

нормативи оцінки з фізичного виховання студентів. Система оцінювання студентів у фізичному вихованні має бути доповнена з урахуванням теоретичного і методичного аспектів та якості виконання державних тестів.

Література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
2. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, психолого-педагогічні та науково-валеологічні засади комплексного і системного вирішення завдань фізичного виховання студентів : наук.-метод. розробки для студ. та викл. кафедр фіз. вихов / Г. П. Грибан. – Житомир : ДАЕУ, 2008. – 104 с.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012. – 514 с.
4. Грибан Г. П. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах / Г.П. Грибан, С. С. Ніколайчук, С. Г. Ніколайчук // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників : міжвід. наук.збірник. – Т 16. – К. : НДІ «Проблеми людини», 1999.– С. 588–594.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ігнатенко С. О., Мірошніченко О.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

Анотація. У статті розглянуто необхідність застосування у вищих навчальних закладах методик з використанням фітнес-технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студентської молоді.

Актуальність. Несприятлива тенденція в динаміці здоров'я молоді диктує необхідність пошуку різних шляхів, спрямованих на поліпшення фізичного стану організму людини. За даними медиків, за час навчання у вузі 7-8% студентів здобувають кишково-шлункові захворювання, 12-13% – нервово-психічні, у 26-28% відзначається серцево-судинна недостатність. До закінчення вузу у 60-65% студентів погіршується фізичний стан. На нашу думку, це відбувається через те, що система обов'язкового курсу фізичної культури не здатна в достатній мірі ефективно вирішувати завдання

фізичного виховання і оздоровлення студентів в процесі всього періоду навчання у вузі. Ймовірно це пов'язано з тим, що навчальний процес носить дискретний характер зі стандартними за обсягом і інтенсивності фізичними навантаженнями, а також вмістом. Отже, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів є вдосконалення структури й організації вищевказаного процесу.

Виклад основного матеріалу. Студентський вік є сприятливим для цілеспрямованого виховання силових, координаційних здібностей, загальної витривалості студентів [4]. Морфофункціональні, статеві та психологічні особливості даного вікового періоду зумовлюють прихильність студентів до таких видів рухової активності, як аеробіка та інші фітнес-технології. Істотний оздоровчий і розвиваючий ефект даного виду рухової активності зафіксований результатами численних досліджень [2; 3].

Показано, що в основі градації вправ аеробіки лежать: характер виконуваних рухів, обсяг і анатомічне розташування втягнутих в роботу м'язів, характер енергозабезпечення діяльності [5].

Відповідно до цих критеріїв в аеробіці виділяють безліч напрямків, одним з яких є степ-аеробіка, характерними особливостями якої є використання спеціальної платформи і наявність музичного супроводу. За своєю сутністю даний вид рухової активності спочатку призначений для зміцнення здоров'я, виховання силових і координаційних здібностей, загальної витривалості, тобто саме тих фізичних якостей, які є пріоритетними для студентського віку.

Ще одним популярним напрямком в аеробіці стало тай-бо, яке поєднує в собі елементи таких бойових мистецтв, як карате, тхеквондо, бокс. Дослідження показали, що тай-бо не тільки зміцнює всі види м'язів, але і допомагає розвинути силу, рівновагу і гнучкість, покращує роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем [4; 5].

В даний час фахівцям з фізичної культури і спорту пропонуються нові методики і методичні прийоми, рекомендовані для розвитку сили. Більшість з них в тій чи іншій мірі можуть бути використані на заняттях у вузі. Одна з них – методика пілатес. Основними принципами даної методики є: концентрація уваги, м'язовий контроль без напруги, плавне виконання рухів без пауз и зупинок, правильне дихання. Кожна вправа у системі пілатес задіє всі м'язи: від кінчиків

пальців рук до пальців ніг, не ізолюючи одні м'язові групи від других. Завдяки цій методиці зміцнюються м'язи преса, спини, покращується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Крім того, задіюються глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які не опрацьовуються на заняттях класичної та силовий аеробікою. Необхідно відзначити, що для дівчат тренування за методикою пілатес незамінне, бо розвіває м'язи малого тазу [3].

Багато дослідників у своїх роботах вказують на ефективність застосування для виховання силових здібностей каланетики статичних вправ, спрямованих на мікроскорочення м'язів, при яких задіяні всі, в тому числі дрібні м'язи. Вправи засновані на стретчингу и статиці, викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Фізіологічний ефект даних вправ заснований на тому, що при тривалому статичному навантаженні на м'яз зростає рівень метаболізму, це набагато ефективніше, ніж при циклічному навантаженні [1].

На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій людини, гнучкість являє собою одну з головних передумов рухів і необхідних взаєморозташувань ланок тіла. Здатність м'язових волокон розслаблятися в подальшому покращує гнучкість і в зв'язку з цим – рухливість в суглобах, яка змінюється в досить широкому діапазоні в залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Амплітуда руху поліпшується у всіх випадках, коли в м'язах, що розтягуються, збільшується кровопостачання і, навпаки, погіршується, коли кровопостачання зменшується [1; 5].

Як підтверджують численні дослідження, гнучкість поліпшується при використанні стретчинга. Це методика з використанням повільних і динамічних вправ, з утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди руху. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягнення. Дана методика дозволяє підвищити пластичність і тонус м'язів, збільшити діапазон рухів в суглобах, сприяти розслабленню м'язів, збільшити постачання м'язів киснем і живильними речовинами, дозволити м'язам швидше відновитися після навантажень [3].

Перехід від фізичного напруження до розслаблення і знову до напруження – це своєрідний тренінг нервових центрів. Численними

дослідженнями, проведеними за кордоном і в Україні, встановлено, що стретчинг сприяє формуванню досвіду глибокого розслаблення.

Таким чином, дані науково-методичної літератури дозволяють рекомендувати в процесі навчально-оздоровчих занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах застосовувати методики з використанням фітнес технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму студентів.

Література

1. Герасименко С. Обґрунтування методики використання каланетики у фізичному вихованні студентів ВНЗ // Нова педагогічна думка, 2014. – №. 1. – С. 105-107.
2. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – №. 2 (10). – С. 50-54.
3. Ильницкая А. С. и др. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014. – №. 2.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів // Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2009. – Т. 160.
5. Соколова О. В. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : дис. – фіз. вих.: 24.00. 02 / ОВ Соколова, 2011.–20 с.

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Джуринський П. Б., Богатов А. О., Ковальова Т. М.,
Хом'якова О. Ю.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Віднайдені кількісні і якісні параметри фізичних навантажень, які є типологічно-оптимальними і можуть бути модельними орієнтирами в індивідуальному дозуванні педагогічних чинників.

Актуальність. Наукові праці закордонних і вітчизняних вчених указують на основні сучасні тенденції розбудови та впровадження в соціальну практику ефективних технологій збереження та зміцнення