

УДК 796.011

Жержерунов А.О.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Стан здоров'я людей впливає на всі сфери життя суспільства. Високий потенціал фізичної, психологічної та розумової працездатності є найважливішою запорукою повноцінного життя людини. Здатність дотримуватися фізичної культури та спорту є ресурсом і благом від ступеня використання, яких залежить рівень задоволення абсолютно всіх потреб сучасної людини. Фізичне здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою сучасного суспільства. На державному рівні велика увага приділяється розробці і реалізації програм з оздоровлення нації. І для успішної реалізації програм, необхідною умовою є потреба людини в руховій активності. На жаль, у сучасного студента рухова активність мізерно мала. Однією з причин недостатньої рухової активності студентів є завантажений режим дня. Велика частина часу приділяється освіті, а вільний час від навчання сучасна молодь приділяє Інтернет-простору. З огляду на погіршене здоров'я молоді приділяється пильна увага організації навчального процесу з фізичного виховання студентів. Це стимулює викладачів шукати нові технології організації навчально-виховного процесу зі студентами спеціальної медичної групи.

Серед інноваційних впроваджень для студентів спеціальної медичної групи популярні такі фітнес-програми:

- оздоровча аеробіка - це фітнес напрямок, мається на увазі виконання гімнастичних вправ під ритмічну музику. Спеціальний музичний супровід необхідний, щоб підтримувати пульс студентів на певному

рівні. Оздоровча аеробіка є одним з напрямків масової фізичної культури, які регулюють навантаження;

- фітбол-аеробіка - це заняття зі спеціальним м'ячем великого розміру. Особливості фітбол-аеробіки в тому, що знижене ударне навантаження на хребет і на нижні кінцівки. Заняття на фітболі надають оздоровчий ефект на організм (нормалізується кров'яний тиск, розвивається спритність і координація рухів, тренується вестибулярний апарат);
- аква-аеробіка - це різновид аеробіки, коли заняття проводяться у воді. Тривалість заняття 50-60 хв. Починається з розминки і вправ на розтяжку (10-15 хв). Основна частина становить 20-30 хв. В програму входять аеробні та силові вправи для зміцнення м'язів спини, живота, ніг, рук, грудних м'язів.

Запропоновані програми сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливають на розвиток силових показників м'язів спини, живота, гнучкості, а також сприяють поліпшенню емоційного стану студентів, підвищують мотивацію до занять фізичною культурою.