

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ І ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Ю. О. Усачов, В.Б. Зінченко

Національний авіаційний університет

В. О. Жуков, П. С. Козубей

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок з науковими чи практичними завданнями. Однією з основних форм фізичного виховання студентів з метою ефективного вирішення даних задач є організація та проведення самостійних занять у позанавчальний час з використанням природничих локомоцій (ходьби, бігу, плавання, велокінематики), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, а також нетрадиційних вправ інноваційного характеру сучасних фітнес-програм і технологій (шейпінгу, аеробіки, бодібілдингу).

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді - сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [1, с. 320; 2, с. 24; 3, с. 18].

Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження [3, с. 32; 5, с. 48; б, с. 94; 7, с. 51].

У свою чергу самостійні, як правило, індивідуальні заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності.

У даній роботі відповідно до навчальної робочої програми з фізичного виховання студентів узагальнені відомості про зміст самостійних занять вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу сучасних фітнес-технологій для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок.

Робота виконана у відповідності з темою НДР № 14/120207 «Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами 1 курсу», № держ. реєстрації 0110U006654.

Мета дослідження - аналіз змісту сучасних фітнес-програм і технологій.

Методи, організація дослідження: аналізу, синтезу і узагальнення; порівняння і аналогії.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогоднішній день фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу:

1 - загальний фітнес, 2 - фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 - спортивно-орієнтовний [2, с. 11; 3, с. 42].

Загальний фітнес або увідний, використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність.

Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати признак пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами. Саме цей признак застосовується у сучасному визначенні видів фізичного виховання студентів.

Призано вважати, що основними задачами цього процесу є:

1. Забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності.
2. Відпочинку та відновлення оптимального функціонального стану.
3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей
4. Досягнення максимального результату рухової діяльності
5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

У кожному виді фізичної культури (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються у різній мірі всі ці задачі, однак пріоритетною є лише одна, і саме відповідно до неї і класифікується цей вид.

Однак, слід зауважити, якщо перші чотири задачі у тому чи іншому виділеному сьогодні виді фізичної культури по чергово є пріоритетними (перша - у фізкультурній освіті, друга - в рекреації, третя - в реабілітації, четверта - в спорті), то задача формування, зміцнення та збереження здоров'я цілком відноситься до фітнесу відповідно до його головного принципу: «навантаження задля здоров'я».

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову

дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [1, с. 320, 321].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), - а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності з різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, які засновані на оздоровчих видах гімнастики розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму того, хто займається, до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);

- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й установлень, розвиток координаційних здібностей);
- коректуючий (корекція фігури тіла та вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження й розслаблення).

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

По закінченню необхідно підкреслити, що доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. У зв'язку з цим, **перспективним напрямком подальших досліджень** є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
2. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.
6. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.
7. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Зубов Є.В., Трофимов В.А.

Бердянський державний педагогічний університет