

УДК 796.412

Романюк А.К.¹, Палічук Ю.І.²

¹ студ., Буковинський державний медичний університет

² канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ

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.

Потрібно звернути увагу на те, що під впливом фізичних навантажень аеробної структури значно підвищуються показники системи кровообігу: знижується об'єм кровообігу за 1 хвилину, брадикардія на фоні помірної гіпотензії. Результатом аеробних тренувань є збільшення загальної маси крові, зростання показників кількості гемоглобіну, який виконує транспортну функцію, зростання кількості функціонуючих капілярів (збільшення капілярного русла), значно зростає показник аеробної роботоздатності.

Теоретичні та методичні аспекти сутності аеробного спрямування вимагають специфічного підходу до визначення методики її формування. Визначаючи базові параметри розбудови методики розвитку витривалості з застосуванням засобів аеробних технологій ми спиралися на наукові положення таких розробок [1], які обґрунтовують її лімітуючі фактори:

- використання фізичних вправ циклічного характеру та вправ степ-аеробіки, данс-аеробіки, фітбол-аеробіки, аква-аеробіки і т.п.;
- розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення;
- удосконалення об'єму аеробного джерела енергозабезпечення;
- удосконалення динамічності функціональних систем аеробного енергозабезпечення;
- удосконалення функціональної і технічної економічності рухових дій;
- підвищення потужності і об'єму буферних систем організму.

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[3].

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.

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.

Основним цільовим орієнтиром у процесі впровадження в систему фізичного виховання студентів інноваційних фітнес-оздоровчих технологій виступає стан індивідуального здоров'я студентів. У зв'язку з цим, однією з основних методичних умов впровадження означених технологій повинно стати індивідуалізоване дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як потужність (інтенсивність), обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форми відновлення, функціональна спрямованість фізичних вправ.

Впровадження фітнес-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів буде сприяти:

- підвищенню в студентів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, фітнесом, спортом, фітнес-оздоровчими технологіями, до здорового способу життя;

- підвищенню рівня теоретичної та методичної підготовленості студентів з теорії фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;

- зниженню кількості студентів, що мають низький та середній рівень здоров'я;

- підвищенню кількості студентів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;

- підвищенню рівня сформованості техніки рухових дій, що входять до життєво важливих (прикладних) навичок та вмінь студентів;

- підвищенню таких основних параметрів рухового режиму студентів, як інтенсивність, обсяг, функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця, навчального року;

- значне зниження рівня захворюваності студентів[4].

Сучасні фітнес-оздоровчі технології, що впроваджуються у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО мають усі ознаки інноваційності, а саме:

- ефективність (об'єктивна можливість за допомогою нової програми, технології розв'язувати завдання навчання);
- просторово-часова неідентичність (несхожість нової програми на інші);
- актуальність (важливість розробленої програми, технології для певного часу);
- стабільність (єдність, повторюваність основних елементів нового протягом певного проміжку часу);
- оптимальність (найвища економічність та ефективність нової технології, програми);
- змінюваність (нова технологія, що апробується в педагогічній діяльності, постійно допрацьовується, модифікується).

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 [2].

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. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168.

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

4. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції,

присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 35 ідготов здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75.