати такі рухові якості як сила, витривалість, гнучкість та спритність.

Завдяки фізичним властивостям води рухи в ній виконуються плавно, з великою амплітудою. У процесі занять аквааеробікою зменшується вплив навантажень на суглоби, додатковий опір рухам тіла вимагає великих м’язових зусиль та більшої витрати калорій. Як результат, поліпшується кровопостачання серця і м’язових тканин, зменшується стресовий вплив на серцевий м’яз, а також збільшуються аеробні можливості організму та знижується ризик застою крові [7].

Приступаючи до оздоровчих занять, слід пам’ятати, що будь-яка фітнес-методика має свої недоліки і протипоказання. Ними треба цікавитись та пам’ятати. Хоча для занять з аквааеробіки їх не багато, але до початку тренувань необхідно проконсультуватися у лікаря. Не можна експериментувати з фізичними навантаженнями, вони мають приносити тільки користь. Заняття аквааеробікою особливо показані при: захворюванні хребта: захворюванні суглобів і судин; варикозному розширенні вен; надлишковій вазі та ожирінні тощо. Заняття аквааеробікою протипоказані при таких захворюваннях, як : гіпертонічні захворювання, інфаркт міокарду; вроджені вади серця; миготлива аритмія; бронхіальна астма, тому що гідростатичний тиск на все тіло легко може викликати відчуття стискання в грудній клитині, внаслідок чого людині стане важко дихати; вестибулярні порушення можуть виявлятися у людей, хворих на остеохондроз шийного відділу хребта; наявність алергії; важкі форми діабету; важкі психічні захворювання; короткозорість з ураженням сітківки; інфекційні захворювання.

Сьогодні в системі вищої школи існує нагальна потреба пошуку та практичного застосування цікавих для студенток видів фізичних вправ. Така зацікавленість повинна базуватися як на можливості формування фізичного здоров’я й позитивного психоемоційного стану дівчат, так і на прагненні до зростання їх ролі в соціальному середовищі, що вимагає підтримки хорошої фізичної форми і зовнішньої привабливості [5].

Саме тому, на наш погляд, існує потреба в аналізі та порівнянні існуючих програм, що ґрунтуються на переважному використанні засобів аквааеробіки у процесі фізичного виховання, що дозволить оцінити ефект формування та збереження здоров’я студенток.

Так, зокрема, деякі вітчизняні дослідники доводять позитивний ефект використання засобів аквааеробіки на поліпшення фізичного та психоемоційного стану дівчат-студенток у порівнянні з виконанням вправ звичайної аеробіки. Автори впевнено стверджують, що отримані результати обумовлені, в першу чергу, позитивним впливом водного середовища у процесі рухової активності досліджуваних. Так, зокрема, систематичне застосування вправ аквааеробіки дозволило сформувати у дівчат групи порівнянння вищий рівень показників фізичного здоров’я і психоемоційного стану, ніж у дівчат контрольної групи, котрі займались по програмі оздоровчої аеробіки в спортивному залі [1; 7].

Незаперечним фактом є вплив аквааеробіки на поліпшення фізичної форми. Доведена ефективність виконання активних вправ у воді з метою нормалізації маси тіла, адже плавання є видом циклічних фізичних вправ, а як показує практичний досвід, для боротьби з ожирінням циклічні вправи є найбільш дієвими. О. З. Блавт (2010) у своєму дослідженні доводить ефективність введення занять із плавання до курсу фізичного виховання студентів хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах, у рамках урочних та позаурочних занять, що дає змогу позбутися надлишкової маси тіла, а також покращити рівень фізичної підготовленості цієї категорії студентів. Крім цього, систематичні заняття сприяють релаксації, знижують вплив стресових ситуації, поліпшують загальне самопочуття та зміцнюють здоров’я [2; 7].

Г. Н. Нижник (2011) також вважає, що аквааеробіка є ефективним засобом зняття психоемоційного напруження, що особливо важливо при початковому навчанні плаванню, про що свідчать достовірно нижчі показники рівня ситуативної тривожності і поліпшення показників самопочуття, активності та настрою, досліджувані автором. Результати дослідження показали, що цілеспрямоване використання аквааеробіки підвищує рівень підготовленості в освоєнні навичок, що приводить до більш якісного оволодіння технікою плавання [6].

Подібних висновків у своєму дослідженні дійшла О. М. Болтєнкова (2012), яка відмітила, що введення вправ із аквааеробіки й використання протягом занять музичного супроводу сприяє значному підвищенню активності навчальної діяльності студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів [3].

**Висновки до першого розділу**

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури

Аналіз наукових досліджень і педагогічної практики вітчизняних та закордонних науковців вказує на те, що виконання вправ у водному середовищі, й аквааеробіка зокрема, є ефективним засобом впливу на організм студенток із метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості. Проте, залишаються недостатньо розробленими питання регламентації рухової активності у процесі занять фізичного виховання. Тому, О. Ю. Фанигіна у своєму дослідженні вказує на необхідність розв’язання проблеми корекції фізичної підготовленості студенток в умовах комплексного підходу до вибору раціональної методики фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою з урахуванням обсягу та інтенсивності рухової активності, та доводить її ефективність через поліпшення рівня фізичної підготовленості основної маси студенток.

Аквааеробіка є однією з найефективніших та найбільш привабливих для студенток системою фізичних вправ оздоровчої спрямованості, що по суті свого впливу має не локальну дію, а забезпечує різнобічний вплив на організм Аналіз науково-методичної літератури доводить, що фізичне виховання студенток на основі поглибленого вивчення аквааеробіки забезпечує істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їхнього організму, рівня розвитку психомоторних здібностей та сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою в цілому й аквааеробікою зокрема.

**РОЗДІЛ 2.**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

Для вирішення поставлених у магістерській роботі завдань застосовувались такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, інформації з мережі Інтернет проводили з метою вивчення проблеми, визначення мети і завдань дослідження, актуальності та новизни обраного наукового напряму. Розгляд існуючих наукових даних, поглядів, підходів проводили з метою детального вивчення законодавчих та програмно-нормативних та теоретико-методичних основ фізичного виховання студентської молоді в вищих навчальних закладах, визначення основних шляхів підвищення ефективності системи фізичного вихованняу вищих навчальних закладах, як основи формування стійкої мотивації та покращення рівня здоров’я студентів.

Педагогічні методи досліджень включали педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

Метод педагогічного спостереження застосовувався на першому етапі нашого дослідження як засіб орієнтації та ознайомлення з досліджуваними явищами. При підготовці спостереження конкретизувалася його мета, методи і способи фіксації даних. Даний метод використовувався при аналізі матеріалів, отриманих в результаті багаторічних спостережень за процесом організації занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою пакета "Statistica 6.0" (StatSoft, США) та електронних таблиць "Excel 2000" (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин. Результати досліджень були піддані математичній обробці з використанням таких статистичних методів: методів описової статистики, методу середніх величин, вибіркового методу. Для перевірки вибірки на нормальність розподілу використовували критерій Шапіро – Вілка. Для визначення достовірності відмінностей між вибірками використовували рівень надійності Р = 95% (рівень значущості 0,05). Критерій Стьюдента використовували для порівняння середніх величин вибірок, що відповідали нормальному розподілу.

**2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилось на базі Одеського національного морського університету. Для вирішення поставлених завдань були обстежені 33 студентки віком 17–20 років, зарахованих за станом здоров’я до відділення спеціальної медичної групи. Були сформовані контрольна (15 осіб) і експериментальна (18 осіб) групи. Студентки контрольної групи отримували фізичне навантаження на заняттях фізичним вихованням згідно затвердженої програми, а в експериментальній групі – на заняттях аквааеробікою за розробленими комплексами. Заняття проводились 2 рази на тиждень згідно з розкладом.

Дослідження проводилось у період з 2018 по 2020 роки в 4 етапи.

На І етапі дослідження було проаналізовано вітчизняні та зарубіжні науково-методичні джерела та документальні матеріали, визначено проблемне поле і розроблено структуру дослідження. Були освоєні адекватні цілям і завданням роботи методи дослідження, узгоджені терміни проведення досліджень.

На ІІ етапі під час констатувального експерименту вивчено ефективність реалізації занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю. Було проведено педагогічне тестування, експертне оцінювання, визначені стан здоров’я студентів, рівень захворюваності, пріоритетні форми рухової активності, відношення до здорового способу життя. На основі отриманих даних була розроблена та обґрунтована методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю. Розроблена система заходів перевірена в умовах педагогічного експерименту.

На ІІІ етапі проводився перетворювальний педагогічний експеримент, оцінка ефективності проведення занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю.

На IV етапі дослідження проведено аналіз та узагальнення експериментальних результатів, статистичну обробку отриманих даних, впровадження результатів у практику, здійснено оформлення магістерської роботи.

**РОЗДІЛ 3.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ВОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

**3.1. Зміст і методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю**

Одним із ефективних засобів оздоровлення і фізичного розвитку людей є фізичні вправи аеробного характеру. Серед їх різних видів провідне місце займає «водна гімнастика» або аквааеробіка [17, 45]. Вона відрізняється полегшеними і комфортними умовами виконання вправ, можливістю загального і локального впливу на опорноруховий апарат і окремі м’язові групи, кардіореспіраторну систему й іншими можливостями оздоровчого характеру.

Аквааеробіка – це ефективне тренування у воді на зміцнення всіх груп м’язів і особливо м’язів черевного преса і спини. Фізичні вправи у воді дають зовсім інші відчуття, ніж на суші, тому, що вода володіє унікальними властивостями, що впливають на тіло, оскільки тиск води у 50 разів перевищує тиск повітря і на кожен рух витрачається значно більше сил. Однак виштовхуюча сила води вирівнює ці витрати настільки, що в цілому рухи виходять більш вільними, розкутими. Додатковий опір рухів тіла вимагає великих м’язових зусиль і більшої витрати калорій. Долаючи постійний опір води, м’язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. Утренуванні виявляються задіяними всі м’язи тіла, в тому числі й антагоністи. Заняття у воді у 7–14 разів ефективніші, ніж на суші. Одне заняття у воді прирівнюється до трьох занять в залі. За допомогою теоретичного аналізу літературних даних, спеціальної теоретичної та методичної літератури були узагальнені різні відомості: виявлені вікові особливості тих, що займаються, періоди розвитку рухових здібностей, розглянуті засоби і методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів, а також методи оцінки рівня цих якостей.

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які запозичені з гімнастики, шейпінгу, спортивного та синхронного плавання, виконувані під ритмічну музику [2, 5]. Вправи аквааеробіки мають свою специфіку. Їх виконують під музику і не в залі. Глибина басейну або природного водного середовища повинна мати два рівні: мілкий і глибокий.

Залежно від глибини басейну і характеру вправ, що виконуються на заняттях з аквааеробіки, широко використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м’ячі, рукавиці, ласти [4]. Однією з особливостей аквааеробіки є виконання вправ в горизонтальному і вертикальному (на відміну від плавання) положеннях тіла на глибокій і мілкій воді. При цьому працюють практично всі м’язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах [2, 5].

Під впливом занять аквааеробікою відбуваються позитивні зрушення в будові і функціях серцево-судинної системи: збільшуються сила і обсяг серцевого м’яза; відзначається зменшення частоти серцевих скорочень у спокої, значно зростає систолічний об’єм серця порівняно з людьми, які не займаються спортом. Тобто заняття аквааеробікою покращують силу, витривалість, гнучкість і спритність, а також сприяють поліпшенню функціонального стану організму [2].

В основі досягнення оздоровчих ефектів за допомогою засобів фізичної культури (аквааеробіки) лежить або перехід організму на більш високийенергетичний рівень, що проявляється в розширенні діапазону реактивності, резервних можливостей організму, або підвищення внутрішньої організації фізіологічних процесів, що, у свою чергу, виражається оптимізацією регуляції функцій організму [3, 4].

Доступність завдань, засобів і методів фізичної культури (аквааеробіки) визначались багатьма факторами, які умовно можна поєднати в групи [3]. До першої групи належать фактори, що характеризують загальні особливості досліджуваного контингенту. До другої – індивідуальні особливості кожного студента. Третя група чинників виникла у зв’язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі фізичного виховання студентів. До четвертої належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної культури [3].

На початку дослідження в експериментальну групу з аквааеробіки були зараховані всі бажаючі студентки спеціальної медичної групи, які пройшли медичне обстеження і мали допуск і рекомендації лікаря. Вони займались за розробленим комплексом навчальних занять з аквааеробіки, де враховувались загальні принципи, що дозволили забезпечити високу ефективність оздоровчої дії фізичних вправ: індивідуалізацію, поступовість наростання навантаження, системність впливу, циклічність, застосування нових і різноманітних вправ, використання методів контролю (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

Схема комплексів навчальних занять з аквааеробіки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  комплексу | Зміст вправ | | |
| 1 | Базовий | Вправи на місці | Вправи з переміщенням |
| 2 | Базовий | Плавальні вправи | Стретчинг |
| 3 | Базовий | Кардіотренування | Силове тренування |
| 4 | Базовий | Елементи ходьби і бігу | Вправи зі спорядженням |

Комплекс навчальних занять методики занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю складається із самостійних комплексів вправ. Комплекс 1 прискорює метаболізм, покращує тонус м’язів за рахунок звичних вправ. Комплекс 2 різнобічно зміцнює м’язи, змушує працювати тілопо-новому, удосконалює гнучкість за допомогою найпростіших розтяжок, але в сприятливому водному середовищі. Комплекс 3 збалансовано розвиває силу і витривалість, комплексно опрацьовує м’язи. Комплекс 4 покращує витривалість серця, підтягує стегна і сідниці, максимально спалює калорії і розвиває грацію.

Всі основні комплекси побудовані по інтервальному методу тренувань, тобто кожне заняття розбите на інтервали роботи різної інтенсивності. Такий підхід забезпечує стабільне спалювання жиру і помітний прогрес у поліпшенні фізичної форми за мінімально короткий термін. Крім того, цей метод дозволяє виконувати на заняттях ефективні навантаження, не відчуваючи надмірного стомлення.

Структура і зміст занять традиційної та іноваційних компонентів аквааеробіки, а також умови її проведення мають ряд істотних відмінностей. Сучасні технології акватичних програм характеризуються широким діапазоном засобів дії на організм тих, хто займається, ставлячи у ряді випадків досить жорсткі вимоги до параметрів плавальних басейнів (див. табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

Характеристика компонентів аквааеробіки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Види | Переважна спрямованість занять | Структура занять | Умови проведення |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дистанційне плавання | Розвиток аеробної і силової витривалості, підвищення тонусу основних м’язових груп, що працюють під час плавання | Розминка, основна частина (подолання різних відрізків із заданою швидкістю). Цикл відновлювальних вправ (стретчинг, релаксація) | Адаптовано до умов більшості басейнів |
| Акваджогінг, акваданс, акваритмік | Розвиток аеробної і силової витривалості, локальної м’язової сили, гнучкості, координації рухів | Розминка, основна частина (ходьба, біг, стрибки та ін.), цикл відновлювальних вправ | Адаптовано до умов більшості басейнів з глибиною 1,0 – 1,5 м |
| Аквабілдінг, акваформінг, ватерпоувер | Розвиток максимальної м’язової сили і силової витривалості | Розминка, основна частина (силовий тренінг), цикл відновлювальних вправ | Адаптовано до умов більшості басейнів з глибиною 1,0 – 1,5 м |
| Аквастеп | Розвиток аеробної і силової витривалості, локальної м’язової сили, координації рухів | Розминка, основна частина (ходьба на степах), цикл відновлювальних вправ | Адаптовано до умов басейну з непохилим дном і глибиною 1,0 – 1,5 м |
| Аквастретчинг гідрорелаксаця | Розвиток гнучкості і рухливості в суглобах, регуляція м’язового тонусу | Розминка, основна частина (стретчинг), цикл відновлювальних вправ (релаксація) | Адаптовано до умов басейну, з температурою води 27º–32 º |

У зв’язку з тим, що розробка і практична реалізація сучасних варіантів аквааеробіки пов’язані з різними методологічними підходами, використанням приватної, нерідко довільної термінології і нестандартного устаткування, їх типологічна характеристика потребує обліку неоднакових за рівнем значущості системоутворювальних чинників, таких як переважна спрямованість вживаних вправ, характер локомоцій початкових, базових дисциплін, арсенал технічного забезпечення занять, специфіка контингенту тощо [1] (табл. 3.3.).

На практиці всі форми рухової активності рідко представлені у вигляді ізольованих, самостійних комплексів. Об'єднані в програми інтеграційного характеру, широко відомої під назвою аквааеробіка, вони є ланками загального технологічного процесу, спрямованого на вирішення цілого ряду завдань, в числі яких [1] :

• підвищення дієспроможності серцево-судинної і дихальної систем;

• розвиток сили різних м’язових груп;

• збільшення гнучкості і амплітуди рухів найважливіших суглобових зон, корекція фігури;

• поліпшення психо-емоційного стану тих, хто займається.

З цією метою в заняттях аквааеробікою вибірково використовуються оптимальні співвідношення основних, додаткових і альтернативних засобів дії.

Основою побудови з аквааеробіки є біологічні закономірності функціонування організму, які визначають його працездатність. Заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Проте водне середовище вносить свою специфіку, на якій ми зупинимося детальніше.

Завданням підготовчої частини уроку є розігрівання й акліматизація до води, в цій частині виділяють три фази.

Перша фаза – пасивне розігрівання за рахунок прийому теплого душу, що важливо і з погляду гігієни.

Друга фаза – активна розминка у воді. Тривалість підготовчої частини становить до 10-12% від усього часу заняття. Слід пам’ятати, що добір вправ випливає з мети заняття. Основними для розминки у воді є такі вправи: - підйом на півпальці з різними рухами руками; - напівприсіди; - різновиди ходьби; - випади; - нахили; - біг, підстрибування; - елементи базової аеробіки. Можливий варіант більш поступового переходу від суші до води – виконання декількох вправ на бортику басейна із зануренням у воду ніг, тобто в положенні сидячи.

Є також новіший поділ на сім етапів: 1. Організаційно-підготовчий етап (роздача інвентаря, коротке пояснення структури заняття, вимірювання пульсу). 2. Підготовчий етап – розминка. 3. Спеціально-підготовчий етап (аеробна розминка). 4. Етап зниження аеробного навантаження (аеробна серія). 5. Етап зниження аеробного навантаження (аеробна заминка). 6. Етап вдосконалення м’язової сили і силової витривалості. 7. Етап розвитку гнучкості і релаксація (друга заминка). Основна частина займає близько 80% заняття.

Варіанти основної частини розрізняються добором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом виконання, амплітудою рухів. Проте різні варіанти підкорюються загальним законам структури уроку аеробіки, а саме – організації вправ під музику в ланцюжки, блоки, серії. Наприклад, серія вправ з використанням степ-платформи, бігових, стрибкових серій у воді, серія вправ у парах і т. ін. Було б помилкою переносити у воду вправи класичної аеробіки в чистому вигляді. Вода дає можливість використовувати ряд специфічних рухів.

Неодмінною умовою методично правильної побудови заняття є наявність заключної частини, де використовуються різного роду ігри, вправи на розслаблення, вільне спокійне плавання, стретчинг. Розглянемо структуру і зміст заняття з аквааеробіки за О.М. Матюшонком (табл. 3.3).

*Таблиця* *3.3*

Структура і зміст занять аквааеробікою

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розподіл часу | Вправи | |
| Назва | Виконання |
| 1 | 2 | 3 |
| Розминка (5-10 хв.) | Ізольовані рухи | Нахили, повороти головою, кругові рухи плечима, нахили тулуба в бік, згинання і розгинання ніг у колінах |
| Аеробна серія (20-30 хв.) | Рухи всього тіла | Приставні кроки, потягування в бік, невеликі випади, вправи «бутон», «бокс», гідромасаж живота, відведення і приведення рук в різних площинах |
| Вправи на гнучкість | Розтяжка гомілки, задньої поверхні ніг, попереку в положенні стоячи |
| Аеробна розминка | Приставні кроки, піднімання колін, згинання гомілки назад, легкий біг з амплітудою рухів рук і ніг, що збільшується |
| Аеробний пік | Випади, махи ногами, біг, підскоки на одній нозі, на двох, стрибки з почерговою зміною ніг. Команди: «коліно з води», «носки з води», стрибки на одній, на двох ногах, «складочка», стрибок |
| Аеробна заминка | Легкий біг, плавання, ковзання, видихи у воду, «поплавок», лежання на воді на спині, на грудях. |
| Перша заминка (5 – 10 хв.) | Вправи на гнучкість «Водна хореографія» | Утримання ноги над водою, переведення прямої ноги назад через сторону, поворот тулуба з фіксацією ноги над водою |
| Калістеніка (5 -10 хв.) | Вправи з початкового навчання синхронному плаванню | Основні позиції, початкові положення на спині, грудях, в угрупуванні. Веслування на місці, в русі. Виконання елементів «фламінго», «балетна нога» та ін. |
| Вправи біля бортика | Швидкісні віджимання від борта, ноги стоять на дні, піднімання тулуба з води з опорою на борт. Руки тримаються за борт: «велосипед», «ножиці», «складка» ноги, кроль на грудях, швидка зміна ніг |
| Аквааеробні хвилі | Швидкісні пересування по усій площі басейну бігом, стрибками, різними способами плавання |
| Друга заминка (2 -5 хв.) | Вправи на розслаблення | Лежання на воді, ковзання, плавання брасом і на спині за допомогою ніг |

Таким чином заняття рекомендовано як для тих, хто вміє плавати, так і для тих, хто не вміє. Так як і заняття з аеробіки, заняття з аквааеробіки проводяться під музику, характер і темп якої мають співпадати і відповідати рухам.

Музичний супровід на заняттях з аквааеробіки має бути безперервним, ритмічним і складатися з популярних мелодій. Позитивний вплив музики проявляється у поліпшені рухової реакції, розвиненні музичних здібностей.

Музика активізує вольові зусилля, викликає емоційні переживання. Вона має бути ритмічною, життєрадісною, спонукати до рухів. Як показують дослідження, мелодії, які приносять людині задоволення, створюють приємний настрій, уповільнюють пульс, збільшують силу серцевих скорочень, знижують артеріальний тиск, розширюють судини, позитивно впливають на роботу м’язів [9].

Добираючи музику, важливо дотримуватися принципу збігу настрою, музичного ритму і характеру рухових дій. Чергування музики повільної (вправи на розслаблення, аутотренінг, статичний стрейчинг), швидкої, ритмічної (аеробна серія) і т. ін., поступово вводить у музичний, а за правильного добору вправ у музичноруховий потік. Велике значення має настрій до заняття і після нього. Музика допомагає швидше «включитися» у майбутню роботу і «вийти» з неї. Музичні програми слід добирати залежно від віку, підготовленості, зацікавленості тих, хто займається, етапу навчання, структури заняття, завдань, які слід вирішити на занятті тощо. Музичні твори, програми потрібно постійно змінювати та урізноманітнювати.

У табл. 3.4. наведено узгодженість темпу музичного супроводу з частинами уроку з аквааеробіки та фізичними вправами.

*Таблиця 3.4.*

Темп музики і рухів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Темп музики | Кількість музичних акцентів за хвилину | Частина уроку | Різноманітні вправи |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Повільний темп | 124 | Остання «заминка» зниження навантаження в кінці уроку | Дихальні вправи, на розслаблення, на рівновагу |
| Помірний темп | 126 | «Розминказаминка» після аеробної частини вправи на силу | Вправи на «розтягування» (стретчинг) варіанти ходьби, нахили, оберти тулуба, силові вправи |
| Середній темп | 128 / 132 | Аеробна частина – низьке навантаження, вправи на силу, «заминка» на силу після високого ударного навантаження | Базові аеробні кроки, випади, нахили, махи, згинання ніг, силові вправи |
| Вище за середній | 128 / 136 | Аеробна частина танцювальної спрямованості | З’єднання базових аеробних кроків |
| Високий (швидкий) | 130 / 138 | Аеробна частина, високе ударне навантаження | Ходьба, біг, стрибки, махи, з’єднання аеробних кроків |
| Дуже швидкий | 128 / 138 | Аеробна частина, високе ударне навантаження | Швидкі ходьба і підскоки |

Не претендуючи на побудову суворої класифікації, вправи з аквааеробіки можна розрізняти і групувати за такими ознаками: адресацією, цільовим призначенням, функціональною дією, видовими особливостями, характером, ступенем значущості. Хоча такими ознаками характеризують будь-які вправи, прив’язка їх до спеціальних умов водного середовища дозволяє сформувати достатньо повне уявлення щодо аквааеробіки [2; 43].

Адресація вправ визначається особливостями контингенту тих, хто займається. Ці особливості умовно поділяють на три групи: функціонально-нормологічні (інакше – стан здоров’я), вікові, кваліфікаційні. Стан здоров’я (перша група) спочатку визначає можливість займатися аквааеробікою, її цільову спрямованість і зміст. Наприклад, для тих, хто хворіє на варикозне розширення вен, залежно від етапу занять добираються вправи релаксуючого характеру для ніг, але в той же самий час навантажуються м’язи тулуба і рук.

Навантаження за характером – динамічне (статику доцільно виключити зовсім), що сприяє поліпшенню кровообігу. Проте, поступово у вправи залучаються обов'язково і ноги, причому, з самим варіативним характером і ступенем навантаження. З остеохондрозом грудного відділу хребта на першому, досить тривалому етапі, навантажують дистальні ланки – руки і ноги, одночасно забезпечуючи зваженість тулуба і допускаючи невеликі витягнення, але з часом необхідно м’язи тулуба також навантажувати, добираючи для цього комфортні пози і умови виконання вправ.

Друга група особливостей має більше значення для занять з особами, що мають відхилення у функціональному стані, недостатньо фізично розвиненими, такими, що не мають великого рухового досвіду або погано фізично підготовленими. Більшою мірою адресація вправ залежить від першої і третьої груп особливостей.

Третя група – непідготовлені, слабо підготовлені і добре підготовлені. Залежно від цих особливостей (найчастіше вони узгоджуються із станом здоров’я) добираються самі вправи, визначається їх навантаженість, режим застосування, узгодження з відпочинком і його змістом, способом виконання (дискретний або потоковий) і таке ін.

Цільове призначення – причина, з якої, звертаються до аквааеробіки. Це може бути необхідність загальнозміцнювальної і гартуючої дії, реабілітація після травм або захворювання (перелому або гіпертонічної кризи, пов’язаної з ними обмеженою локальною або загальною рухливістю; бажання розвинути фізичні якості або укріпити дихальну систему і удосконалити дихальні навички; просто розслабитися, відпочити). Залежно від цього вибирають види вправ, засоби дії, їх зміст і форми застосування.

Наприклад, для розвитку сили потрібно буде використовувати достатньо важкі «турбулентні» вправи з рукавичками, а для емоційного відпочинку – рухомі ігри і поплавцеві вправи, типу лежання на воді.

Функціональна дія припускає переважну спрямованість вправ на активізацію тієї або іншої функціональної системи. Можна, виконуючи неінтенсивні дихальні вправи у невеликій кількості, особливо не навантажувати серцево-судинну систему і задіяти лише пов’язані з диханням м’язи тулуба, але тільки до певного моменту. Адже лише «неактивні» дихальні вправи не можуть привести до істотного поліпшення стану дихальної системи, формування навичок управляти диханням, не сприяють зміцненню здоров’я в цілому. Вони мають бути активними.

Здійснюючи навантаження на м’язи, ці вправи впливають і на серцевосудинну систему. Проте ступінь дії на функціональні системи різних вправ може бути різним. Тому добір їх за цією ознакою (функціональною) важливий як в принциповому відношенні, так і в прикладно-методичному. Тому вправи для трьох, найбільш задіяних в аквааеробіці систем – дихальної, серцевосудинною і м’язової – мають свої особливості.

Дихальні вправи виконуються в декількох варіантах: – вільно, з рівномірним чергуванням природних (за напруженістю і тривалістю) вдихів і видихів; – з подовженням вдиху із збереженням вільності і природнонеобхідної тривалості видиху (співвідношення тривалості 4 с : 2 с або 4 с : 3 с); – зі збільшенням тривалості видиху без підвищення його напруженості і незмінності вдиху (співвідношення тривалості 4(6) с : 2(3) с; – зі збільшенням тривалості як вдиху, так і видиху (6 с : 6 с, 8 с : 8 с); – із нерівномірним збільшенням тривалості вдихів і видихів (4 с : 8 с, 6 с : 8 с); – з уривчастим (на вдиху або видиху) диханням, що виконується на 3 с, 4 с, 6 с, 8 с; – із затримкою дихання на 2 с – 8 с на видиху або вдиху: а) коли після затримки на вдиху (видиху) виконується вільний або акцентований видих (вдих); б) коли після затримки дихання на вдиху (видиху) продовжується вільний або акцентований вдих (видих).

При цьому, під час дихальних вправ слід регламентувати не тільки тривалість кожної частини вправи, але й умови виконання: скільки у воду, скільки у повітря, і їх співвідношення. Наприклад, опустивши обличчя у воду, видих за 4 с + піднявши обличчя з води, «довидих» за 2 с або (для більш підготовлених) – навпаки: за 4 с видих у повітря + опустивши обличчя у воду, «довидих» за 2 с; або (для добре підготовлених): опустивши обличчя у воду, видих за 4 с + затримка на 2 с + «довидих» за 2 с у воду. Вправи для серцево-судинної системи, як правило, виконуються серійно або (рідше) потоково. Але інтенсивність їх не має перевищувати середню (пульс 120 уд./хв.). Між серіями тривалістю 15 с – 30 с повинен бути достатній для відносного відновлення відпочинок в розслабленій позі (20 с – 25 с), декілька вільних або акцентованих на видиху дихальних рухів або вільне плавання протягом 25 с – 30 с. Кількість повторень і загальний об’єм визначаються відповідно до індивідуальної витривалості до навантаження і відповідності рамкам нормального відновлення: після відпочинку час має відновитися до 70% - 80% від максимальної у навантаженні.

Вправи для зміцнення м’язів у цілому пов’язані не стільки зі збільшенням рівня сили, скільки з поліпшенням витривалості, хоча це досягається вправами з опором. Найбільш доцільні для цього серії вправ, що складаються з 12-16 повторень. Як опір використовується саме водне середовище або додатково застосовуються гумові, дерев'яні, пінопластові «лопатки» і «акварукавички» чи гумові джгути (бинти), прикріплені одним кінцем до ніг або рук, а іншим – до нерухомої опори.

У першому випадку виконуються, якщо можливо, протяжні рухи з поверненням у початкове положення або обертальні – що утворюють турбулентні завихрення в один бік або зі зміною напрямку.

У другому випадку – з додатковим опором – рухи доцільно виконувати акцентовано різко на подолання опору, намагаючись зробити рух «довго», але не орієнтуватися на будь-який темп. Другий різновид таких рухів, більшою мірою, направлений на розвиток витривалості, виконується з великою кількістю повторень – до 24 -32 разів і, за можливістю, з перемиканням на роботу іншої групи м’язів. Такі вправи можуть бути рекомендовані добре підготовленим. Проте в цілому, за рахунок можливості варіювати ступінь навантаження в широкому діапазоні зміною об’єму й інтенсивності в кожному підході, в серії і потоці і в цілому комплексі – уся ця група вправ для зміцнення м’язів і вдосконалення фізичних якостей є доступною усім. Вид вправи – важлива ознака засобів аквааеробіки. По суті в ній відбивається і обумовленість вправи фізичним розвитком і руховою підготовленістю, станом здоров’я і цілеспрямованістю дії.

Незалежно від уміння плавати, тому, хто займається потрібно забезпечити гравітаційне розвантаження. А це можна зробити тільки застосовуючи полегшені і «невагомі» пози і положення. Одночасно полегшеність і невагомість поз і положень (як варіант) необхідно поєднувати з утрудненням рухової діяльності – як чинником, що стимулює вдосконалення. Але це можливо тільки за тієї умови, що вправи залишаються доступними для тих, хто займається. Таким чином, аналіз можливих чинників і варіантів їх використання виділяє чотири основні види вправ у воді: «придонні», «поплавцеві», плавальні і пірнання. «Придонна» вправа – назва умовна. Але вона характеризує такий стан тих, хто займається, коли вони занурені у воду з опорою на дно будьякою частиною тіла і здійснюють певні дії, наприклад, ходьбу з високим підніманням стегна, присідання і вставання на одній або двох ногах і тому подібне.

Таким чином, по-перше, досягається деяка зваженість тіла (з достатнім зануренням у воду), по-друге, забезпечується можливість найрізноманітніших за функціональною дією вправ, по-третє, полегшується дозування навантаження і контроль за його дією, почетверте, з’являється більше можливостей для поєднання вправ у серії і потоки, по-п’яте, забезпечується безпека (а це дуже важливо на заняттях з тими, хто не вміють плавати і погано підготовленими).

«Поплавцеві вправи» полягають, перш за все, в забезпеченні і збереженні зваженого у воді стану і можуть поєднуватися з виконанням функціональних дій спеціальної спрямованості. Наприклад, утримання протягом певного часу (від 5 с до 1 хв. і більше) положення лежачи на спині або лежачи на грудях з вимушеною затримкою дихання у зв’язку з тим, що голова занурена у воду; або вертикального положення, не торкаючись дна, руки вбік; або дозоване за часом збереження положення «в угрупуванні» під водою і після спливання з присіда під водою; послідовна зміна прямих і «групованих» положень на плаву, а також певних поз за рахунок зміни положення рук і ніг (наприклад, в положенні лежачи на спині рухи руками убік, вгору; ногами – нарізно, разом – з утриманням кожної пози 10 с).

Поплавцеві вправи полягають в переміщеннях по водній поверхні. Тут йдеться не про спортивні способи плавання, а базові переміщення: ковзання на грудях, на спині, на боку (після відштовхування ногами) з виконанням затримки або заданого ритму дихання; плавання з дистанційною зміною положення (3 м на грудях + 3 м на спині і т. д.), або з перевертанням (на грудях + на боку + на спині, або на грудях + на спині + на грудях + на спині) і тому подібні вправи. Вони стають доступними, тоді, щойно той, хто займається, навчився триматися на плаву і подолав невпевненість (і навіть страх). Разом з тим, ці вправи самі по собі є засобом вирішення таких завдань. Головне – співвідносити їх із можливостями тих, хто займається. У цьому допомагає використання різних умов виконання.

Пірнання – це зміна поверхневого і підводного положень. Вправи у пірнанні вельми ефективні для вдосконалення дихальної системи, навичок управління диханням, рухових здібностей і просторово-часового орієнтування; виховують сміливість і задовольняють потребу до самовираження, самосвідомість своєї підготовленості до «екстремальної» ситуації. Координаційна складність, фізична важкість і психічна напруженість вправ у пірнанні дуже різноманітні. Тому досить просто підібрати їх для тих, хто займається, з різним рівнем готовності до пірнання. Наприклад, простий варіант: стоячи на дні басейну і тримаючись за борт, присісти під воду (із затримкою дихання або видихом, з розплющеними або заплющеними очима, з додатковими рухами: з діставанням будь-якого предмету і т. ін.); або складні варіанти – для тих, хто добре підготовлений: опускання на дно у положенні сидячи або лежачи і збираючи певні предмети, чи ходьба (плавання) під водою з обпливанням буйків і т.ін

Характер вправ також багато в чому визначає результативність занять аквааеробікою. Залежно від стану здоров’я і конкретних завдань (підготовленість тут відходить на другий план, визначаючи лише складність і навантаження) зовсім не байдуже, з чого складаються вправи; статичної напруги у зваженому положенні або динамічних рухів, стоячи на дні; дозованих затримок або безперервного вільного дихання, наприклад, у положенні лежачи на спині; дій поворотного або обертального характеру із закритими або відкритими очима.

Тому, ґрунтуючись на особливостях м’язової роботи, як і в звичайній аеробіці, за характером вправи доцільно підрозділяти на статичні, динамічні, змішані (що включають декілька перемикань з режиму на режим), комплексні (що складаються з ряду змішаних вправ) і комплекснокомбіновані (з дозованим співвідношенням різних за характером вправ в одному комплексі). Вельми важливо, що характер вправ багато в чому визначає їх дозування: статичні нетривалі, з малою кількістю повторень (по 3-6 с, 3-4 рази з перервою 10-20 с); динамічні, навпаки, виконують з великою кількістю повторень в одній серії, потребують тривалішого відпочинку між ними і меншої кількості серійних підходів (відповідно: 20-30 разів, тривалість відпочинку до 1,5 хв., 2-3 серії).

У зв'язку з цим під час динамічних вправ паузи потрібно заповнювати виконанням спеціальних відволікаючих завдань або ненапружених дихальних рухів. Умови виконання вправ можуть полегшувати або заважати дії і тому вміле використання цього чинника є одним із важливих методичних прийомів, що істотно впливає на результативність однієї вправи, а також визначає позитивний характер змін і успішність заняття в цілому.

Важливо підкреслити, що від умов, в яких виконуються вправи, залежить як фізична важкість, так і психічна напруженість виконання, що в цілому визначають індивідуальну навантаженість вправ. Загальні уявлення про умови виконання вправ показано на рис. 1. Якщо розглядати тільки об’єктивні умови виконання вправ (без урахування психофізичної суб’єктивної важкості, на яку врешті-решт і впливають ці умови), то практично полегшення або складність залежить від того, з опорою чи без опори виконуються завдання. При цьому наявність опори переважно забезпечує легше виконання, а відсутність опори – важче.

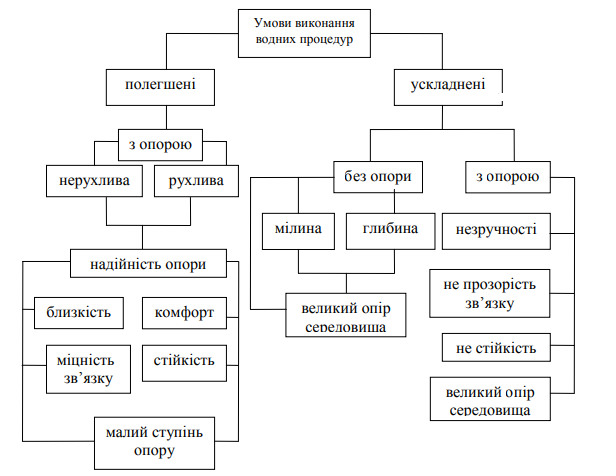


Рис. 3.1. Умови виконання водних вправ

Існує лише два випадки, коли це правило порушується: – для полегшення утримання на воді використовується дошка з пінопласту, але це ж утримання або плавання з такою дошкою одночасно важко, якщо дошку розташувати вертикально і, таким чином, зменшити її плавучість і збільшити лобовий опір; – полегшення або утруднення стають чисто психологічними у зв’язку зі сприйняттям більшого або меншого ризику і тому, «полегшення» або «утруднення» виконання вправи визначається сприйняттям достатньої близькості (про всяк випадок) опори або страхувального засобу і їх надійності.

В цілому, використання нерухомої опори завжди полегшує виконання вправи більшою мірою, ніж рухомої. Проте, ступінь полегшення залежить від того, наскільки надійна опора: вправа виконується в звичній стійці на ногах або тримаючись за опору, або лише торкаючись її; наскільки велика вірогідність втратити опору через її незручність (опуклість, різкість контактних кромок і т.ін.); яка локалізація опори (тобто, чим вона здійснюється: руками або ногами, тулубом), яка просторова орієнтованість того, хто займається з опорою (обличчям до неї або спиною, утримуючи опору в полі зору або «не дивлячись»); наскільки в цілому умови виконання вправи узгоджуються з підготовленістю того, хто займається.

Перераховані ознаки відносяться і до умов виконання вправ з рухомою опорою. До них за характеристикою надійності додається вірогідність втрати опори через певний ступінь її рухливості, стійкість і зручність форми. Важкість умов виконання вправ без опори визначається і пояснюється не тільки по відношенню до попередньої групи, але й у зв’язку з важкістю, закладеною в них самих. Будь-які поплавцеві, плавальні і пірнальні вправи в цілому безумовно важчі, ніж вправи з опорою. Хоча важкість їх на мілині і на великій глибині не однакова як за психологічним чинником, так і за фізичним (оскільки, використовуючи велику виштовхувальну силу і плавучість, що підвищується у зв'язку з цим, на глибокій ділянці вправу виконувати легше, окрім, мабуть, «турбулентних»).

Фізичні характеристики водного середовища можуть і полегшувати, і ускладнювати перебіг фізіологічних процесів. Робота дихального апарату відбувається у своєрідних умовах. Гідростатичний тиск і опір води під час руху стискають грудну клітину і живіт, перешкоджаючи видиху у воду і вдиху. Подолання таких труднощів сприяє розвитку дихальної мускулатури, збільшенню життєвої ємності легень. Діяльність же серцевосудинної системи, певною мірою, обумовлена горизонтальним положенням, яке полегшує відтік венозної крові від ніг і притоку її до серця. У координаційному ж відношенні вправи без опори потребують певних специфічних умінь: зберігати рівновагу в різних позах, погоджувати свої дії з реакціями водного середовища, швидкістю пересування, зміною її у процесі плавальних дій і руху; вибирати раціональні засоби дій у специфічних умовах. Такі вправи потребують чіткої оцінки динаміки параметрів водного середовища і свідомих реакцій на неї. Таким чином, ці чинники стимулюють психофізичну і рухову сфери того, хто займається водними вправами

Ступінь значимості різних водних вправ не однаковий і залежить від стану здоров’я, підготовленості, мети і завдань. Тому, які б не були цікаві занурювальні або комплексно-комбіновані вправи, які б не були емоційні рухомі ігри у воді – вибір має бути індивідуальний і зумовлюватись допустимістю, доцільністю й необхідністю. Ці критерії разом і узгоджено визначають ступінь значущості вправ і їх поділ на головні, супутні і другорядні.

Головними слід вважати ті вправи, які найбільше впливають на функціональні системи і забезпечують досягнення поставленої мети. Супутні вправи допомагають у вирішенні головних завдань і органічно включаються в оздоровчо-розвиваючу систему. Другорядні – вправи, без яких, в принципі, можна було б обійтися, але вони урізноманітнюють заняття, слугують додатковим засобом збереження постійного інтересу до занять, якоюсь мірою можуть нівелювати несприятливий фон, який іноді виникає, або просто в якийсь момент виявляються цікавими для тих, хто займається, хоча і не мають безпосереднього відношення до його оздоровлення засобами аквааеробіки. Важливо підкреслити, що ефективність аквааеробіки забезпечується злагодженою дією перерахованих чинників, збереженням властивих цьому оздоровчому виду ознак і дотриманням специфічних умов і вимог до використовуваних вправ.

Важливим моментом проведення заняття з аквааеробіки є дотримання техніки безпеки, особливо на глибині. При цьому великого значення набуває організація групи. Хороша організація дозволяє тримати у полі зору усіх тих, хто займається, стежити за правильністю виконання рухів, вчасно вносити корекцію.

Основні види шикування групи на заняттях у воді: - колони; - шаховий порядок; - вільне шикування; - кола (обличчям всередину, спиною в центр кола, один за одним); - шеренги (одна лінія обличчям до викладача, одна лінія боком до викладача, дві лінії обличчям один до одного); - у парах (поряд, в потилицю, обличчям один до одного, спиною один до одного). Управління групою здійснюється словесно і візуально. «Мова» управління групою прийшла з традиційної класичної аеробіки.

Залежно від рівня води, займаються або на дні басейну (аеробіка на мілині), або виконують вправи, знаходячись на поверхні, тобто у глибокій воді, що набагато складніше й ефективніше, не дивлячись на утримуючий пояс і виштовхувальну силу. Адже в цьому випадку корпус необхідно тримати вертикально: п’яти, сідниці, плечі і потилиця мають знаходитись на одній лінії. Зробити це не так легко. Коли той, хто займається, знаходиться у надувному «корсеті», сідниці чомусь «стають» легкими, майже «повітряними» і постійно спливають на поверхню. Доводиться «утримувати» їх на місці за допомогою м’язів преса і спини, що потребує додаткових зусиль. Вивчаються рухи базової аеробіки – марш, приставні кроки, присідання, стрибки та ін. До речі, стрибати можна скільки завгодно – опір води захищає суглоби від ударної дії поверхні «підлоги». Ну а на глибині навіть серйозні проблеми з венами (наприклад, варикоз) не перешкоджають стрибкам. Навпаки, саме заняття аквааеробікою допоможе укріпити стінки судин і забезпечити роботу «м’язової помпи».

Виконуючи у воді силові вправи, можна добре пропрацювати всі групи м’язів. Для посилення навантаження зазвичай використовують гумові амортизатори і спеціальні лопатки, замінюючи гантелі. Вони досить легкі, але великі за розмірами, що збільшує опір води. Навчання вправам – це педагогічний процес, що потребує планомірної та методично правильної організації дій викладача і студента. Це процес спрямований на вирішення основних задач навчання: формування рухових вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей тих, хто займається. Навчання базується на основі загальновідомих дидактичних принципів – вихідних теоретичних положень, визначальних дій вихователя і студента. У процесі занять виконуються різноманітні вправи, вивчаються нові, повторюються старі, при цьому рухи вступають у певну взаємодію. Результатом взаємодії може бути як полегшення так і ускладнення під час навчання [8].

Організовуючи або плануючи заняття, а також під час безпосереднього розучування вправ важливо враховувати такі особливості взаємодіючих рухів: 1. Ефект позитивної взаємодії рухів виявляється більшим на ранніх стадіях засвоєння нового руху. 2. Послідовне вивчення рухів ефективніше. 3. Під час вибору подібних рухів і визначення їх подібності, слід орієнтуватися не тільки на форму (зовнішні ознаки), а й детально оцінювати структуру рухів і, зокрема, їх показники: амплітуду, час, зусилля, швидкість, ритм та ін.

Процес навчання – це певна система рухів студента і викладача, в якому можна відокремити три взаємопов’язаних етапи навчання: початкове навчання, поглиблене вивчення, закріплення і вдосконалення рухів. Так чи інакше, але основа занять аквааеробікою – це одноманітні рухи, які можна назвати базовими або профілюючими. Вивчення базових рухів може здійснюватися декількома методами: словесним, методом показування, методом цілісного вивчення вправи і методом розчленованого вивчення вправи.

Аналіз занять з аквааеробіки показав, що всі ці методи широко використовуються у навчанні. Зазвичай вони використовуються комбіновано, тобто показування супроводжується словесним коментарем. По-перше, широко використовується дзеркальне показування, а також спиною до тих, хто займається. По-друге, використовується так зване акцентоване показування окремих фаз рухів. При цьому необхідно здійснювати візуальний контроль за тими, хто займається, що крім правильності навчання убезпечить заняття.

Для регулювання навантаження на заняттях з аквааеробіки ми використовували різні методичні прийоми, в тому числі й так званий «періодичний» (анаеробний) та «подовжений» (аеробний) тренінг [6].

«Періодичний тренінг» в аеробній частині заняття може бути рекомендований тільки для молодих людей з високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає у чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (яке збільшує ЧСС /пульс/ до 80%-100% від максимально допустимої величини). Такий режим навантаження рекомендується виконувати протягом коротких проміжків часу – від 10 секунд до 5 хвилин. Після цього у програму включають вправи з невеликим навантаженням та активним відпочинком. Співвідношення часу для першого та другого типів навантаження може бути різноманітним – 1:2 або 1:3.

«Подовжений тренінг» в аеробній частині уроку більше підходить для початківців, а також для людей з низьким рівнем підготовленості. Тим, хто займається, пропонується оптимальне навантаження, з постійною інтенсивністю виконання вправ протягом достатньо тривалого часу – від 15 до 40 хвилин. Планове зрушення ЧСС повинно підтримуватись на рівні від 60% до 75% від максимально допустимих можливостей організму.

Експериментальний комплекс з оздоровлення та фізичного розвитку студенток спеціальної медичної групи розроблявся, виходячи з положень теорії оздоровчої фізичної культури. Комплекс навчальних занять аквааеробікою складався відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій.

Всі вправи в комплексах відрізнялись одна від одної. Один і той же рух не повторювався двічі. Це означає, що одну і ту ж групу м’язів кожен раз опрацьовували по-різному, використовуючи нові рухи. Поступове введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. На початку розучувався базовий комплекс, що включав у себе загальнорозвивальні вправи, базові рухи аквааеробіки, які найчастіше використовуються, щоб поліпшити тонус м’язів всього тіла, потім найпростіші рухи на місці і з переміщенням. Протягом перших місяців до занять вводились прості вправи, які активізували обмінні процеси у м’язах і тканинах, які зміцнювали мускулатуру, серцево-судинну і дихальну системи, нормалізували і поліпшували функціональну діяльність організму. Після перших місяців у тих, щозаймаються, зросла роботоздатність, поліпшилось самопочуття, підвищилась якість виконуваних вправ. На цьому етапі підбирались засоби і методи зі спрямованістю на підвищення роботоздатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшувалась кількість вправ, темп, кількість повторень, складність, амплітуда рухів. Потім значно підвищувалась інтенсивність занять, збільшувалась кількість повторень, амплітуда, використовувались вправи комплексного впливу на весь організм, тобто по формі проведення заняття стали більш різноманітними, де студентки вчились самостійним діям. У міру збільшення рівня підготовленості вводились вправи з використанням спеціального спорядження (нудли, рукавички, гантелі) в якості додаткового опору, що підвищувало інтерес до занять. Завдяки різноманіттю танцювально-гімнастичних комбінацій в аквааеробіці став можливий виборчий вплив на певні м’язові групи, а використання елементів ходьби і бігу допомогло дозувати навантаження, урізноманітнити рухи, зробити їх більш привабливими.

**3.2. Перевірка ефективності методики занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю**

Ефективність занять аквааеробікою у процесі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти з інвалідністю оцінювалась у двох групах: експериментальній і контрольній, які були ідентичними за віком і рівнем психофізичного розвитку. Протягом всього періоду дослідження були організовані систематичні спостереження за функціональним станом і рівнем фізичного розвитку студенток на заняттях.

В якості критеріїв оцінки оздоровчого впливу занять аквааеробіки були обрані: функціональний стан кардіореспіраторної системи, рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності, антропометричні показники.

Перше дослідження проводилось на початку експерименту (навчального року), друге – в кінці. Динаміка показників стану кардіореспіраторної системи студентів на кінець дослідження в експериментальній групі виявилась позитивною. У досліджуваних показники приросту послідовно та стабільно поліпшувались та одержані результати відповідали віковим нормам, а їх збільшення формувалось на початковому етапі занять аквааеробікою і закріплювалось протягомдослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних вправ, спрямованих на покращення фізичного стану студентів.

*Таблиця 3.6.*

Показники функціонального стану кардіореспіраторної системи студенток спеціальної медичної групи ( X ±σ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | n | Дослідження | |
|  |  | 1 | 2 |
| ЧССп, уд·хв- ¹ | експериментальна | 18 | 97,0±4,2 | 93,0±5,3 |
| контрольна | 15 | 97,0±3,7 | 93,0±4,1 |
| р |  |  | <0,01 | |
| АТсист,  мм рт. ст. | експериментальна | 18 | 114,4±3,6 | 112,0±5,1 |
| контрольна | 15 | 115,0±3,8 | 113,0±4,6 |
| р |  |  | >0,05 | |
| АТдіаст,  мм рт. ст. | експериментальна | 18 | 64,0±2,9 | 63,0±2,2 |
| контрольна | 15 | 63,0±3,0 | 64,0±2,8 |
| р |  |  | >0,05 | |
| ЖЄЛ, л | експериментальна | 18 | 1,10±0,09 | 1,40±0,11 |
| контрольна | 15 | 1,15±0,17 | 1,22±0,21 |
| р |  |  | >0,05 | |

Дослідження фізичного розвитку досліджуваних показало, що успіх оволодіння рухами у більшості випадків залежить від реалізації організаційних засад із використанням засобів фізичної культури, зокрема, аквааеробіки (табл. 3.7).

*Таблиця 3.7.*

Показники фізичної підготовленості та фізичної роботоздатності студенток спеціальної медичної групи ( X ±σ)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | n | Дослідження | | | |
| *1* | *2* | | |
| Човниковий біг 4х9 м, с | експериментальна | 18 | 16,4±0,8 | 14,1±0,7 | | |
| контрольна | 15 | 16,9±1,9 | 14,8±1,2 | | |
| р |  |  | <0,05 | | | |
| Гарвардський степ-тест, ум. од. | експериментальна | 18 | 47,2±1,5 | 58,4±1,5 | | |
| контрольна | 15 | 46,6±1,6 | 50,8±1,5 | | |
| р |  |  | <0,001 | | | |
| Стрибок у довжину, см | експериментальна | 18 | 102,0±6,2 | 113,6±7,1 | | |
| контрольна | 15 | 100,1±6,0 | 105,0±6,9 | | |
| р |  |  | >0,05 | | | |
| Вис, с | експериментальна | 18 | 15,9±2,0 | 16,4±2,0 | | |
| контрольна | 15 | 12,3±2,2 | 12,6±2,0 | | |
| р |  |  | >0,05 | | | |
| Піднімання тулуба, разів | експериментальна | 18 | 44,0±9,9 | | 50,0±6,3 | |
| контрольна | 15 | 39,0±9,4 | | 44,0±5,6 | |
| р |  |  | >0,05 | | | |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | експериментальна | 18 | 17,5±1,8 | | | 20,4±1,9 |
| контрольна | 15 | 15,2±2,8 | | | 17,1±1,1 |
| р |  |  | >0,05 | | | |

У цілому, всі кінцеві результати фізичної підготовленості та фізичної працездатності досліджуваних позитивно змінились. Використання занять з аквааеробіки забезпечило зростання показників в експериментальній групі, де максимально покращились результати гарвардського степ-тесту, піднімання тулуба у сід, нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Після виконання тестів і аналізу одержаних результатів експериментальної групи встановлено, що виявлена різниця результатів має статистичну достовірність (р<0,001) виявлена перевага за показниками більшості тестів експериментальної групи

Порівняльний аналіз емпіричних даних наприкінці експерименту засвідчив позитивні зміни досліджуваних показників в обох групах (табл. 3.8).

*Таблиця 3.8.*

Антропометричні показники студенток спеціальної медичної групи ( X ±σ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Показники* | *Група* | *n* | *Дослідження* | |
|  |  | *1* | *2* |
| Довжина тіла, см | експериментальна | 18 | 157,2±6,4 | 161,5±6,8 |
| контрольна | 15 | 157,0±6,3 | 159,6±5,7 |
| *р* |  |  | <0,05 | |
| Маса тіла, кг | експериментальна | 18 | 58,9±1,1 | 58,3±1,8 |
| контрольна | 15 | 58,5±1,2 | 59,5±1,4 |
| *р* |  |  | <0,001 | |

Максимальні зміни антропометричних показників виявлені в експериментальній групі. У студентів контрольної групи також виявлене збільшення результатів, але з меншою дисперсією. Аналіз одержаних значень свідчить про наявність статистично значущої різниці (р<0,001) між показниками.

**Висновки до третього розділу**

Експериментальна методика занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю розроблялася, виходячи з положень теорії оздоровчої фізичної культури. Комплекс навчальних занять аквааеробікою складався відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій.

Всі вправи в комплексах відрізнялись одна від одної. Поступове введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. На початку розучувався базовий комплекс, що включав у себе загальнорозвивальні вправи, базові рухи аквааеробіки, які найчастіше використовуються, щоб поліпшити тонус м’язів всього тіла, потім найпростіші рухи на місці і з переміщенням. Протягом перших місяців до занять вводились прості вправи, які активізували обмінні процеси у м’язах і тканинах, які зміцнювали мускулатуру, серцево-судинну і дихальну системи, нормалізували і поліпшували функціональну діяльність організму. Після перших місяців у досліджуваних зросла роботоздатність, поліпшилось самопочуття, підвищилась якість виконуваних вправ. На цьому етапі підбирались засоби і методи зі спрямованістю на підвищення роботоздатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшувалась кількість вправ, темп, кількість повторень, складність, амплітуда рухів. Потім значно підвищувалась інтенсивність занять, збільшувалась кількість повторень, амплітуда, використовувались вправи комплексного впливу на весь організм, тобто по формі проведення заняття стали більш різноманітними, де студентки вчились самостійним діям. У міру збільшення рівня підготовленості вводились вправи з використанням спеціального спорядження в якості додаткового опору, що підвищувало інтерес до занять. Завдяки різноманіттю танцювально-гімнастичних комбінацій в аквааеробіці став можливий виборчий вплив на певні м’язові групи, а використання елементів ходьби і бігу допомогло дозувати навантаження, урізноманітнити рухи, зробити їх більш привабливими.

Таким чином, комплекс навчальних занять з оздоровлення студентів спеціальної медичної групи з аквааеробіки є результативним і дозволяє говорити про ефективність використаної педагогічної технології. Одержані результати дали можливість узагальнити дані наукової і науково-методичної літератури про позитивний вплив занять аквааеробікою на фізичний і функціональний стан студенток спеціальної медичної групи. Під впливом фізичних навантажень динаміка показників була позитивною та мала характерну тенденцію до поліпшення результатів експериментальної групи, що вказує на ефективність використання занять аквааеробікою та її оздоровчий вплив.

**РОЗДІЛ 4**

**ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Експериментальна методика з оздоровлення та фізичного розвитку студенток спеціальної медичної групи розроблялася, виходячи з положень теорії оздоровчої фізичної культури. Комплекс навчальних занять аквааеробікою складався відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій.

Всі вправи в комплексах відрізнялись одна від одної. Один і той же рух не повторювався двічі, а отже одну і ту ж групу м’язів кожен раз опрацьовували по-різному, використовуючи нові рухи. Поступове введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. На початку розучувався базовий комплекс, що включав у себе загальнорозвивальні вправи, базові рухи аквааеробіки, які найчастіше використовуються, щоб поліпшити тонус м’язів всього тіла, потім найпростіші рухи на місці і з переміщенням. Протягом перших місяців до занять вводились прості вправи, які активізували обмінні процеси у м’язах і тканинах, які зміцнювали мускулатуру, серцево-судинну і дихальну системи, нормалізували і поліпшували функціональну діяльність організму.

Після перших місяців у досліджуваних зросла роботоздатність, поліпшилось самопочуття, підвищилась якість виконуваних вправ. На цьому етапі підбирались засоби і методи зі спрямованістю на підвищення роботоздатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшувалась кількість вправ, темп, кількість повторень, складність, амплітуда рухів. Потім значно підвищувалась інтенсивність занять, збільшувалась кількість повторень, амплітуда, використовувались вправи комплексного впливу на весь організм, тобто по формі проведення заняття стали більш різноманітними, де студентки вчились самостійним діям. У міру збільшення рівня підготовленості вводились вправи з використанням спеціального спорядження (нудли, рукавички, гантелі) в якості додаткового опору, що підвищувало інтерес до занять. Завдяки різноманіттю танцювально-гімнастичних комбінацій в аквааеробіці став можливий виборчий вплив на певні м’язові групи, а використання елементів ходьби і бігу допомогло дозувати навантаження, урізноманітнити рухи, зробити їх більш привабливими.

Ефективність занять аквааеробікою оцінювалась у двох групах: експериментальній і контрольній, які були ідентичними за віком і рівнем психофізичного розвитку. Протягом всього періоду дослідження були організовані систематичні спостереження за функціональним станом і рівнем фізичного розвитку студенток на заняттях.

В якості критеріїв оцінки оздоровчого впливу занять аквааеробіки були обрані: функціональний стан кардіореспіраторної системи, рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності, антропометричні показники.

Перше дослідження проводилось на початку експерименту (навчального року), друге – в кінці. Динаміка показників стану кардіореспіраторної системи студентів на кінець дослідження в експериментальній групі виявилась позитивною. У досліджуваних показники приросту послідовно та стабільно поліпшувались та одержані результати відповідали віковим нормам, а їх збільшення формувалось на початковому етапі занять аквааеробікою і закріплювалось протягомдослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних вправ, спрямованих на покращення фізичного стану студентів.

Дослідження фізичного розвитку досліджуваних показало, що успіх оволодіння рухами у більшості випадків залежить від реалізації організаційних засад із використанням засобів фізичної культури, зокрема, аквааеробіки.

У цілому, всі кінцеві результати фізичної підготовленості та фізичної працездатності досліджуваних позитивно змінились. Використання занять з аквааеробіки забезпечило зростання показників в експериментальній групі, де максимально покращились результати гарвардського степ-тесту, піднімання тулуба у сід, нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Після виконання тестів і аналізу одержаних результатів експериментальної групи встановлено, що виявлена різниця результатів має статистичну достовірність (р<0,001) виявлена перевага за показниками більшості тестів експериментальної групи

Порівняльний аналіз емпіричних даних наприкінці експерименту засвідчив позитивні зміни досліджуваних показників в обох группах.

Максимальні зміни антропометричних показників виявлені в експериментальній групі. У студентів контрольної групи також виявлене збільшення результатів, але з меншою дисперсією. Аналіз одержаних значень свідчить про наявність статистично значущої різниці (р<0,001) між показниками.

У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про позитивний ефект використання засобів аквааеробіки з метою поліпшення фізичного стану, підготовленості та фізичної форми студенток у вищих навчальних закладах. Можна обґрунтовано констатувати, що ці зміни в першу чергу обумовлені впливом водного середовища в процесі рухової активності на організм студенток. Також доведено позитивний вплив занять аквааеробікою на загальний психоемоційний стан контингенту досліджуваних.

Таким чином, комплекс навчальних занять з оздоровлення студентів спеціальної медичної групи з аквааеробіки є результативним і дозволяє говорити про ефективність використаної педагогічної технології. Одержані результати дали можливість узагальнити дані наукової і науково-методичної літератури про позитивний вплив занять аквааеробікою на фізичний і функціональний стан студенток спеціальної медичної групи. Під впливом фізичних навантажень динаміка показників була позитивною та мала характерну тенденцію до поліпшення результатів експериментальної групи, що вказує на ефективність використання занять аквааеробікою та її оздоровчий вплив.

**ВИСНОВКИ**

Аналіз літературних і документальних джерел показав, що за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров’я й фізичної підготовленості студентської молоді. Аквааеробіка є однією з найефективніших та найбільш привабливих для студенток системою фізичних вправ оздоровчої спрямованості, що по суті свого впливу має не локальну дію, а забезпечує різнобічний вплив на організм. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що фізичне виховання студенток на основі поглибленого вивчення аквааеробіки забезпечує істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їхнього організму, рівня розвитку психомоторних здібностей та сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою в цілому й аквааеробікою зокрема.

Дослідження проводилось на базі Одеського національного морського університету. Для вирішення поставлених завдань були обстежені 33 студентки віком 17–20 років, зарахованих за станом здоров’я до відділення спеціальної медичної групи. Були сформовані контрольна (15 осіб) і експериментальна (18 осіб) групи. Студентки контрольної групи отримували фізичне навантаження на заняттях фізичним вихованням згідно затвердженої програми, а в експериментальній групі – на заняттях аквааеробікою за розробленими комплексами. Заняття проводились 2 рази на тиждень згідно з розкладом. Дослідження проводилось у період з 2018 по 2020 роки в 4 етапи.

На початку дослідження в експериментальну групу з аквааеробіки були зараховані всі бажаючі студентки спеціальної медичної групи, які пройшли медичне обстеження і мали допуск і рекомендації лікаря. Вони займались за розробленим комплексом навчальних занять з аквааеробіки, де враховувались загальні принципи, що дозволили забезпечити високу ефективність оздоровчої дії фізичних вправ: індивідуалізацію, поступовість наростання навантаження, системність впливу, циклічність, застосування нових і різноманітних вправ, використання методів контролю.

Комплекс навчальних занять методики занять оздоровчої спрямованості у водному середовищі у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти з інвалідністю складається із самостійних комплексів вправ. Комплекс 1 прискорює метаболізм, покращує тонус м’язів за рахунок звичних вправ. Комплекс 2 різнобічно зміцнює м’язи, змушує працювати тілопо-новому, удосконалює гнучкість за допомогою найпростіших розтяжок, але в сприятливому водному середовищі. Комплекс 3 збалансовано розвиває силу і витривалість, комплексно опрацьовує м’язи. Комплекс 4 покращує витривалість серця, підтягує стегна і сідниці, максимально спалює калорії і розвиває грацію.

Всі основні комплекси побудовані по інтервальному методу тренувань, тобто кожне заняття розбите на інтервали роботи різної інтенсивності. Такий підхід забезпечує стабільне спалювання жиру і помітний прогрес у поліпшенні фізичної форми за мінімально короткий термін. Крім того, цей метод дозволяє виконувати на заняттях ефективні навантаження, не відчуваючи надмірного стомлення.

Експериментальна методика з оздоровлення та фізичного розвитку студенток спеціальної медичної групи розроблялася, виходячи з положень теорії оздоровчої фізичної культури. Комплекс навчальних занять аквааеробікою складався відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій.

Всі вправи в комплексах відрізнялись одна від одної. Один і той же рух не повторювався двічі. Це означає, що одну і ту ж групу м’язів кожен раз опрацьовували по-різному, використовуючи нові рухи. Поступове введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. На початку розучувався базовий комплекс, що включав у себе загальнорозвивальні вправи, базові рухи аквааеробіки, які найчастіше використовуються, щоб поліпшити тонус м’язів всього тіла, потім найпростіші рухи на місці і з переміщенням. Протягом перших місяців до занять вводились прості вправи, які активізували обмінні процеси у м’язах і тканинах, які зміцнювали мускулатуру, серцево-судинну і дихальну системи, нормалізували і поліпшували функціональну діяльність організму.

Після перших місяців у досліджуваних зросла роботоздатність, поліпшилось самопочуття, підвищилась якість виконуваних вправ. На цьому етапі підбирались засоби і методи зі спрямованістю на підвищення роботоздатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшувалась кількість вправ, темп, кількість повторень, складність, амплітуда рухів. Потім значно підвищувалась інтенсивність занять, збільшувалась кількість повторень, амплітуда, використовувались вправи комплексного впливу на весь організм, тобто по формі проведення заняття стали більш різноманітними, де студентки вчились самостійним діям. У міру збільшення рівня підготовленості вводились вправи з використанням спеціального спорядження (нудли, рукавички, гантелі) в якості додаткового опору, що підвищувало інтерес до занять. Завдяки різноманіттю танцювально-гімнастичних комбінацій в аквааеробіці став можливий виборчий вплив на певні м’язові групи, а використання елементів ходьби і бігу допомогло дозувати навантаження, урізноманітнити рухи, зробити їх більш привабливими.

Ефективність занять аквааеробікою оцінювалась у двох групах: експериментальній і контрольній, які були ідентичними за віком і рівнем психофізичного розвитку. Протягом всього періоду дослідження були організовані систематичні спостереження за функціональним станом і рівнем фізичного розвитку студенток на заняттях.

В якості критеріїв оцінки оздоровчого впливу занять аквааеробіки були обрані: функціональний стан кардіореспіраторної системи, рівень фізичної підготовленості та фізичної працездатності, антропометричні показники.

Перше дослідження проводилось на початку експерименту (навчального року), друге – в кінці. Динаміка показників стану кардіореспіраторної системи студентів на кінець дослідження в експериментальній групі виявилась позитивною. У досліджуваних показники приросту послідовно та стабільно поліпшувались та одержані результати відповідали віковим нормам, а їх збільшення формувалось на початковому етапі занять аквааеробікою і закріплювалось протягомдослідження, що пояснюється особливостями проведення занять із використанням спеціальних вправ, спрямованих на покращення фізичного стану студентів.

Дослідження фізичного розвитку досліджуваних показало, що успіх оволодіння рухами у більшості випадків залежить від реалізації організаційних засад із використанням засобів фізичної культури, зокрема, аквааеробіки.

У цілому, всі кінцеві результати фізичної підготовленості та фізичної працездатності досліджуваних позитивно змінились. Використання занять з аквааеробіки забезпечило зростання показників в експериментальній групі, де максимально покращились результати гарвардського степ-тесту, піднімання тулуба у сід, нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Після виконання тестів і аналізу одержаних результатів експериментальної групи встановлено, що виявлена різниця результатів має статистичну достовірність (р<0,001) виявлена перевага за показниками більшості тестів експериментальної групи

Порівняльний аналіз емпіричних даних наприкінці експерименту засвідчив позитивні зміни досліджуваних показників в обох группах.

Максимальні зміни антропометричних показників виявлені в експериментальній групі. У студентів контрольної групи також виявлене збільшення результатів, але з меншою дисперсією. Аналіз одержаних значень свідчить про наявність статистично значущої різниці (р<0,001) між показниками.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

* + - 1. Андрєєва О. В. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию / О. В. Андрєєва, У. М. Катерина // Фізична активність, здоров’я та спорт. – 2014. – № 4. – С. 18–28.
      2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.
      3. Андрєєва О. В. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації / О. В. Андрєєва, В. О. Кашуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – №3. – С. 31–35.
      4. Бабенко В. Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. Г. Бабенко, Л. Г. Євдокимова, Ю. І. Тупиця, Г. Л. Хапсаліс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 5–8.
      5. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно– оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фiз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних групп населення» / В. Б. Базильчук. **–** Л., 2004. – 22 с.
      6. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фiз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних групп населення» / Т. А. Базилюк. – Київ, 2013. – 22 с.
      7. Базильчук В. Б., Жданова О.М. Проблема удосконалення організаційних форм фізкультурної діяльності студентів // Фізична культура, спорт та здоров’я: Матеріали ІV Міжнар. наук. конф. студ. та аспірантів. – Х., 2002. – С. 20–21.
      8. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фiз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних групп населення» / О. Ф. Баканова. – Харків, 2013. – 21 с.
      9. Баламутова Н. М. Оздоровительная аквааэробика как средство гидрореабилитации студентов специальных медицинских групп / Н. М. Баламутова, В. М. Положий, Л. Ф. Киселев // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 1. – С. 11–13.
      10. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
      11. Белих Е. В. Обґрунтування оцінки оздоровчого впливу занять аквааеробікою на студенток спеціальної медичної групи. Вісник ТГУ. 2015. № 4. С. 3–9.
      12. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И.Белых // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3 – С. 3–9.
      13. Березка С. М. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” [Електронний ре– сурс] / С. М. Березка, Ю. А. Біленко, М. О. Балакін // Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фіз. вих. і спорту. – 2007. – №8. – С. 11–13.
      14. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Біліченко. – Д., 2014. – 21 с.
      15. Білецька В. В. Проблемно-цільова спрямованість моніторингу якості фізичного виховання студентів вищих технічних навчальних закладів / В. В. Білецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – 2015. – С. 15, вип. 3 (56). – С. 63 – 66.
      16. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забеспечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних групп населення» / В. Е. Білогур. – Р., 2002. – 18 с.
      17. Блавт О. З. Плавання як метод позбавлення хвороби ожиріння студентів спеціального медичного відділення в умовах вузу / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 17–25.
      18. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : дис… канд. наук з фіз. вих. і спорту / О. З. Блавт // спец. 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. ЛДУФК. – Львів, 2012. – 271 с.
      19. Блавт О. З. Фізичне виховання студентів хворих на ожиріння у спеціальних медичних групах ВНЗ : метод. вказівки / О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 32 с
      20. Болтєнкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтєнкова // Слобожанський науково–спортивний вісник : [ наук. теор. журн. ]. – 2012. – № 3. – С. 30–32.
      21. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности / Н. Л. Гусева, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 26–28.
      22. Детков Ю. Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю. Л. Детков, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова. – СПб. : СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.
      23. Демерков С. В. Фізичне виховання / С. В. Демерков, М. О. Хатіпов. – Луганськ, 2007. – 304 с.
      24. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К., 2005. – 214 с.
      25. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
      26. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів / О. Дубчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 364–368.
      27. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фiз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фiзична культура, фiзичне виховання рiзних групп населення» / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 сю
      28. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування /М. В. Дутчак //Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С.44–52.
      29. Захаріна Є. А. Особливості формування мотивації студентів до здоров’язберігаючої діяльності / Є. А. Захаріна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 3К (56) 15. – С. 164–167.
      30. Ісаченко М. А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М. А. Ісаченко. – К., 2008. – 22 с.
      31. Казакова Н. А. Повышение физической подготовленности девушек в возрасте 17–19 лет на основе средств аквааэробики: дис. На здоб. Наук. ступеня. канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Н. А. Казакова. М., 2009. 170 с.
      32. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибовський, Н. А. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 107–113.
      33. Канішевський С. М. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах / С. М. Канішевський, С. Г. Присяжнюк, А. В. Домашенко, Н. Б. Канішевська // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 64 –70.
      34. Карпюк І. Ю. Вивчення проблеми формування професійної компетенції майбутніх спеціалістів у сучасній освіті / І. Ю. Карпюк // Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2010. – № 1. – С. 172–176.
      35. Катерина У. М. Удосконалення організації фізичного виховання студентіву позанавчальний час / У. М. Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 21–25.
      36. Катерина У. Н. Организационные аспекты активизации внеучебной деятельности студенческой молодежи / У. Н. Катерина // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф., 10–11 жовт. 2013 р. – Запоріжжя, 2013. – С. 109–110.
      37. Ківернік О. В. Форми організації занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Ківернік, І. Х. Турчик, М. П. Пітин // Спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 18–23.
      38. Ковальчук В. Я. Методика оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» / В. Я. Ковальчук – Луцьк, 2015. – 20 с.
      39. Козіброцький С. П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів ІІІ–IV рівнів акредитації : [методичні рекомендації для викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С. П. Козіброцький, Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2002. – 122 с.
      40. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228–232. – Режим доступу : <http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)__59.pdf>.
      41. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
      42. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
      43. руцевич Т. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №2. – С. 78 – 81.
      44. Лисенко В. Наукове обгрунтування клубної форми організації фізичного виховання в недержавних вузах / В. Лисенко // Молода спортивна наука України. – 2001. – С.108–112.
      45. Магльований А. В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. В. Магльований, В. М. Мухін, Г. М. Магльована. – Львів : ВМС, 2006. – 148 с.
      46. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: [монографія] / О. О. Малімон. – Луцьк, 2009. – 160 с.
      47. Малков Д. Ю. Сутність та специфіка дозвіллєвої діяльності / Д.Ю. Малков. // Соціалізація особистості. – К., 2002. – № 1. – С. 75—83
      48. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. – 991 с.
      49. Митчик О. Здоров’язберігальне середовище та здоров’язберігаючі технології у вищому навчальному закладі / О. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 156–159.
      50. Мірошніченко В. М. Шляхи підвищення рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток / В.М. Мірошніченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. – № 2. – С.104 – 107.
      51. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2009. – №1. – С. 19 – 22.
      52. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Н. Москаленко, Н. Корж // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2016. – №1. – С. 201 – 206.
      53. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.
      54. Мудрік В. І. Рада Європи та питання розвитку фізичного виховання та спорту/ В. Мудрік // Основи здоров’я та фізична культура. – 2007. – №3. –С. 2–5.
      55. Мудрік І. В. Ставлення до фізичного виховання у вітчизнянних та деяких зарубіжних університетах / І. Мудрік // Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк, 2006. – С. 24–25.
      56. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні [Електронний ресурс]. – Київ : шкільний світ, 2001. – 24 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3438>
      57. Нижник Г. Н. Влияние средств аквааэробики на формирование двигательного навыка плавания у девушек 18–20 лет / Г. Н. Нижник // Новые исследования. – М. :Учреждение Российской академии образования "Институт возрастной физиологии", 2011. – Т. 1, № 28. – С. 91–97.
      58. Новикова Н. Н. Ефективність комплексу навчальних занять з аквааеробіки як засобу оздоровлення студентів. Вісник ТГУ. 2014. № 2. С. 60–67.
      59. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.
      60. Осіпов В. М. Застосування модульно-рейтингової системи навчання з фізичного виховання у підготовці майбутніх фахівців / В. М. Осіпов, Г. М. Шилкин, Т. С. Жосан // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С.36–42.
      61. Пацалюк К. Мотиваційно-ціннісні орієнтації суб’єктів рекреаційної діяльності у фізкультурно-оздоровчих об’єднаннях / К. Пацалюк // Молода спорт. наука України. – 2010. – Вип. 14. – Т. 2. – С. 142–146
      62. Пивнева М. М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / М. М. Пивнева, О. Г. Румба // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 74–87
      63. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. І. Подлесний. – К., 2008. – 232 с
      64. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: Навчальний посібник. Полтава: ПНПУ, 2010. 240 с.
      65. Фанигіна О. Ю. Корекція фізичної підготовленості студенток вузу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 20 с.
      66. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйш. шк., 2008. – 222 с.
      67. Филатова Е. В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс / Е. В. Филатова. – М. : Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.
      68. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р. №757. – К., 2004. – 148 с.
      69. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – К.: Олімп. л-ра, 2013. – 184 с
      70. Футорний С. Характеристика стану здоров’я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99 – 104
      71. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–101
      72. Футорный С. М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровий образ жизни / С. М. Футорный, В. А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 90–94
      73. Хабарова Г. Б. Особливості позанавчальної виховної роботи у вищому навчальному закладі / Г. Б. Хабарова // Вісник Луганського університету імені Т. Шевченка. – 2011. – № 15. – С. 68–73
      74. Цибульська В. В. Формування мотивації до професійно- прикладноїфізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступея канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різих груп населення» / В. В. Цибульська. – Д., 2015. – 21 с
      75. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О. В. Черепов, К. О. М’ясоєденков, О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411–417.