

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.

Пантус Олена, Денисовець Анатолій, Скорий Остап

Поліський національний університет

Анотація. В статті розглянуто особливості використання в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп здоров'язбережувальних технологій, які допомагають їм досягти кращих результатів. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки щодо формування студентами життєвоважливих рухових навичок та вмінь і виховання інтересу та звички до занять фізичними вправами.

Ключові слова: здоров'я, спеціальна медична група, заняття фізичними вправами, фітнес, студент.

Актуальність. Фізична культура і спорт є одним з важливих засобів різнобічного і гармонійного розвитку студентської молоді. При нинішньому дефіциті рухової активності процес підвищення фізичної підготовленості

набуває великого значення. Зниження рівня життя населення, погіршення екології, труднощі економічного характеру призводять до стресу, гіподинамії, погіршення фізичного розвитку людей і їх здоров'я. Тому однією з найгостріших проблем сучасності є зміцнення та збереження здоров'я населення.

За останнє десятиліття рівень фізичної підготовленості студентської молоді погіршився. Про це свідчить кількість абітурієнтів закладів вищої освіти, що мають відхилення в стані здоров'я. Число молоді, яка має хронічні захворювання, за останні роки збільшилася приблизно в 1,5 рази. На момент закінчення вищих навчальних закладів залишається менше 5% відносно здорової молоді [1, с. 102]. Аналіз матеріалів медичного огляду студентів I та II курсів Поліського національного університету у 2019-2020 н. р. показав, що 41,7 % студентів віднесені до спеціальної медичної групи [3, с. 187]. Основними причинами є знецінення соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, низький рівень рухової активності, недооцінка в навчальних закладах оздоровчої та виховної ролі занять фізичними вправами, недосконале матеріально-технічне забезпечення, залишковий принцип їх фінансування [2, с. 43].

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить його успіх в навчанні, професійній діяльності. Той, хто має значні відхилення в стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може в повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, з усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою [1, с. 102]. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над цим. Аналіз здоров'яформуючих складових свідчить про те, що формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до занять з фізичного виховання не втрачає своєї актуальності. Студенти закладів вищої освіти не мають постійної мотивації, що склалася до занять з фізичного виховання, рухової активності та здорового способу життя [2, с. 44].

Тому для викладачів фізичного виховання стає все більш актуальним введення нових методик. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні полягає в творчому підході до педагогічного процесу, метою якого є підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом, вдосконалення фізичних здібностей як відображення доброго фізичного і психічного стану, будучи основою здоров'я майбутнього фахівця.

Більшій популярності набуває концептуальний підхід до фізичного виховання, що передбачає широке використання фітнес-технологій. Останнім часом орієнтація фізичного виховання на фітнес привертає все більшу кількість шанувальників у всьому світі. Робляться активні спроби впровадження відповідних фітнес-програм і технологій в систему фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Поняття «фітнес» сьогодні асоціюється з певним стилем життя, дозволяє за допомогою спеціальних фітнес-технологій досягти гармонії духу і тіла. Фітнес володіє широким позитивним спектром впливу на різні сторони організму і особистості людини. Різноманіття фітнес-технологій дає можливість будь-якій людині підібрати для себе належну програму тренувань.

Напрямок фітнесу досить багато, але всі вони переслідують одні й ті ж цілі – поліпшити самопочуття, нормалізувати роботу різних систем, підвищити життєвий тонус. Разом з тим кожна дисципліна має певну спрямованість, допомагає досягти конкретної мети - розвинути витривалість, зміцнити м'язовий корсет, привести в форму фігуру і т. п. [1, с. 103].

Мета дослідження – вивчити вплив фітнес-програм і технологій на покращення фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи та зацікавленості їх у заняттях фізичними вправами.

Викладачі кафедри фізичної виховання Поліського національного університету регулярно впроваджують в практику занять з фізичної культури сучасні системи тренувань. Так, наприклад, з першого семестру 2018 н. р. і до введення карантину для студенток I-II курсу спеціальної медичної групи були запропоновані нові фітнес-програми пілатес, фітнес-йога, стретчинг.

Результати дослідження. Фітнес-йогою займаються для загального оздоровлення організму. Це грамотно складений комплекс вправ, який виконується плавно, в повільному темпі і, як правило, в певній послідовності, спрямований на поліпшення самопочуття, розвиток гнучкості, сили, не збільшуючи при цьому надмірно м'язовий об'єм. Під час занять студентки 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. Статичні вправи розвивають силу, що вимагає великої витрати енергії і, в кінцевому підсумку, призводить до поступового позбавлення від зайвих кілограмів. У наш час все більше рекомендують йогу не тільки як ефективне фізичне навантаження, але і як прекрасний інструмент в боротьбі зі стресами.

Пілатес – це комплекс вправ для зміцнення організму, розвитку м'язів (перш за все, 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. Початкове положення всіх вправ з положення лежачи. Вправи в занятті пілатесом робляться безперервно в певному порядку, м'яко змінюючи одна одну. Заняття проводяться під повільну музику. Завдяки комплексу вправ підтягуються м'язи живота, опускаються плечі, подовжується шия, піднімаються груди і випрямляється постава. Пілатес вирівнює і стабілізує хребет, зменшує дискомфорт і больові відчуття в спині, розвиває міжм'язову та внутрім'язову координацію, 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. Його популярність обумовлена доступністю для людей з будь-яким рівнем фізичного розвитку. До найбільш характерних особливостей стретчинга 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.

Пілатес, фітнес-йога і стретчинг – це низькоударне тренування, тому заняття з використанням цих фітнес-програм можна рекомендувати для студентів спеціальної медичної групи. Протипоказань до даних занять немає. Стретчинг використовується в підготовчій частині заняття як обов'язкова розминка у вигляді суглобової гімнастики, з розігрівом м'язів і підготовкою серцево-судинної системи до більш високих навантажень, а також в заключній частині, що сприяє плавному зниженню активності функціональних систем організму, зменшенню нервово-психічної напруги, стимуляції початку процесів відновлення м'язової системи після тренування. Тренування пілатесом і фітнес-йогою включені в загальний навчальний процес як основна частина одного навчально-тренувального заняття.

Проведення занять з фізичного виховання за даними фітнес-технологіями дозволила поліпшити фізичну підготовленість студенток. Відвідуваність в цих групах відразу збільшилася приблизно на 15%, що говорить про зацікавленість в удосконаленні своїх фізичних якостей, оскільки дана програма плавно і рівномірно опрацьовує всі основні групи м'язів, покращує працездатність, поставу і фігуру, створює сприятливий психоемоційний фон для подальшого фізичного вдосконалення.

Висновок.

Таким чином, дану методику можна вважати ефективною і рекомендувати її для фізичної підготовки студентів спеціальної медичної групи в період навчання в ЗВО як новий зміст навчального процесу з фізичного виховання і засіб формування загальнокультурної компетенції, що характеризує готовність її використання для самовиховання, підвищення адаптаційних резервів організму і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Список літературних джерел.

1. Булейченко О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як спосіб здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 3К (84). – С. 101 – 105.
2. Дзензелюк Д. О. Ставлення студентів закладів вищої освіти до здоров'яформуючих складових / Д. О. Дзензелюк, О. О. Пантус, К. В. Плотіцин // Науковий часопис. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. – Вип. 3 (123). – С. 42 – 47.

3. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів засобами легкої атлетики / О. О. Пантус, А. П. Денисовець, О. С. Скорий [та ін.] // Фізичне виховання : проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. – Житомир : Рута, 2020. – С. 186 – 195.