

ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О. О., науковий керівник, старший викладач
Біліченко К. Б., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти характеризується великим обсягом інформації, ускладненням сучасних програм, які є для здобувачів великим психологічним та фізіологічним випробуванням. Значну частину дня студентська молодь проводить в навчальних аудиторіях, перебуваючи тривалий час в сидячому положенні як під час занять, так і при виконанні домашнього завдання. Перенавантаження функціональних систем, зниження працездатності, виражена втома – все це результати, характерні для сучасної освіти. Враховуючи одне заняття з фізичного виховання на тиждень та переміщення їх у розряд самостійної роботи, при несформованій мотивації до занять рухова активність здобувачів в цілому знижується, що негативно позначається на стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи.

Рухова активність як природна потреба розвитку організму відіграє особливу роль у формуванні та збереженні здоров'я людини. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання. Таким чином, виникає питання: як зберегти баланс між продуктивністю розумової праці здобувачів у сучасному освітньому просторі, з одного боку, та достатньою для формування та зміцнення здоров'я їх руховою активністю в процесі навчання у ЗВО, з іншого.

В освітніх програмах закладів вищої освіти фізичне виховання є єдиним предметом, який у зв'язку зі своїм специфічним змістом являє собою навчанням рухам, вихованням фізичних якостей, оволодінням спеціальними знаннями в галузі фізичної культури та формуванням свідомої потреби у заняттях фізичними вправами. Для більшості здобувачів заняття з фізичної культури залишається основною формою рухової активності. Процес фізичного виховання в університеті має вирішувати питання формування здорового способу життя, активного стилю поведінки студентської молоді, активізації її рухової активності.

В сучасній системі вищої освіти створилась необхідність переходу на особисто-орієнтоване фізичне виховання з урахуванням інтересів та здібностей тих, хто займається. Інтерес та нові враження у певних спортивних напрямках з часом розвиваються та можуть перерости у якісно нову потребу в руховій активності, в потребу фізично вдосконалюватись. Характерною тенденцією розвитку оздоровчої фізичної культури є активна популяризація, використання та впровадження нових фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів з метою залучити найбільшу масу студентської молоді до здорового образу життя, підвищення рівня рухової активності та поліпшення загального фізичного стану. При існуючій різноманітності фітнес-технологій актуальним залишається питання вибору форми організації занять, яка б привертала увагу здобувачів і розвивала інтерес до регулярних занять фізичними вправами. Однак їх впровадження найчастіше обмежується необхідністю придбання коштовного обладнання та інвентарю.

Найбільш популярною фітнес-технологією, яку обрали студентки основної медичної групи I-II курсу Поліського національного університету у 2023-24 н.р., є фітбол-аеробіка. Цей напрямок фітнесу гармонійно зміцнює основні групи м'язів, покращує гнучкість, координацію, вирішує оздоровчі завдання, впливаючи на рухові, вестибулярні, тактильні аналізатори. Низькочастотні коливальні рухи впливають на формування правильної постави, закріплення навички правильної пози сидіння, функціонування м'язів та систем організму, допомагають скорегувати фігуру. Похитування на фітболі покращують роботу серцево-судинної та травної систем, збільшує здатність м'язів

скорочуватися та розслаблюватися, стимулює функцію нирок, що позитивно впливає на самопочуття здобувачок.

Фітбол-аеробіка складається з різноманітних динамічних рухів та статичних поз з опорою на спеціальний м'яч, який може витримати людину масою тіла понад 150 кг. Фітбол (fit -оздоровлення, ball – м'яч) – м'яч для занять фізичними вправами, який має діаметр 65-85 см. Його для занять підбирають індивідуально в залежності від росту тих, хто займається: при посадці на м'яч між тулубом, стегном і гомілкою має бути прями кути. М'яч може використовуватись в комплексах вправ фітбол-аеробіки в якості предмета, опори або обтяження. В залежності від поставлених на занятті завдань, підбираються комплекси вправ, що вибірково впливають на розвиток основних фізичних якостей: сила, витривалість та гнучкість.

Особливістю фітбол-аеробіки є доступність вправ для здобувачок з різним рівнем фізичної підготовленості. Вправи для фітнес-програм підбиралися таким чином, щоб вони були технічно простими, залучали до роботи якомога більшу кількість м'язів тіла одночасно, виконувалися з малою та середньою інтенсивністю, плавними розслабленими рухами і з невеликою амплітудою. На перших заняттях з фізичного виховання здобувачки знайомилися з фітболом, здійснювався підбір вправ, вивчалась техніка вправ та визначався темп їх виконання. В подальшому вправи ставали різноманітними та дещо складнішими. В заняттях використовувалися три групи засобів: вправи аеробної спрямованості, які підвищують рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем (послідовне безперервне виконання вправ); вправи силової спрямованості, які зміцнюють опорно-руховий апарат (повторне виконання вправ на всі групи м'язів); вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які поліпшують стан м'язової та сполучної тканин та запобігають захворюванням опорно-рухового апарату.

Обов'язково на заняттях з використанням фітбол-аеробіки необхідно здійснювати контроль за фізичним станом студенток під час виконання вправ. Контроль здійснюється педагогічним спостереженням (за зовнішнім виглядом дівчат) та за допомогою вимірювання ЧСС. Серій вправ та темп їх виконання повинний бути таким, щоб тренування носило в загальні аеробний характер (зі збільшенням ЧСС у межах 130-160 уд/хв).

Особлива увага у занятті з фізичного виховання фітбол-аеробікою приділялася підбору музичного супроводу. Музика задає темп рухів, підвищує емоційність занять, допомагає легше переносити фізичне навантаження, відволікає від втоми. Заняття під музичний супровід з використанням різнокольорових фітболів захоплюючі та корисні, бо здатні збільшити емоційний стан, загальну та моторну щільність заняття, зрештою покращують ефективність процесу навчання загалом та мають високий рейтинг серед студентської молоді.

Висновки. Процес фізичного виховання студентської молоді має забезпечити рухову активність у режимі дня, сприяти розвитку та нормалізації функціонування всіх систем організму, створюючи умови для гармонійного розвитку особистості в сучасних умовах. Проведення занять з фізичного виховання з використанням фітбол-аеробіки дозволяє здобувачкам займатися цікавим спортивним напрямком, покращувати статуру, впливати на вагу тіла, підвищувати працездатність, проявляти фізичну та соціальну активність. створювати сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення. Фітбол-аеробіка забезпечує позитивні емоції здобувачів, задоволення їх потреб у зміцненні здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя, досягнення соціальної успішності.