

# Модель оздоровительно-тренировочных занятий на основе использования средств аквафитнеса в профессионально-прикладной подготовке студентов экономических специальностей

Петренко Н.В., Лоза Т.А.

Украинская академия банковского дела Национального банка Украины

## Аннотации:

**Цель:** обоснование, разработка и апробация модели оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств аквафитнеса. **Материал:** в эксперименте принимали участие 69 студенток в возрасте 17-18 лет. **Результаты:** установлено, что разработанная модель положительно влияет на физическую работоспособность студенток способствует повышению адаптационных процессов к будущей профессиональной деятельности и усовершенствованию процесса обучения. Рекомендуется учитывать следующее: 1) средства и методы аквафитнеса должны быть адекватными морфофункциональным особенностям и способствовать повышению деятельности сердечнососудистой системы, общей выносливости, силовым способностям, гибкости, психофизиологическим качествам; 2) в качестве средств аквафитнеса целесообразно использовать упражнения аэробной направленности и умеренной интенсивности; 3) использование средств и методов аквафитнеса должно способствовать формированию интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. **Выводы:** модель способствует развитию и совершенствованию навыков и умений, необходимых будущим специалистам экономического профиля.

**Петренко Н.В., Лоза Т.А. Модель оздоровчо-тренирувальних занять на основі використання засобів аквафитнесу в професійно-прикладній підготовці студентів економічних спеціальностей. Мета:** обґрунтування, розробка та апробация моделі оздоровчо-тренирувальних занять з використанням засобів аквафитнеса. **Матеріал:** в експерименті брали участь 69 студенток віком 17-18 років. **Результати:** встановлено, що розроблена модель позитивно впливає на фізичну працездатність студенток сприяє підвищенню адаптаційних процесів до майбутньої професійної діяльності та удосконаленню процесу навчання. Рекомендують враховувати наступне: 1) засоби і методи аквафитнесу повинні бути адекватними морфофункціональним особливостям і сприяти підвищенню діяльності серцево-судинної системи, загальної витривалості, силовим здібностям, гнучкості, психофізіологічними якостями, 2) в якості засобів аквафитнесу доцільно використовувати вправи аэробної спрямованості та помірної інтенсивності; 3) використання засобів і методів аквафитнесу має сприяти формуванню інтересу до систематичних і самостійних занять фізичними вправами. **Висновки:** модель сприяє розвитку і вдосконаленню навичок і вмінь, необхідних майбутнім фахівцям економічного профілю.

**Petrenko N. V., Loza T. A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics. Purpose:** study, develop and test a model of health-training exercises with the use of aqua. **Material:** in the experiment involved 69 students aged 17-18 years. **Results:** It was found that the developed model has a positive effect on physical performance of students promotes adaptive processes to the future professional activity and improve the learning process. Should consider the following: 1) the means and methods should be adequate aqua morphofunctional features and enhance the activity of the cardiovascular system, general endurance, power capabilities, flexibility, neurobehavioral performance, and 2) as a means of aqua aerobic exercise is advisable to use orientation and moderate intensity, and 3) use tools and techniques aqua should foster interest in a systematic and independent physical activities. **Conclusions:** the model promotes the development and improvement of the skills and abilities necessary to the future experts in economics.

## Ключевые слова:

студентки, аквафитнес, модель, оздоровительные, тренировочные занятия.

студентки, аквафитнес, модель, оздоровчі, тренувальні заняття.

students, aqua fitness, model, health, training.

## Введение.

Постоянный рост конкуренции на современном рынке трудоустройства выдвигает большие требования к уровню работоспособности будущих специалистов различных видов деятельности. Высокий уровень работоспособности обуславливается многими составляющими; крепкое здоровье, хорошая физическая подготовка, высокая физическая и психическая стойкость, способность к длительному и качественно-му выполнению различного вида работ [2,10,12].

Современная система подготовки специалистов высокого уровня требует всестороннего совершенствования и в системе профессиональной подготовки (Е.И. Маляр, 2010; Л.П. Пилипей, 2011). Для достижения наилучшего результата в вопросах подготовки высококвалифицированных специалистов, процесс физического воспитания в высших учебных заведениях должен постоянно совершенствоваться. Условием такой продуктивной инновационной деятельности педагогов, является разработка и использование педагогических инноваций – «конечного результата внедре-

ния новшеств с целью улучшения объекта управления и получения должного эффекта» [3,7,10].

Оптимальное физическое развитие и подготовленность, крепкое здоровье и высокая работоспособность студентов составляют основу творческого отношения к овладению профессиональным мастерством. Следовательно, разработка и внедрение в процесс физического воспитания студентов инновационных технологий и авторских программ, использование вариативных форм проведения занятий, будут способствовать целенаправленной подготовке и адаптации к учебной и профессиональной деятельности [1,8,9].

Данное видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес-технологии, а именно аквафитнес, как целенаправленный процесс оздоровительно-тренировочных занятий и один из наиболее эффективных путей совершенствования процесса физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономических специальностей при кредитно-модульной системе обучения.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффек-

тивности разработанной модели оздоровительно-тренировочных занятий на основе средств аквафитнеса.

*Задания исследования:* 1. На основании анализа и обобщения, данных научной литературы определить содержание занятий по физическому воспитанию и профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономических специальностей на основе использования инновационных технологий.

2. Экспериментальным путем проверить эффективность разработанной модели оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств аквафитнеса.

*Методы исследования.* При проведении исследования нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщения данных литературных источников; педагогическое наблюдение,

тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики [5].

*Организация исследования.* В проведении исследования принимали участие студентки Украинской академии банковского дела Национального банка Украины (далее по тексту УАБД НБУ) и студентки Севастопольского института банковского дела Украинской академии банковского дела Национального банка Украины (далее по тексту СИБД УАБД НБУ). Участницы исследования были разделены на три группы: студентки контрольной группы (КГ, n=24) УАБД НБУ занимались по общепринятой программе; студентки экспериментальной группы 1 (ЭГ-1, n=23) СИБД УАБД НБУ и студентки экспериментальной группы 2 (ЭГ-2, n=22) УАБД НБУ, занимались по разработанной модели занятий по аквафитнесу.



*Рис. 1. Структурно-логическая схема модели оздоровительно-тренировочных занятий по аквафитнесу.*

### Результаты исследований.

Существующие программы по физическому воспитанию студентов характеризуются относительной однотипностью. Это приводит к снижению мотивации студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями и спортом, уменьшению двигательной активности, что в свою очередь приводит к снижению уровня физического состояния и работоспособности [7,13]. Поэтому, при разработке модели оздоровительно-тренировочных занятий с использованием средств аквафитнеса мы руководствовались следующими принципами;

- средства и методы аквафитнеса должны быть адекватными морфофункциональным особенностям и способствовать повышению деятельности сердечно-сосудистой системы, общей выносливости, силовым способностям, гибкости, психофизиологическим качествам;

- в качестве средств аквафитнеса целесообразно использовать упражнения аэробной направленности и умеренной интенсивности;
- использование средств и методов аквафитнеса должно способствовать формированию интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

За основу модели занятий по аквафитнесу были взяты: оздоровительная тренировка, а также комплексные занятия прикладного направления [4,6,11,14]. Использовались средства фитнеса, аквафитнеса, упражнения с прикладных видов плавания, специальные упражнения прикладного направления (рис.1).

В зависимости от уровня физических, психических, психофизиологических и функциональных способностей и поставленных задач, нами моделировались оздоровительно-тренировочные занятия, которые были направлены на развитие и усовершенствование

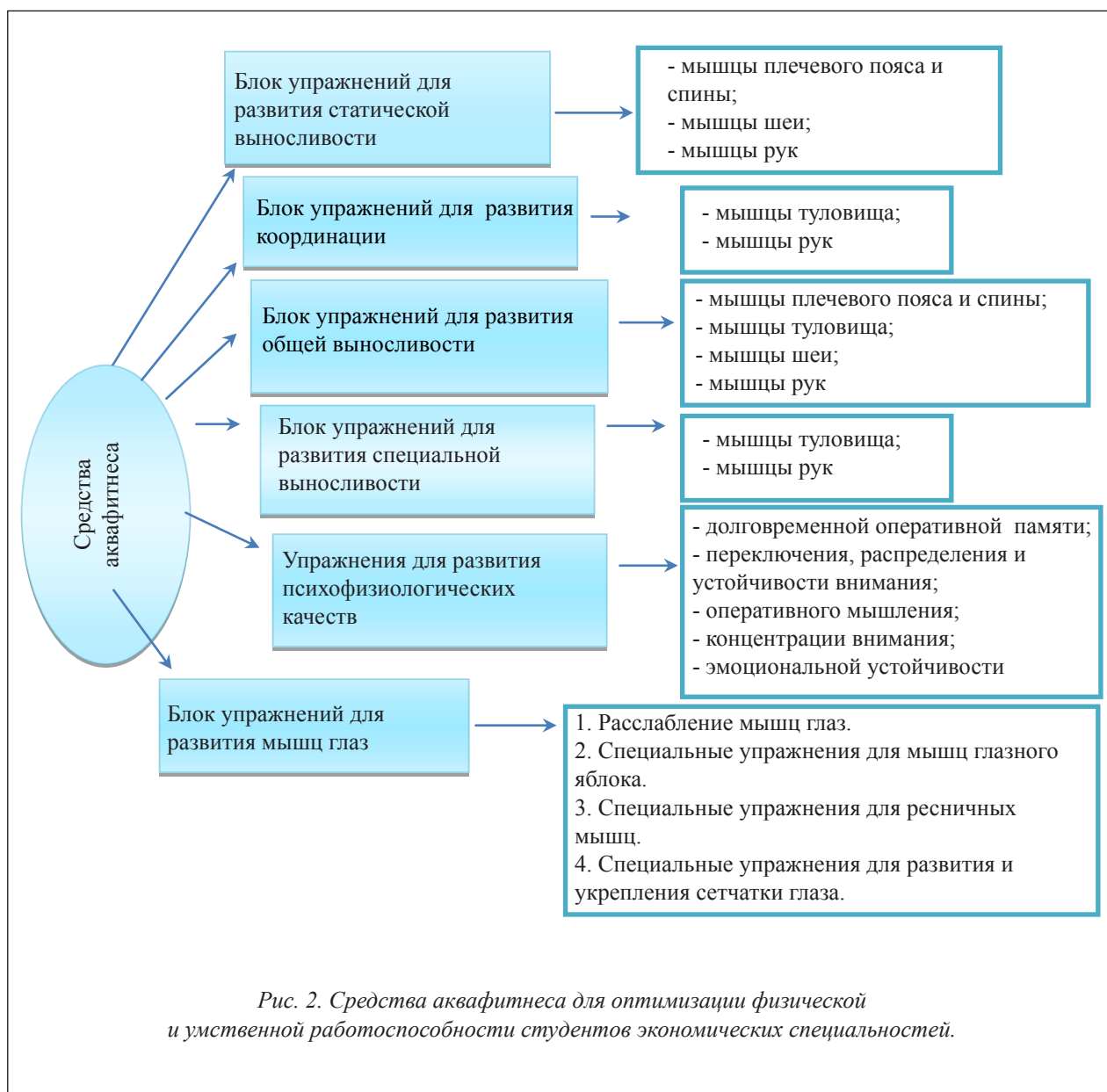


Рис. 2. Средства аквафитнеса для оптимизации физической и умственной работоспособности студентов экономических специальностей.

Показатели динамики физической работоспособности студенток

	Группы	n	Данные	Mx ± Smx	P
PWC-170	ЭГ1	23	До	47,99 ± 1,12	<0,001
			После	54,85 ± 1,01	
	ЭГ2	22	До	48,75 ± 0,94	<0,001
			После	54,07 ± 1,01	
	КГ	24	До	46,63 ± 1,01	>0,01
			После	49,97 ± 0,86	

вание специальных физических качеств, проявлений психических способностей.

Учебный процесс в оздоровительно – тренировочной модели занятий по аквафитнесу характеризовался следующими признаками: минимизацией средств обучения, доступностью, а также их универсальностью.

При разработке модели оздоровительно-тренировочных занятий использовались комплексы специальных упражнений для оптимизации физической и умственной работоспособности будущих специалистов экономических специальностей (рис.2). Планирование тренировочного процесса осуществлялось на основе построения тренировочного процесса в оздоровительной физической культуре, а также оздоровительной тренировки в водной среде [4,6,8,15].

Все эти факторы способствовали не только ускорению процесса обучения, но и одновременному решению специальных тренировочных задач.

Разработанная нами модель оздоровительно-тренировочных занятий с применением средств аквафитнеса показала свою эффективность на практике, о чем свидетельствуют результаты исследований. Экспериментальные исследования проводились нами в два этапа, на протяжении 2011-2012 и 2012-2013 гг. В начале экспериментального исследования в ЭГ-1 и ЭГ-2 и контрольной группой, статистически достоверной разницы в показателях не наблюдалось.

Как видно с таблицы 1, показатели пробы PWC-170 выросли у экспериментальной группы 1 и экспериментальной группы 2, которые занимались по разработанной модели занятий. Результаты контрольной группы имели также положительный прирост, но их изменения были незначительные.

Экспериментальной группы 2, которые занимались по разработанной модели занятий. Результаты контрольной группы имели также положительный прирост, но их изменения были незначительные.

#### Выводы.

Применение экспериментальной модели позволило достичь значительных сдвигов в показателях физической работоспособности студенток экспериментальных групп. В экспериментальных группах значительно улучшилась и физическая работоспособность студенток: ЭГ1 – проба PWC увеличилась до 11,4% (P <0,001), ЭГ2 – проба PWC увеличилась до 11,3% (P <0,001), КГ – проба PWC увеличилась на 1,07% (P <0,01). Следовательно, предложенная нами экспериментальная модель, в основе которой были положены средства аквафитнеса, положительно повлияла на физическую работоспособность студенток экономических специальностей.

Проведенные исследования свидетельствуют о целесообразности внедрения данной модели в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений экономического профиля с целью повышения адаптационных процессов к будущей профессиональной деятельности и усовершенствованию процесса обучения.

Дальнейшие исследования предполагают поиск новых форм и методик проведения занятий по физическому воспитанию студентов экономических специальностей на основе инновационных технологий.

#### Литература:

1. Гоглюватая Н. Оптимизация программ физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом / Н. Гоглюватая, Ю. Усачёв // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: тези доповідей IV Між народ. наук. конгрес. – К. – 2000. – С. 355.
2. Долинний Ю.А. Физическое воспитание студентов на основе спортивно ориентированных технологий / Ю.А. Долинний, О.Н. Олейник, Ю.С. Сорокин, А.А. Хоменко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №5. – С. 37-40.
3. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С.С. Ермаков, С.Н. Ивашенко, В.В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №4. – С. 59-61.
4. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л., Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ. – 2008. – С. 197-198.

#### References:

1. Gogliuvataia N., Usachev Iu. Optimizaciaiia programm fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zaniatij akvafitnessom [Optimization programs fitness classes water fitness] *Olimpijs'kij sport i sport dlia vsikh: problemi zdorov'ia, rekreaciyi, sportivnoyi medicini ta reabilitaciyi* [Olympic Sport and Sport for All: health problems, recreation, sports medicine and rehabilitation], Kiev, 2000, pp. 355.
2. Dolinnyj Iu.A., Olejnik O.N., Sorokin Iu.S., Khomenko A.A. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2013, vol.5, pp. 37-40.
3. Iermakov S.S., Ivashchenko S.N., Guzov V.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2012, vol.4, pp. 59-61.
4. Ivashchenko L.Ia., Blagij A.L., Usachev Iu.A. *Programmirovanie zaniatij ozdorovitel'nyim fitnessom* [Programming fitness and wellness classes], Kiev, Scientific World, 2008, pp. 197-198.
5. Krucevich T.Iu., Vorobjov M.I., Bezverkhnia G.V. *Kontrol' u fizichnomu ditej, pidlitkiv i molodi* [Control physical children, adolescents and young], Kiev, Olympic Literature, 2011, 224 p.



5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра. – 2011. – 224 с.
6. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР. – Пресс. – 2000. – 95 с.
7. Петренко Н.В. Динамика физической и умственной работоспособности студенток экономических специальностей в процессе занятий аквафитнесом / Н.В. Петренко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №11. – С. 67-71.
8. Усачев Ю.А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Билецкая // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования: X Всероссийская научно-практическая конференция (23-24 июня, 2012). – Ульяновск: УлГТУ. – 2012. – С. 368-372.
9. Усачев Ю.А. Проблемы и перспективы формирования фитнес-культуры студентов / Ю.А. Усачев, В.В. Данильченко, А.В. Василенко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. – К.: НАУ. – 2013. – С. 182-185.
10. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л.К. Федякина // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №2. – С. 119-123.
11. Филатова Е.В. Аквааэробика. Учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова. – М.: Финансовая академия при Правительстве РФ. – 2007. – 92 с.
12. Ядвіга Ю.П. Фізична підготовленість студентів із різним рівнем фізичного розвитку в умовах кредитно-модульної системи організації навчання (на прикладі студентів ВНЗ економічних спеціальностей) / Ю.П. Ядвіга // Вісник Чернігівського університету. – 2008. – Вип.55. – С. 82-86.
13. Ядвіга Ю.П. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю.П. Ядвіга, Г.В. Коробейніков, Г.С. Петров та ін. // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 202-204.
14. McKenzie J.F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J.F. McKenzie, B.L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings. – 2009. – vol.XVI. – 464 p.
15. Hines E.W. Fitness swimming. / E.W. Hines // Human Kinetics. – 1999. – 185 p.
6. Lourens D. Akvaerobika. Uprazhneniia v vode [Water aerobics. Exercises in water], Moscow, 2000, 95 p.
7. Petrenko N.V. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2013, vol.11, pp. 67-71.
8. Usachev Iu.A., Bileckaia V.V. *Novye fitnes-tekhologii v fizicheskom vospitanii studentov* [New fitness technology in physical education students] *Sovershenstvovanie uchebnogo i trenirovochnogo processov v sisteme obrazovaniia* [Improving educational and training processes in the education system], Ulyanovsk, 2012, pp. 368-372.
9. Usachev Iu.A., Danil'chenko V.V., Vasilenko A.V. *Problemy i perspektivy formirovaniia fitnes-kul'tury studentov* [Problems and Prospects of the fitness culture of students] *Fizichne vikhovannia v konteksti suchasnoyi osviti* [Physical education in the context of modern education], Kiev, 2013, pp. 182-185.
10. Fediakina L.K. *Fiziceskoe vospitanie studentov* [Physical Education of Students], 2010, vol.2, pp. 119-123.
11. Filatova E.V. *Akvaerobika. Uchebno-metodicheskij kompleks* [Water aerobics. Teaching Materials], Moscow, Finance Academy under the Government of the Russian Federation, 2007, 92 p.
12. Iadviga Iu.P. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2008, vol.55, pp. 82-86.
13. Iadviga Iu.P., Korobejnikov G.V., Petrov G.S. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.12, pp. 202-204.
14. McKenzie J.F., Neiger B.L., Thackeray R. *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer*, San Francisco, Pearson Benjamin Cummings, 2009, vol.XVI, 464 p.
15. Hines E.W. *Fitness swimming*. *Human Kinetics*, 1999, 185 p.

#### Информация об авторе

**Петренко Наталья Владимировна:** ORCID: 0000-0002-8563-8606; frolova--natasha@yandex.ru; Украинская академия банковского дела Национального банка Украины; ул. Петропавловская 57, г. Сумы, 40030, Украина

**Лоза Татьяна Александровна:** ORCID: 0000-0001-5340-9545; loza50@mail.ua; Сумский государственный педагогический университет; ул. Роменская, 87, г. Сумы, 40002, Украина

**Цитируйте эту статью как:** Петренко Н.В., Лоза Т.А. Модель оздоровительно-тренировочных занятий на основе использования средств аквафитнеса профессионально-прикладной подготовке студентов экономических специальностей // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4 – С. 32-36. doi:10.6084/m9.figshare.974481

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 20.01.2014 г.  
Опубликовано: 27.02.2014 г.

#### Information about the author

**Petrenko N. V.:** ORCID: 0000-0002-8563-8606; frolova--natasha@yandex.ru; Ukrainian Academy of Banking of National Bank of Ukraine; Petropavlivska str., 57, 40030, Sumy, Ukraine

**Loza T.A.:** ORCID: 0000-0001-5340-9545; loza50@mail.ua; Sumy State Pedagogical University; Romenskaya str.87, Sumy, 40002, Ukraine

**Cite this article as:** Petrenko N. V., Loza T. A. Model of recreational and training sessions based on the use of funds aqua professionally applied in the preparation of students of economics. *Physical education of students*, 2014, vol.4, pp. 32-36. doi:10.6084/m9.figshare.974481

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 20.01.2014  
Published: 27.02.2014