

УДК 796.412

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет,
м. Чернівці, Україна

РОЛЬ ФІТНЕСУ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗВО

Проблема здоров'я тих, хто навчається, явно вимальовується з появою класно-урочного стандартно-нормативного підходу в педагогіці.

Інша справа, що, ідучи за науково-технічним прогресом і постійно нарощуючи обсяг й інтенсивність інформації, ЗВО все далі відходять від проблем перенесення студентами цих непомірних навантажень, перетворюючись на університет, який провокує появу у студентів гіподинамії, неврозів, перенапруження, втоми, різних захворювань [2].

Таким чином, на етапах історичного розвитку сучасних ЗВО існував непідробний інтерес до питань фізичного розвитку, фізичної культури та фітнесу, збереження й зміцнення здоров'я студентів. І якщо на початкових етапах цей інтерес більшою мірою виявлявся з боку спеціалістів, то тепер ініціатива збереження позитивного здоров'я студентів формується на рівні системи освіти.

У цій сфері накопичено певний зарубіжний і вітчизняний досвід, який потребує розгляду й аналізу. І хоча ЗВО – тільки одна ділянка на широкому полі діяльності, що має відношення до здоров'я та освіти, ділянка ця, в силу свого соціально-економічного й організаційного становища, безумовно, стратегічна.

На думку деяких спеціалістів, ЗВО – ідеальне місце для реалізації міждисциплінарних комплексних оздоровчих програм, сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, фітнес програм, технологій, методик. У викладеному аспекті особливу актуальність має проблема розробки та впровадження в практику різноманітних комплексів, форм, засобів та методів фізкультурно-оздоровчої роботи з студентами ЗВО, в основі яких знаходиться різноманіття аеробних технологій [3].

Державна політика, через цільову комплексну програму «фізичне виховання – здоров'я нації», зобов'язує фахівців до креативного підходу у вирішенні означеної державної проблеми, в аспекті вивчення та використання на практиці соціальних, педагогічних, психологічних, гуманітарних і медико-біологічних основ формування здоров'я підростаючого покоління України.

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, лікувальної фізичної культури, корекційної педагогіки та психології аргументовано стверджують, що фізичні вправи аеробного спрямування мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Це пов'язано з тим, що вони забезпечують:

- оперативне вдосконалення міжм'язової координації основних параметрів техніки рухової дії;
- термінове розгортання дихальних процесів адекватно руховій діяльності людини з метою забезпечити реалізацію її адаптаційних можливостей;

- виконання значного обсягу рухової діяльності шляхом збереження високого рівня роботоздатності;
- оперативне відновлення психофізичних можливостей людини шляхом поєднання дихальних вправ та методів релаксації;
- використання великої кількості фізичних вправ із групи природних локомоцій;
- забезпечення високого рівня оздоровчого впливу фізичних вправ аеробної спрямованості.

Наукові дослідження і педагогічна практика свідчать, що викладені параметри розвитку аеробної витривалості ефективно будуть реалізовані на основі наступних практичних методів розвитку фізичних якостей: методів строго регламентованої та загальної вправи, методу безперервного стандартизованого фізичного навантаження; методу безперервної прогресуючої вправи; методів оптимального поєднання помірної та великої потужності фізичного навантаження з великим обсягом повторного виконання фізичних вправ, елементів фізичних вправ.

При цьому фахівці рекомендують використовувати: теренкур; природну ходьбу, біг, велосипедні перегони, перегони на лижах, ковзанах, плавання; степ-аеробіку, данс-аеробіку, фітбол-аеробіку, аква-аеробіку, туристичні подорожі, веслування; різноманітні танцювальні вправи.

У якості додаткових засобів розвитку аеробної витривалості потрібно використовувати у процесі фізичного виховання різноманітні дихальні вправи (регулювання частоти дихання, глибини та ритму дихання); легеневу гіпервентиляцію; дозовану затримку дихання; синхронізацію фаз дихання з фазами рухових дій; використання різних типів дихання (ротом, носом, грудинного та черевного). Підвищенню ефективності фізичних вправ для розвитку витривалості допомагає цілеспрямоване використання різноманітних факторів оточуючого середовища: температури повітря, відносної вологості, ультрафіолетового випромінювання, атмосферного тиску, швидкості руху повітря і т.д.

У викладеному аспекті дуже важливим є думка І. Муравова [1], про те, що різноманітні зміни кліматичних умов викликають фізіологічні зміни в організмі людини незалежно від того, до якого клімату вона адаптована. Результатом адаптації до зміни погодно-кліматичних умов виникає підвищена реактивність вегетативної нервової системи, стимулювання дихальної і серцево-судинної систем, зростає інтенсивність окислювально-відновлювальних процесів, трофіки і, як бажаний педагогічний наслідок, зростання показників загальної і аеробної витривалості.

Підсумовуючи теоретичні та методичні закономірності розвитку аеробної витривалості, використання фізичних вправ аеробного спрямування, потрібно особливо підкреслити, що аеробній витривалості притаманна така якість, як транспозиція. Означена якість трансформується у формі позитивного переносу аеробної витривалості у різноманітні види спорту, форми фізичної культури, фізичної реабілітації, у професійну і побутову діяльність людини. Це свідчить про дуже високий рівень актуальності розробки різноманітних технологій формування у дітей і дорослих аеробної роботоздатності та витривалості [4].

Потрібно звернути увагу на те, що найбільш актуальним результатом аеробних тренувань є його роль у формуванні механізмів загальної адаптації та оздоровлення організму людини. Теоретичні та експериментальні дослідження дозволяють систематизувати низку морфологічних, функціональних та психологічних результатів, які досягаються у процесі реалізації аеробної роботоздатності осіб різного віку і статі:

- удосконалення функцій ЦНС й тим самим нервової регуляції функцій організму людини;
- удосконалення вісцеромоторної регуляції життєдіяльності систем організму;
- збільшення функціональних властивостей та стійкості ендорфінних систем;
- підвищення енергійного потенціалу (в аспекті реалізації і відновлення) організму;
- розширення можливостей транспортування, утилізації кисню;
- вдосконалення окислювальних процесів та економізація обміну речовин;
- підвищення психологічної стабільності.

Таким чином, аеробний вплив фізичних вправ утворює в організмі людини сукупність функціональних змін, що мають важливе значення, як у збільшенні фізичної роботоздатності, так і в підвищенні опірності організму до різних шкідливих чинників, особливо актуальних для студентів ЗВО:

- низький рівень фізичної активності студентів, який викликає гіподинамію, гіпоксію, патологію вісцеромоторних рефлексів;
- психічне й емоційне перевантаження студентів в умовах сучасних ЗВО;
- агресивний стан екології в регіонах, низький рівень соціального забезпечення і профілактичної роботи;
- перенесені хвороби, нераціональне харчування, стреси і т.п.

Отже, безсумнівно те, що фізичні вправи аеробного спрямування повинні займати чільне місце при розробці та впровадженні в практику різноманітних інноваційних програм фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО України.

У викладеному аспекті потрібно звернути увагу на те, що для розробки інноваційних програм фізичної культури та фітнесу з використанням аеробних технологій недостатньо знати тільки їх сутність, потрібно опанувати історичним та науково-практичним досвідом використання досягнень фізичної культури та фітнесу для розвитку та збереженні здоров'я нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту / І. В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 276 с.

2. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

3. Палічук Ю.І. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м. Чернівці. С. 263-264.

4. Шукатка О. Розвиток інтересу до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м. Чернівці. С. 262-263.