

УДК 378.147

Напалкова Т. В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС НАПРАВЛЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

Популярність оздоровчих занять стрімко зростає з кожним роком. З появою нових видів фітнесу збільшується кількість охочих жити наповненим, активним, здоровим життям. Збільшується кількість та якість досліджень, удосконалюється техніка вправ та обладнання, змінюються запити тих хто займається фізичною культурою. Люди хочуть знати як правильно тренуватися, як саме досягати поставлених перед собою цілей у програмі фізичної підготовки, внести корисні зміни до свого образу життя.

Серйозний науковий підхід дозволить викладачам застосовувати нововведення на користь студентів. Необхідно урізноманітнити заняття

фізичною культурою для підвищення рівня мотивації з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних властивостей студентів.

Всі напрямки фітнесу є ефективними та корисними, тому вибір конкретної програми залежить лише від бажання та інтересів тих хто займається. Найбільш популярними залишаються наступні програми: аеробіка, степ-аеробіка, фітбол, силовий тренінг, пілатес, фітнес-йога, танцювальні напрямки.

Рівень мотивації студентів, залежить від здатності оцінювати власні дії та сили. Тому перед викладачами постає завдання розвивати позитивне ставлення до фізичної культури та спорту. Дуже важливо, щоб студенти мали свої власні цілі, пов'язані з виконанням вправ. Викладач повинен допомогти визначити реальні для них завдання, а також досягти розуміння ними того, що можна і чого не можна досягти за допомогою програми вправ.

Оскільки мотивація – це глибоко психологічний процес, викладач зобов'язаний створити такий клімат у групі, який би сприяв розвитку самомотивації, спонукав студентів ставити цілі та досягати їх.

Використання різноманітних видів фітнесу підвищує зацікавленість студентів, вносить різноманітність, розширює можливості отримання необхідних результатів від тренувань. Степ-тренування дозволяє за допомогою зміни висоти платформи збільшити або зменшити інтенсивність заняття, що дає можливість займатися в одній групі студентам із різним рівнем фізичної підготовленості. Фітбол допомагає зняти навантаження з хребта, відновити правильну поставу, запобігти виникненню болю в спині, тренує вестибулярний апарат. Важливо, що ці заняття доступні для студентів з легкою формою деяких захворювань, типу варикозного розширення вен, пошкодження колінних і гомілковостопних суглобів тощо, яким заняття іншими видами фітнесу небажані. За допомогою йоги та пілатесу для кожного студента можна скласти комплекс вправ, спрямований на вирішення конкретних завдань та відповідний потребам на даний момент.

Для хлопців основної групи заняття фізичною культурою може бути організовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для студентів спеціальної групи на основі рекреаційних та реабілітаційних технологій (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, адаптивна фізична культура). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

Впровадження фітнес-направлень як варіативної форми занять фізичною культурою підвищує психоемоційний стан студентів, їх фізичні показники, а також збільшують рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.
4. Усачов Ю. Об'єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.
5. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.