

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О. О., науковий керівник, старший викладач
Біліченко К. Б., здобувач ос бакалавр

Сучасна система освіти в університеті характеризується високою інтенсивністю навчального процесу, насиченням інформації. Студенти проводять багато часу в аудиторіях, бібліотеках, за комп'ютерами, значний час займає підготовка до навчальних занять вдома. Все це не може не позначитися негативно на стані різних систем організму.

Ситуація ще більше ускладнюється тим, що більшість студентів з ослабленим здоров'ям не цікавляться фізичним вихованням. Як правило, такі студенти не здатні виконувати елементарні вправи, уникають фізичного виховання. У зв'язку з цим завдання підвищення їх рухової активності залишається важливим.

Тому для викладачів фізичного виховання стає все більш актуальним введення нових методик та оцінок занять, щоб зацікавити здобувачів вищої освіти. Використання інноваційних технологій в фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом та збереження здоров'я студентської молоді [2, с. 61].

Вирішуючи дане завдання, важлива роль відводиться використанню оздоровчих технологій, наприклад, таких як фітнес.

При існуючій різноманітності фітнес-технологій актуальним залишається питання вибору серед них найбільш оптимальних і ефективних в досягненні поставлених цілей. Кожен напрямок має певну спрямованість – розвинути витривалість, зміцнити м'язовий каркас, привести до форми фігуру та ін. [1, с. 103].

Важлива також форма організації занять, яка б не відштовхувала студентів, а навпаки приваблювала і зацікавлювала їх регулярністю фізичних вправ. Організація навчального процесу повинна будуватися таким чином, щоб студенти ставали фізично розвиненими і психологічно стабільними.

Викладачами кафедри фізичної культури Нова фітнес-програма «Табата» поступово набирає популярність серед любителів фітнесу завдяки своїй простоті і універсальності техніки, що підвищує загальну і силову витривалість студентів. Тому в навчальні заняття дівчат основної медичної групи Поліського національного університету з 1 семестра 2019 навчального року була включена ця фітнес-програма.

Особливістю навчання за системою Табата є високоінтенсивні навантаження, що легко регламентуються. Вправи Табата виконуються за схемою: вісім вправ (або 4 вправи по 2 підходи) за чотири хвилини (20 с інтенсивного навантаження +10 с відпочинку).

Ознайомлення з новою системою організації занять за новим напрямком фітнесу «Табата» починається поступово з одного туру.

Аналізується схема підбору вправ, техніка їх виконання і темп. У міру підготовки студентів додається кількість раундів, а самі вправи ускладнюються. Після закінчення кожного раунду обов'язково вимірювалась ЧСС (середньому в межах 170-180 уд/хв.), зростає споживання кисню, що переводить організми студенток в зону згорання жиру та відмінної фізичної форми.

Іншими напрямками, що запропоновані студентам спеціальної медичної групи, були пілатес, стретчинг, йога. Протипоказань до даних занять немає. Фітнес-йога – комплекс вправ, який виконується в повільному темпі, в певній послідовності, спрямований на поліпшення самопочуття, розвиток гнучкості, сили, не збільшуючи при цьому надмірно м'язовий об'єм.

Під час занять студенти опановують як правильно дихати і концентрувати увагу, приймати і утримувати певні пози, виконувати різні вправи (асани). Заняття спрямовані на

поліпшення постави, скорочення і еластичність м'язів, відновлення рухливості суглобів і трофіки хребта.

Пілатес – це комплекс вправ для зміцнення організму, розвитку м'язів черевного пресу, спини, тазу, стегон, поліпшення постави, балансу і координації. Кожна вправа виконується з особливою увагою до правильної техніки дихання і контролю черевних м'язів. Пілатес вирівнює і стабілізує хребет, зменшує дискомфорт і больові відчуття в спині, розвиває силову витривалість. Глибоке дихання, яке лежить в основі пілатесу, допомагає заспокоїтися, позбутися від депресії та безсоння.

Стретчинг являє собою комплекс вправ на гнучкість м'язів і розробку суглобів. До найбільш характерних особливостей відносяться: плавність рухів при виконанні вправ і статичність поз, що є гарантією безпеки і мінімізує можливість отримання травми; відсутність тренажерів і пристосувань (для занять знадобиться тільки килимок для фітнесу); ефективність впливу не тільки на м'язи і суглоби, але і на загальний стан здоров'я.

Регулярне виконання вправ на гнучкість позитивно впливає на формування красивого, підтягнутого тіла і оздоровлення організму в цілому.

Проведення занять з фізичного виховання за даними фітнес-технологіями, по-перше, плавно і рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу і фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення; по-друге, дозволяє виконувати нестандартне фітнес-тренування; по-третє, використовує та постійно змінює різні вправи; четверте, робить сильний вплив, як на аеробні, так і на анаеробні можливості організму, що сприяє розвитку загальної і силової витривалості; п'яте, анаеробні навантаження сприяють активному жироспалюванню під час і особливо після тренування.

Таким чином, дані фітнес-програми можна вважати ефективними і рекомендувати їх для фізичної підготовки студентів у період навчання у ЗВО як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання, що сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студентів.

Література

1. Булейченко О. В., Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як спосіб здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп. *Науковий часопис. Сер: 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К (84). С. 101 – 105.
2. Пантус О. О., Денисовець А. П., Скорий О. С. Табата як засіб удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи* : зб. наук. пр. І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 18 червня 2021 р. Житомир : Вид-во "Рута", 2021. С. 60-66.
3. Шишкіна О., Бейгул І., Тонконог В., Скабицький М. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1 (21). С. 127-130.