

УДК 796.075.2

Мусійченко П.А.,¹ Кокарева С.М.²

¹ студ. гр. БАД-538, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Сьогодні рівень здоров'я нашої молоді дуже низький і з кожним роком все більше погіршується. А чи мислима сьогодні система освіти без фізичного виховання? Звичайно, ні, тому на перший план виходить програма загального оздоровлення населення засобами і методами фізичної культури, яка повинна неухильно і методично здійснюватися всіма доступними способами. Це в першу чергу, ефективна реклама здорового способу життя, будівництво нових спортивних споруд, стадіонів, спортивних комплексів, також система оздоровчих та спортивних програм, зокрема ознайомлення студентів з сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями.

Мета дослідження: розширити знання студентів про сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. На сьогоднішній день,

найефективнішим способом досягнення і підтримки фізичної форми, а також зниження ризику захворюваності вважається фізкультурно-оздоровча технологія. Дана технологія передбачає правила використання спеціалізованих знань, способів організації та реалізації конкретних дій, які необхідні для виконання оздоровчої діяльності. Фізкультурно-оздоровча технологія передбачає:

- 1) постановку цілей, завдань процесу оздоровлення;
- 2) визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовки;
- 3) реалізацію даної діяльності.

Важливо відзначити те, що оздоровчі програми та фізкультурні технології є не надбанням особистого досвіду окремих кваліфікованих фахівців, а досягненням медичної науки, відповідно до якої вони розробляються. Напрямок у фізкультурно-оздоровчих технологіях існує велика безліч: шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, калланетик, Ізотон, стретчинг, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, та інші види діяльності, які використовуються в дозвільній діяльності. Кожен зможе вибрати те, що найсприятливішим чином позначиться на організмі і навіть поєднуватиме відразу кілька напрямків.

Методика «Ізотон» - оздоровче тренування, яке передбачає зміцнення як фізичного, так і емоційного стану здоров'я людини. Методика «Ізотон» використовується з метою вирішення двох основних завдань:

- це поліпшення самопочуття, працездатності, нормалізації роботи органів травлення (та інших важливих систем людського організму), підвищення імунітету, поліпшення діяльності ендокринної системи та ін.

- підтримка гарної фізичної форми і, в цілому, зовнішнього вигляду при порівняно невеликій кількості часу, що витрачається.

«Ізотон», як і будь-яка система, включає в себе комплекс різних видів: а) фізичного навантаження: стретчинг, аеробне, дихальне тренування та ін.; б) засоби «психологічної терапії»: релаксація, емоційний настрій;

- в) засоби фізіо-впливу: масаж, сауна та ін.;

- г) очищаючі і гартують заходи;

- д) організації раціонального харчування та ін.

«Ядром» системи Ізотон є ізотонічне тренування (статодинамічне). Саме вона відрізняє Ізотон від інших систем, які відносяться до оздоровчої фізкультури і забезпечують високу ефективність кінцевих результатів.

Стретчинг (Stretching) - це сукупність вправ, головною метою яких є розтяжка зв'язок та м'язів, а також підвищення гнучкості тіла. Назва

даного напрямку фітнесу було запозичено з англійської мови – слово «stretch» в перекладі означає «еластичність, розтягнення». Переваги стретчингу:

- стретчинг здатний надавати стимулюючий вплив на циркуляцію лімфи і крові в організмі;
- вправи стретчингу допомагають розслабити м'язи, в результаті чого знижуються болі, причиною яких стало нервове напруження або стрес;
- суглоби набувають велику рухливість, в результаті чого збільшуються показники гнучкості;
- краща профілактика проти відкладення солей;
- зосереджене, глибоке дихання благотворно впливає на головний мозок, особливо після трудового дня;
- можливість займатися вдома самостійно, у зручний для кожного час.

Аеробіка - це група вправ, що поєднує в собі рухи опорно-рухового апарату з правильним диханням. У перекладі з грецького слово «аеробіка» звучить як «аєго» і означає «Повітря». Суть аеробіки в тому, що всі вправи побудовані і спрямовані на правильне дихання, воно полегшує силову роботу і збільшує ефективність. Виконуючі вправи для дихання, людина збільшує вентиляцію легенів, тим самим покращує стан свого організму і готує його до навантаження в більш широкому діапазоні. Наприклад, в стані спокою легенева вентиляція у людини становить 5-6 л на хвилину. При виконанні вправ, фізичних навантажень вентиляція збільшується у багато разів у залежності від виду рухів, їх інтенсивності. Таким чином, сутність аеробіки - збільшити постачання киснем легеневої вентиляцію для продуктивності окислювально-відновних процесів у тканинах організму. Вправи можуть бути різноманітними, головне, щоб вони збільшували частоту дихання і активізували роботу різних м'язів та легенів. Приклади таких вправ можуть послужити біг, ходьба, стрибки, плавання, веслування, прогулянки на лижах і велосипеді, скейтборді і роликах, навіть танці – все це розглядається як аеробні вправи. Заняття аеробікою дуже корисні для організму в будь-якому віці, так як знижують ризик серцево-судинних захворювань, якими страждають зазвичай люди малорухливі. Також покращує і прискорює обмінні процеси в організмі, впливає на гормональну систему і в цілому сприяє розвитку і оновленню організму для ефективної функціональності опорно-рухового апарату.

Серед сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій також можна виділити наступні: степ-аеробіка (вправи зі степ-платформою, зумба-степ, stepbasic+core, Step&Sculpt, doublestep), dancemix, hotiron (силове

тренування з міні-штангою), crossfit (кругове тренування без відпочинку), fitball (вправи з великим пружним м'ячем), ABL (опрацювання ніг, преса, сідниць), wellnessmix (комплекс вправ пілатесу, йоги, стретчингу), Bodysculpt (силове тренування, що проходить в аеробному режимі), слайд-аеробіка (тренування на слизькій поверхні), BOSU (тренування на платформі «Bosu»).

Висновок. Один з головних факторів сучасної і здорової людини – це її рухова активність, правильно побудована для його способу життя. Активність людини може бути різноманітна від природних повсякденних дій, таких як ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, ігрових дисциплін до силових і гімнастичних комплексів, тренажерних систем. На даний момент також набирають популярність різні нетрадиційні вправи інноваційного характеру. При регулярних фізичних навантаженнях поліпшується фізичне здоров'я людини, зокрема опорно-рухова і серцево-судинна системи, підвищується імунітет, поліпшується загальний тонус людини. Необхідно відзначити, що вкрай важливо прищеплювати звичку студентам до регулярних фізичних занять і сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. В результаті удосконалюються фізичні якості, рухові вміння та навички визначають ефективність професійної діяльності студентів, майбутніх фахівців.

УДК 37.037