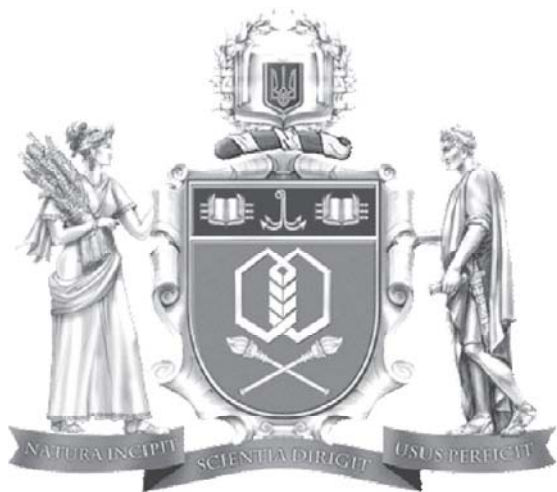


Міністерство освіти і науки України
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ



48

**НАУКОВО-
МЕТОДИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ**

Матеріали конференції

*Розвиток методологічних основ
вищої освіти в ОНАХТ*

ОДЕСА 2017

Матеріали друкуються відповідно до рішення 48-ї науково-методичної конференції ОНАХТ “Розвиток методологічних основ вищої освіти в ОНАХТ”, яка проходила 12–13 квітня 2017 року.

Склад редакції: Єгоров Б.В., д-р техн. наук, професор,
Трішин Ф.А., канд. техн. наук, доцент,
Мардар М.Р., д-р техн. наук, професор,
Кананихіна О.М., канд. техн. наук, доцент,
Мураховський В.Г., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Волков В.Е., д-р техн. наук, професор,
Корнієнко Ю.К., канд. фіз.-мат. наук, доцент,
Радіонова О.В., канд. техн. наук, доцент,
Купріна Н.М., канд. екон. наук, доцент,
Хобін В.А., д-р техн. наук, професор,
Васильєв С.В., методист

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

О.В. Павлюк, Т.В. Захлевська

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість.

Одним із головних недоліків сучасної системи є відсутність формування особистісного смислу занять з фізичного виховання у кожного студента. Такий підхід зручний педагогу тому, що він економить час, сили педагога, напрям веде студента до наміченої мети. Але ж при такому підході у студентів поступово знижується особиста зацікавленість у самому процесі пізнання і навчання, гасяться ініціативи і творчість. І навпаки, у процесі гуманного виховання у студентів виникають позитивні емоції, з'являється інтерес до фізичного виховання, формується готовність до фізичного вдосконалення, розвивається рухова активність, потреба і звичка до занять фізичним вправам. Тому в даний час актуально використовувати різні методики фізичного виховання, наприклад такі фітнес-програми, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості.

Фітнес - програми як форми рухової активності, спеціально організовані діяльність в рамках групових або індивідуальних занять, що можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку фітнес - програми орієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому - спортивно-орієнтовані аборухові.

Класифікація фітнес - програм базується:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато факторні компоненти (планування життявої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість,

раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами і інші фактори здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена.

Різноманіття фітнес - програм не означає довільність їх побудови - використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якби оригінальна не була така і інша фітнес - програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається.

Важливим компонентом сучасних фітнес - програм є стретчинг (англ. - розтягування) - система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Після основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправ стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідовують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Невід'ємний компонент фітнес-програм - оцінка фізичного стану людини. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

В наш час зявилося багато видів рухової активності, які складаються із відомих та традиційних вправ, але у власній комбінації та змінених умовах виконання, вони викликають захоплення у молоді (спінбайк, фітбол, степ-, слайд-аеробіка, роуп-скіпінг та ін.).

Степ-аеробіка являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 - 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високій оздоровчій ефективності, степ - аеробіка широко використовується на заняттях зі студентами різного рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ - платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла.

Роуп-скіпінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах. Роуп-скіпінг є одним із самих доступних та емоційних видів мязової активності, який дозволяє ефективно діяти на

важливіші м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну систему, коректувати вагу тіла, розвивати загальну витривалість, спритність.

Слайд-аеробіка представляє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції ваги тіла.

Тераробіка включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка має різний опір та фіксується на кисті та гомілкці людини. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження стрічки роблять заняття тераробікою привабливим та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід в процесі їх виконання.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джерм, рок-н-рол і ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Використовування в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів та елементів, які застосовують в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації.

Фітбол - аеробіка являє собою комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячї з полівінілхлориду з провітрюваним наповненням тіла.

Аквафітнес - система фізичних вправ, вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровчу дію аквафітнесу обумовлено активізацією важливіших систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційної розгрузки опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартувуючого ефекту. Систематичні заняття в воді показані без обмежень практично всім здоровим людям будь-якого віку та характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтовної.

Висновок.

Отже, фітнес програми аеробної спрямованості передбачають використання помірних за інтенсивністю фізичних вправ, які, проте, залучають до роботи більше половини всіх м'язів нашого тіла. Сам такий режим тренування сприяє збільшенню кількості кисню, споживаного нашим організмом за допомогою діяльності дихальної та серцево-судинної систем. Висуваючи підвищені вимоги до роботи цих систем під час тренування, аеробні програми тим самим сприяють їх функціональному розвитку, і у свою чергу призводять до загального поліпшення здоров'я,

зниження ризику захворювань. Наявність достатньої кількості кисню, щовласне і має на увазі термін "аеробний" - тобто з наявністю кисню, дозволяє окислювати жири в відкладення, використовуючи їх як енергетичне паливо для виконання роботи. Тому програми такої спрямованості ідеально підходять для людей, які поряд із зміцненням здоров'я прагнуть позбавитися від «зайвих кілограмів».

НІТЬ ОНАХТ