

УДК 796.412:378.141.2

Вінніченко О.М.,¹ Суханова Г.П.²

¹студентка, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

²старш. викладач, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Початок ХХІ століття характеризується стрімким розвитком науково-технічної революції та прогресом у сфері високих технологій. Проте питання, що стосуються здоров'я людини, стають усе більш актуальними та викликають занепокоєння серед фахівців. На стан здоров'я впливає безліч факторів, зокрема спосіб життя, спадковість, рівень медичного обслуговування та екологічна ситуація.

Студентський вік є завершальним етапом природного фізіологічного розвитку людського організму. Цей період настає після підліткового віку, для якого характерні значні морфофункціональні зміни. Відбувається трансформація виду діяльності: навчальний процес стає більш пізнавальним і аналітичним, що часто супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням у студентів.

Навчальна діяльність студентів формується з 6-8 академічних годин занять у стінах університету і 2-4 годин самостійних занять удома. За такого режиму виникає нестача рухової діяльності, яку відчувають більшість студентів.

Це проявляється в праці з обмеженими рухами, малими зусиллями, низьким рівнем енерговитрат на м'язову роботу, локальним характером м'язових дій, тривалою фіксованою робочою позою, одноманітними рухами, спрощенням і збіднінням координаційної рухової діяльності. Що в результаті призводить до зниження м'язового тонуусу скелетних м'язів, порушення симетричності утримання хребетного стовпа та його повернення. Дихання під час навчального навантаження у студентів поверхневе. Нижні кінцівки перебувають у зігнутому положенні в тазостегновому і колінному суглобах, не отримуючи навіть невеликого фізичного навантаження [1,с.10].

За результатами поглибленого медичного обстеження студентів першого курсу на початку навчального року формуються три групи здоров'я для занять фізичною культурою у закладі вищої освіти. Це – основна група, де займаються практично здорові студенти, підготовча, в якій займаються студенти з невеликими відхиленнями у стані здоров'я та займаються вони разом зі студентами першої групи, а також спеціальна медична групи (СМГ), куди включено студентів із серйозними відхиленнями у стані здоров'я та займаються вони окремо.

Основними завданнями, які розв'язуються в процесі фізичного виховання студентів основної та підготовчої групи, є всебічний розвиток фізичних здібностей, підвищення функціональних можливостей організму і працездатності, зміцнення здоров'я. Засоби, що використовуються на заняттях спеціальної медичної групи, спрямовані на активізацію потенціалу здоров'я за суворого врахування індивідуальних особливостей кожного, хто займається, а також показань і протипоказань до виконання вправ. Заняття в даній групі мають виражену компенсаторну (профілактичну і реабілітаційно-оздоровчу) специфіку, пов'язану з підвищенням резистентності до впливу стрес-факторів навчальної діяльності [3].

Основними засобами фітнес-технологій, які ми застосовували на заняттях СМГ, є вправи динамічного циклічного характеру малої та помірної інтенсивності, що чинять оздоровчий вплив на серцево-судинну та інші системи людини. Не протипоказані інтенсивні, швидкісні та силові вправи, в яких задіяні малі м'язові групи (наприклад, м'язи рук, ніг, спини), за умови адекватної реакції на них з боку серцево-судинної системи.

Оздоровчий ефект фізичних вправ формується сумарним впливом низки чинників. До них належать: регулярність занять, поступовість і послідовність збільшення обсягу та інтенсивності навантажень, використання переважно циклічних видів фізичної діяльності.

Основним компонентом фітнес-технологій є збалансовані програми фізкультурної діяльності, що розв'язують оздоровчі завдання і спрямовані на досягнення фізичних кондицій тих, хто займається. Фітнес-технології – це універсальний засіб рухової активності, який дуже добре реалізує принцип індивідуалізації, необхідний при роботі зі студентами СМГ [4].

Аналіз науково-педагогічної літератури [2-5] дозволив нам виокремити основні види фітнес-технологій, які можна використовувати на заняттях з фізичного виховання зі студентами СМГ: оздоровча аеробіка низької інтенсивності (Low Impact), фітбол-аеробіка,

пілатес, йога та фітнес-технології кондиційної спрямованості, а саме, заняття на тренажерах і з гантелями.

Викладачу який працює зі студентами СМГ слід підібрати відповідний музичний супровід, а також засоби, що відповідають підготовленості і протипоказання до фізичних вправ, відповідно до захворювань студентів.

Оздоровча аеробіка низької інтенсивності передбачає ЧСС 120-130 уд/хв у період основної, найбільш інтенсивної частини заняття. Займаючись оздоровчою аеробікою, у студентів відбувається підвищення функціональних можливостей організму, а також зміцнення м'язової системи і збільшення еластичності зв'язок і м'язів [2].

Відмінною особливістю занять із використанням надувних м'ячів великого розміру – фітболів, є те, що, виконуючи вправи сидячи або лежачи на м'ячі, у студентів, повністю знімають навантаження із хребтового стовпа й нижніх кінцівок, що дуже важливо для студентів з надлишковою вагою і має захворювання ніг. Крім цього, займаючись на м'ячі, студенти можуть тренувати вестибулярний апарат, координацію рухів, відчуття рівноваги, силу м'язів рук, плечового пояса, спини, живота і ніг.

Особливість системи вправ Дж. Пілатеса полягає в тому, що, виконуючи одну вправу, можна змусити працювати майже всі м'язові групи тіла людини, причому для цього не потрібно спеціальної фізичної підготовки. Стосовно до студентів СМГ ці вправи ефективно використовувати для формування м'язового «корсета» для хребта і внутрішніх органів, тим самим позитивно впливаючи на поставу. Також за допомогою вправ цієї системи можна опрацювати м'язи, які глибоко лежать і не працюють у повсякденному житті [5].

Йога – це унікальний засіб оздоровчої фізичної культури, яка поєднує в собі рухову активність і повне розслаблення. Науковими дослідженнями встановлено, що йога тренує як фізичні здібності, так і впливає на психологічну сферу тих, хто займається, а також впливає на серцево-судинну, травну, дихальну, ендокринну системи [2].

Заняття кондиційної спрямованості з використанням тренажерів і гантелей застосовують для розвитку силових здібностей студентів СМГ. Причому на першому етапі студенти навчаються тому, як правильно підібрати оптимальну вагу, техніки виконання вправ, правильного дихання на стаціонарних тренажерах. І лише на другому етапі вони виконують вправи з вільними вагами, а саме, з гантелями [4].

Отже, усе зазначене вище обґрунтовує необхідність ефективного застосування фітнес-технологій для студентів спеціальної медичної групи. Такі заняття сприятимуть покращенню самопочуття учасників,

підвищенню їхньої мотивації до фізичної активності, а також формуванню стійкої потреби у здоровому способі життя.

Список використаних джерел

1. Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К. Статура студентів навчального відділення настільного тенісу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукове видання*. Харків: ХЖАДМ, 2014. №2. С. 10-11.

2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph*. Riga: «Baltij a Publishing», 2022. С. 140 - 171.

3. Олійник Н.А., Бочарова В.Б. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: методичний посібник для студентів всіх спеціальностей ВНАУ. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2015. 290 с.

4. Пантус О. О. , Денисовець А. П., Скорий О. С. Фітнес-технології як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2021: зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 4 лист. 2021*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15 - 19

5. Усатова А.І., Цаподой С.В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.