

УДК 796

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.¹, Мойсеєнкова Т.С.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-111 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОЕКТУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ ОЗДОРОВОЇ СИСТЕМИ BELLYDANCE У ПРОГРАМУ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

В даний час особливої значущості набувають проблеми зміцнення та підтримки фізичного стану, формування здорового способу життя студенток у процесі навчання у вищому навчальному закладі. Особливої актуальності ці питання набули у зв'язку з переходом на дистанційну та змішану форми навчання.

З об'єктивних обставин відбувається масове зниження рухової активності населення, але найбільшого негативу це явище принесло саме тим, хто вимушено проводить вагомую частину доби практично у статичному положенні, здебільшого – сидячи.

Таке становище характеризується тим, що навчання потребує великих психологічних і фізичних витрат, зважаючи на надмірний прояв статичної витривалості.

У результаті знижуються показники здоров'я, що негативно позначається на функціях усіх систем організму.

Все це зумовлює необхідність пошуку та розробки нетрадиційних оздоровчих систем.

Перспективним напрямом забезпечення комплексного оздоровчо-профілактичного підходу є включення до змісту процесу професійної підготовки оздоровчо-профілактичної системи bellydance, у зв'язку з чим виникає потреба у розробці технології її використання.

Bellydance – це комплекси вправ на розвиток гнучкості, сили та координацію, що включають східні традиційні танцювальні елементи та динамічні пози.

В рамках даної системи виділяють чотири оздоровчо-профілактичні рухові блоки, які представлені у вигляді основних груп вправ, що послідовно доповнюють одна одну, формують базові рухові якості та загальну культуру рухів.

Ведеться робота над представленням досвідченої технології проектування системи вправ bellydance у рамках програми дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Також описуються етапи початкового та базового формування загальної культури рухів.

Після початкового застосування інноваційної технології, в якій було враховано початкові переваги студенток у виборі виду рухової активності, в результаті усного опитування виявлено підвищення інтересу до занять з естетичною оздоровчою спрямованістю.

Планується розробити критерії оцінки впливу оздоровчо-профілактичної системи bellydance на психофізичний стан студенток.

Результати подальшої роботи будуть проаналізовані і представлені в наступних публікаціях.