

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

**«СУЧАСНИЙ ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ІННОВАЦІЙНА
ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

**Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції
здобувачів вищої освіти і молодих учених**

26-27 жовтня 2022 року

м. Запоріжжя
2022

УДК 330
Т39

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол № 2 від 10.11.2022 р.)*

Шаломєєв В. А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Вичужаніна С. А., провідний фахівець відділу наукової роботи студентів;
Кокарева С. М., доцент каф. ФКОНВС;
Голева Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС.

Т39

Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального процесу здобувачів вищої освіти. Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2022 року. [Електронний ресурс] / Редкол. : В. А. Шаломєєв (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 86 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-386-7

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції серед здобувачів вищої освіти і молодих учених закладів вищої освіти України. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 330

ISBN 978-617-529-386-7

© НУ «Запорізька політехніка», 2022

ЗМІСТ

1. Антонов В. М., Рімар Ю. І. ЛІКАРСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	7
2. Берестяний В.О., Мирошніченко В.О. ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ "ТАБАТА" ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	9
3. Бойко Р. В., Мотуз С. О. ПЕРЕГОНИ НА ПЕРЕСІЧЕНІЙ ТА ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ	11
4. Бурма Н.С., Мілкіна О.В ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
5. Васильченко С.А., Кириченко О.В НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ	13
6. Гєкк Б.Є., Шеховцова К.В. ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВО В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ	17
7. Гінзбург І.В., Тищенко В.О. ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦИФІЧНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ	19
8. Голуб А.О., Соляник Д.Г. ОСНОВНА КОНЦЕПЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО	21
9. Давиденко Д.В., Путров О.Ю. ВАЖЛИВІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ВПРАВ.....	23
10. Давидов М. Д., Черненко А. Є. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ.....	26
11. Дворак М. О., Кубатко А.І. ПАМП-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ВИД ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	31

12. Жмуцький М.А., Кокарева С.М ОЗНАКИ ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	34
13. Заводюк А.М., Кубатко А.І. ТЕРАРОБІКА - ВИД кардіотренувань	36
14. Іванова А.І., Напалкова Т.В. РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗВО З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	38
15. Кателевський Д.Є., Путров О.Ю. ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКОЇ ПОЗИЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	39
16. Клеткіна К.В., Луценко С.Г ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗВО.....	41
17. Кодак І. В., Кокарева С. М. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	43
18. Костецький Д. В., Мотуз С. О НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ВУЗАХ УКРАЇНИ.....	45
19. Котляров Є.Є., Дуднік Ю.І ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	47
20. Левченко Я.Д., Мілкіна О.В. ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	49
21. Маркін Д. С., Черненко А.Є МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ ТА ЇЇ ЕЛЕМЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	50
22. Мезенок С.В., Напалкова Т.В. РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗВО З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я.....	52

23. Мікулін М.Д., Данильченко С.І. ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	53
25. Нільга С.Р., Данильченко С.І МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	56
26. Носко А.А., Кириченко О.В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ.....	59
27. Робоча А. А., Міщенко С. А., Голєва Н. П. НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ..	61
28. Рудь Д.А., Артем'єва Г.П КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-35 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗА ПРОГРАМОЮ TRX.....	64
29. Сербін О., Кокарев Б. В. ГІМНАСТИЧНІ ЗАЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: НЕОБХІДНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ	66
30. Сидорова В.І., Соляник Д.Г. ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗВО НА ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ	69
31. Терьохін Є.Ю., Терьохіна О.Л. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ..	71
32. Тищенко Д.Г., Соколова О.В ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЮНАКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ	73
33. Чернів Д. А., Луценко С. Г. СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	75
34. Черняєва О.М., Маліков М.В. ТЕНДЕНЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	77
35. Шеховцова К.В., Тищенко В.О ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ.....	78

36.Шутко А.С., Журавльов Ю.Г. РУХЛИВИ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСНОВНОЮ МЕДИЧНОЮ ГРУПОЮ	80
37.Шутко А.С, Ремешевський О.В. РІЗНОМАНІТНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УКРІПЛЕННЯ М'ЯЗІВ КИСТЕЙ ТА ПЕРЕДПЛІЧ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ	82
38.Ягудін Д.В., Голева Н.П. РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІТНЕС ЯК ОСНОВА САМОДИСЦИПЛІНИ СПОРТСМЕНА	84

УДК 796

Антонов В.М.¹, Рімар Ю.І.²

¹студ.гр. ГФ-212 НУ «Запорізька політехніка»

² доцент., к.фіз.вих. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ЛІКАРСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

У процесі фізичного виховання людей з особливими потребами лікарсько-педагогічному контролю відводиться ще більше значення, ніж у роботі зі здоровими. Лікарсько-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, підвищення рівня здоров'я і вдосконалення фізичного розвитку.

Заходи лікарсько-педагогічного контролю визначають стан організму на даний момент (поточний стан), враховують попередній стан (генез) і прогнозують можливі стани в майбутньому (прогноз).

Загальні завдання лікарсько-педагогічного контролю: – організація навчально-тренувального процесу; – визначення стану здоров'я і функціонального стану організму; – оцінка динаміки стану здоров'я; – оцінка і вибір найбільш ефективних засобів і методів як самого навчального процесу, так і поліпшення відновних процесів після фізичних навантажень; – оцінка гігієнічних умов проведення занять (температура повітря, вологість, освітлення, вентиляція і т.п.); – відповідність спортивного інвентарю (розміри, маса, стан), одягу і взуття темі заняття і погоднім умовам; – планування і контроль забезпечення безпеки занять АФК.

Медичний контроль вирішує наступні завдання: вибір засобів фізичної культури й видів спорту з урахуванням індивідуальних порушень, визначення об'єму занять, спеціальних заходів, які необхідно провести після закінчення заняття, класифікація спортсменів і медичний огляд, визначення протипоказань, оцінка 53 ступеня впливу процесу фізичного виховання на організм (незначне, помірне, значне, надмірне).

Етапний, поточний і оперативний контроль.

В АФК важливе дотримання етапного, поточного і оперативного контролю. Завдання етапного контролю – оцінка рівня розвитку функціональних можливостей систем і органів, які лежать в основі рухової активності.

Проводиться відповідно до етапів навчально-тренувального процесу. Включає медичне обстеження: огляд фахівцями, функціональні проби, лабораторні аналізи й інструментальні дослідження.

По етапах оцінюється динаміка фізіологічних процесів, функціональних якостей, регуляція фізіологічних функцій. Етапний контроль проводиться лікарями.

Сучасний лікарсько-педагогічний контроль включає фізіологічний контроль рухових якостей: тестування фізичними навантаженнями з метою визначення рівня сили і структури силових можливостей рухів у різних суглобах, співвідношення сили і швидкості в діапазоні куткових швидкостей рухів, силової витривалості в ізотонічному й ізодинамічному режимах; вимірювання енергетичного потенціалу – меж працездатності аеробної і анаеробної.

Завдання поточного контролю: – визначення відповідності режиму навантажень фізіологічним можливостям організму через оцінку загальної напруженості функціонального стану організму; – оцінка відповідності тренувального ефекту поточних навантажень тим, що планувалися; – визначення потенціалу пристосовування організму на момент дослідження: оцінка резервів, зміна функціональних можливостей.

Критеріями є скарги на зміну самопочуття, показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, зміни функціональних проб і результатів лабораторних та інструментальних досліджень.

Вияви перевантаження: – біль або відчуття дискомфорту в ділянці грудей, живота, шиї, у щелепах або в руках; – відчуття нудоти за годину або відразу ж після виконання фізичних вправ; – поява незвичної задишки під час виконання фізичних вправ; – втрата свідомості під час заняття; – порушення ритму серцевої діяльності; – збереження високих показників пульсу після навантаження більше ніж за 5 хв. відпочинку.

Завдання оперативного контролю: – оцінка впливу кожного заняття на організм; 54 – визначення спрямованості й напруженості навантажень; – оцінка ступеня досягнення конкретної мети кожного заняття; – здійснення оперативної корекції тренувального ефекту окремих вправ і заняття в цілому.

В оперативному контролі визначають: – під час навантаження – температуру тіла, ЧСС і частоту дихання, їх співвідношення, легеневу вентиляцію; – після навантажень – характеристики, які відображають втому, зміни електрокардіограми, життєву ємність легень, силу дихальних м'язів, параметри, які характеризують енергозабезпечення навантаження (рівень лактату, кислотно-лужну рівновагу крові), метаболічні показники, що характеризують навантаження (склад лактату, сечовини, фосфору, креатинфосфату, креатину, вільних жирних кислот, кетонових тіл, глюкози).

За наслідками лікарсько-педагогічного контролю визначається загальне навантаження на організм учня в процесі занять і будується «фізіологічна крива» навантаженості заняття.

Характер фізіологічної кривої залежить від періоду занять, функціонального стану учня і індивідуальної реакції організму після фізичного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт. Под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М. : ООО "АСТ", 2002. 461с.

УДК 378.147

Берестяний В.О.¹, Мирошніченко В.О.²

¹студ.гр. ФКС 3-1 Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

² доцент, Ph.D. Національний університет біоресурсів і природокористування України (м. Київ, Україна)

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ "ТАБАТА" ЯК ВАЖЛИВИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

На сьогоднішній день великий відсоток студентів стикаються з проблемою, яка полягає у нестачею часу для того щоб поліпшити своє фізичне здоров'я. Адже студентське життя наповнене не тільки навчанням, а і активним особистим життям, у багатьох ще і роботою, тому часу на тренування, які необхідні для того щоб тримати свої тіло, м'язи, серцево-судинну та дихальну систему майже не вистачає.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є дієвим засобом, спрямованим на збереження та зміцнення здоров'я студентів, що готує їх до подальшого активного життя і успішної професійної діяльності у майбутньому, а також виступає важливим фактором формування природної потреби у здоровому способі життя [1, 2].

Сучасна фітнес-технологія під назвою "Табата", зарекомендувала себе, як новий засіб зміцнення здоров'я, адже затрати часу на такі тренування настільки мізерні, що рання кава перед парами займе в тебе більше часу ніж тренування. Для повноцінного тренування та досягнення поставлених спортивних завдань необхідно лише 4 хвилини вільного часу. При цьому результативність системи можна порівняти з 60 хвилинами стандартного кардіотренування.

Користь для здоров'я студентів теж не менша ніж від повноцінних кардіо-тренувань або аеробіки. Фахівці рекомендують цю методику для вирішення наступних завдань: швидкого схуднення та побудови рельєфного

тіла; подолання застою при розвитку м'язів, схудненні або при наборі маси за рахунок підвищення метаболізму; збільшення різноманітності у тренуваннях; поліпшення витривалості та м'язового тону.

За роки своєї популярності система Табата була перевірена багатьма дослідниками, підтвердивши свою ефективність. Професор Ідзумі Табата, японський фізіолог та доктор наук, у 90-ті роки. XX ст. разом зі своїми колегами працював над створенням нового способу підготовки олімпійських чемпіонів із ковзанярського спорту. Пріоритетним напрямом вважався пошук методу підвищення витривалості спортсменів.

Підсумком цього дослідження стала нова для свого часу система коротких високоінтенсивних навантажень тривалістю 4 хвилини.

Для перевірки ефективності нової методики було проведено експеримент, під час якого перша група спортсменів тренувалася 5 разів на тиждень по 60 хвилин на день з інтенсивністю 70% від максимуму. Інша група – за протоколом Табата, 4 рази на тиждень по 4 хвилини + 1 день по 60 хвилин, а також спортсмени з першої групи. Як основна і єдина вправа було обрано заняття на велотренажері.

За результатами 6-тижневого експерименту з'ясувалося, що перша група тих, хто займається, покращила тільки свою аеробну витривалість, але анаеробні показники підвищилися незначно. Друга група покращила і аеробні, і анаеробні характеристики.

Отримавши практичне підтвердження ефективності своєї системи, професор та доктор наук Табата у 1996 р. представив її усьому світу, підтвердивши результати своїх спортсменів науковими протоколами.

Вчені з університету Вісконсін - Ла-Крос, штат Вісконсін, США з'ясували, що під час тренувань за протоколом Табата витрата енергії сягає 15 ккал на хвилину. При цьому під час фітнесу або бігу підтюпцем цей показник не перевищує 9 ккал на хвилину.

Інша група дослідників з Обернського університету, штат Алабама, США відзначили підвищення метаболізму вдвічі після 4-хвилинного тренінгу. Причому підвищена швидкість обміну речовин зберігала свої показники протягом півгодини після тренування.

Отже, структура тренінгу за системою «Табата» відрізняється простотою та універсальністю, що потрібно для сучасних студентів. Тренування дають обіцяний результат, але необхідно викладатись на 100%. Характер навантаження може бути різним і підходити абсолютно для будь-якого рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Zavydivska NN. Fundamentalizatsiya fizkulturno-ozdorovchoyi osvity: aspekt zdorov`yazberezhualnogo navchannya studentiv [Fundamentalisation of

physical education and health education: the aspect of students' health saving education]. Kyiv: UBS NBU; 2012. 402 s. [Ukrainian].

2. Shyshkina O, Beygul I, Tonkonog V, Skabytskyy M. Poyednannya riznykh vydiv fitnessu v navchalno-treuvnalnomu protsesi zi studentskoyu moloddyu [Combining different types of fitness in the educational process with the student youth]. Fizychnе vykhovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. 2013; 1(21): 127–30. [Ukrainian].

УДК 796.61.093.554

Бойко Р. В.¹, Мотуз С. О.²

¹ студ. гр. КНТ-518 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРЕГОНИ НА ПЕРЕСІЧЕНІЙ ТА ГІРСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Довгий час велосипеди були призначені для їзди рівною поверхнею, але були люди, які бажали підкорити на велосипедах гори. Натомість з'явилися умільці, які намагалися адаптувати велосипед під гірські умови. Результатом їхньої праці став велосипед з м'якою амортизаційною підвіскою, ширшими колесами, багатшвидкісним приводом і індексним перемиканням передач. Гірський велосипед налічує 10 дисциплін, які у свою чергу поділяються на підвиди. Розглянемо докладніше кожен з дисциплін маунтинбайка, її особливості та екіпірування.

Крос-кантрі (англ. cross-country) – чоловіча чи жіноча дисципліна, яка є гонками на гірському велосипеді по пересіченій місцевості. Траса для крос-кантрі містить велику кількість спусків, зтяжних підйомів, а також швидкісні та технічні ділянки. У крос-кантрі можуть використовуватись як природні, так і штучні перешкоди. У цій дисципліні обов'язковим елементом екіпірування є шолом.

Паралельний слалом - дисципліна, в якій одночасно змагаються один з одним 4 гонщики. Дисципліна передбачає наявність деякого контакту між спортсменами, але цей контакт ні суперечити духу чесної боротьби. Заїзд проходить на спеціально підготовленій та розширеній трасі даунхілла. Велосипед для слалому має збільшену відстань між колесами, занижений центр ваги. Начіпне обладнання ставиться з найменшою вагою для кращого прискорення.

Даунхілл - дисципліна маунтинбайка, яка полягає в максимально швидкому спуску з гори на гірському велосипеді. Для швидкісного спуску підійде велосипед із двома амортизаторами та міцним наваженням, вага такого велосипеда не повинна перевищувати 20 кг.

Фрірайд - дисципліна маунтинбайка, яка передбачає вільний спуск з гори без будь-яких трас і стежок на максимально можливій швидкості. У цій дисципліні зазвичай використовуються двопідвісні велосипеди, близькі за конструкцією до даунхільних, але змінюються залежно від їхнього призначення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брайан Л. Mastering Mountain Bike Skills. – Лондон: 2005. - 156 с.
2. Тилкін. М. Велосипедний спорт: люди, роки, факти. – Харків: 2004. - 287 с.
3. Фріл Д. Біблія велосипедиста. – New York: 2011. - 123 с.

УДК 378.016:796

Бурма Н.С.¹, Мілкіна О.В.²

¹студ. гр. КНТ-151 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕКРЕАЦІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В умовах стрімкого розвитку сучасної освіти та динамічних змін у світі, особливого значення набуває інноваційна діяльність у освітянській сфері. Дана проблематика залишається актуальною й для навчального процесу фізичного виховання студентської молоді.

Сучасні вчені розглядають інновацію як процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих проблем, які досі вирішувалися по-іншому; результат творчого пошуку оригінальних, нестандартних рішень різноманітних педагогічних проблем. З урахуванням цього система фізичного виховання має бути спрямована на впровадження нових знань із збереження здоров'я та розвитку творчого потенціалу людини, їх спрямованості на самовизначення, активну життєдіяльність у змінних соціальних умовах, готовність до сприйняття і розв'язання нових завдань.

Пошук нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає від фахівців перегляду існуючих методик та програм навчання, абсолютної перебудови особистого підходу до проведення занять.

Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу та введення інновацій у фізичному вихованні, зумовлена низкою чинників. Головним із яких є погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді. За оцінками фахівців, майже 75 % хвороб у дорослого населення є

наслідком умов життя в дитинстві й у молодому віці, більшість ніж 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість.

Необхідно також зауважити про недосконалість існуючих програм, у яких пріоритетним є нормативний підхід, який передбачає спрямованість навчального процесу не на особистість, а на контрольні тестові нормативи, що, в решті решт, не сприяє залученню учнівської та студентської молоді до активних занять спортом.

Інноваційні програми та технології навчання у сфері фізичної культури та спорту передбачають індивідуальну роботу педагога зі студентом, у результаті якого суттєво покращується мотивація до навчального процесу та занять спортом, що забезпечує як зміцнення здоров'я та розвиток фізичних якостей, так і психофізіологічний розвиток студентів, що сприяє набуттю відповідного статусу в соціальному середовищі.

Отже, впровадження на сучасному етапі розвитку вищої освіти інноваційних технологій навчання у сфері фізичної культури та спорту сприятиме підвищенню зацікавленості студентів до процесу навчання, зростанню його якості, а також зміцненню здоров'я молоді – майбутнього нашої країни.

УДК 615.825

Васильченко С.А.¹, Кириченко О.В.²

¹студ.гр. Ю-111 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Проблема здоров'я в усі часи та епохи була надзвичайно актуальною. Умови сьогодення постійно створюють несприятливі, стресові ситуації, які одразу починають впливати на людський організм. Як наслідок починають набувати популярності сучасні системи та методи оздоровлення такі, як йога, загартовування, медитація тощо. Сучасні люди останнім часом стали також звертатись до нетрадиційних методів оздоровлення, які перевірені багатолітнім досвідом предків. Причинами такого зацікавлення стають безсилля лікарів та малоефективні лікарські препарати, які тільки шкодять організму людини.

Нетрадиційна медицина являє собою сукупність знань та практичних методів, що використовуються для ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які основані на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі. Ці

методики не знаходять наукового обґрунтування, не мають даних з клінічних досліджень, проте вони допомагають людям і так само мають відсоток ймовірності вдалого або невдалого результату лікування, показання та протипоказання, відповідно мають право на існування поряд з традиційними методами лікування, а не всупереч їм.

Нетрадиційними методами оздоровлення людського організму вважають:

Ефективним та дієвим оздоровчим методом володіє піст та голодування. Під час посту клітини нашого організму звільняються від старих запасів, зокрема й амінокислот, відновлюються і повільніше старіють. Завдяки цьому можна знизити рівень холестерину, кров'яний тиск та індекс маси тіла. А це, в свою чергу, зменшує ризик розвитку раку, серцево-судинних захворювань, появи інфаркту чи інсульту. Але медики попереджають: перед і після дня голодування обов'язково треба подбати про збалансоване харчування, щоб обмеження в їжі не призвело до виснаження організму.

Ароматерапія є стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, які захищають організм від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

Каппо ("кап" - оживлення, "по" - наука, метод) - традиційна японська система методів оздоровлення полягає у реанімації людини й виведення її з шокowego стану, у тому числі і зняття больових синдромів та відновлення організму після ударів.

Аюрведа (наука про життя) - індійська оздоровча система, знання про здоровий спосіб життя й досягнення щастя та довголіття. При лікуванні аюрведичними методами використовують три види ліків: речовини рослинного та тваринного походження, а також мінерали, що включають в себе дорогоцінні камені та матеріали.

Апітерапія - лікування, що передбачає застосування продуктів бджільницької діяльності або вплив на певні точки на тілі бджолою отрутою. До таких продуктів лікування належить: мед, перга, віск, прополіс, маточне молочко та бджолина отрута. Правильно підібрана схема такого методу лікування допомагає боротися з такими недугами, як хвороби нервової системи, у тому числі остеохондрози, невралгії, протрузії та грижі, склероз, неврити, хвороба Паркінсона, ДЦП та багато інших.

Найвідомішим методом нетрадиційної медицини є фітотерапія, що являє собою лікування, при якому основними є лікарські засоби рослинного походження, з яких виготовляються фітозбори, трав'яні чаї, олійні витяжки, напари, настоянки, мазі.

Анімалотерапія- вид терапії, що використовує тварин для надання психотерапевтичної допомоги. Одним з найпопулярніших видів такого методу лікування є дельфінотерапія.

Дельфінотерапія - метод лікування, на основі спілкування людей з дельфінами. Дельфіна за цим методом допомагають стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти стрес, психологічне напруження, розвинути мовлення у дітей. Позитивний ефект цього методу лікування відзначається в психологічній реабілітації людей котрі потрапили в екстремальні умови: бойові дії, аварії, стихійні лиха та інші потужні стреси. Після проходження курсу дельфінотерапії покращується сон, зникає втома, мігрень, депресивні стани тощо.

Стан здоров'я людини на сьогодні становить глобальну проблему серед населення. Її розглядають не лише лікарі, а фахівці з оздоровлення, таким чином шукаючи сучасні дієві системи та методи підтримки здоров'я та імунітету сучасної людини. Дослідники знайшли декілька сучасних систем оздоровлення:

Дихальна гімнастика - це комплекс вправ, який допомагає впливати на організм із метою його оздоровлення, а саме дозволяє розкрити резерви легенів, сприяє ефективному збагаченню крові киснем. Дихальна гімнастика включає вправи зі свідомої регуляції дихання: пранаями йоги; дихальні вправи систем Лобанової-Попової з опором на видиху мовленнєвих органів і вимовою звуків; дихальна гімнастика Стрельникової – парадоксальне дихання; система Бутейко – вольова ліквідація глибокого дихання. Метод Бутейко-вольове усунення глибокого дихання – заснована на трикомпонентному поверховому (неглибокому) диханні, яке досягається свідомим, поступовим зменшенням зовнішнього дихання до нормального рівня при обов'язковому психофізичному розслабленні всіх м'язів й особливо живота та діафрагми.

Безпосередній вплив на здоров'я людини здійснює харчування. Їжа за правильного використання стає гарними ліками, які здатні запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, а також підвищити рівень фізичної та психічної енергії. Створено багато методів харчування найвідомішим з них є метод П. Берга. Особливу увагу Поль Берг у своїй методиці приділяв шкідливому впливу солі. Він вважав, що хлориду натрію цілком достатньо в тій кількості, яка знаходиться в натуральних продуктах. Поль Берг вважав також шкідливими звичками більшості людей вживання рафінованого цукру, пристрасть до кави і чаю, паління, алкогольних напоїв, переїдання.

Система загартовування- система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого

атмосферного тиску). Загартовування організму - потужний оздоровчий засіб - важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової та фізичної працездатності.

Система східних практик. У східних оздоровчих системах особлива увага звертається на комплексність тріади: рух, дихання та свідомість. Особливість східних систем пов'язана з тим, що людина, яка прагне фізичної досконалості, повинна мати високі моральні якості (чесність, доброту, благородство, любов до людей, повагу до вчителя тощо).

Найвідомішою та популярною в наш час стала йога як система психопрактики, духовна, ментальна та фізична практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів. В Індії вважається, що практика йоги має лікувальний ефект, і що йога допомагає людині здолати різноманітні недуги. Йогівські вправи або пози (асана) виконуються рано вранці або перед вечерею, натошак, після проведення зігріваючих рухів, дотримуючись принципів дихання йогів. Найбільш часто для оздоровлення використовують хатха-йогу. Її мета навчити людину керувати своїм тілом, домагаючись поліпшення і зміцнення здоров'я.

Таким чином, на сьогодні стан здоров'я людини є досить актуальним. Лікуватись та підтримувати свій імунітет можна не лише за допомогою малоефективних та затратних ліків, а й за допомогою нетрадиційних (ароматерапія, каппо, дельфінотерапія, фітотерапія) та сучасних (дихальна гімнастика, загартовування, система харчування, йога) систем та методів оздоровлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Основи нетрадиційних методів оздоровлення. Навчальний посібник О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. Львів 2011р. 189с.
2. Загальна терапія: народна і традиційна медицина. Тематична виставка Універсального підсобного фонду Відділу комплексного бібліотечного обслуговування.
3. Адамсон И. Голодание [Текст] / И. Адамсон, Л. Хорнинг. – М. : АСТ, Астрель, 2007. – 336 с
4. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник / В.Г. Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с .
5. Чудо голодування // Ваше здоров'я, 1995. – № 4. – С. 8.

6.Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : Навчальний посібник / О. В, Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2001. – 187 с.

7.Традиційні та нетрадиційні методи оздоровлення онлайн-ресурс: <https://studopedia.org/12-49331.html>.

УДК 72.012

Гєкк Б.Є.¹, Шеховцова К.В.²

¹студ. гр. ФБАД-112, НУ «Запорізька політехніка»

²наук. керівник старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВО В УМОВАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ

За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін у сфері розвитку: правових, науково-теоретичних, програмно-нормативних, програмно-оцінювальних основ української системи фізичного виховання. В умовах модернізації сучасної освіти постала нагальна потреба виховувати здорову націю, саме збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань соціальної програми. Фізична культура як складова загальної культури використовує комплексний підхід до формування фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний розвиток особистості людини.

Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стало й фізичне виховання. Викладачі терміново опановували новітні технології, набула актуальності організація самостійної роботи з фізичного виховання. Відповідно до Положення про дистанційне навчання розуміється індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності студентів.

Дистанційне навчання реалізується шляхом: – застосування дистанційної форми як окремої форми навчання; – використання технологій дистанційного навчання для забезпечення навчання в різних формах. Фізичне виховання за дистанційною формою занять потребує орієнтації на: – вироблення якісно нової особистості, що усвідомлює значення збереження фізичної та інтелектуальної індивідуальності на всіх етапах навчання; – створення освітнього середовища, що стимулює фізичну активність особистості; – інтенсивне включення механізмів фізичного виховання до занять різної спрямованості за вподобаннями студентської молоді; –

впровадження додаткових форм роботи з дисципліни фізичного виховання; – формування стійкості до соціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок.

Процес тренування та зв'язка «тренер (викладач фізичного виховання, інструктор) – учень «студент)» завжди будувалась на взаємодії цих двох сторін. А підвищений ризик отримати травму під час заняття фізичними вправами вимагає чіткого пояснення техніки виконання вправ та безпосередньої присутності викладача. Внаслідок цього, питання організації та проведення занять з фізичного виховання під час карантинних та військових обмежень постало надзвичайно гостро. Необхідно було, використовуючи невелику кількість існуючої інформації на цю тему, створити абсолютно новий формат проведення занять з фізичного виховання, який був би корисним з точки зору рухової активності студента, безпечним та цікавим для молоді.

Пристаючи до роботи, викладачі фізичного виховання чітко усвідомлювали, що багато людей досить скептично ставляться до фізичного виховання крізь монітор комп'ютера і це дійсно так. За метою викладачів таких он-лайн занять адаптувати їх власне для студентів, намагаючись зацікавити та привчити до фізичної активності молоде покоління. А з точки зору студента я можу сказати що он-лайн навчання вже приїлося і не здається чимось дико новим, всі студенти вже давно адаптувались до такого виду навчання і бачать в цьому свої як мінуси, так і плюси. Якщо казати за Фізичну культуру то деякі відносяться скептично, але я бачу в цьому невелику паузу перед екраном монітору, що для мене великий плюс. Така пауза дає мені змогу зібрати себе до купи після того як я просиджую години за монітором. Є ті кому цей формат навчання не подобається бо заняття перед екраном вважають тратою часу та сил, це є хибним твердженням - бо викладачі проводять не якісь там марафони та нормативи, а звичайні “Руханки” задля підтримки фізичного здоров'я студентів. Якщо лінуватись то будь який урок буде складним, тому рекомендую відноситись більш легко та не забивати цвях на своєму здоров'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.<http://sportmon.org/onlajn-narada-vykladachiv-fizychnogo-vyhovannya-zakladiv-fahovoyi-peredyshhoyi-osvity-dystancijne-navchannya-v-fizychnomu-vyhovanni-obmin-dosvidom/>
- 2.http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

УДК : 796.011.1-057.875(477)(072)

Гінзбург І.В.¹, Тищенко В.О.²

¹аспірант, Запорізький національний університет

² д.фіз.вих., проф., Запорізький національний університет

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦИФІЧНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Професійна компетентність військовослужбовців формується під час навчання у спеціальних закладах вищої освіти. Одне з провідних місць у формуванні їх професійної компетентності належить фізичній підготовці. Фізична підготовленість військовослужбовців асоціюється з підвищенням професійної працездатності, сприймається як невідмінний атрибут солдата, завжди була і залишатиметься однією з найважливіших цілей національної оборони. Визначення особливостей формування функціональної підготовленості у курсантів закладів вищої освіти у процесі їх навчально-тренувальних занять – є вкрай важливим для забезпечення адаптаційних можливостей організму та створення оптимальних умов підвищення їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Комплексне реформування процесу підготовки та виховання курсантів є суттєвою проблемою. Забезпечення військ досить складною військовою технікою, необхідність підтримки постійної боєздатності вимагають вагомої фізичної підготовки [4]. Крім того, традиційна система фізичної підготовки не забезпечує у повній мірі формування готовності майбутніх офіцерів до бойової діяльності через низький рівень фізичної підготовленості молоді, яка вступає до вищих військових навчальних закладів [1, 2]. Рівень розвитку тих чи інших фізичних якостей визначає загальну фізичну здатність військовослужбовців до виконання окремих рухових дій та складних рухових дій різного характеру. Так у професійній підготовці звернута увага на значущості система оцінювання та перевірки фізичних якостей військовослужбовців організму [3].

Мета дослідження: дослідити особливості функціонального стану кардіореспіраторної системи, анаеробних механізмів енергозабезпечення, фізичної працездатності у курсантів закладів вищої освіти. Об'єкт дослідження – професійна підготовка курсантів закладів вищої освіти. Суб'єкт дослідження – співробітники силових структур МВС України. Предмет дослідження – рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи, анаеробних механізмів енергозабезпечення, фізичної працездатності співробітників силових структур МВС України. Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних, методи оцінки системи зовнішнього дихання, методи оцінки функціонального стану

серцево-судинної системи, методи математичної обробки отриманих результатів.

Проведене дослідження дало змогу встановити наявну проблему у підготовці курсантів, яка потребує вирішення шляхом індивідуалізації розвитку специфічних фізичних якостей, що дозволить використовувати нереалізовані можливості для подальшого зростання, та можливе на основі суворого узгодження фізичних навантажень та стану організму курсантів. Висновки. Фізична та функціональна підготовленість курсантів є важливими факторами, які обумовлюють результативність професійної діяльності. Керування підготовкою курсантів на основі цих об'єктивних показників, оптимізація тренувального процесу з урахуванням підвищення інтенсивності навантажень, що, своєю чергою, вимагає суворого обліку індивідуальних особливостей підготовленості, надасть можливість для вдосконалення навчально-тренувального процесу. Таким чином, лонгітюдне дослідження щодо рівня функціонального стану та фізичної працездатності курсантів повинно дати цінний зворотний зв'язок закладам вищої освіти щодо запровадження навчальних програм із фізичної підготовки для можливості вдосконалення їх змісту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Andreato L.V. et al. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. *Sports medicine-open*. 2017. Т. 3. № 1. Р. 1–17.
2. Grankin N.A., & Kuznecova Z.M. Indices of functional state and reserve opportunities of cadets. *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*. 2017. Т. 12. № 1. Р. 37–46.
3. Kamaiev O. I. et al. Optimization of special physical training of cadets in the specialty «Arms and Military Equipment» on performing professional military-technical standards. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018, Т. 18. № 264. Р. 1808–1813.
4. Klymowych V. et al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*. 2020. Т. 18. № 2. Р. 79–82.

УДК 796

Голуб А.О.¹, Соляник Д.Г.²

¹ студ.гр.ФЕУ-912 НУ «Запорізька політехніка»

² викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВНА КОНЦЕПЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

Модернізація української освіти направлена на поліпшення якості підготовки спеціалістів з вищою освітою. Головними вимогами нового покоління являється організація самостійної роботи студента (до 50 % учбового часу відводиться на самостійну роботу студентів), яка розглядається як особливий вид учбово-пізнавальної діяльності, мета якої особливий і професійний саморозвиток. Потенціал здоров'я підростаючого покоління робить величезний вплив на розвиток країни, її політичну, економічну стабільність і благополуччя. Ситуація з незадовільним станом здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молодих людей викликає велику тривогу в Україні.

Однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість студентів в зайнятті фізичною культурою. Сучасна учбова діяльність студентів носить інтенсивний характер. Це призводить до значних психофізичних перевантажень, погіршується засвоєння учбового матеріалу, порушується оптимальний стан фізичної працездатності.

Це положення посилюється тим, що студенти нераціонально використовують режим праці і відпочинку, у них не сформована культура підтримки і зміцнення психофізичного здоров'я засобами фізичної культури і спорту. Більшість студентів не розглядають зайняття фізичною культурою у ЗВО як альтернативу секції, гуртку, тренуванню, оскільки учбовий процес їх фізичного виховання має низьку ефективність і продуктивність.

Для підвищення інтересу студентів ЗВО до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використати види рухової активності, найпривабливіші і поширеніші серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування у поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає увагу студентської молоді.

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів користуються найбільшою популярністю, відрізняються доступністю і позитивним емоційним фоном при проведенні, великим різноманіттям засобів і методів. Фітнес-технології мають великі можливості різноманітного і ефективного дії на організм тих, що займаються, що робить їх привабливими для студентів.

Фітнес-технології - сукупність фізичних вправ, елементів танцю, кроків, прийомів, згрупованих в певний алгоритм дій, що реалізовується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору заняття з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм, сучасного інвентаря і устаткування.

Багато авторів відмічають, що при впровадженні у звичне заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів і зростання відвідуваності занять з фізичної культури. Впроваджувати фітнес-технології у ЗВО можна наступним чином:

- 1) під час учбового процесу з фізичної культури студентів ЗВО;
- 2) на факультативному занятті, що є продовженням і доповненням до учбових занять, включених в учбовий розклад;
- 3) у не учбовий час у формі заняття у режимі учбового дня, в спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки;
- 4) як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах .

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається і закріплюється під час учбового процесу, на занятті фізичною культурою, а надалі переростає в самостійну роботу.

При регулярному занятті фітнесом розвиваються координаційні здібності, здібності опорно-рухового апарату, розвивається дихальна і серцево-судинна система, покращуються показники зростання, здійснюється контроль і підтримка ваги, удосконалюється осанка. Фітнес робить позитивне вплив на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому впровадження фітнесу в першу чергу підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи. Також це заняття сприяє підвищенню зацікавленості студента в регулярному занятті спортом, тому що саме захоплюючі форми заняття фізичною культурою здатні збільшити емоційну складову, загальну і моторну цільність заняття, в результаті підвищуючи ефективність процесу навчання.

У комплекс специфічних завдань, що вирішуються засобами фітнес-технології, входять:

- гармонійне фізичне, інтелектуальне і духовний розвиток студентів, поліпшення їх здоров'я;
- сприяння самопізнанню і самореалізації за допомогою заняття фізичними вправами;
- вільний вибір виду і організаційної форми заняття відповідно до особистих переваг;
- вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;

підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами, формування знань про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей і креативності.

Але слід пам'ятати, що ці завдання будуть виконані при регулярному зайнятті фітнесом (2-3 рази на тиждень).

Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичної культури у ЗВО з кожним днем зростає. Величезна кількість форм заняття сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій в учбовий процес по фізичній культурі сприяє підвищенню інтересу, бажання приймати участь в учбовому зайнятті і отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять з фітнесу. Після впровадження фітнес-програм, як варіативною формою занять з фізичної культури, сталася позитивна зміна відносно студентів до зайняття фізичною культурою, підвищення їх психоемоційного статусу і фізичних показників.

Планування зайняття з елементами фітнесу для юнаків основної групи може бути організовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для юнаків спеціальної групи рекреаційних і реабілітаційних технологій (фітнес-йога, спеціальні програми атлетичної гімнастики, більярд, кругове фітнес тренування, адаптовані змішані програми). Для дівчат основної групи можуть бути вибрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат спеціальної групи - фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

УДК 796

Давиденко Д.В.¹, Путров О.Ю.²

¹студ.гр. РТ-611 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ВАЖЛИВІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ВПРАВ

Аеробні вправи - це будь-яка активність, яка стимулює перекачування крові та роботу великих груп м'язів. Це також відоме як серцево-судинна діяльність. Ваше серце - такий же м'яз, як і будь-який інший, і щоб воно стало сильним, його потрібно навантажувати. Якщо ви знехтуєте цим, з часом воно ослабне, і це може спричинити безліч негативних наслідків для здоров'я.

Дослідники, які брали участь у дослідженні Harvard Health Alumni Study, яке було опубліковано у квітневому випуску журналу Американської медичної асоціації за 1995 рік, виявили чіткий зв'язок між станом серцево-

судинної системи та довголіттям. Суб'єктами були чоловіки, випускники Гарвардського університету, які не страждали на будь-яку форму серцевих чи легених захворювань. Учасники дослідження фіксували свої фізичні навантаження в анкеті. Це було довготривале дослідження, що означає, що дані збиралися протягом багатьох років. Дослідники виявили, що суб'єкти, які мали найвищий рівень аеробної активності, мали найвищий показник довголіття.

Експерти рекомендують займатися щотижня принаймні 150 хвилин помірних аеробних вправ або 75 хвилин інтенсивної активності. Швидка ходьба або плавання є прикладами помірної активності. Біг або їзда на велосипеді є прикладами інтенсивної діяльності.

Американська кардіологічна асоціація та більшість лікарів рекомендують аеробні вправи людям із захворюваннями серця чи групам ризику захворювання. Це тому, що фізичні вправи зміцнюють ваше серце та допомагають йому ефективніше перекачувати кров по всьому тілу.

Серцево-судинні вправи також можуть допомогти знизити артеріальний тиск і підтримувати артерії чистими, підвищуючи «хороший» холестерин ліпопротеїдів високої щільності і знижувати рівень «поганого» холестерину ліпопротеїдів низької щільності у крові.

Якщо ви спеціально прагнете знизити артеріальний тиск і рівень холестерину, виконуйте 40 хвилин аеробних вправ середньої та інтенсивної інтенсивності 3–4 рази на тиждень.

Серцево-судинні вправи можуть допомогти вам впоратися з симптомами високого кров'яного тиску. Це тому, що фізичні вправи можуть допомогти знизити артеріальний тиск.

Регулярна фізична активність допомагає регулювати рівень інсуліну та знижувати рівень цукру в крові, утримуючи при цьому вагу тіла. У дослідженні людей з діабетом 2 типу дослідники виявили, що будь-яка форма руху, аеробна чи анаеробна, може мати ці ефекти.

Ваша підшлункова залоза - це орган, який допомагає перетворювати їжу, яку ви їсте, на енергію, а також сприяє травленню. Активність допомагає покращити контроль рівня цукру в крові, зменшує навантаження на цей життєво важливий орган і знижує ймовірність розвитку діабету 2 типу. «Фізична активність також позитивно впливає на ваші легені», - каже доктор Ван Ітерсон. «Кардіо допомагає зменшити частоту дихання, коли фізична здатність покращується, і може призвести до зменшення втоми та задишки при хронічних проблемах з легенями».

Аеробні вправи можуть допомогти хворим на астму зменшити як частоту, так і тяжкість нападів астми. Однак, якщо у вас астма, ви все одно повинні поговорити зі своїм лікарем, перш ніж розпочинати нову програму

вправ. Вони можуть порекомендувати певні дії або запобіжні заходи, які допоможуть убезпечити вас під час тренування.

Якщо у вас виникають проблеми зі сном - спробуйте вправи для серцево-судинної системи.

Дослідження людей із хронічними проблемами сну показало, що регулярна програма фізичних вправ у поєднанні з навчанням гігієни сну є ефективним засобом лікування безсоння.

Учасники займалися аеробікою протягом 16 тижнів, а потім заповнювали анкети про свій сон і загальний настрій. Група активності повідомила про кращу якість і тривалість сну, а також про покращення денного неспанья та життєвої сили.

Можливо, ви чули, що дієта та фізичні вправи є будівельними блоками для схуднення. Але самі по собі аеробні вправи можуть допомогти вам схуднути й утримати його.

В одному дослідженні дослідники попросили учасників із надмірною вагою дотримуватися дієти, але виконувати вправи, які спалюють від 400 до 600 калорій 5 разів на тиждень протягом 10 місяців. Результати показали значну втрату ваги, від 4,3 до 5,7 відсотків від початкової ваги, як для чоловіків, так і для жінок.

Існує багато різних типів серцево-судинних вправ на вибір, починаючи від варіантів невеликої інтенсивності, таких як ходьба та робота по дому, до більш інтенсивних варіантів, таких як біг, їзда на велосипеді, плавання, стрибки на скакалці, походи, скелелазіння або заняття спортом. Вибір діяльності, яка вам подобається, допоможе вам залишатися послідовними.

Дослідники з Університету штату Пенсільванія досліджували активних і сидячих людей і вплив фізичних вправ на їхню імунну систему.

Одна група займалася на біговій доріжці протягом 30 хвилин. Інша група виконала сплеск інтенсивної діяльності протягом 30 секунд. Остання група не займалася спортом. У всіх учасників брали кров до, після та через різні проміжки часу протягом днів і тижнів після цих вправ.

Результати показали, що регулярні та помірні аеробні вправи збільшують певні антитіла в крові, які називаються імуноглобулінами. Це в кінцевому підсумку зміцнює імунну систему. Група людей, що вела сидячий спосіб життя, не спостерігала покращення функції імунної системи, а рівень кортизолу в них був набагато вищим, ніж у активних групах.

Чи знаєте ви, що мозок починає втрачати тканину після досягнення 30 років? Вчені виявили, що аеробні вправи можуть уповільнити цю втрату та покращити когнітивні показники. Щоб перевірити цю теорію, 55 людей похилого віку надали для оцінки магнітно-резонансну томографію (МРТ). Потім учасників обстежили, щоб оцінити стан їхнього здоров'я, включно з аеробною підготовленістю. У дорослих, які були найбільш підготовленими,

спостерігалось менше скорочень лобової, тім'яної та скроневої ділянок мозку. Загалом їх мозкова тканина була міцнішою. Що це означає для вас? Аеробні вправи приносять користь тілу та мозку.

Рухи також можуть покращити ваш настрій. В одному дослідженні за участю людей з депресією учасники ходили на біговій доріжці з інтервалами по 30 хвилин. Через 10 днів їх попросили повідомити про будь-які зміни в їхньому настрої. Усі учасники повідомили про значне зменшення симптомів депресії. Ці результати свідчать про те, що заняття спортом, навіть протягом короткого періоду часу, можуть мати великий вплив на настрій. Вам не потрібно чекати майже два тижні, щоб побачити покращення. Результати дослідження показали, що навіть одного тренування може бути достатньо, щоб підбадьоритися.

Серцево-судинні вправи рекомендовані для більшості груп людей, навіть для людей похилого віку або з хронічними захворюваннями. Навіть діти повинні регулярно займатися аеробікою. Насправді рекомендації для дітей трохи вищі, ніж для дорослих. Дитина повинна рухатися щонайменше 60 хвилин або більше щодня. Помірні види активності - це добре, але діти повинні принаймні три дні на тиждень перебувати в активній зоні.

У висновок можна сказати, що більшість людей повинні прагнути до 30-хвилинної помірної серцево-судинної діяльності принаймні п'ять днів на тиждень. Це приблизно 150 хвилин на тиждень. Ви можете комбінувати інтенсивність і активність, щоб залишатися зацікавленим. Пам'ятайте: будь-який рух краще, ніж відсутність. Можливості майже безмежні, тож будьте креативними та знайдіть те, що вам подобається, що пришвидшить ваш пульс.

УДК 796.011.3

Давидов М.Д.¹, Черненко А.Є.²

¹студ. гр. РТ-311 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Останніми десятиріччями в суспільній свідомості набуває особливого значення процес поступової зміни ставлення до проблеми інвалідності. Відбувається зміщення акценту з підкреслення обмеженості можливостей інвалідів до усвідомлення необхідності використання і збільшення наявного значного потенціалу для максимального вияву індивідуальних можливостей цих людей. За даними вітчизняних і зарубіжних фахівців, понад 3% населення планети, тобто кожний 10-й її житель, – інваліди. На сьогодні у

світі нараховується понад 450 мільйонів осіб, які мають обмежені фізичні та інтелектуальні можливості. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я щорічно ушкодження отримують 20 мільйонів людей, з них приблизно 12 мільйонів – внаслідок аварій.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – це наука, що вивчає різні аспекти фізичного виховання людей, які втратили на тривалий час або назавжди будь-які функціональні можливості, в тому числі рухові. За визначенням сучасного законодавства, інвалід – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження її життєдіяльності та потреби в соціальній допомозі та захисті. Причини інвалідизації – це екологічні катастрофи, війни, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва, отримані на виробництві, в побуті, на транспорті тощо. Інвалідність – це повна або часткова втрата внаслідок захворювання, травм і вроджених дефектів здатності до самообслуговування, самостійного пересування, спілкування, контролю власної поведінки, навчання і заняття трудовою діяльністю, тобто стійке порушення (зниження або втрата) загальної або професійної працездатності.

Адаптивна рухова реабілітація спрямована на відновлення у людей з обмеженими фізичними можливостями тимчасово втрачених або порушених функцій (крім втрачених або порушених на тривалий час у зв'язку з основним захворюванням - причиною інвалідності) після перенесених захворювань, травм, фізичних і психічних перенапружень, які виникли у процесі будь-якого виду діяльності або будь-яких життєвих обставин. Реалізується з метою формування у людини адекватних психомоторних реакцій на те чи інше захворювання, її орієнтації на використання природних, екологічно виправданих засобів, які стимулювали б швидку нормалізацію функцій організму; навчання її вміння самостійно застосовувати відповідні комплекси фізичних вправ, прийоми самомасажу, загартовуючі процедури, фізіотерапевтичні методи та ін.

Індивідуальна програма реабілітації й адаптації інваліда – це комплекс оптимальних для конкретної людини видів, форм, об'єктів, термінів і порядку проведення реабілітаційних заходів.

Спорт інвалідів, або адаптивний спорт, переслідує мету – формувати у людей з обмеженими фізичними можливостями високу спортивну майстерність і досягнення ними найвищих результатів у різних видах змагальної діяльності людей, які мають аналогічні проблеми зі здоров'ям. Містить у собі три головних напрями: параолімпійський рух, Спеціальну олімпіаду та Всесвітні ігри глухих («Тихі ігри»), які охоплюють інвалідів практично всіх нозологій. Значення адаптивного спорту полягає в тому, що

психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості інваліда; підвищує психоемоційну стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу. Дозоване застосування підвищених фізичних навантажень під час занять спортом виявляє резервні можливості організму, підвищує комунікативну активність.

Українська корекційна педагогічна система реалізує такі положення:

у навчанні взаємодіють процеси подолання, корекції і компенсації вад розвитку дитини з особливими потребами, її всебічного розвитку;

виховання відбувається на інтегрованій основі оволодіння знаннями, реалізації в процесі виховання взаємозв'язку між різними напрямками навчання. Основними принципами в АФВ є: свідомості й активності, індивідуалізації, доступності, наочності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, розсіяного м'язового навантаження, міцності.

Принцип свідомості й активності спрямований на розвиток уміння орієнтуватися в навколишній дійсності. Викладач буде заняття таким чином, щоб той, кого навчають, міг засвоювати навчальний матеріал, правильно сприймаючи дійсність. З цією метою вчителі повинні відповідати потребам та інтересам учня, бути ясними і зрозумілими для нього. В постановці індивідуальних завдань учителю значною мірою може допомогти досвід педагогіки Монтессорі, в основі якої лежить спостереження за дитиною та вирішення таких питань:

До якого виду рухової активності проявляє інтерес або мимоволі звертається дитина?

Яким інвентарем і як довго цікавиться?

Які дії, рухи здійснює вона з цим предметом самостійно, без стороннього втручання?

За умов можливості вибору, якому виду фізичної діяльності дитина надає перевагу?

Які індивідуальні рухові й особистісні якості демонструє дитина у своїй фізичній діяльності?

Чи існує в руховій активності учня періодичність протягом дня, тижня, місяця тощо?

Як можна охарактеризувати періоди підвищеної рухової активності? Як довго вони тривають?

У відповідності з принципом свідомості нові вправи необхідно починати з обговорення цілей, завдань і способів їх виконання: основних моментів дії та її складових, а також умов виконання цих моментів дії; необхідно розвивати осмислення побудови дії, вміння аналізувати власні дії та знаходити причини допущених помилок; активно практикувати завдання

для самостійного вирішення, стимулювати творчий підхід до вирішення завдань на основі знань учня. При цьому обов'язкова позитивна оцінка успішного виконання завдання.

У кожному випадку викладачеві необхідно індивідуально вирішувати завдання вибору: - вихідного положення, раціональної оперативної постави – вони повинні забезпечувати стійкість і рівновагу тіла у просторі; - траєкторії руху (напрямок, форма, амплітуда), яка залежить від гнучкості і точності диференціювання рухів; - тривалості фізичної дії (залежить від витривалості учня); - частоти її повторення за одиницю часу (залежить від швидкісно-силових здібностей учня); - послідовності «включення» різних м'язових груп у дію (диктується закономірностями анатомії); - послідовності нарощування зусиль.

Принцип індивідуалізації. Викладач звертає увагу на вік, стать, особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, темперамент, особистісні й характерологічні якості учня, його установки, цінності та інтереси, наявність і якість попередньої фізичної підготовки. Окрім того, вчителю необхідно також знати загальні закономірності патологічного процесу, який має місце в учня; орієнтуватися у пов'язаних із цим захворюванням змінах у руховій активності; добре розбиратися не тільки у фізичному, але й психічному потенціалі свого підопічного (в тому числі знати його реакцію на самий стан інвалідності); враховувати протипоказання, пов'язані з ризиком погіршення стану здоров'я, і конкретні індивідуальні заходи безпеки.

Принцип доступності полягає в тому, що усі засоби, які використовуються в АФВ, повинні бути адекватними рівням фізичного навантаження, психомоторного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану рухового апарату, попереднього рухового досвіду і фізичної підготовленості. Значною мірою доступність забезпечується на рівні формування кінестетичного образу за рахунок адекватного уявлення про дію і вибору відповідних засобів. У цьому допомагає показова демонстрація вчителем або його помічником фізичних вправ, використання наочних посібників: рисунків, макетів, схем та ін., з метою створення у тих, хто навчається, найбільш повних і точних уявлень, забезпечення сприйняття й асоціацій, пов'язаних з діями, що вивчаються. Для цього бажано впливати на найбільше число сенсорних систем учня, його емоційну сферу, які можуть бути порушені залежно від нозології, тобто дотримуватися принципу наочності.

Принцип послідовності вивчення вправ безпосередньо пов'язаний із принципом доступності. Це правило значно підвищує ефективність засвоєння нових фізичних вправ. Бажано як можна активніше використовувати позитивне перенесення рухових навичок. Це відбувається у тих випадках, коли в структурі та змісті вправ (у їхній головній фазі) є велика подібність.

Принцип знаходить своє відображення в широкому застосуванні підвідних та імітаційних вправ. Відмічається, що перенесення навичок в інвалідів найефективніший на початкових етапах навчання, коли рухи виконуються у більш примітивних варіантах та під посиленням контролем свідомості.

Принцип диференційно-інтегральних оптимумів втілюється у застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Якісні зміни в організмі людини, досягнуті шляхом оптимальної дії локальних фізичних навантажень різного змісту, є основою для створення резервних можливостей лімітованих систем при формуванні фонду життєво важливих рухових умінь і навичок. Розвитком основних рухових якостей створюються функціональні резерви організму. Із цією метою індивідуально збільшують обсяг та інтенсивність тренувального заняття. Збільшення параметрів навантаження повинне підпорядковуватися наступному правилу: обсяг та інтенсивність навантаження зберігаються до тих пір, поки не відбудеться стабілізація ЧСС. Потім збільшують інтенсивність навантаження й організм пристосовується до нових умов рухової діяльності. Вважається, що стабільність одного з параметрів навантаження при варіюванні другого дозволяє системам організму ефективніше засвоювати кількісно-якісні форми тренувальних дій.

Принцип систематичності впливає з принципів послідовності й диференційно-інтегральних оптимумів і базується на закономірностях умовно-рефлекторної діяльності. У зв'язку з тим, що підготовка являє собою складну систему взаємообумовлених засобів і методів навчання рухових якостей, послідовність основних вправ повинна відповідати вирішенню конкретних завдань кожного з етапів рухової підготовки, підбір і повторюваність вправ – закономірностям.

Спеціальні принципи АФВ:

- зв'язок знань, умінь з життям і практикою;
- виховна й розвиваюча спрямованість;
- всебічності, гармонійності змісту знань, умінь, звичок;
- концентризм у навчанні: розподіл навчального матеріалу з характерною повторюваністю тематики та більш глибоким висвітленням даної теми на кожному новому етапі. Під час засвоєння складного матеріалу повертаються до старого, але на новій основі, тобто відбувається повторне вивчення пройденого матеріалу на більш високому рівні з урахуванням того, що пізнавальні можливості учня порівняно з попереднім періодом зросли.

Існують такі методи адаптивного фізичного виховання:

репродуктивний – викладач підводить учня до основного вміння певною послідовністю вправ. Діти аналізують дії, визначають подібність і різницю. Викладач демонструє для учня вид діяльності (наприклад, вправи, ігри) та залучає його до цієї діяльності;

проблемний – створюється проблемна ситуація. Викладач пропонує завдання, що спонукає до аналізу, порівняння, висновків (систематизації знань);

ігровий – рухливі або спортивні ігри, використання сюжету, наприклад казкового.

УДК 796

Дворак М. О.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр.ФЕУ-111 НУ «Запорізька політехніка»

²наук. керівник., к.п.н., доц. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПАМП-АЕРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ВИД ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Памп – аеробіка є унікальним поєднанням бодібіндингу та аеробіки. Усі вправи виконуються під ритмічну музику з обтяжувачами (штангою чи гантелями). Памп-аеробіку розробив атлет на ім'я Філіп Міллс із Нової Зеландії на початку 1990-х років. Спочатку нові тренування проводилися в тренажерних залах, але поступово вони перемістилися до звичайних спортклубів. Тренування стали користуватися великою популярністю у жінок.

Памп – це силовий урок, основна мета якого – опрацювання основних м'язових груп. Враховуючи високий рівень інтенсивності занять, цей різновид аеробіки рекомендується підготовленим людям.

Метою тренувань є підтягнуте і рельєфне тіло. Тому варто звертати увагу на вагу снарядів. Серед спортивного інвентарю використовуються:

- штанги;
- міні-штанги (бодібари);
- гантелі;
- степ-платформи.

Основною метою занять Pump є приведення до тонусу м'язів всього тіла. Під час виконання вправ застосовуються всілякі обтяження, у тому числі і гантелі, а також barbell (так називається спеціальна міні-штанга в м'якій оболонці, вага якої може змінюватись від 2 до 20 кг). У процесі занять можуть використовуватися степ-платформи. Памп допомагає коригувати фігуру у проблемних місцях та надати додатковий рельєф м'язам. Цей різновид аеробіки буде оптимальним для тих, хто через різні обставини не може часто ходити в тренажерний зал, але при цьому хоче залишатися в хорошій формі. Памп допомагає розвивати витривалість та силу, а також формувати правильні пропорції тіла. Памп-аеробіка добре спалює жир, тренує почуття рівноваги та покращує координацію рухів.

Цей різновид фітнесу підходить лише тим, хто давно займається фітнесом, і зовсім не підходить новачкам. Штанга – це штанга. Та й витримати годинне тренування памп-аеробіки ой як не просто, адже воно дуже інтенсивне. Нетренована людина наступного дня просто не зможе встати через крепотуру.

Ці тренування підходять як чоловікам, так і жінкам. Тим, хто хоче підкачати м'язи і досягти стрункої рельєфної фігури, але ненавидить тренажерний зал. Ідеально підходить жінкам, які не люблять танцювальну аеробіку, а люблять аеробні вправи на тренажерах.

Кому не підходить памп-аеробіка: новачкам у фітнесі, страждаючим варикозною хворобою, тим, у кого є проблеми з опорно-руховим апаратом та хребтом.

Благотворно позначається силове тренування не тільки на ваших фізичних можливостях, а й на роботі судин та серця, обмін речовин, щільності кісток, м'язів та сухожилля. Побоюватися перекачати м'язи не потрібно: подолавши 20-річний рубіж, людина, яка не займається спортом, кожні два роки втрачає приблизно 0.5 кг м'язової маси. Тому важливість силових вправ у разі зростає: це корисно і для здоров'я, і для формування гармонійної фігури.

На початку уроку проводиться невелика розминка. Запізнюватися в жодному разі не можна, оскільки, чим краще ви розігрієте м'язи, тим більший ефект дасть тренування. Після розминки переходять до виконання вправ – нахили, присідання, жима. Вони виконуються в кілька підходів, а в проміжку проводять невеликі розтяжки, щоб зняти напругу з м'язів. На завершення тренування, за традицією, слід затримка (тривалість якої – 5 хвилин), розтягування м'язів. За допомогою розтяжки з м'язів виводиться молочна кислота, тіло розслаблюється, знижуються болючі відчуття. На заняттях памп-аеробікою ви викладатиметеся на повну, але при цьому не почуватиметеся виснаженим.

Найважливіше – техніка виконання вправ. Дотримуйтеся порад тренера, щоб уникнути помилок, по можливості чітко повторюйте всі його рухи, звертаючи при цьому увагу на сигнали власного тіла (в ідеалі ви повинні відчувати, як ваші м'язи працюють). Заняття триває одну годину.

Структура тренування може змінюватись. Можна починати з невеликої ваги, а потім, з кожним підходом, збільшувати його або піти іншим шляхом – почати з максимального навантаження і поступово знижувати його. Тренування проходить під музичний супровід, проте, незважаючи на це, воно не містить танцювальних елементів і виконується сетами.

Не бійтеся, якщо на першому ж занятті памп-аеробікою вам видадуть штангу вагою 10 кілограмів, яку ви навіть не зможете підняти. Спершу ви займатиметеся тільки з порожнім грифом. Через деякий час, коли ваші м'язи

зміцнюють, ви почнете додавати вагу обтяжень і збільшувати кількість повторень.

Перевагами памп – аеробіки вважається:

- опрацьовує всі групи м'язів;
- швидке схуднення;
- придбання гарного рельєфу тіла;
- фігура набуде стрункий та підтягнутий вигляд;
- гарне тренування серцево-судинної системи;
- поліпшується обмін речовин.
- розвиток сили та витривалості.

Вибираючи одяг для занять памп-аеробікою, дотримуйтеся такого ж принципу, як і при підборі одягу для звичайних аеробних занять: максимальна зручність та краса. Гарний одяг потрібний для того, щоб ви, дивлячись у своє відображення в дзеркалі, були задоволені собою. Не варто купувати дешеве взуття: кросівки мають бути спеціальними для занять фітнесом, що допоможе запобігти травмам гомілкостопа.

Оптимальний варіант для занять – хороший фітнес-центр, оскільки спортзал підвищує дисципліну, там є все необхідне спорядження та грамотний спеціаліст, який підбере вам індивідуальне навантаження, спостерігатиме за тим, щоб ви правильно виконували вправи, давати поради. Все це важливі умови для досягнення успіху.

Заняття вдома будуть складнішими, особливо для новачків, оскільки завжди є можливість отримати розтяг, травму або просто не допрацювати, а відео-інструктор, швидше за все, не зможе допомогти вам і дати правильну пораду.

Памп-аеробіка вважається надзвичайно ефективним видом фітнесу, який дуже швидко дозволяє підтягнути і накачати м'язи, скинути жир, стати стрункішими і витривалішими. Плюси такого виду тренінгу не обмежуються лише збільшенням силових показників: покращується робота серця і судин, тим самим підвищуючи продуктивність всього організму в цілому. Також вона суттєво прискорює та покращує метаболізм.

УДК 796

Жмуцький М.А.¹, Кокарева С.М.²

¹студ.гр. КНТ-130 НУ «Запорізька політехніка

² к.фіз.вих., доц. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОЗНАКИ ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сьогоднішній день інноваційні технології є невід'ємною частиною нашого життя, зокрема й у системі фізичного виховання. У фізичному вихованні набули популярності технології математичного моделювання, інформаційно-комунікаційні технології, технологія проведення навчальних досліджень, інтерактивні технології, здоров'язберігаючі технології, теорія вирішення винахідливих завдань та інші. Завдяки цим та безлічі інших інноваційних технологій, процес фізичного виховання студентів набуває нового ступеню розвитку.

В унікальних підходах до процесу фізичного виховання студентів, у новизні та величезному розмаїтті механізмів застосування саме й виявляється інноваційність перерахованих вище методів. Серед них постають наступні аспекти.

Найперше це інноваційні технології спрямовані на розвиток навичок застосування отриманих знань на практиці. На відміну від традиційних підходів, інноваційні прагнуть навчити застосовувати отримані знання, а не просто їх накопичувати.

Студент отримує знання у процесі виконання певних вправ під керівництвом викладача. Заучування теорій та правил відходить на другий план, висуваючи на перший план – практичне застосування отримуваних знань. Даний метод сприяє кращому засвоєнню здобутих знань, долучає студентів до самовдосконалення у фізичному та духовному плані та допомагає розкрити прихований потенціал. [1].

Другим аспектом є сприяння зміни ролі викладача у житті студента, викладач стає партнером для студента. Він стежить за правильністю виконання вправ, запобігає виникненню травм, надмірним навантаженням. Таким чином, викладач стає особистим тренером і фізіотерапевтом для всієї групи студентів, виступаючи у ролі експерта з фізичного виховання.

Наступним, не менш важливим, аспектом є орієнтація інноваційних технологій на отримання певного результату, тоді як традиційні методи приділяють увагу насамперед процесу. Результат може бути різноманітним, наприклад, студент розвиває навички у легкій атлетиці або отримує знання, а

головне вміння, наприклад, виконувати якісний ривок гирі у гирьовому спорті.

Ключовим аспектом є те, що інноваційні технології спрямовані на адаптивний розвиток для кожного студента. Методи викладання враховують особливості кожного студента, тому що всі мають різний ступінь фізичної підготовки, різні показники здоров'я, різну швидкість засвоєння отриманої інформації і т. д. Тож, індивідуальний підхід викладання сприятливо впливає на здоров'я студентів та зменшує ризик отримання травм під час занять із фізичної культури.

Наостанок, інноваційні технології сприяють соціалізації особистості студентів завдяки використанню різних методів та підходів. Що зумовлено використанням методів формування комунікативних навичок і умінь шляхом виконання вправ у парі, групі, команді, наприклад, гра «стріт» у баскетболі або повноцінна гра у волейбол команди проти команди. Ці вправи покращують взаєморозуміння та взаємодію всередині колективу, зміцнюють взаєморозуміння та розкривають лідерські якості. [2].

Таким чином, в ході дослідження позитивних аспектів провадження інформаційних технологій, нами було виділено основні ознаки характерні інноваційним технологіям фізичного виховання: індивідуалізація освітнього процесу; застосування досягнутого результату; орієнтир на отримання конкретного результату; якісно нові взаємини між викладачем та студентами.

В ході аналізу ми дійшли висновків, що для інноваційних методик викладання фізичної культури також є характерним: спрямованість на творчу діяльність учнів; відстеження особливостей особистісних якостей кожного студента, його інтересів, особливостей фізичного розвитку та підготовленості; формування в студентів цінностей самовдосконалення; створення умов для самовираження, реалізації духовних потреб, розвитку особистості, розкриття здібностей студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вихляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
2. Єфремова Г. Л., Нікітін Ю. О., Михайличенко О. В. Інноваційні технології в сучасному освітньому просторі: колективна монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2020. 444 с.

УДК 796

Заводюк А.М.¹, Кубатко А.І.²

¹студ. гр. СН- 311 НУ «Запорізька політехніка»

² к.п.н., доц. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ТЕРАРОБІКА - ВИД КАРДІОТРЕНУВАНЬ

Тераробіка являє собою низькоударне високоінтенсивне кардіотренування, заснована в 1995 році німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає в себе танцювальні рухи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні із силовою гімнастикою та стретчингом.

У якості амортизатора використовуються спеціальні латексні стрічки, що мають різний опір і фіксуються одночасно на руках і ногах, які поєднані між собою та утворюють єдину взаємопов'язану систему.

Заняття з терасетами має комплексний вплив на організм людини і в зв'язку з цим вирішує одночасно декілька завдань:

- збільшується інтенсивність заняття при збереженні його низької ударності;

- покращуються умови для розвитку сили без значного приросту м'язової ваги;

- оптимізується режим для розвитку аеробних можливостей м'язів та тренування кардіо-респіраторних функцій;

- створюються більш сприятливі умови для зниження кількості жиру в організмі.

«Пускову» функцію виконує центральна нервова система. Її сигнали збільшують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів і активізують нейроендокринну систему. Надалі підвищується активність забезпечуючи систем, які прискорюють доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот і гормонів до тканин. Роль кисню і енергетичних субстратів дуже проста – забезпечити підвищену активність тканин в процесі самої роботи. Основні перебудови в організмі, в тому числі і оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує нейроендокринна система.

Більшість систем нашого організму обслуговують м'язову діяльність. Тому, якщо людина регулярно займається фізичною культурою і має треновані м'язи, то, як правило, можна говорити про те, що в неї більш високий рівень працездатності всіх систем, в тому числі нейроендокринної, серцево-судинної, нервової, опорної (хребет, суглоби) та ін. Тобто, раціональне тренування оздоровчого напрямку повинно ефективно вирішувати завдання підвищення сили і витривалості практично всіх м'язових груп, не залишаючи «слабких місць».

Приміщення, де проводиться заняття, повинно бути просторим, систематично провітраним, мати вільний доступ свіжого повітря. Велике значення має покриття підлоги. Ідеально, якщо це дерев'яна підлога, між дошками якої є невеликий повітряний зазор. Це робить підлогу більш пружною, що запобігає травмуванню. Одяг повинен бути зручним, підібраний так, щоб було і не жарко, і не холодно, дозволяв вільно рухатись. Взуття – тільки спортивне, спеціально підібране для обраного виду занять.

Загальні положення та правила тренування:

- звертати увагу на ритм руху і дихання: видих - на фазі зусилля, вдих – на фазі релаксації;

- починати тренувальне заняття слід з великих груп м'язів (ніг, тулуба), а потім включати вправи для дрібних м'язів;

- кожна вправа для розвитку сили виконувати 6 – 8 разів (однієї серії або в одному сеті), силової витривалості – до 10 – 20 разів;

- можливе виконання від одного до шести серій;

- вправи виконувати з урахуванням принципу симетрії – з однієї ноги або руки, потім з іншого, в обидві сторони;

- починати тренування слід з сильного навантаження, щоб не викликати надмірний біль у м'язах;

- навантаження збільшувати поступово за рахунок кількості повторень, кількості серій, ускладнення вихідного положення й под.;

- можливо дозування навантаження за рахунок застосування амортизаторів різної потужності, довжини, конфігурації;

- дотримуватися правильної техніки виконання вправ.

Тераробіка – один із напрямків аеробіки, що набув популярності у багатьох спортивних клубах США та Європи. Воно виникло приблизно три роки тому. У тераробіку входять оздоровчі вправи, зокрема кардіотренування. Порівняно із звичайною аеробікою вона дає більш інтенсивне навантаження на м'язи та захищає від ударів кістки та суглоби.

Тераробіка в Україні має невелику популярність. Вона використовується в спортивних комплексах та деяких освітніх закладах.

Істотною перевагою тераробіки можна вважати індивідуальний підхід що враховує фізичні кондиції (змінюється жорсткість амортизатора) або його анатомічні особливості – довжина тіла (довжина стрічки).

Для дітей із зайвою вагою, фізично слабко підготовлених які мають проблеми з поставою, виконують вправи з еспандером, як, у тім, і з обтяженням, бажано в положенні сидячі на стільці або лаві, лежачи на підлозі або на степ – платформі на спині, животі, у положенні сидячі в різних варіантах. Вправи в партері дозволяють зняти зайве навантаження на хребетний стовп і суглоби, ізолювано впливати на окремі м'язи та групи м'язів.

УДК 615.825

Іванова А.І.¹, Напалкова Т.В.²

¹студ.гр. СН – 211 НУ «Запорізька політехніка»

²наук.керівник, старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗВО З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

В сучасних умовах, коли стан здоров'я молоді погіршується з року в рік, коли майже 14% студентів під час медогляду отримують спеціальну медичну групу, зростає актуальність залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом. Студентський вік є важливим етапом коли відбувається психічне, фізіологічне та інтелектуальне становлення особистості, саме тому під час навчання у ЗВО необхідно не обмежуватися формуванням компетенцій необхідних для успішного оволодіння обраною професією, але й приділяти увагу фізичному та естетичному компонентам освітнього процесу. Тож заняття фізичною культурою та спортом є важливими як для студентів з відмінним здоров'ям, так і для тих хто має певні вади здоров'я.

Адаптивна фізична культура, це комплекс спортивно-оздоровчих комплексів вправ, що сприяють реабілітації та адаптації до стандартного соціального середовища студентів з обмеженими можливостями. Постійні заняття адаптивною фізичною культурою значно розширюють спектр можливостей студентів з вадами здоров'я, покращують стан опорно-рухового апарату, позитивно впливають на психіку. Адаптація таких студентів до фізичних навантажень є актуальною проблемою всіх ЗВО країни.

Метою адаптивної фізичної культури є створення свідомого ставлення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до дій, подолання необхідних навантажень, а також, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Адаптивна фізична культура допомагає отримати задоволення, радість від занять, оскільки в переважній більшості вони засновані на ігрових методах. Під час занять студенти проявляють фантазію та свій творчий потенціал.

Заняття адаптивною фізичною культурою студентами з певними вадами здоров'я формують розуміння своїх власних фізичних можливостей, здатність адаптуватися в суспільстві, бажання покращити свої навички та фізичні можливості, а також сприяють подоланню фізичних та психологічних бар'єрів, що заважають жити та насолоджуватися повноцінним життям.

Адаптивне фізичне виховання є відносно новим направленням в українській системі освітнього процесу для студентів з вадами здоров'я, проте вже зараз ми маємо змогу спостерігати позитивні зміни, а саме

покращення їх показників здоров'я та психофізичного стану, а також, вирішення питання їх соціалізації.

Наявність у студентів різних діагнозів потребує постійного усвідомлення та уважної та кропіткої роботи викладача, який має періодично досліджувати нові та підходящі варіанти навчання, переглядати нормативи та завдання.

Фізична культура і спорт є одними з найуспішніших засобів соціальної адаптації студентів з вадами здоров'я. Отриманні навички не лише сприятимуть покращенню фізичного стану, але й допоможуть усвідомити, що вади здоров'я не є перепорою для ведення повноцінного, активного життя. Участь в колективних спортивних заходах сприятиме розвитку самостійності, самоповаги, що в цілому сприятиме подоланню психологічних бар'єрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підручник]. К.: Олімпійська література, 2006. С. 5-124.
2. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. / Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 211 с.
3. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

УДК 796.011.1(06)

Кателевський Д.Є.¹, Путров О.Ю.²

¹студ. гр. КНТ-211 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СТІЙКОЇ ПОЗИЦІЇ ЩОДО ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Останнім часом проблема погіршення здоров'я стала особливо гострою. Ключовий фактор даної проблеми є недооцінена роль культури власного тіла пожиттю студентів. Фізичний і психічний захист здоров'я підростаючого покоління-одне з наших найважливіших завдань. Бо на сьогоднішній день існує дуже багато факторів, що можуть нашкодити молодим людям. Зокрема, до таких негативних факторів відносяться неправильні продукти харчування, алкоголь, тютюн і ліки, малорухливі люди і малорухливий спосіб життя, відсутність відпочинку від телефону або комп'ютера і т. д. Тому проблема формування стійкої позиції у студентської молоді, важливість культури тіла дуже актуальна в сучасному світі.

Тож ми маємо завдання визначити вплив та певні елементи мотивації, що допоможуть сформувати стійку позицію у студента щодо важливості

фізичної культури. Фізичне виховання довгий час вважалося важливою частиною суспільства для сприяння гармонійному розвитку. Ця точка зору була підтверджена багатьма відомими стародавніми філософами Платоном, Аристотелем, Сократом та ін. Розвиток здоров'я і людини - це у повній мірі фізичні, психологічні та моральні фактори. Фізичне виховання допомагає сформуванню в студентів розуміння важливості фізичних вправ. Зосередьтеся на тягарі повсякденного життя, досягніть більшого успіху. Тобто ними керує мотивація до досягнення. Через це стає зрозуміло чому культура тіла стала одним із найважливіших елементів у людському розвитку.

Одна з причин нестабільного становища молоді серед студентів-фізиків культура відрізняє водоспади інтересів до традиційних занять фізкультурою. Становлення і розвиток, гармонійний характер учня-це в основному питання формування мотиваційної діяльності, в тому числі в галузі фізичної культури. В структурі мотивуюча культура студентського організму відіграє дуже важливу роль компонентів, нових мотивацій, що визначають напрямок особистості. Стимулюйте його, мобілізуйте і активуйте. В умовах академічних занять з фізичного виховання студентів мотиви можуть бути реалізовані при цілеспрямованому формуванні релаксаційного типу розвитку молоді. Цього можна досягти шляхом активізації їх резервних можливостей, підвищуючи резистентність організму до впливів зовнішніх факторів. Фізичне виховання в ЗВО - це область, що орієнтована кожен окрему людини та на, відповідно, особистість. Тому що особливість фізичної культури в тому, що вона надає можливості знаходити, підтримувати, розвивати індивідуальність, виховувати механізми самореалізації, самозахисту і самоосвіти, які необхідні для формування особистості і відносин з іншими людьми. Культура тіла - це діяльність де використовуються фізичні вправи для певного задоволення біологічних, естетичних і соціальних потреб студентської молоді з урахуванням їхніх потреб, мотивів і цілей.

Студенти, особливо першокурсники, при вході в іншу соціальне середовище набувають нового статусу "студент" - це раптова зміна. З першого дня стикаються з інтенсивним освітнім процесом, але це зовсім не поліпшення темпу життя. Нерозумний режим праці і відпочинку, відсутність основних фізичних вправ призводить до перевантажень, нервово-психічних розладів і підсилює вплив обмеженої рухливості і знижених рухових функцій на здоров'я.

Одним із найголовніших мотивів та, відповідно, завдань фізичної культури - це формування інтересу до самостійного навчання та заняття фізичними вправами. Дослідження показало, що самостійно фізичними вправами займаються більше половини опитаних юнаків. У дівчат показник був доволі менший. Головним мотивом до занять фізичного виховання є бажання приймати участь у змаганнях. Мотиваційну установку, спрямовану

на необхідність занять з фізичного виховання для майбутньої професії підтримали менше третини усіх респондентів, що свідчить про низьку обізнаність молоді про важливість фізичних вправ і їх вплив на організм людини.

Отже, мотивація відіграє дуже вагомий роль у формуванні у студентської молоді стійкої позиції щодо важливості фізичної культури. Домінуючими мотивами у студентської молоді виступають такі мотиви як мотив «бажання займатися фізичними вправами», мотив «розвивати і реалізовувати свої фізичні можливості» та мотив приналежності до однолітків, тобто бажання відчувати себе частиною соціуму, що займається фізичною культурою. Багато студентів розуміють важливість існування фізичної культури та дотримання фізичного виховання, проте віддають перевагу іншим видам спортивної діяльності замість традиційних занять, а тому підтверджують необхідність нових підходів до організації системи фізичного виховання молоді. Провідним фактором стійкої позиції щодо важливості фізичної культури є бажання та прагнення займатися фізичними вправами, забезпечуючи цим фізичне і духовне вдосконалення. Формування інтересу до самостійних занять фізичними вправами орієнтує студента на самоосвіту, саморозвиток, саморегуляцію й самоконтроль у всіх сферах їхньої життєдіяльності.

УДК 769

Клеткіна К.В.¹, Луценко С.Г.²

¹ студ.гр. Г-311 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗВО

В останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді суттєво погіршився. За даними досліджень до Вузів щорічно вступають до 88% молоді з відхиленнями у стані здоров'я; майже 20% студентів мають надмірну вагу, близько 50% – відхилення у розвитку опорно-рухового апарату. Кількість студентів із відхиленнями здоров'я до старших курсів зростає від 19 до 24,5%. Не спроможні здати контрольні нормативи на позитивну оцінку 50–60% студентів.

Вступивши до університету, молоді люди зазвичай припиняють активно займатися спортом. Причина, на їхню думку, поважна – велика зайнятість навчанням. Багато студентів свою пасивність пояснюють незнанням теоретично-практичних засад формування здорового способу життя. Лише

невелика частина із загальної кількості студентів займаються спортом на республіканському, обласному та міському рівні.

У зв'язку з цими фактами, необхідно вести пошук найбільш ефективних форм і методів формування здорового способу життя у студентської молоді. Це можна зробити шляхом удосконалення системи фізичного виховання, пропонуючи різні способи її модернізації та впровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій. Поруч із традиційно використовуваними засобами – біга, ходьби, плавання, спортивних ігор можна широко використовувати фітнес-технології.

Фітнес-технології - це сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки та системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін.) Будучи правильно підібраними, вони здатні значно підвищити ефективність процесу оздоровлення організму та підтримати рівень результату, завдяки тому, що вони ґрунтуються на вільному виборі занять з використанням різного та доступного інвентарю та обладнання, методів його застосування та самих форм занять.

При грамотному та поступовому впровадженні елементів фітнес-технологій у навчальний процес у вищих навчальних закладах, вони здатні як привнести безліч функціональних елементів, що дозволяють як значно збільшити фактичну користь занять, так і закріпити, і примножити успіхи, що вже є.

Важливо, щоб, крім безпосередньо самої фізичної підготовки, у студентів формувалася мотивація на подальшу самостійну роботу, поза обов'язковою програмою освіти. Так, як рано чи пізно, але молода людина закінчить своє навчання, проте необхідність підтримки свого здоров'я та фізичної підготовки на належному рівні не зникнуть.

Тому під час навчального процесу важливо сформувати у студентів:

- знання про фітнес-технології;
- навички та вміння, пов'язані з профілактикою проблем зі здоров'ям, естетичною корекцією статури, правильної постави та культури руху;
- практичні навички, необхідні для організації та проведенні самостійних занять;
- розширення функціональних можливостей систем організму, підвищення його адаптивних властивостей за рахунок спрямованого розвитку основних фізичних якостей і здібностей;
- виховання моральних та вольових якостей;
- музичні та рухові навички.

Основні завдання занять:

- розвинути стійкий інтерес до предмета;

- сформувати потребу та здатність самостійно займатися фізичними вправами, свідомо їх застосовувати для підвищення працездатності та покращення здоров'я;
 - формувати адекватну самооцінку свого стану здоров'я;
 - покращити функціональність основних систем організму; розвивати рухові можливості;
 - сприяти вихованню морально-вольових якостей, психічних процесів та особистісних якостей;
 - опанувати нетрадиційними системами фізичного виховання, використання нових танцювальних стилів, різновидів аеробіки;
 - впровадити самоконтроль – системи моніторингу здоров'я студента, ведення зошитів, щоденників самоконтролю.
- Використання цих цілей та задач, дозволяє задіяти такі базові характеристики особистості студента, як здатність до пізнання та самопізнання. Крім того, вони сприяють реалізації студентами своїх різноманітних здібностей, у тому числі щодо зміни способу життя та дозволяють підвищити мотивацію до занять фізичною культурою.

УДК 796

Кодак І. В.¹, Кокарева С. М.²

¹студ. гр. КНТ-511 НУ «Запорізька політехніка»

² к.фіз.вих., доц. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фітнес - це інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів, форм сучасного обладнання, які сприяють оздоровленню, підвищенню фізичної працездатності. Фітнес гарантує різноманітні, емоційно привабливі вправи, адаптовані та варіативні програми, диференційовані комплекси, які враховують медичну групу здоров'я та «фітнес профіль», підготованість студентів. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури.

Фітнес програма є спеціально організованою формою рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес програм пов'язана з досягненням та підтриманням належного рівня фізичного стану. Програми класифікуються за цільовою та віковою ознаками, технічною оснащеністю, функціональним впливом. При

цьому слід зазначити, що у системі фізкультурної освіти викладачі досить часто стикаються з проблемою відсутності обладнання та необхідного інвентарю для фітнесу, тому практично для всіх залів будуть прийнятні програми: бодібар тренування, заняття на степ платформі в різних форматах, гантельної гімнастики, кругового та інтервального тренування, фітнес йоги, кросфіту, пілатесу, комплексів з набивними м'ячами та ін.

Фітнес програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю. Фітнес програми класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних единоборств та інші. Також існує п'ять підходів при розробці фітнес програм: еkleктичний (на основі культурних традицій), синергетичний (інтеграція, системність), традиційно орієнтований, синтетичний (традиції, інновації). Аналіз розвитку системи фітнесу також дозволив виділити такі основні напрямки оздоровчого тренування: групові програми занять, тренажерні оздоровчі технології, водні програми, спортивні ігри, дитячородовищна фізкультура та інші програми.

Силові програми: силовий урок без предметів та обтяжень («фітнес клас», «віджимання», присідання, сходження на платформи 40, 50, 60, 70 см, «планка» та ін.); силові заняття з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами, бодібарами, штангою; кругове тренування (частково, кросфіт частково); силовий урок на фітбол м'ячі (у тому числі з гантелями, м'яч як обтяження, перешкода, обладнання).

Програми розвитку спеціальної витривалості: слайд-тренування на спеціалізованій платформі (імітація ковзанярського спорту, відноситься до видів функціонального тренування); сайклінг (спінінг, розвиток загальної витривалості. Імітація велосипедної гонки, імітація їзди рівниною та вгору, у вихідних положеннях сидячи і стоячи).

Численні програми з оздоровчої аеробіки: аеробіка як функціональний тренінг (різновиди вистрибувань, імітації ударів, вправ із гантелями 1-3 кг, присідань); базова (класична) аеробіка; степ аеробіка; аеробіка з елементами единоборств («тай бо»); танцювальна аеробіка (хіп хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стрип та ін.); аеробіка (з міні штангами); боді балет аеробіка (з елементами балету) та ін.

Психорегулюючі програми: китайська гімнастика «Тай чи», оздоровчої ушу; класична йога та «йогаробіка», фітнес йога; комплекс вправ на розтягування (стретчінг); пілатес, калланетика (на стику силових та психорегулюючих програм).

Реабілітаційні технології включають аквафітнес, аква-аеробіку. Такі програми рекомендуються при відновленні після травм і захворювань, особливо опорно-рухового апарату, низькому рівні фізичної підготовленості,

та представникам спеціальних медичних груп. Пілатес, стретчинг, фітнес йога, калланетика, ізотон, фітбол аеробіка, гантельна гімнастика (0.5 кг) локальної спрямованості, також відносяться до реабілітаційного напрямку.

Рекреаційні технології у фізичному вихованні студентів: численні напрямки аеробіки, змішані програми, групові силові програми, комбіновані програми пілатесу та аква-аеробіки, атлетичної гімнастики та аеробіки, аквафітнес, сайкл програми, адаптований кросфіт, ментальні види фітнесу та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атлетична гімнастика у фізичному вихованні студентів: навч. посібник/Т.М. Шутова [та ін]. М., 2016. 108 с.
2. Кондраков Г.Б., Шутова Т.М. Атлетична гімнастика як перспектива розвитку фізичної культури для студентів економічного вишу // Гуманітарна освіта в економічному виші: зб. матер. міжлунар. наук. практ. заоч. Інтернет конф. Т. І. М: РЕУ ім. Г.В.Плеханова. 2016. С. 504-
3. Рибаківа Є.О., Шутова Т.М. Вдосконалення компетенцій рекреаційної спрямованості у професійній підготовці бакалаврів фізичної культури. Фізична культура. Спорт. Вип. 4. Вид у ТДУ, 2016. С. 77-79.
4. Сайкіна Є.Г., Пономарьов Г.М. Семантичні аспекти окремих понять у сфері фітнесу // Теорія та практика фізичної культури. 2011. № 8. С.6-
5. Сайкіна Є.Г. Пономарьов Г.М. Фітнес технології: концепція, розробка та специфічні особливості. Фундаментальні дослідження. 2012. С. 890-895.
6. Тхоревський В.І. Теорія та методика фітнес тренування / за ред. Д.Г. Калашнікова. М: Франтера, 2010. 212 с.
7. Хоулі Т. Френке Б. Оздоровчий фітнес: Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу. Олімпійська література. 2010. 359 с.

УДК 796.386

Костецький Д. В.1, Мотуз С. О.2

1 студ. гр. КНТ-518 НУ «Запорізька політехніка»

2 старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ВУЗАХ УКРАЇНИ

Настільний теніс – захоплююча, розвиваюча, нескінченно різноманітна, доступна будь-якому віку спортивна гра. Вона практично не має протипоказань, і навчитися грати може кожен, незалежно від віку.

Настільний теніс благотворно впливає на розвиток рухливості кистей рук,

розвиває спритність, поліпшує зір, збільшує швидкість реакції. Завдяки розвитку реакцій, мозок вчиться ще швидше володіти тілом. Гра для мозку.

Протягом усієї гри тенісист думає, аналізує, прогнозує і реалізує свої тактичні ходи. Рішення вузівських проблем як показує практика життя вищих учбових закладів натрапляє на невідповідність першокурсників до швидкої адаптації до всього устрою вищої школи. Метою є вивчення впливу учбово-тренувальних занять з настільного тенісу на розвиток студентів. Ігрові види спорту являють достатньо високі вимоги до студента. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їх швидкої оцінки і організації відповідних дій, які здійснюються в умовах дефіциту часу. Одним з ігрових видів спорту є настільний теніс.

Надзвичайно важливою фізичною якістю, що розвивається в настільному тенісі є швидкість реакції, як простої безпосередньої реакції на удар партнера, так і складної реакції прогнозування, яка сприяє розвитку оперативного мислення, а також різних видів уваги. Під час гри в настільний теніс гравець повинен швидко оцінювати обстановку та реагувати на відповідь суперника, стартувати та робити замахи, швидко рухатися та змінювати напрям переміщень, повертатися до початкової позиції. При цьому розвиваються швидкі та спритні рухи.

Систематичні заняття настільним тенісом не тільки роблять позитивний вплив на загальний стан здоров'я студентів, але, також, і розвивають фізичні якості, однією з яких є швидкість реакції. За наслідками досліджень можна зробити висновок про сприятливу дію занять настільним тенісом на розвиток швидкості простої реакції. Також необхідно відзначати, що студенти, які займалися тенісом показали кращі результати, ніж однолітки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузьменко М. Г. Настільний теніс у ВУЗах – Київ: 2014. – 125 с.
2. Уточкін А. Сучасний настільний теніс. Удари, тренування, стратегії – Київ: 2011. – 200 с.
3. Шмирів М. Перша ненудна книга про настільний теніс– Харків: 2018. – 156 с.

УДК 796

Котляров Є.Є.¹, Дуднік Ю.І.²

¹студ.гр. Е-211 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

В АФК необхідно приділяти особливо значну увагу дотриманню правил безпеки навчально-виховного процесу. Профілактика травматизму є комплексом організаційно-методичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичного виховання.

За статистикою основні причини травматизму – недостатня професійна підготовка фахівця і, як результат, погана організація навчального процесу; неправильне комплектування груп; недоліки або помилки в методиці; порушення дисципліни, встановлених правил, вимог лікарсько-педагогічного контролю; невідповідність матеріально-технічного забезпечення методиці занять; погані санітарно-гігієнічні умови, в тому числі незадовільний стан спортивних споруд, інвентарю, одягу, взуття, захисних пристосувань; причинами можуть бути зовнішні перешкоди, у тому числі погані погодні умови, а також надмірне емоційне збудження учнів або їх психологічна невідповідність до занять.

Методичні помилки, що призводять до травматизму:

- порушення принципу систематичності, поступовості й послідовності під час формування рухового вміння (навички);
- форсування навантажень; перевантаження; 55
- недотримання умов забезпечення під час і після занять відновлення функціонального стану організму;
- перевтома і, – як наслідок: порушення координації, погіршення уваги і захисних реакцій, втрата спритності.

Профілактика травм і підвищення безпеки занять:

- підвищення кваліфікації викладача і розширення знань з профілактики травматизму серед учнів;
- правильне комплектування груп;
- науково обгрунтоване планування і контроль навчального процесу;
- дотримання усіх дидактичних принципів;
- повноцінне матеріально-технічне забезпечення занять;
- дотримання методичних рекомендацій;
- виконання вимог лікарсько-педагогічного контролю;
- контроль стану місця занять, м'якого покриття, інвентарю;

– дотримання правил гігієни (у зв'язку з порушенням функціональних можливостей, зниженням захисних сил організму і схильності до простудних захворювань в АФК належить надавати ще більше уваги, ніж на заняттях із здоровими дітьми);

– дотримання режиму: регулярність і своєчасність занять, відпочинку і харчування;

– облік кліматичних і погодних умов. Уміння швидко перебудувати методику занять відповідно змінам зовнішніх умов;

– корекція спортивних правил, які, можуть призвести до травм;

– розробка і дотримання правил використання, прибирання й збереження спортивного устаткування, інвентарю і захисних обладнань;

– на перших заняттях рекомендується навчити учнів правилам безпеки і методам самострахування (наприклад, умінню правильно падати);

– із місцем проведення занять знайомляться завчасно до початку заняття для вирішення питання про ступінь безпеки учнів на занятті;

– кількість учнів у групі повинна бути оптимальною;

– заборонено проводити заняття за відсутності викладача;

– перед початком кожного заняття перевіряють стан інвентарю, устаткування, екіпіровку учнів. Дотримуються відповідності одягу вимогам завдань, які виконуються на занятті й зовнішнім умовам;

– на початку заняття учням обов'язково повідомляють правила і методи безпеки, страховки, попереджувальні сигнали;

– обов'язкова дисципліна учнів, добровільних помічників і присутність керівника занять з моменту, коли учні починають збиратися в спортивній залі, на майданчику, в басейні; 56

– викладачу рекомендується контролювати раціональне розміщення і переміщення учасників по спортивній залі, на майданчику, в басейні;

– розминка обов'язкова й включає загальну та спеціальну частини. Загальна частина направлена на створення оптимального збудження центральної нервової системи й нервово-м'язового апарату в цілому, на підвищення обміну речовин і температури тіла, посилення діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Спеціальна частина спрямована на створення оптимального збудження тих ланок нервово-м'язового апарату, які будуть випробовувати найбільше навантаження і тому є найвразливішими;

– силові вправи і вправи на гнучкість вимагають розминки, спрямованої на розігрівання м'язів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бортфельд С. А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП. 1971. 127 с.

2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підручник]. К. : Олімпійська література, 2006. С. 5-124.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ЗВО. К.: Олімпійська література, 2008. 393 с.

УДК 796

Левченко Я.Д.¹, Мілкіна О.В.²

¹студ. гр. КНТ-151 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС НА ЗАХИСТІ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

На сьогоднішній день фітнес є дуже популярним видом фізичних навантажень, його мета полягає не тільки в тому, щоб люди мали величезні м'язи, а він допомагає залишатися в хорошій формі, що підвищує самооцінку і сам психологічний стан. Даний вид спорту став дедалі ближчим до людей, адже практично в кожному дворі є фітнес-клуб або тренажерний зал.

Фітнес це не сумні та самотні тренування, яке забирає у вас зайвий час. Сам приходячи в спортивний зал дуже часто бачу групи людей, які проводять свій час весело і з користю, обмінюючись один з одним досвідом, допомагаючи у виконанні різноманітних вправ. Також можна займатися командою з фітнес тренером, який не тільки розповість вам про нові та ефективніші вправи, але й проконтролює правильність їх виконання.

Фізична активність благотворно впливає на ожиріння, здоров'я та фізичну форму опорно-рухового апарату, а також деякі компоненти серцево-судинного здоров'я. Доказів достатньо, щоб зробити висновок про те, що фізична активність благотворно впливає на рівень ожиріння у людей з нормальною масою тіла, на артеріальний тиск у молодих людей з нормальним артеріальним тиском, на рівні ліпідів та ліпопротеїнів у плазмі, на нетрадиційні серцево-судинні фактори ризику (запальні маркери, ендотеліальна функція та варіабельність серцевого ритму), а також на кілька компонентів психічного здоров'я (самооцінка, тривога та депресія). Кількість, інтенсивність та тип фізичної активності, необхідні для досягнення результату.

Особливо важливо поговорити з приводу старіших людей. Похилий вік та малорухливий спосіб життя знижують реакцію наших антитіл на віруси. Наприклад, люди віком від 85 років у 16 разів частіше вмирають від захворювань, пов'язаних з грипом, і в 32 рази частіше вмирають від пневмонії, пов'язаної з грипом, ніж у віці від 65 до 69 років. Багато досліджень підтверджують, що регулярні фізичні вправи покращують імунну

функцію. Деякі втрати імунної функції, пов'язані з віком, відновлюються завдяки серцево-судинним вправам та тренуванням із опором.

Більшість дорослих старше 65 років можуть безпечно займатися спортом, навіть ті, хто має хронічні захворювання та проблеми з рухливістю. Перед початком будь-якого режиму вправ важливо поговорити з лікарем, щоб дізнатися, які варіанти підходять для вашого здоров'я та рівня активності. Тоді вони зможуть випробувати на собі доведені та величезні переваги вправ.

Отже, підбиваючи підсумки моєї доповіді фітнес - дуже корисний абсолютно для будь-якого віку спорт, він не тільки покращує ваші фізичні та психолгічні дані, але ще позитивно впливають на ваш стан здоров'я. Кожне тренування відволікає вас від усіх проблем за межами залу, або того місця, де ви тренуєтеся. Можна сказати, ви перезавантажуєтеся, це так само може добре вплинути на вашу мозкову активність і зробити з вас нову людину.

УДК 796.011.3

Маркін Д. С.¹, Черненко А.Є.²

¹студ. гр. ЕТФ-111 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ ТА ЇЇ ЕЛЕМЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Йога – це поняття в індійській культурі, що означає сукупність різноманітних практик, як фізичних так і духовних, що були розроблені в різних напрямках індуїзму та буддизму і ставлять за мету покращення властивостей тіла і управління психікою людини для покращення духовного та фізичного стану.

Сьогодні йога входить до трійки найпопулярніших програм у центрах оздоровлення. Так, по всьому світу займаються йогою більше 250 млн людей, з них в США - 20 млн людей, Канаді – 3.2 млн, Італії - 2 млн. Така популярність пояснюється її високою ефективністю в поліпшенні здоров'я, та різноманітністю.

Сеанс йоги являє собою послідовне виконання ряду асан. Асан – поза, що є мистецтвом розташування тіла. При їх виконанні важливо бути якомога більш точним, бо значення мають навіть незначні деталі. Якщо асан виконується правильно, це розпрямляє тіло, та навіть покращує кровообіг. Позу потрібно тримати впродовж декількох секунд(для початківців) або ж хвилину і більше(для досвідчених), в результаті цих дій м'язи та внутрішні органи приймають правильне положення, фіксуються в ньому. Ось

наприклад, такі асани, як стілка на голові, або ж так звана “берізка” мають цілющий вплив на роботу легень, печінки, серця, кровоносної системи та навіть мозку.

І саме зараз, коли на людину негативно впливають стан навколишнього середовища, різного роду стреси та потрясіння постає гостра необхідність в тому щоб використовувати методики йоги для організації правильного та гармонічного образу життя молоді.

Можливість використання йоги та її елементів в процесі навчання у ЗВО, актуалізується також і через велике навантаження на студента, яке більшість не може ефективно зняти. Сучасна система освіти дає досить обмежений обсяг знань в прикладній фізіології людини, орієнтованій на оздоровлення і володіння прийомами самостійного вдосконалення фізичного та духовного стану. Хоча потреба в подібного роду знаннях існує.

Часто, через подібну неусвідомленість, студенти просто не можуть освоїти навчальну програму вищого навчального закладу, що є наслідком низького рівня культури здоров'я, що витікає з банальної неусвідомленості молоді в питаннях власного здоров'я і власної працездатності.

Загальну користь йоги точно описав Айенгар Беллур Кришнамачар Сундарараджа, в своїй книзі “Світло життя: йога” 2018 р. наступними словами : “ Хоча й ціллю йоги є досягнення остаточного звільнення, цьому передує досвід свободи іншого штибу. Свободи від більшого самоконтролю, усвідомлення своєї чутливості й усвідомлюваності. Ці якості дозволяють насолоджуватись життям, повним гідності, чесності у відносинах, доброзичливості, співчутливості, довіри, віри у свої сили, радості за інших і спокійного прийняття власних бід.”

В межах фізичного виховання студентів, йога може покращити їх здоров'я, нівелювати вплив сидячого образу життя сучасної людини, при більш широкому, філософському вивченні, може сильно покращити їх працездатність, психологічний та духовний стан.

Але хоча й підвищення культури здоров'я студентів і її становлення в основі готовності до здорового способу життя в ході освітнього процесу є неймовірно важливим, рішення що до впровадження подібного роду практик повинні прийматись окремо в межах кожного окремого закладу освіти.

Курс такого характеру може бути ефективно реалізований, як впровадженням окремого предмету, так і використанням йоги в ході занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти або навіть в деяких школах.

З розвитком суспільства та технологічним прогресом, людський організм все більше потребує врівноваження фізичного та духовного стану, бо такий швидкий ритм життя витримують не всі. Тому актуальність використання її практик в процесі фізичного виховання студентів неможливо переоцінити. Заняття йогою в університетах або школах можуть стати

поштовхом для того, щоб молоде покоління планувало та організовувало для себе здоровий спосіб життя, та передавало традиції йоги нащадкам, а йога в свою чергу покращувала фізичний, психологічний та навіть духовний стан людей.

УДК 615.825

Мезенок С.В.¹, Напалкова Т.В.²

¹студ.гр. РТ – 811 НУ «Запорізька політехніка»

²наук.керівник, старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТАНОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗВО З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

В сучасних умовах, коли стан здоров'я молоді погіршується з року в рік, коли майже 14% студентів під час медогляду отримують спеціальну медичну групу, зростає актуальність залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом. Студентський вік є важливим етапом коли відбувається психічне, фізіологічне та інтелектуальне становлення особистості, саме тому під час навчання у ЗВО необхідно не обмежуватися формуванням компетенцій необхідних для успішного оволодіння обраною професією, але й приділяти увагу фізичному та естетичному компонентам освітнього процесу. Тож заняття фізичною культурою та спортом є важливими як для студентів з відмінним здоров'ям, так і для тих хто має певні вади здоров'я.

Адаптивна фізична культура, це комплекс спортивно-оздоровчих комплексів вправ, що сприяють реабілітації та адаптації до стандартного соціального середовища студентів з обмеженими можливостями. Постійні заняття адаптивною фізичною культурою значно розширюють спектр можливостей студентів з вадами здоров'я, покращують стан опірно-рухового апарату, позитивно впливають на психіку. Адаптація таких студентів до фізичних навантажень є актуальною проблемою всіх ЗВО країни.

Метою адаптивної фізичної культури є створення свідомого ставлення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до дій, подолання необхідних навантажень, а також, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Адаптивна фізична культура допомагає отримати задоволення, радість від занять, оскільки в переважній більшості вони засновані на ігрових методах. Під час занять студенти проявляють фантазію та свій творчий потенціал.

Заняття адаптивною фізичною культурою студентами з певними вадами здоров'я формують розуміння своїх власних фізичних можливостей,

здатність адаптуватися в суспільстві, бажання покращити свої навички та фізичні можливості, а також сприяють подоланню фізичних та психологічних бар'єрів, що заважають жити та насолоджуватися повноцінним життям.

Адаптивне фізичне виховання є відносно новим направленням в українській системі освітнього процесу для студентів з вадами здоров'я, проте вже зараз ми маємо змогу спостерігати позитивні зміни, а саме покращення їх показників здоров'я та психофізичного стану, а також, вирішення питання їх соціалізації.

Наявність у студентів різних діагнозів потребує постійного усвідомлення та уважної та кропіткої роботи викладача, який має періодично досліджувати нові та підходящі варіанти навчання, переглядати нормативи та завдання.

Фізична культура і спорт є одними з найуспішніших засобів соціальної адаптації студентів з вадами здоров'я. Отриманні навички не лише сприятимуть покращенню фізичного стану, але й допоможуть усвідомити, що вади здоров'я не є перешкодою для ведення повноцінного, активного життя. Участь в колективних спортивних заходах сприятиме розвитку самостійності, самоповаги, що в цілому сприятиме подоланню психологічних бар'єрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підручник]. К.: Олімпійська література, 2006. С. 5-124.
2. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. / Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 211 с.
3. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

УДК 796

Мікулін М.Д¹, Данильченко С.І.²

¹студ.гр. КНТ-122, НУ «Запорізька політехніка»

² викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО І ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Щоб представити поточний стан знань про зв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям, цей невеликий огляд зосереджується насамперед на поточних мета-аналізах.

Крім страждань для постраждалих та їхніх сімей від війни, депресивні захворювання також означають значний соціально-економічний тягар. Класичні методи лікування людей з депресивними захворюваннями

включають використання антидепресантів з одного боку та психотерапію з іншого. Але фізичні тренування також можуть діяти як антидепресант, полегшувати симптоми та покращувати самопочуття. Однак у клінічній практиці фізичне тренування досі мало лише статус додаткового підтримуючого заходу. Спорт рекомендований як «належа клінічна практика» на додаток до встановлених методів лікування.

Критика методологічних недоліків попередніх досліджень призвела до значного вдосконалення методів аналізу впливу фізичної активності на симптоми депресії за останні роки. Результати цих нових, методологічно надійніших досліджень показують, що потенціал фізичної активності для полегшення депресії не надається достатнього значення в повсякденній клінічній практиці.

Стає все більш очевидним, що цей потенціал з точки зору терапевтичного успіху, якості життя та економічної ефективності далеко не вичерпаний.

Фітнес покращує когнітивні функції, пам'ять. Найчастіше найбільшою перешкодою для участі в фітнес тренуваннях є складність програм з опором або відсутність знань у тренажерному залі. Мета навчання - зруйнувати цей бар'єр, навчивши студентів наукам, що стоять за силовими тренуваннями, як правильно виконувати вправи (у тренажерному залі чи вдома), а також пропонуючи зрозумілі та прості програми для початківців і тих, хто хоче випробувати себе. Незалежно від поточного рівня знань або здібностей, кожен знайде інформацію та інструменти, необхідні для кращого навчання. Фітнес запобігає віковим захворюванням, знижує ризик депресії, як вже було зазначено, та тривоги під час війни.

Правильно підготовлене тренування допоможе зрозуміти, як м'язи працюють і зростають, і як робота з опором стимулює м'язи до збільшення розміру та сили, а також позитивний вплив на кістки та сполучну тканину. Організм забезпечує м'язову роботу, і в фітнесі важливо показати, як розрахувати власні щоденні потреби в паливі та макроелементах. І останнє, але не менш важливе, - це огляд переваг для мозку та вирішальної ролі, яку він відіграє у ставленні та психічному здоров'ї.

Фітнес вправи не тільки зміцнюють м'язову силу та витривалість, але й зміцнюють загальний стан здоров'я. Включення фітнес тренувань у ваше повсякденне життя принесе з собою безліч позитивних ефектів:

зниження ризику ряду захворювань, таких як серцево-судинні захворювання та діабет 2 типу;

сприяння зростанню та утриманню м'язів, а також протидія пов'язана зі зменшенням м'язової маси та сили м'язів, а також щільності кісткової тканини протягом усього життя.

Послідовні фітнес тренування покращують здоров'я та самопочуття та знижують ризик захворювань протягом усього життя. Фітнес вправи організовуються відповідно до групи м'язів, на яку вони спрямовані. Послідовний і структурований розпорядок дня, включаючи правильну розминку, готує тіло до роботи, а різноманітні вправи на рухливість і розтяжку допомагають налаштуватися на те, як тіло реагує на тренування. Потрібно використовувати знання про змінні ефективного фітнес тренування, наприклад обсяг тренування та керування втомою.

Дослідження показали, що коли говорять, що людина в чомусь погана, незалежно від експресії генів, це може негативно вплинути на продуктивність спортсмена. Оскільки точне генетичне тестування недоступне для більшості, важливо не обмежувати себе маркуванням і вірити в себе, що може дати позитивний результат. Те, що ви не відповідаєте на одну конкретну фітнес програму, не означає, що ви не матимете успіху з іншою. Якщо ви не бачите результатів, настав час переглянути свій поточний режим. Добре розроблена програма фітнес тренувань під наглядом, є відносно безпечною, крім того, вона поставляється з іншими перевагами від покращення рухових навичок до покращення здоров'я, а також формування звичок до фізичних вправ на ранньому етапі життя.

Фітнес тренування - це найкраща стратегія автономних вправ для протидії втраті м'язової маси, сили та потужності. Бути сильнішим допомагає запобігти втраті фізичних функцій і незалежності, які є типовими для малоактивних людей.

Окрім розвитку сили та м'язів, фітнес тренування також позитивно впливають на щільність кісткової тканини та сполучну тканину, на ризик метаболічних розладів і серцево-судинних захворювань, а також на психологію та психічне здоров'я під час війни. Необхідно розвивати своє розуміння того, як фітнес тренування впливає на тіло та харчування, яке необхідне для максимізації здоров'я, продуктивності та відновлення.

Якщо мета - підвищити продуктивність і запобігти травмам, ознайомлення з наукою, що лежить в основі фітнесу, може допомогти досягти цілей і отримати більше задоволення від спорту, яким захоплюються мільйони людей у всьому світі.

Є багато вагомих причин займатися фітнесом, окрім чистого задоволення від цього. Регулярне фітнес тренування пов'язано із багатьма перевагами для здоров'я, які можуть покращити якість вашого життя. Фітнес робить вас сильнішими та здоровішими, і оскільки ваше тіло стає все міцнішим у відповідь на цю динамічну активність, зменшується ймовірність розвитку захворювань або фізичної вади.

Розважальний фітнес може допомогти запобігти ожирінню, гіпертонії, діабету 2 типу, остеоартриту, респіраторним захворюванням і раку, а також

покращує якість сну. Навіть у низьких дозах фітнес асоціюється зі значним зниженням ризику смерті від усіх причин, включаючи серцево-судинні захворювання. Психологічні переваги рекреаційного фітнесу включають зняття стресу, підвищення настрою та, можливо соціальна взаємодія через фітнес групи та участь у групових тренуваннях.

Так само знання того, як працює ваше тіло, дозволяє вам працювати з ним оптимально. Знання, якими ми ділимося, підвищать ефективність і досвід тренувань, а також допоможуть подолати стреси під час воєнних дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. König NH, Lippa M, Riedel-Heller S (2010) Витрати на депресію та економічна ефективність її лікування.
2. Psychiatr Prax 37:213–215 Conn VS (2010) Наслідки симптомів депресії втручання щодо фізичної активності: результати мета-аналізу.
3. Ann Behav Med 39:128–138 Stathopoulou G, Powers MB, Berry AC та інші (2006) Вправи для психічного здоров'я: кількісний і якісний огляд.
4. Clin Psychol Sci Pract 13:179-193 Rethorst CD, Wipfli BM, Landers DM (2009) Антидепресивний ефект фізичних вправ. Мета-аналіз рандомізованих досліджень.
5. Sports Med 39:491–511 Mead GE, Morley W, Campbell P et al (2009) Вправи для депресії.
6. Тренування силових вправ як основний засіб протидії віковим хронічним захворюванням Front Physiol 10 (2019),
7. Тренування вправами на гіпокампі та покращує пам'ять, Proc Natl Acad Sci USA 108, № 7 (2011)
8. Фізичні вправи для здоров'я людини Springer Singapore, 2020 12-13Т В. Нессер (од.), Посібник для професіоналів щодо сили та Кондиційні безпечні та ефективні принципи для максимального досягнення спортивних результатів, Provo, UT, BYU Academic Publishing 2019.

УДК 796

Нільга С.Р.¹, Данильченко С.І.²

¹студ.гр. КНТ-122сп, НУ «Запорізька політехніка»

²викл. каф. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Успіх у будь-якій діяльності залежить не тільки від здібностей або від способів досягнення мети, але й від розвитку мотиваційно-потребної сфери.

Мотиваційна сфера характеризується рядом понять. В. Г. Асєєв включає в поняття мотивації: "всі види спонукань, мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки чи диспозиції, ідеали і т. ін.

Визначення структури мотиваційного компонента є однією з найбільш актуальних проблем в області мотивації, тому що від її рішення залежить знаходження ефективних шляхів створення мотиваційного компонента діяльності.

Тому розглянемо такі поняття як "потреба" і "мотив" і їх трактування з точки зору вчених.

Для задоволення потреб людина повинна орієнтуватись не тільки в оточуючій дійсності, але і в своїх відношеннях з нею. Засобом такої орієнтації служить переживання людини, які відображають в особливій емоційній формі ступінь задоволення його потреб.

Для того, щоб зрозуміти роль потреб в формуванні особистості, необхідно враховувати, що в процесі життя виникають і розвиваються нові потреби, що приведе до збагачення і ускладнення мотиваційної сфери.

Механізми мотивації характеризуються відповідними структурно-енергетичними якістьми, можуть бути виражені таким поняттям, як енергія потреби, що, в свою чергу, характеризується спонуканням та направленістю. В психології мотивації можна знайти подібні поняття, наприклад: "сила мотивування" К. Левіна, "результуюча мотиваційна тенденція" Дж. Аتكісона, "збуджуюча сила мотиву", яка визначає формально-динамічні характеристики потреб [2,8].

Потреби характеризуються суб'єктивними і об'єктивними можливостями. Об'єктивна можливість задоволення потреби залежить від зовнішніх умов: положення об'єкта потреби, засобів індивіда і способів дії, направлених на пошук ситуації, сприятливих для задоволення потреб. Суб'єктивна можливість задоволення потреби визначається ступенем готовності індивіда до дії, що виступає в якості повноти і послідовної інформації про можливість задоволення потреб [3,5]. Так за А. Н. Зєрниченко та М. В. Гончаровим, потреби входять до поняття мотивації [9].

А. К. Маркова додержується такої позиції, що потреби входять до складу мотивації [10].

Як було вже зазначено, не існує однієї думки щодо поняття мотиву. Але більшість вчених розуміють під мотивом спонукання до діяльності - такої думки дотримується Роберт Н. Сингер. За Н. В. Елфимовою, мотив - це теж спонукання до діяльності, в який входить когнітивний елемент (елемент потреби) і афективний, який йде від потреби [6,11].

Вчені також виділяють три стадії динаміки мотиваційного процесу. Формування мотиву проходить вже на першому етапі. Друга стадія - це досягнення об'єкта потреби. Третя стадія - задоволення потреби.

Мотиваційна сторона активності утворює три класи мотивів:

- зовнішні (нагорода або покарання),
- змагальні (успіх в порівнянні з іншими або із самим собою),
- внутрішні [4,7].

Проведені вченими дослідження дозволяють виділити компоненти мотиваційної діяльності:

- а) Наявність у суб'єкта мотивів, побуджувючих значиму діяльність;
- б) Встановлення цільової ієрархії і виділення основної мети дії;
- в) Встановлення зв'язку мети формуючої дії з мотивом значимої діяльності.

Фахівці вважають: причини спаду інтересу до фізичного виховання зв'язані з тим, що останнім часом втрачено освітньо-виховну спрямованість уроків фізичної культури їх підпорядковано тільки тренувальній меті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.:Педагогика, 1978. -345 с.
2. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования. -М.: 1984. -104с.
3. Бжалова И. Т. Установка и механизмы мозга. -Тбилиси: 1971. -195с.
4. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе// Вопросы психологии. -1976. -№6. -с. 45-54.
5. Божович Л. И. Личность. Ее формирование в детском возрасте. - М.: 1968. 464с.
6. Елфимова Н. В. Исследование структуры мотивационного компонента деятельности//Вопросы психологии. -1988. -№4. -С. 82-87.
7. Заводович Н. Р. Сахарчук Е. Г. Мудрик С. Б. Виховання інтересу до уроків фізичного виховання//Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Луцьк. ІНадтир'я. -1994. -С. 8-10.
8. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. -М.: ФиС, 1966. - 183 с.
9. Зерниченко А. Н., Гончаров В. С. Мотивационный процесс, структура личности и трансформация энергии потребностей// Вопросы психологии. - 1989. -№2. -С. 73-81.
10. Маркова А. К. Пути исследования мотивации учебной деятельности школьников. // Вопросы психологии. - 1980. -№5- С. 44-59.
11. Сімченко В. І., Борщов С. М. Про деякі аспекти формування мотиваційної діяльності студентів на заняттях фізичної культури. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Луцьк: Надтир'я, - 1994. - С. 24-25.

УДК 613.8

Носко А.А.¹, Кириченко О.В.²

¹студ.гр. БАД - 531 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Студенти – це майбутнє нашої держави, від рівня здоров'я, інтелектуальних здібностей і професійної майстерності яких залежить розвиток нашої країни та майбутнє нашого суспільства. Проте дані наукових досліджень свідчать про різке погіршення здоров'я і фізичної підготовленості студентів за останні роки, що складає загрозу національній безпеці й економіці держави.

Дані відхилення у стані фізичного здоров'я пов'язані, в першу чергу, зі зниженням рухової активності студентів як в навчальний, так і в позанавчальний час.

Програма фізичного виховання в навчальному закладі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися [1, с. 81].

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керується молодь своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому знання їх доможуть викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, формуються при взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба; не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і способами. Предмет задоволення визначається тоді, 200 коли людина починає діяти [2, с. 172].

Низька мотивація діяльності студентів пов'язана з певними факторами, що в різному співвідношенні можуть виступати відповідно до умов проживання молоді, навколишнього середовища, сімейного виховання.

Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення у студентів. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса.

Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету. У ЗВО студенти, особливо дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Загальноприйнятими проблемами мотивації є положення про те, що мотивація включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, мету, нахил, «як усвідомлене чи малоусвідомлене спонукання до діяльності». Навчальна і фізкультурно-оздоровча діяльність спонукається цілим комплексом мотивів, що і визначають зміст занять для студентів. Виявлені вікові особливості відношення студентів до процесу фізичного виховання у навчальному закладі свідчать про необхідність доопрацювання програм з фізичної культури адекватно віково-статевим потребам, мотивам й інтересам студентів, що буде сприяти підвищенню їх мотивації до занять фізичними вправами як в системі урочних, так і позаурочних форм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції. Луцьк, .2002 180с.
2. Антікова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. Фізичне виховання, 2012,171–172с.
3. Томенко О. А. Рівень рухової активності студентів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 2. 141– 146с.

УДК 796.03

Робоча А. А.¹, Міщенко С. А.², Голева Н. П.³

^{1,2} студ. гр.ГФ-211 НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

НЕТРАДИЦІЙНІ І СУЧАСНІ СИСТЕМИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Нетрадиційна медицина, також звана альтернативною медициною або неконвенціональні медициною, - умовне поняття, що об'єднує способи діагностики, попередження і лікування хвороб людини, які з тих чи інших причин не отримали загального визнання у лікарів. Основною причиною цього зазвичай є відсутність чітких правил, велика частка суб'єктивності у виборі та застосуванні даних методів, погана відтворюваність результатів у руках різних фахівців і, внаслідок цього, складнощі в проведенні об'єктивних випробувань їх ефективності та широкого впровадження в клінічну практику. Крім того, іноді в поняття нетрадиційної медицини включають завідомо неефективні підходи, засновані на незвичайних ідеях і фантазіях. Поняття виникло в ХХ столітті в зв'язку з розвитком доказової медицини. У сучасному, напруженому світі люди різного віку починають розуміти, що цілителі, практикуючі альтернативні методи лікування, можуть надати дієву допомогу або полегшити страждання, викликані стресом, тривогою, алергією, застудою, грипом, і багатьма іншими недугами, які люди просто звикли роками терпіти.

Розглянемо наступні види нетрадиційних методів оздоровлення організму людини:

- ароматерапія ;
- апітерапія;
- анімалотерапія;
- голкотерапія;
- загартовування;
- казкотерапія;
- кліматичні чинники в комплексній реабілітації здоров'я людини.

Насправді , ми вважаємо , що це все є другорядними і скоріше для ментального оздоровлення методи. Якщо ми будемо розглядати щось дівіше , то пропонуємо зупинитись на сучасних методах, таких як : ранкова гімнастика , хатха – йога , футбол-гімнастика, фітбол – казки, масаж, йога .

Хатха-йога - це фізичні вправи, які допомагають дитині розвинути гнучкість хребта, сформувати струнку поставу та координацію рухів і згодом уникати таких захворювань, як сколіоз та кіфоз, зміцнити внутрішні органи і поліпшити загальний стан. Вправи з хатха-йоги привчають до

щоденного подолання труднощів, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

Фітбол-гімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних м'ячах різного розміру і конфігурації. Ці заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Заняття на великих пружних фітболах, дозволяють в ігровій формі розвивати у дітей такі фізичні якості, як гнучкість, м'язову силу, спритність, координаційні можливості дитини, а також створюють сприятливий психоемоційний фон дитини.

Фітбол-казки – це самостійні заняття з людьми, коли вам розповідають сюжет казки, супроводжуючи її вивченими раніше рухами. Увагу прикуто до змісту казки і виконання вправ не є нудним і одноманітним повторенням.

Масаж - метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, суть якого полягає в нанесенні тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристосуваннями. Масаж широко використовується в побуті, медицині, косметичній практиці, спорті. З давніх часів масаж є відмінним способом загального оздоровлення організму та лікування багатьох захворювань. Використовуючи спеціальні прийоми і пристосування для впливу на тіло, він робить цілощю дію, розслаблюючи м'язи, покращуючи кровообіг і сприяючи поліпшенню функцій нервової системи. Лікувальний масаж є фізичний вплив на певну зону тіла людини за допомогою різних прийомів, може виконуватися руками або спеціальними пристроями, що дозволяють надати більш глибокий вплив на тканини організму. Його значення для загального здоров'я людини важко переоцінити, адже саме головне його призначення: позбавлення від болю в хребті і нормалізація роботи нервової системи, від чого багато в чому залежить загальне самопочуття. Масаж є відмінним засобом відновлення після травм, поліпшення здоров'я хребта, добре допомагає при незначних розладах нервової системи і хронічної втоми. Він може бути прекрасною профілактикою виникнення різних недуг, самостійним методом лікування або додатковим засобом при основній терапії багатьох захворювань.

Йога. Якщо намагатися дати однозначну відповідь на питання, чи корисна йога, то це безумовно так. Відразу треба обмовитися - користь приносить практика, виконувана за всіма правилами під наглядом досвідченого вчителя, цілком відданого своїй справі і дотримує всі норми підходу до кожного учня індивідуально. Це стосується як фізичних практик, так і медитацій, мантр і інших елементів, складових заняття йогою. Йога дає для тілу гармонійні навантаження, дозволяють розкріпачити ті м'язи, які в звичайному нашому житті або взагалі не використовуються, або знаходяться в постійній напрузі. Це найчастіше провокує численні

захворювання, причому вони можуть з'явитися не у місцях пошкоджень, а у віддалених органах. Іноді досить займатися йогою всього кілька місяців, щоб з подивом помітити, що зір став краще, налагодився серцевий ритм, а головні болі дивним чином припинилися. Грамотно дозовані і правильно розподілені в часі заняття можуть принести відчутну користь як зовсім юним, так і літнім людям. Молодь отримує достатнє фізичне навантаження, якої так не вистачає нашому молодому «комп'ютерному» поколінню. Для літніх ж вправи йоги продовжують молодість і здоров'я, подарують міцні м'язи і стійку психіку, зміцнюють сон і апетит, розкріпають ослаблі суглоби і зв'язки.

Отже, зараз існує чимало сучасних інноваційних методів оздоровлення. Вони допомагають не тільки активізації режиму здорового способу життя, формуванню умінь і навичок, але й спрямовані на охорону і зміцнення психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, вироблення звички до рухової активності та здорового способу життя, формування культури здоров'я. Сучасні методи оздоровлення також дають позитивний вплив на кору великих півкуль мозку і вегетативних центрів підкірки, на ендокринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатеву системи організму людини. Деякі методики вправ допомагають встановити спосіб концентрації енергії. Як народний досвід минулого, так і дослідження вчених довели, що різні методи здатні по різному керувати нашим настроєм і працездатністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Про користь масажу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://perfect.km.ua/uk/blog/14-pro-korust-masazhu>

Нетрадиційні методи оздоровлення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ukrbukva.net/page,3,57226-Netradicionnye-metody-ozdorovleniya-organizma-cheloveka.html>

Інноваційні методи оздоровлення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://irinaschastlivceva.blogspot.com/2018/05/blog-post.html?m=1>

Нетрадиційні методи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/lekciya-13-netradiciyni-metodi-ozdorovlennya-236851.html>

Сучасні оздоровчі технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/rp_suchasni-ozdorovchi-tehnolohiyi-ta-bzhd-v-zo_bakalavr.pdf

УДК: [796.412:796.015.52+796.015.686:796.015.31]-055.2

Рудь Д.А.¹, Артем'єва Г.П.²

¹маг. гр. МД-25 «Харківська державна академія фізичної культури»

²наук. керівник к.фіз.вих., професор кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії «Харківська державна академія фізичної культури»

КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК 30-35 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ЗА ПРОГРАМОЮ TRX

Анотація. В публікації представлений аналіз показників силової підготовленості жінок 30-35, що прийшли на заняття фітнесом за програмою TRX.

Ключові слова: фітнес програма TRX, жінки 30-35 років.

Вступ. Сьогодні у фітнесі тренування за програмою TRX набувають популярності. Засоби цієї програми спрямовані на комплексне зміцнення м'язів та покращення роботи функціональних систем організму [6]. Вони дають змогу вирішити проблему підтримання здоров'я та покращення силової підготовленості жінок I періоду зрілого віку [1].

Як вказують автори [2, 3, 4, 6] планувати навантаження необхідно з урахуванням результатів контролю, що обумовлює актуальність проведення дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами: Робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.), номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження. Визначення силової підготовленості жінок 30-35 років, що прийшли на заняття силовим фітнесом за програмою TRX.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати джерела літератури з питань силової підготовки жінок I періоду зрілого віку засобами фітнес програми TRX; 2) Провести контроль, зробити аналіз та визначити рівень показників силових здібностей жінок 30-35 років.

Матеріал та методи дослідження. У тестуванні приймали участь 12 жінок 30-35 років, які прийшли на заняття оздоровчим фітнесом за програмою TRX у фітнес-центрі «KING GYM FITNESS» м. Харків. Усі жінки дали згоду на участь у дослідженні та пройшли медичний огляд. Дослідження проводилось в період січень-травень 2021 р. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження та тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Провівши аналіз літературних джерел ми визначити вправи для контролю силовій підготовленості жінок 30-35 років. Результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники силовій підготовленості жінок 30-35 років (n=12)

№	Назва показника	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Σ	МД	МІД
1	Відносна сила (%)	45,4	45,8	45,7	45,6	41,8	41,6	51,8	40	40,9	43,6	45,3	54	45,1	40	54
2	Відносна сила (кг)	35,3	40	40,2	40,1	36,3	36,3	46,1	36,4	37,7	42,1	39,6	52	40,3	35,3	52
3	Відносна сила (разів)	30	31	33	30	33	37	33	23	29	30	31	36	30,7	20	36
4	Відносна сила (разів)	3	3	5	7	4	5	3	1	3	-4	5	5	4,1	1	7
4	Відносна сила (разів)	12	15	10	15	10	7	10	11	5	20	18	15	12,3	5	20
5	Відносна сила (разів)	161	153	160	163	153	169	170	158	164,0	171	167	173	163,8	153,0	175,0

За даними тесту «Відносна сила» учасниці показали наступні середньо групові результати: на праву руку – 45,1%, на ліву – 40,8%. Максимальний результат відносної сили за показниками динамометрії для правої руки – 54 %, лівої – 52%. Мінімальний результат відносної сили кисті правої руки – 40 %, лівої – 35,8%. У тесті «Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи» за 1 хвилину жінки показали середній результат 30,7 разів. При цьому максимальний результат силовій витривалості м’язів черевного пресу – 36 разів, мінімальний – 20 разів. У наступному тесті «Підтягування в висі на перекладині» учасниці показали середньогруповий результат 4,1 рази, проте максимальний складає 7 разів, а мінімальний 1 раз. Середнє значення за результатами тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дорівнює 12,3 рази. Максимальний результат силовій витривалості м’язів рук дорівнює 20 разів, а мінімальний 5 разів. У тесті «Стрибок у довжину з місця» жінки показали середній результат 163,8 см, максимальний – 175 см, а мінімальний – 153 см.

Згідно даних Л.П. Сергієнко [5] ми розподілили результати жінок за рівнями: «Підтягування в висі на перекладині» - високий рівень; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи» за 1 хвилину - середній рівень; «Стрибок у довжину з місця» рівень нижче за середній.

Середній результат відносної сили жінок, за даними Є. О Неведомської [3] знаходиться: права рука - у нормі, ліва – нижче норми.

Висновки. 1. Аналіз літератури дав змогу визначити, що сьогодні існує дефіцит інформації з питань силовій підготовки жінок I періоду зрілого віку

засобами фітнес програми TRX. 2. Аналіз контролю силових здібностей жінок та їх розподіл за рівнями довів, що результати мають значну варіацію та знаходяться у діапазоні від нижче середнього до високого рівня.

Перспективи подальших досліджень. Згідно отриманих результатів у подальшому буде сплановано рівень навантаження для жінок 30-35 років у заняттях за програмою TRX.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артем'єва Г. П., Латвинська І.С., Рудь Д.А. Використання обладнання TRX для розвитку силових здібностей у оздоровчому фітнесі. Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної дистанційної конференції Innovations and prospects of world science, 2-4 February. Vancouver, Canada, 2022. Pp. 319-325.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 3. С. 30-36.

3. Неведомська Є. О. Фізіологія людини: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 52 с.

4. Савіна С.О. Сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: навчальний посібник. Харків, ХДАФК, 2020. С. 97-100.

5. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини навчальний посібник. М: УДМТУ, 2001. 260 с.

6. Galyna Artemyeva, Iryna Latvynska, Tetiana Moshenska Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Kharkiv, 2020. Vol. 8. No. 6, Pp. 107-120.

УДК 796.323.2

Сербін О.¹, Кокарев Б.В.²

¹студ. гр. 6.0179-2ф., ЗНУ

²наук. керівник к. фіз. вих., доц., ЗНУ

ГІМНАСТИЧНІ ЗАЛИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: НЕОБХІДНІСТЬ ТА ПРОБЛЕМИ

Розглядаючи необхідність використання професійного гімнастичного обладнання на заняттях з фізичного виховання як здобувачів вищої освіти, так і в секційних заняттях в рамках навчального дня студента, а також для організації самопідготовки та підвищення освітнього та професійного рівня студентів необхідно відзначити кілька принципових моментів. По-перше –

наявність в країні фабрик або малих підприємств, що виробляють професійне або масове гімнастичне обладнання. По-друге – загальна кількість гімнастичних залів, наявних у розпорядженні закладів вищої освіти (ЗВО) України. Також необхідно проаналізувати труднощі, пов'язані з його придбанням та розміщенням в рамках існуючої матеріально-технічної бази закладів вищої освіти.

В останні 10-15 років намітилася тенденція на збільшення попиту серед здобувачів вищої освіти на спеціалізоване гімнастичне обладнання і спеціально обладнані зали. В таких залах вони можуть під час занять з фізичного виховання засвоювати навички виконання окремих гімнастичних елементів починаючи з першого курсу, поступово переходячи до виконання комбінацій так званої «категорії Б», орієнтованої на залучення до тренувального і змагального процесів широких верств любителів гімнастики [1]. Цей розділ в сімействі гімнастичних дисциплін за класифікацією міжнародної федерації гімнастики (FIG) називається «Гімнастика для всіх» (Gymnastics for all) [2].

Не в останню чергу дана ситуація пов'язана з бурхливим розвитком в останні роки таких видів фізичної активності, як різні види сучасного силового фітнес-багатоборства (наприклад, CrossFit, Strenflex), нових видів спорту, так чи інакше мають в своїй основі базову гімнастичну підготовку, таких як паркур або воркаут [2, 3, 4].

Однак, проведені протягом останнього десятиліття дослідження показують, що, як мінімум, далеко не всі викладачі ЗВО готові проводити подібні заняття. Крім того, зали та обладнання для даних видів масового і професійного спорту досить сильно відрізняються від класичних гімнастичних залів.

Причини можуть бути різними. Серед головних з них, на наш погляд, слід розглядати 2 основні причини. З них викладачі або не хочуть (не можуть) викладати гімнастику, або проводять заняття недостатньо кваліфіковано та професійно. Першою і головною з них, ми вважаємо катастрофічне скорочення навчального часу на викладання такої дисципліни як «Гімнастика» у програмі загальноосвітніх школах та ЗВО України за останні 20 років. Так, якщо ще в 2002 році на викладання дисципліни «гімнастика» (в тому чи іншому формулюванні), як базової дисципліни для фахівців з фізичного виховання в ЗВО України, в середньому відводилося близько 750 академічних годин навчального часу (5 навчальних семестрів), то вже до 2008 року ця цифра скоротилася до 300 годин (або 2 навчальних семестри). До 2022 року кількість годин навчального навантаження, що відводиться на дисципліну «гімнастика» в середньому становить не більше 150 годин. Як наслідок – різке зниження рівня компетентності фахівців з фізичного виховання, низький рівень підготовки фахівців.

Іншою причиною є погано обладнаний спортивний зал. Як наслідок, природне старіння і списання гімнастичного обладнання, наявного в навчальних закладах. Крім того, відбувається поступове перепрофілювання (незважаючи на явну недостатність) спеціалізованих гімнастичних залів в багатофункціональні зали, зали для різних єдиноборств, кросфіту, тренажерні зали. Все це, на перший погляд, давало ЗВО тактичну вигоду в плані економічної рентабельності наявних об'єктів спортивної інфраструктури. У стратегічному ж плані повністю ігнорувалися тенденції розвитку як світової кон'юнктури в області програм освіти з фізичного виховання, так і тенденцій розвитку фітнес-індустрії в Європі і світі в цілому.

Окремої гостроти цьому питанню, безумовно, додала ситуація, яка склалася за останні 3 роки, а саме – перехід навчання в он-лайн режим у зв'язку з карантинними обмеженнями, пов'язаними з пандемією covid-19 [5]. Аналізуючи інтерес аудиторії популярних YouTube-каналів з різним відео-контентом, що містить практичні заняття навчального відео з різних видів фізичних вправ (більше 200 різнопланових відео-уроків), було відзначено, що перша п'ятірка найпопулярніших за відвідуванням та підписками на перегляд присвячена гімнастичним вправам і елементам. Це говорить про те, що простежується явно виражена тенденція і попит на дану інформацію, якої не вистачає в школі або вузі. Тому, учням доводиться іншими шляхами знайомитися з правильною технікою виконання, та й взагалі з цим «страшним» видом фізичних вправ. Необхідно відзначити, що зацікавлені в подібному контенті, перш за все ті, хто вирішили самостійно розібратися в суті питання [6].

На підставі вище зазначеного можна зробити наступні висновки:

1. Підготовка фахівців з фізичної культури обов'язково повинна включати в себе навчання техніці виконання гімнастичних вправ і, перш за все, акробатичних вправ і вправ снарядної гімнастики. Також слід приділити особливу увагу методиці викладання даного предмета, щоб у майбутніх педагогів з'явилося чітке розуміння того, як потрібно виконувати вправи, як страхувати і як готувати до освоєння нових вправ.

2. Викладачам варто більше часу і уваги приділяти техніці виконання і методиці навчання вправ снарядної гімнастики, опорних стрибків і акробатики, оскільки саме цей матеріал викликає найбільший інтерес у тих, хто займається і є найбільш затребуваними в сучасному молодіжному середовищі.

3. Потрібно починати готувати учнів до засвоєння вправ гімнастики ще з дошкільних установ і початкової школи, щоб в подальшому мати можливість залучати їх до процесу масових змагань з гімнастики, що підвищить інтерес до освоєння даної дисципліни, стане надійним

фундаментом до подальшого спортивно-педагогічного вдосконалення в різних гімнастичних дисциплінах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гимнастика для всіх [Електронний ресурс]. URL: <https://agf.az/ru/disciplines/gym4all/> (дата звернення: 24.10.2022).
2. <https://www.gymnastics.sport/site/> (дата звернення: 25.10.2022).
- 3.3 чого почати заняття по Workout [Електронний ресурс]. URL: <https://igrosport.com.ua/uk/s-chego-nachat-zanyatiya-po-workoutu> (дата звернення: 24.10.2022).
4. Майданчик для воркаута [Електронний ресурс]. URL: <https://igrosport.com.ua/uk/workout-osobennosti-ploschadok> (дата звернення: 25.10.2022).
5. https://www.google.com.br/search?q=covid-19&source=hp&ei=nhhYY8uILN-aptQPu-G9wA0&iflsig=AJK0e8AAAAAY1gmrkHdaXNQPaWuAQtoi_sBnZ8gha-Z&oq=CoVi&gs_lcp=Cgnd3Mtd2l6EAEYADIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyCAgAEIAEEMkDMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6CwguEIAEEMcBENEDoIUlhCABDoICC4QgAQQ1AJQxgtYrhp9LwBaABwAHgAgAH3AogB3QySAQUyLTluM5gBAKABAbABA&scient=gws-wiz (дата звернення: 24.10.2022).
6. Канал YouTube KontAntibus. Відео: «Опорный прыжок через гимнастического козла» [Електронний ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM&t=18s (дата звернення: 15.05.2021).

УДК 796

Сидорова В.І.¹, Соляник Д.Г.²

¹студ.гр.УФКС-110 НУ «Запорізька політехніка»

² викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗВО НА ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

Несформованість у молоді цінностей природоподібного розвитку та здоров'я формування призводить до того, що переважна кількість молодих людей веде спосіб життя, далекий від здорового. За останні десятиліття у структурі захворюваності молоді збільшується частка захворювань серцево-судинної системи, метаболічного синдрому, порушень опорно-рухового апарату, ендокринна патологія.

Внаслідок зниження можливостей або відсутності альтернативних джерел виходу стресу та емоційного перенапруги у людей до 30 років стали все частіше спостерігатися психічні розлади. Менш 20% населення займається фізичної культурою систематично. Причиною цього може бути зміна суспільних цінностей, нестача вільного часу, віддаленість спортивних споруд від місця проживання, відсутність навичок культури здоров'я та звички до занять спортом, психологічні чинники.

У світлі вищесказаного основне значення для збереження та розвитку нації набуває заощадження жіночого здоров'я. Жінки в Україні становлять більшу частину населення. Крім того, вони домінують у таких сферах як охорона здоров'я, освіта, обслуговування. Однак першорядною роллю жінки було і завжди буде материнство, розвиток, навчання та супровід дітей, збереження генофонду.

За даними досліджень, жінки, які займалися фізичними вправами в шкільні та студентські роки, з більшим бажанням продовжують це робити і в старшому віці і продовжують підтримувати високий рівень здоров'я свого організму.

При цьому лише менше 3% жінок систематично займаються в установах типу фітнес-клубів. Основними причинами, які перешкоджають залученню жінок до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою, є надмірні робочі чи навчальні навантаження, стреси та нестабільність режиму дня, недостатні знання щодо здорового способу життя та наявність шкідливих звичок.

З активним розвитком фітнес-індустрії та індустрії краси все більше молоді почало цікавитись способами збереження привабливої зовнішності, досягнення гарної фізичної форми, підвищення рівня здоров'я та продовження молодості. Правильна організація секційної та фізкультурно-оздоровчої роботи у виші на заняттях фітнесом є одним із шляхів вирішення проблеми оптимізації рухової активності дівчат. Особливо важливим це для дівчат першого курсу навчання, які зазнають стресової адаптації до зміни режиму життєдіяльності, пов'язаного з проходженням випускних шкільних іспитів, необхідністю вибору життєвого шляху тощо.

Психологічна складова відіграє теж важливу роль: на заняттях фітнесом дівчата хочуть позбутися стресу, отримати задоволення від тренування та покращення зовнішнього вигляду. Якщо робота виходить за межі оптимальної зони, часто досягається протилежний ефект – знижується рівень функціонального стану, загальний рівень резервів, пригнічується імунітет, спостерігаються ознаки порушення здоров'я.

Оптимізація дозування фізичних навантажень для жінок, тим паче актуальна. За останні 3–4 десятиліття кількість жінок, які займаються різними видами спорту, у тому числі професійними, суттєво зросла. Це

дозволило на їх прикладі розглянути зміни, які проходять у жіночому організмі при надмірних фізичних навантаженнях.

Фітнес - це тренування низької інтенсивності. Такі заняття забезпечують рівномірну та ефективну роботу всіх груп м'язів та систем органів, а також підтримують природний тонус всього організму. Останнім часом у моду увійшли силові тренінги, у тому числі серед дівчат, як частина комплексного розвитку фізичних якостей, за неправильного методичного підходу небезпечні для здоров'я несформованого організму студенток.

За умови правильної побудови тренувального процесу, використання необхідних засобів та методів, обліку індивідуальних особливостей організму дівчат-студенток, відмінності в обсязі та інтенсивності навантажень, порівняно з юнаками, можуть ставати менш значними, не завдаючи особливої шкоди їхньому здоров'ю.

Найважливішу роль педагогічному контролі і, відповідно, в управлінні побудови тренувальних навантажень на заняттях фітнесом, грає моніторинг показників регуляторних систем. Вивчення ролі гормонів та вегетативної регуляції для рухової активності дозволяє краще зрозуміти механізми виникнення порушень функціонального стану при перетренуванні, а також виділити ключові фактори у програмуванні занять фітнесом, які можуть бути оптимізовані для створення більш досконалих тренувальних програм, і в результаті – підвищення та рівня функціонального стану та показників розвитку фізичних якостей.

УДК 796.7012.68

Терьохін Є.Ю.¹, Терьохіна О.Л.²

¹студ. гр. ЕТФ-712 НУ «Запорізька політехніка»

² к.п.н., старш. викл., ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Баскетбол вже давно вважається одним з найбільш дієвих засобів фізичного виховання, яке однаково успішно використовується як в роботі з дітьми так і з дорослими.

У сучасному баскетболі особливого значення набуває спеціальна фізична підготовка - один з важливих факторів підвищення майстерності та спеціальної працездатності гравців. Проблема раціоналізації засобів і методів спеціальної фізичної підготовки спортсменів постійно знаходиться в полі зору науковців і практиків спорту.

Останнім часом актуалізується ряд аспектів, що стосуються оптимального співвідношення навантажень різної спрямованості, послідовності їх включення в спеціальну фізичну підготовку баскетболістів різного рівня майстерності і підготовленості. Високий рівень сучасного баскетболу вимагає рішення організації масового залучення молоді до занять баскетболом, вдосконалення навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

Тренувальні блоки, як повинні відповідати ігрової спеціалізації спортсменів, а також відрізняються за змістом застосовуваних вправ, спрямованістю навантаження, кількістю повторень, тривалістю виконання і інтервалів відпочинку. Комплекси вправ включають в залежності від специфіки структури швидкісно-силової підготовки баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: для захисників – вправи, з переважною спрямованістю на розвиток швидкісної витривалості і стартовою швидкості, для нападників – вправи, перш за все спрямовані на розвиток спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, для центрових – вправи з переважною спрямованістю на розвиток швидкості, спеціальних координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи систему планування швидкісно-силової підготовки, розроблені вправи основної частини тренувального заняття, які будуть спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей (швидкість, сила, стрибучість) з м'ячем і без м'яча, як для всіх гравців, так і для кожного амплуа, а також на розвиток швидкісної витривалості і спеціальних координаційних здібностей.

Вибір засобів (вправ) і методика їх застосування залежить від завдань тренування, але якусь загальну закономірність в застосуванні вправ необхідно враховувати, щоб не вийшов негативний ефект. При розробки програм враховуються кілька основних питань побудови тренування.

Послідовність, згідно з якою виконуються вправи загального характеру, мають основну вимогу – починати з вправ, в яких задіяні малі м'язові групи.

У питанні пріоритету однієї моторної здатності над іншою дотримувалися перевіреної схеми:

- вправи на точність проводяться в підготовчій частині, а вправи на силу – в кінці основної частини і включаються в тренування після вправ загального характеру;

- вправи на швидкість проводяться перед силовими вправами;

- вправи на витривалість проводяться після всіх типів роботи.

У розробленій програмі на тренуваннях не рекомендується проводити вправи для розвитку сили, а потім вправи на точність («снайперські» вправи). Підхід у виборі вправ ґрунтується на комплексності та доцільності, де використовуються засоби зі структури самої гри. Так можна пояснити, що

застосування вправ з м'ячем – вони мають комплексну дію, а обсяг і інтенсивність можна дозувати стосовно як до ступеня фізичної підготовки, так і до ігрового амплуа баскетболістів.

Вправи з обтяженням розвивають рухову швидкість. Треба тільки стежити, щоб під час вправ швидкість руху не знижувався. Робота з обтяженнями сприяє розвитку вибухової сили і стартової швидкості. Однак необхідно пам'ятати, що застосовуються в основному для зміцнення зв'язок ізометричні вправи протипоказані для розвитку швидкості, м'язи втрачають еластичність, їх скорочення сповільнюються. Цей метод розвитку швидкісних якостей включає роботу в залі з м'ячами і тренування на стадіоні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. С. 464.
2. Губа В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов. В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко. Физич. культура в шк. 2015. № 1. С. 57-60.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. В.М. Костюкевич, С.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. С. 191.

УДК : 612: 543.272.3-053.67

Тищенко Д.Г.¹, Соколова О.В.²

¹аспірант Запорізький національний університет

²к.фіз.вих., доц., Запорізький національний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЮНАКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ГАНДБОЛОМ

У сучасному спорті високих досягнень, у зв'язку зі значними фізичними та психоемоційними перенапруженнями, виявлення основних закономірностей регуляції фізіологічних функцій організму, є особливо необхідним для підтримки його фізичного та інтелектуального потенціалу. Тренерам необхідна максимально точна інформація і правильне визначення рівня функціональної підготовленості гандболістів для подальшого вирішення численних завдань, таких як найбільш ефективні засоби і методи тренувань, встановлення достовірних і якісних методів контролю,

впровадження додаткових засобів для підвищення спеціальних можливостей спортсменів [1].

Функціональна ефективність є інтегральною характеристикою в контексті результативності здійснюваної діяльності, та задіяних у впровадженні систем за критеріями надійності та внутрішньої ціни. Однією з найважливіших функціональних систем, від діяльності якої багато в чому залежить забезпечення організму киснем, а також спортивні результати та здоров'я спортсмена, є кардіореспіраторна система, яка виконує роль індикатора резервних і функціональних можливостей [3]. При оцінці функціонального стану організму спортсменів, враховуючи поведінку фізичної працездатності, стан серцево-судинної системи та характер вегетативних реакцій, важливо звернути увагу на характер втручання вищезазначених регуляторних зв'язків [2].

Мета дослідження – дослідити вплив занять гандболом на функціональний стан студентів. Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження; педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом під час секційних занять з гандболу; оцінка функціональних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи; оцінка фізіологічних показників, що характеризують стан дихальної системи; оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко; методи математичної статистики.

Заняття з гандболу позитивно вплинули на функціональні показники юнаків 14-15 років, сприяли підвищенню рівня їхнього соматичного здоров'я. Наприкінці навчального року достовірних зрушень у показниках, що характеризують стан серцево-судинної та дихальної системи не відбулося, проте всі показники покращилися, відповідали віковій нормі.

Найбільший відносний приріст наприкінці навчального року відмічено у показниках індексу АТд (11,32%), проба Руф'є (16%) та затримки дихання на видиху, пробі Генчі (40,02%). Середньостатистичні величини юнаків усіх показників фізичного (соматичного) здоров'я (за Г.Л. Апанасенко) помітно змістилися у бік переходу до більш високого рівня. Особливо виражені позитивні зміни стосуються показників індексу маси тіла та ЖСЛ.

Узагальнюючи отримані результати, маємо підставу констатувати, що абсолютна більшість юнаків стала належати до 3-го рівня (42%), тобто досягла середнього рівня здоров'я, хоча на початку навчального року найбільша кількість юнаків мали 2-й (42%) і 1-ий (30%) рівні здоров'я, тобто належали до низького рівня здоров'я. Встановлений факт дає підставу зробити висновок про позитивний вплив на юнаків занять гандболом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Malikov N. et al. (2021) Functional fitness assessment of elite athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 21, no. 1, pp. 374–380.
2. Tyshchenko, V., Tyshchenko, D., & Fiberg, O. (2017). The peculiarities and dynamics of functional state of qualified handball players during the annual macrocycle. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical Education and Sport*, no. 1, pp. 288–299.
3. Yuriy, B., Maryan, P., & Valeria, T. (2016). Dynamics of changes in the functional state of qualified handballers during macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16, no. 1, pp. 46–48.

УДК 769

Чернев Д. А.¹, Луценко С. Г.²

¹студ.гр. ІФ - 411 НУ «Запорізька політехніка»

²наук.керівник, старш. викл. ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасні види оздоровчого фітнесу є актуальними питаннями для молоді у сьогоденні. Відсутність фізичної активності, переїдання, шкідливі звички призводять до великої смертності людей у світі. Серед молоді прогресує різке зниження рівня фізичної активності. Для підвищення та підтримки здоров'я у 2010 році ВООЗ випустила «Глобальні рекомендації фізичної активності для здоров'я». Вони радять, в продовж тижня, активно займатися фізичними вправами (3 - 5 занять), з них, два заняття необхідно приділяти силовим вправам - це дає основний оздоровчий ефект.

Вища освіта в Україні зараз спрямована на модернізацію системи з усіма її компонентами. Замість монотонних вправ прийшли нові способи підтримки фізичної форми. Розробка програм фізичного виховання для студентів може включати новітні технології з фітнесу. Який дає кожному те, що він хоче і може, а не тільки обов'язкові нормативи. На сьогоднішній день найпопулярнішими видами фітнесу є наступні напрями.

Аеробіка. Аеробіка - один з найпопулярніших напрямків фітнесу в якому, як правило, заняття проводяться під музику.

Найбільш популярними видами аеробіки є:

- аквааеробіка - це водна аеробіка, підходить практично всім, навіть вагітним;

- КІК-аеробіка (КІК - кардіо - інтенсивність - кондиція) - це особлива система вправ, що дозволяє підвищити витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність та координацію рухів;

- слайд-аеробіка - це різновид аеробіки, що імітує рухи лижників і ковзанярів;

- степ - аеробіка - це різновид фітнесу, в якому всі вправи виконуються за допомогою спеціальних степ - платформ;

- танцювальна аеробіка – це система вправ, в основу якої покладені танцювальні рухи.

Бодіфлекс. Даний вид фітнесу отримав популярність, головним чином, завдяки особливій системі дихальних вправ, які входять в його склад.

Каланетика. Каланетика входить в перелік найбільш популярних «жироспалюючих» напрямків фітнесу. В основу каланетики покладені асани йоги і статичні навантаження, які чергуються з розтяжкою м'язів.

Пілатес. Пілатес теж дуже популярний вид фітнесу, який не дає організму ударного навантаження, і не викликає яких-небудь негативних реакцій, а тому не має практично ніяких протипоказань.

Тай-бо. Молодий, але вже досить популярний напрям фітнесу, що включає в себе вправи, засновані на бойових елементах, використовуваних в тхеквондо, боксі і карате.

Фітбол. Фітбол – це система вправ, що виконуються за допомогою спеціальних надувних м'ячів.

В сучасних умовах дистанційного навчання та домашніх тренувань в квартирах простору зазвичай набагато менше, ніж в спортзалах тому дома актуально виконувати мало динамічні вправи, для яких потрібно зовсім небагато місця. Ідеальні види фітнесу для дистанційного навчання: бодіфлекс, йога та пілатес.

Також можна активно використовувати у програмі фізичного виховання студентів поширені ігрові та комп'ютерні технології : майстер-класи, квести, тренінги, флешмоби та ін. Злиття фітнесу та технологій стало справжнім проривом (старт - годинник, фітнес - трекер, моніторинг серцебиття і т.п.), та дало можливість зацікавити студентів та розвинути у них бажання займатися фізичними вправами та слідувати за стежити за покращенням свого фізичного стану. . На заняттях зі студентами обов'язково врахування їх емоційного стану.

Отже роль оздоровчого фітнесу в навчальному процесі дуже велика, він популяризує здоровий спосіб життя. Заняття з використанням інноваційних фітнес-програм зумовлюють меншу залежність студентів від стомлювання, пов'язаного з навчальним процесом, перешкоджають підвищенню психоемоційного напруження, покращує опір до різних захворювань.

УДК : 796.412:378.141.2

Черняєва О.М.¹, Маліков М.В.²

¹аспірантка, Запорізький національний університет

² д.б.н., проф., Запорізький національний університет

ТЕНДЕНЦІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На сьогоднішній день перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти є використання в цьому процесі таких видів спортивної діяльності, як аеробіка, яка користується великою популярністю [1]. Тому необхідно використовувати засоби аеробіки на заняттях із фізичного виховання, на яких студенткам 18-19 років надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

Мета дослідження – проаналізувати специфіку засобів аеробіки та презентувати авторську програму їх використання на заняттях з фізичного виховання. Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання у закладах вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел (проведено пошук інформації та з'ясування обґрунтованості наукової проблематики дослідження); педагогічні спостереження (використано для опрацювання емпіричних даних на етапах дослідження).

Фізичні вправи і фізична активність пов'язані з кращою якістю життя та здоров'ям. Таким чином, оцінка та їх просування може бути корисним для досягнення бажаних переваг. Фітнес-технології є невід'ємною частиною підвищення показників рухової активності студентської молоді у закладах вищої освіти на заняттях з фізичного виховання [2]. На сьогодні відомо понад 100 фітнес-технологій. Вони засновані загалом на заняттях з оздоровчої гімнастики, а це означає, що кваліфікований фахівець легко зможе залучити студентів під час занять.

З метою вдосконалення традиційної програми з фітнесу її було доповнено та адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є популярними серед студентства.

Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ та комплексів для розвитку аеробних та анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. З метою вдосконалення традиційної програми з фізичного виховання, її було доповнено засобами аеробіки, яка є однією із небагатьох кінезіологічних видів діяльності, та адаптовано до умов дистанційного навчання, а також включено до програми кількох видів фітнесу, які є

популярними серед студентства. Головною особливістю нашої програми є комбінування вправ та комплексів для розвитку аеробних та анаеробних здібностей організму, а також стретчинг. Результати дослідження показали, що програма фізичного виховання із застосування засобів аеробіки справляє значно більший вплив на розвиток морфомоторного статусу студенток 18-19 років, ніж класичне фізичне виховання. Завдяки розробленій програмі, здійснений аналіз застосування засобів аеробіки при виконанні простих і складних структур рухів у фізіологічних зонах аеробного навантаження, під час фізичної підготовки студентів та виявлено покращення фізичного здоров'я та фізичної підготовленості в умовах сучасних змін, а також мотивацію до занять фізичними вправами загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Четчикова О. І. Фізичне виховання (аеробіка). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

Chayun D., Kletsov K., Manzheley I. Acrobatics as a new trend in Aerobic Gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020. Vol.20 (2). Art 109. P. 759–767.

УДК: 796.012.656

Шеховцова К.В.¹, Тищенко В.О.²

¹аспірантка, Запорізький національний університет

² д.фіз.вих., проф., Запорізький національний університет

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Спортивна аеробіка – це вид спорту, у якому спортсмени виконують безперервний та високоінтенсивний комплекс вправ, включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп та взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок та груп). Основу хореографії у цих вправах становлять традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди. Головними завданнями хореографічної підготовки в аеробіці є: підвищення якості, стабільності та надійності виконання хореографічних елементів; вдосконалення виразності, музичності, артистичності; виконання танцювальних елементів в складних умовах; корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії; вдосконалення стійкості тіла, «апломбу»; вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

Хореографія підготовка давно затвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу, що допомагає зробити композиції

більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними. Завдяки засобам хореографії можна спостерігати за чудовими, різноплановий виступами гімнасток, де для кожної спортсменки підібрані стилі і народності, виходячи з їх фізичних даних і типу темпераменту. Тому дуже важлива бригадна робота тренера і хореографа. Загальновізнано, що тільки спортсмени, що володіють високою культурою рухів, здатні виконувати технічно складні вправи легко і невимушено, де ми можемо оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання [5].

Останнім часом хореографія стала складовою підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, яка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, допомагає у вивченні координації рухів усіх частин тіла, розвиває артистичність і музикальність спортсменів. Вона, як відомо, давно органічно ввійшла до складу спортивної і художньої гімнастики, акробатики, спортивних танців, фігурного катання, стрибків у воду, синхронного плавання тощо. Хореографія протягом усього становлення фізичної культури була нерозривно пов'язана з нею.

Хореографічна підготовка на різних етапах реалізації належить до системи цінностей спортсменів, у яких формуються передумови успішного становлення і підтримання рівня майстерності та гармонійного розвитку особистості [3].

Завданнями хореографічної підготовки фахівці вважають: навчання правильній постановці рук, ніг і вироблення правильної постави; вивчення основ класичного танцю у опори, в партері, на середині; досягнення чистоти, закінченості поз и положення тіла; розвиток музикальності, почуття ритму; розвиток фізичних якостей засобами хореографії [2].

Хореографічна підготовка є важливою складовою частиною тренування в спортивній аеробіці як із практичної, так і з методичної точки зору. Також це питання є актуальним для науковців, адже потребує постійних пошуків шляхів оптимізації. Хореографічна підготовка кидає виклик гравітації або використовує її, врівноважує енергію та міць, створює ідеальні лінії та обсяги, що поєднують музику, причому всі ці елементи безперечно важливі [4].

Основні чинники ефективності хореографічної підготовки в спортивній аеробіці (розроблення відповідних методик; удосконалення нормативних документів та правил змагань; урахування специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення виразності й композиційної підготовки тощо) зумовлюють нові та актуалізують наявні вимоги до неї, що пов'язано з пошуком інформативних характеристик, оптимізацією засобів, спрямованістю, доступністю, комплексністю оцінювання тощо, що в результаті повинно впливати на змагальний результат.

У межах реалізації хореографічної підготовки в спортивній аеробіці відсутній єдиний підхід до її місця та значущості у тренувальному процесі. Більшість наукових даних свідчить про те, що хореографічна підготовка в спортивній аеробіці відбувається шляхом механічного перенесення засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту. При цьому автори вказують, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у спортивній аеробіці. Виникає необхідність модернізації засобів хореографічної підготовки відповідно до кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу [1].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманюк С. І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. Теорія і практика фізичного виховання. 2012. № 2. С. 86-93.

2. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки: автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. пед. наук 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харьков: ХДАФК, 2007. 24 с.

3. Сосіна В. Ю. Особливості хореографічної підготовки в спорті. Dance studies. 2020. Vol. 3. №1. Р. 72-79.

4. Тищенко В. О., Шеховцова К. В. Шляхи вдосконалення хореографічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці. Фізичне виховання і спорт. 2021. № 3. С. 39-44.

5. Тодорова В., Долинський Б., Пасічна Т. Удосконалення змісту хореографічної освіти в аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. Science and Education. 2020. Issue 1. Р. 60-65.

УДК 796

Шутко А.С.¹, Журавльов Ю.Г.²

¹ студ. гр. КНТ-128, НУ «Запорізька політехніка»

² к.фіз.вих., доц., ФКОНВС НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВИ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСНОВНОЮ МЕДИЧНОЮ ГРУПОЮ

Гра, благотворно впливаючи на нервову систему збуджуючи ігровий азарт, прагнення до перемоги, специфічно і невимушено виховує інтерес до подолання труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети спонукає повніше використовувати свої знання вміння та навички в узгоджених діях с товаришами по команді.

Рухливі ігри що використовуються на заняттях з плавання, сприяють оволодінню і закріпленню необхідних плавальних умінь, вивчення нових рухових дій у воді, формуванню плавальної навички і специфічних плавальних умінь. Під час гри відбувається багаторазове повторення предметного матеріалу в його різних поєднаннях і формах.

Включення рухливих ігор в заняття з плавання виправдано в будь-якому віці, однак найбільше значення набувають при навчанні плаванню студентів. Складність ігор, що застосовуються на заняттях повинна бути доступною і зростати поступово, бути доступною для тих, що займаються та відповідати ступеню їх плавальної підготовленості.

При проведенні ігор слід дотримуватися наступних методичних вимог:

- в кожній грі ставиться завдання, яке сприяє навчання потрібним елементам техніки плавання і розвитку тих чи інших фізичних якостей;
- гра повинна бути посилююю, відповідати рівню підготовленості студентів, надавати позитивний емоційний вплив;
- гра повинна сприяти прояву активності і ініціативи учасників;
- інструктор повинен контролювати ступінь емоційності тих, що займаються і вчасно припиняти гру, керувати нею.

Ігри у воді проводяться індивідуальним (без поділу на групи) і груповим методом.

Класифікація ігор наступна:

- ігри що включають елемент змагання і не мають сюжету;
- ігри с сюжетом;
- командні ігри.

Відповідно з педагогічними завданнями всі ігри на воді можуть бути переважно спрямовані на:

- засвоєння водного середовища;
- навчання студентів техніці дихання, пірнання лежання на воді та спливання; розвиток різних рухових і плавальних якостей; навчання студентів техніці плавальних рухів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булгакова Н. Ж. Плавання. М., Астрель. 2005. - 157с.;
2. Крук М. З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально - методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 108с.

РІЗНОМАНІТНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УКРІПЛЕННЯ М'ЯЗІВ КИСТЕЙ ТА ПЕРЕДПЛІЧ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

На основі вивчених літературних джерел і проведених педагогічних експериментів ми пропонуємо таку класифікацію вправ для м'язів кистей і передпліч: 1) вправи з гириями; 2) вправи зі штангою і гантелями; 3) вправи з кистьовим еспандером; 4) вправи на тренажерних пристроях; 5) вправи на гімнастичних снарядах; 6) вправи з самоопором; 7) вправи з партнером; 8) вправи з використанням підручних засобів і ваги власного тіла.

Разглянемо перші два пункти з нашої класифікації.

I. Вправи з гириями:

I.1 Ривок гирі (в класичному виконанні). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички.

I.2 Ривок двох гир. (У кожній руці - по гирі; в нижньому положенні обидві гирі знаходяться між ніг; протягом вправи - руки паралельні одна до одної). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички.

I.3 Махи з гирею, тримаючи її двома руками. (в нижньому положенні гиря знаходиться між ніг). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці,); в) те саме, але після кожного маху (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок вперед (назад).

I.4 Махи з гирею, тримаючи її однією рукою. (в нижньому положенні гиря знаходиться між ніг). Різновиди вправи: а) те ж, але з попередньо намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці,); в) те саме, але після кожного маху (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок вперед (назад); г) те ж, але після кожного маху (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) проводиться зміна рук; д) те саме, але гиря після кожного маху підкидається високо вгору (дужкою - до спортсмена), з подальшою її ловом.

I.5 Жонглювання гирею (гириями). Для зміцнення м'язів кистей і передпліч можна використовувати практично всі вправи з арсеналу гирьовиків-жонглерів. Для прикладу наведемо деякі з них: а) високі підкидання гирі (дужкою - до спортсмена); б) обертання гирі перед собою в площині, паралельній підлозі (дужка гирі також паралельна підлозі); в) обертання гирі перед собою щодо осі, паралельної дужці гирі (гиря здійснює

обороти «на спортсмена» або «від спортсмена»); г) жонглювання двома гірями; д) жонглювання в парах, трійках, четвірках.

I.6 Підйом гірі за дужку вгору за рахунок згинання кисті в лучезап'ястному суглобі. Рука зігнута в лікті; передпліччя спирається на жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоня повернена лицьовою стороною вгору. Різновиди вправи: а) те ж, але зі значною затримкою (6-60 секунд) гірі в верхньому положенні після виконання заданої кількості повторень; б) те саме, але долоня повернена лицьовою стороною вниз.

I.7 Обертання (всередину і назовні) гірі в опущених руках з швидкою зміною напрямку обертання, яка супроводжується максимальним зусиллям м'язів кистей і передпліч, що сприяє цій зміні.

I.8 Стояння з гірями в опущених руках. Різновиди вправи: а) переміщення (біг, ходьба, стрибки) по різного роду поверхонь (рівна поверхня, сходи, пересічена місцевість) з гірями в опущених руках; б) те саме, але з попередньо наміленими долонями; в) стояння з гірями з упором передпліччя в стегна в невеликому присіді.

II. Вправи зі штангою і гантелями:

II.1 Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ясткових суглобах, тримаючи штангу в опущених прямих руках за спиною. Долоні повернені лицьовою стороною назад.

II.2 Утримання штанги на розкритих прямих долонях, спираючись передпліччями на жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Передпліччя і долоні, повернені лицьовою стороною вгору, - паралельні підлозі.

II.3 Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей в променезап'ясткових суглобах. Руки зігнуті в ліктях; передпліччя спираються об жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Долоні повернені лицьовою стороною вгору. Різновиди вправи: а) те ж, але зі значною затримкою (6-60 секунд) штанги в верхньому положенні після виконання заданої кількості повторень; б) те саме, але долоні повернені лицьовою стороною вниз; в) те саме, але долоні повернені лицьовою стороною один до одного (при використанні штанги спеціальної конструкції з поперечними вставками всередині грифа).

II.4 Обертання кульової гантеллю (гантелями) в різних напрямках, взявшись за її кінець (передпліччя - паралельно підлозі).

УДК 796

Ягудін Д.В¹,Голева Н.П²

¹ студ. гр. РТ-711 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІТНЕС ЯК ОСНОВА САМОДИСЦИПЛІНИ СПОРТСМЕНА

Перед тим як почати поглиблюватися в будь яку тему, завжди варто спочатку розібратися з використовуваною термінологією.

Слово рекреація походить латинського *recreatio*, що означає відновлення. Тобто, під терміном рекреація, ми маємо на увазі активний відпочинок, що сприяє відновленню та укріпленню здоров'я.

Фітнес - це опис позитивного психічного та фізичного стану індивіда, що введе активний здоровий спосіб життя. Часто термін фітнес вживають як синонім "здоров'я".

Під технічними видами спорту, маємо на увазі ті з них, що основані на володінні певним інвентарем, як то пневматична гвинтівка чи мотоцикл. Тобто це стрільба з луку або гвинтівки, автомобільний та мотоспорт.

Основною різницею технічних видів спорту від будь яких інших є їх низький, порівняно з іншими, опір на загальний фізичний розвиток, на протигагу професійним навичкам. Але чомусь навіть деякі шахісти, не гідують фітнесом та виконанням рекреаційних вправ.

Часто під підготовкою спортсменів будь якого виду спорту, розуміють саме фізичний стан та професійні навички спортсмена. Це є доволі поверховим оглядом на спорт, а точніше це повне ігнорування психологічного аспекту тренувань, адже будь який вид спорту потребує від виконавця не тільки фізичних (професійних) навичок, а й певної самоорганізації та психологічного настрою самого спортсмена. Чи то гра в футбол, чи то стрільба з пневматичної гвинтівки, усі вони не в останню чергу залежать від готовності індивіда надавати значення та свою увагу підготовці та тренуванням, навіть без видимого результату. Адже заняття спортом - це звичка, котру кожен спортсмен поступово виробляє у собі.

Кожну звичку не з'являється відразу, натомість її треба систематично вироблювати та підтримувати. Поступово, починаючи з базових рекреаційних вправ, індивід звикає до тренувань, набуває того самого спортивного духу та самодисципліни. Спорт поступово набуває все більшого значення в його житті, і так він становиться спортсменом. І тепер фітнес є корисною звичкою, котру треба час від часу підтримувати. Тобто виконання базових вправ нікуди не зникає, а натомість стає профілактикою та способом тримати спортсмена у спортивному тонусі.

Цю невелику доповідь хотілось би закінчити порівнянням спорту з їздою на велосипеді - якщо припинити крутити педалі, то велосипед зупиниться.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Лекція з предмету “Фітнес і Рекреація” Львівського Державного Університету Фізичної Культури
- 2.Електронна енциклопедія Вікіпедія
- 3.Стаття “Physiology In Sport” з сайту “physio-pedia.com”

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

**Сучасний оздоровчий фітнес
як інноваційна форма організації навчального
процесу здобувачів вищої освіти**

**Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції здобувачів вищої освіти і
молодих учених**

26-27 жовтня 2022 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 857

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.