

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

Література

1. Будзин В. Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В. Р. Будзин, О. І. Рябуха, Р. М. Пелехатий // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2008. – Вип. 27. – С. 7- 9.
2. Бухтий Л. Г. Влияние менструальной функции на эффективность игровой деятельности гандболисток / Л. Г. Бухтий // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. Респ. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 44 – 45.
3. Геселевич В. А. Физиологические особенности организма женщин – спортсменок / В. А. Геселевич // Олимп. – 1993. – № 2. – С. 36 – 37.
4. Городниченко Э. А. Медико-биологические особенности спортсменок / Э. А. Городниченко, И. У. Канаева. – Смоленск : [б. и.], 1983. – 34 с.
5. Динаміка показників фізичної працездатності і вегетативної кардіорегуляції у жінок-спортсменок в різні фази біологічного циклу / Г. Б. Сафронова, О. Б. Дуліба, В. Р. Попель, Л. А. Белова // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Л., 2001. – С.83 - 85.
6. Ефимова И. В. Адаптационные возможности организма студенток в разные фазы овариально – менструального цикла / И. В. Ефимова, Е. В. Будико // Физиология человека, 1993. – Т. 19. – № 1. – С. 112 – 118.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ.

Бондаренко О. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Значення фізичної культури в житті студентів може бути проаналізовані, якщо виходити з певної наукової концепції особистості і її вольових якостей, і так само з аналізу мотиваційної сфери до рухової активності.

Актуальність. Спортивна діяльність у ВНЗ спрямована на вдосконалення індивідуальних фізичних, психічних і духовних якостей людини. Залучення студентської молоді до занять фізичними вправами виступає як могутній засіб соціальної адаптації особистості, активного вдосконалення рухової сфери, а також сприяє розвитку вольових якостей.

На нашу думку, педагогічні можливості для формування індивідуальної мотивації зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання в наш час реалізуються не в повній мірі. Дані аналізу науково-методичної літератури дозволило констатувати те що нетрадиційна організація процесу фізичного виховання створює можливість ефективного впливу в цілому на фізичний

розвиток, сприяє збільшенню функціональних можливостей людини й надає корегуючий вплив на статуру.

Досить актуальні пропозиції про необхідність розробки нових концептуальних позицій і напрямів освіти в предмет «фізична культура» у ВНЗ, переходу до парадигми здоров'я як засобів підвищення якості навчання і виховання одного з критеріїв його результативності, про необхідність збереження здоров'я молоді. Фізичне виховання у ВНЗ – базова частина загальнолюдської культури і несе в собі величезний потенціал розвитку всебічної особистості і спостерігається у багатьох науково-методичних дослідженнях.

До факторів, несумісних зі здоровим способом життя, відносять гіподинамію, недотримання норм гігієни і харчування, шкідливі звички.

Тому актуальність вдосконалення системи фізичної освіти визначається наявністю цілого ряду соціальних проблем:

- відсутність у молоді соціально-значущих цілей, перспектив, ідеалів;
- зростання злочинності, правопорушень серед молоді;
- зниження громадського та індивідуального здоров'я, моральної стійкості як одного з чинників безграмотності в галузі культури здорового способу життя.

Ефективним засобом підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентів, мотиваційної сфери до занять фізичною культурою, є використання сучасних фітнес-технологій. У якості дослідної роботи ми пропонуємо ввести в практичні заняття сучасні фітнес-елементи – фітбол (силіконові надувні м'ячі, діаметром до 95см).

Вправи з фітболом є найбільш повною програмою для оздоровчих тренувань, що охоплює всі можливі аспекти використання м'ячів, що знаходиться в повній відповідності з прийнятою в усьому світі системою оздоровчих тренувань.

Ці вправи дають навантаження на безліч м'язових груп, покращують рівень координаційних якостей, рівень гнучкості. Кругла форма м'яча допомагає виконувати рухи з великою амплітудою, а його нестійкість змушує тримати м'язи в постійній напрузі для утримання рівноваги.

Однією з головних особливостей м'яча є його вібраційний вплив на організм людини, що виникає при виконанні пружинних рухів, який впливає практично на всі органи і системи життєдіяльності людини. За рахунок вібрації і амортизації м'яча при виконанні вправ поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродінаміка в міжхребцевих дисках, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів.

При виконанні вправ сидячи на гімнастичному м'ячі контакт з ним мають сідничні горби і крижова кістка. Через крижову кістку відбувається поширення ритмічних коливань на весь хребет, включаючи область основи черепа, це сприяє зміни динаміки спинномозкової рідини у хребті. Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини та черевного преса, створюють міцний корсет, сприяють формуванню правильного дихання. Покращують моторні функції людини.

Вібрація на м'ячі несе оздоровчий ефект для психічно-моторних функцій нервової системи людини: швидка вібрація призводить до активації порушень, прискоренню швидкості протікання психічних процесів; повільна вібрація – до розслаблення, релаксації.

Переваги занять на фітболі:

- Посилений вплив на роботу опорно-рухового апарату, завдяки якому уздовж хребта утворюється потужний м'язовий корсет;

- Якісно опрацьовуються ті м'язові групи, які неможливо задіяти при звичайних аеробних або силових тренуваннях;

- Регулярні заняття допомагають вирівняти поставу і поліпшити координацію рухів;

- Спеціальні вправи на розслаблення та відновлення допомагають ефективно зняти навантаження з хребта. Завдяки еластичної структури м'яча, під час занять знижується навантаження на суглоби і хребет. Це мінімізує ризик отримання травм;

- Тренує і покращує роботу вестибулярного апарату;

- Підвищує рівень гнучкості, якщо застосовувати його в стретчинге, виконуючи вправи на розстягування;

- При виконанні вправ з фітболом знижується навантаження на нижні кінцівки, тому ці заняття рекомендовані людям котрі мають захворювання та протипоказання до великих навантажень (варикозне розширення вен, пошкодження у колінних та суглобах нижніх кінцівок, або відновлення після травм нижніх кінцівок) ;

- Вправи на гімнастичному м'ячі допомагають заспокоїти нервову систему, зняти стрес і поліпшити настрій.

Для визначення ефективності використання фітболів на заняттях з фізичного виховання був проведений педагогічний експеримент, в умовах навчального процесу на факультетах початкових класів і соціальних педагогів. На заняттях студентам були запропоновані комплекси вправ на м'ячах для фітнесу.

При розробці комплексів вправ враховувались завдання, пов'язані із закріпленням і вдосконаленням рухових умінь, навичок, розв'язуванням рухових і координаційних здібностей студентів. Головною перевагою для проведення нетрадиційних занять є мала кількість спортивного інвентарю (фітбол, килимок), що забезпечують високу щільність занять при одночасній участі студентів.

В основній частини заняття протягом 50-55 хвилин студентам були запропоновані спеціальні комплекси вправ з використанням фітболів, які виконувались під музичний супровід.

Комплекси вправ включали до себе наступні елементи:

- Базові аеробні кроки та аеробні з'єднання, комбінації з м'ячем в руках;

- Елементи стретчинга (розтягування), що дозволяє уникнути травм;

- Силова частина занять проводилася з додатковою фіксацією положень тіла на гімнастичному м'ячі.

Вправи були націлені на усі групи м'язів: черевний прес, м'язи тулуба, верхні і нижні кінцівки. Виконувались вправи в положенні стоячи, сидячи та лежачи. В заключній частині заняття студентам був запропонований блок вправ на розтяжку та відновлення.

Наше впровадження в навчальний процес сучасних фітнес-технологій, на прикладі використання м'ячів для фітнесу показало позитивний інтерес серед студентів до такої форми проведення занять. Використання фітболів сприяє підвищенню інтересу і мотивації студентів до занять фізичними вправами, а використання музичного супроводу створює сприятливий емоційний фон, що помітно знижує рівень втоми і сприяє збільшенню тривалості та інтенсивності занять. Контроль зп силовими і координаційними показниками, показниками рівня гнучкості, показав перевагу занять із застосуванням фітболів в порівнянні з традиційними способами проведення занять з фізичного виховання.

Викладений підхід до освіти в галузі фізичного виховання, реалізований в практичній діяльності. Дозволяє вносити помітний внесок у вирішення актуальних соціально-економічних завдань у формуванні особистості. Оздоровче значення фізичної активності значимо на всіх етапах життя людини. В умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів оздоровчого напрямку фізичного виховання. Відповідним чином організовані заняття дозволяють змінити цілий ряд показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей людського організму.

Література

1. Едвард Т. Хоулі. Кеківництво інструктора оздоровчого фітнесу: посібник. Київ, 2004. 375с.
2. Жуков А. Д. Спортивна енциклопедія систем життєзбереження: посібник. Юнеско, 2011. 185с.
3. Жалбе М. Г. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс: Молодой ученый, № 23(103), 2015. С.1029-1031.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240с.