

V. Зміст занять

№	Вправа	День тижня/Номер заняття					
		Пнд.	Вт.	Срд.	Чтв.	Птн.	Сб.
		1	2	3	4	5	6
1	Ходьба	30хв/80м/хв (2400 м)		30хв/80 м/хв (2400 м)		30хв/80 м/хв (2400 м)	
2	Біг підтюпцем	20хв/168 м/хв		20хв/168м/ хв (3360 м)		20хв/168 м/хв (3360 м)	
3	Стрибки на скакалці	60 с. × 3під./60-80 хв (відпоч. між під. 60 с)		60 с. × 3під./ 60-80 хв. (відпоч. між під. 60 с)		60 с. × 3під./ 60-80 хв. (відпоч. між під. 60 с)	
4	Плавання		60хв/ 400 м				
6	Аеробіка				50хв*		

Протягом 4 місяців дівчата контрольної групи (ТНПУ) та фітнес клубу «Тонус» відвідували заняття з аеробіки, які проводилися три рази на тиждень, а дівчата експериментальної групи (ТНЕУ), окрім відвідування занять з аеробіки, ще самостійно займалися за розробленими індивідуально для кожної, програми з табати. Для того, щоб збільшити достовірність вихідних даних щодо ефективності розроблених нами програм, ми домовилися з тренерами аеробіки, щоб проводили свої заняття на одному і тому самому рівні складності, в той самий час.

Після проведеного експерименту ми ще раз визначили рівень фізичного стану студенток за допомогою вивчення його складових: фізичний розвиток (основні показники – довжина, маса тіла); функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (основні величини – частота серцевих скорочень, артеріальний тиск крові, життєва ємність легень). Визначили рівень соматичного здоров'я дівчат за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка. Також провели тестування фізичної підготовленості та визначили оцінку ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань, використовуючи методику Душаніна С.О., і самооцінку здоров'я за Войтенко П.Н. та порівняли ці всі показники з даними, які ми отримали до експерименту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. свит, 2008. – 198 с
3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів / Товт В.А., Марюнда І.І., Сивохоп Е.М. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Чечель Т.

Науковий керівник – доц. Огніста К. М.

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ

Аналіз наукової літератури за останні роки свідчить про те, що з кожним роком появляються нові види фітнесу, і необхідно знати про них більше, серед різноманіття сучасних фітнес технологій яскраво виділяються: стретчінг, шейпінг, бодібілдинг і аквафітнес.

Мета дослідження. Ознайомити із різновидами сучасних оздоровчих фітнес технологій, а саме: стретчінг, шейпінг, бодібілдинг, аквафітнес.

Завдання дослідження: Охарактеризувати сучасні фітнес технології та вивчити їх вплив на фізичний стан та здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж ознайомлюватись із сучасними фітнес програмами, необхідно уточнити дефініції, на які ми будемо опиратися в процесі нашого ознайомлення.

Базовим терміном нашого дослідження є термін «фітнес».

Отже «фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми а й інтелектуальний, емоційний і духовний компоненти. Якщо не працює один із

компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує питання оздоровлення, збереження здоров'я а також реабілітації організму» [2].

Також вагому роль відіграють поняття (стретчінг, шейпінг, бодібілдинг, аквафітнес). Професор Тхоровський. В. І. [4] «стретчінг» визначав як «- (від англ. Stretching – розтягування) стосовно до оздоровчого тренування – це сукупність способів виконання вправ, що розтягують, при яких використовується технологія довільного скорочення та розслаблення м'язів, схильних до розтягування, і їх антагоністів. Також стретчінгом називають різновид власне вправ, що розтягують, при яких використовується вищезгадана технологія. « Івашенко Л. Я. [3] вважає що: «Шейпінгом називається розроблена фахівцями радянської школи аеробіки та бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості». Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) - здобула широку популярність система фізичних вправ з різними обтяженнями (штангою, гантелями, гириями, амортизаторами, на тренажерах і ін.), метою яких є розвиток силових здібностей і корекція форми тіла. Аквафітнес - система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм унікальним властивостям, роль природного, багатфункціонального тренажера.

Фітнес зачіпає сьогодні різні аспекти життєдіяльності студентської молоді побут, дозвілля, світ оточуючих матеріальних і духовних цінностей. У студентському середовищі спостерігається не задоволеність змістом академічних занять з фізичної культури, що негативно відбивається на рівні фізичної підготовленості і на показниках здоров'я.

У зв'язку з цим стає актуальним пошук шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку, залучені до здорового способу життя і практична їх реалізація у навчанні [1].

Одним із видів фітнесу є стретчінг.

Стретчінг виник в 50-ті роки в Швеції, але тільки через 20 років став активно застосовуватися в спорті і оздоровчій фізичній культурі. Ця методика отримала широке застосування у світі.

Сутність стретчінга полягає в розтягуванні м'язів і сполучнотканинних утворень (СТО) опорно-рухового апарату (ОРА) різні варіанти стретчінга дозволяють домогтися оптимального поєднання ефективності вправ, їх легкості і безболісності [4].

Вплив стретчінга на організм:

Інтенсивна пульсація, що виходить від пропріорецепторів, розташованих в м'язах і СТО ОРА, призводить до підвищення тонуусу підкіркових утворень головного мозку, що викликають комплекс реакцій в організмі, схожих з такими при виконанні різних динамічних вправ і масажі. Наприклад, активізацію симпатoadреналової системи, підвищення температури тіла і м'язів, активізацію серцевої діяльності і дихання;

Локальне подразнення нервових закінчень сприяє активізації процесів метаболізму в розтягнаних м'язах і сполучних тканинах, підвищенню місцевої температури, поліпшення трофічних і регуляторних процесів в даному регіоні. Цей ефект використовується при розминці для розігрівання м'язів і при лікуванні травм і захворювань м'язово-сухожильного апарату;

Якщо стретчінг супроводжується більшими відчуттями або поєднується з силовими вправами, то інтенсивний гормональний відповідь і виділення нейромедіаторів сприятимуть мобілізації жирових депо;

Чергування напруження і розслаблення м'язів може розглядатися як своєрідне тренування здатності до довільного регулювання м'язового напруги і довільного розслаблення м'язів. Це може бути корисним при освоєнні прийомів релаксації і психорегулюванні тренування [4].

Наступним напрямком фітнесу є шейпінг.

В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу морфо-функціональних показників організму.

Програма шейпінгу послідовно виконується в межах 2-х етапів. Завдання першого з них є:

- зміцнення здоров'я, зниження ризику розвитку захворювань (серцево судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);
- зменшення надлишкової маси тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Другий етап включає заходи з метою корекції фігури тоді займаються (хореографією і раціональним харчуванням).

Основними засобами шейпінгу служать вправи, які, в залежності від методичної доцільності, виконуються без предметів, з предметами, на снарядах. [3, с. 114,115]

Ще одним напрямком фітнесу є бодібілдинг.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом передбачає нарощування потужної, об'ємної, рельєфної і пропорційної мускулатури з подальшою її демонстрацією на змаганнях.

Реалізація засобів бодібілдинга в рекреаційно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану, усунення недоліків їх тілобудови, підтримці і продовженню працездатності, отримання

задоволення від раціонально проведеного часу в процесі занять, також «м'язова «радість [3, с. 115,116].

Іншим напрямком фітнесу, який стрімко розвивається є аквафітнес.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявності стійкого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєю цільовою спрямованістю [3].

В даний час основний зміст аквафітнесу активно формують нові, нетрадиційні види рухової активності, пріоритет яких над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників:

– охоплення широкого кола людей які займаються, в тому числі, що не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок до і після родовому періоді, хворих в стадії реабілітації і ін.

– можливість диференційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів.

Високий емоційний фон на заняттях, що забезпечується музичним супроводом, колективом що виконує вправи, при активній демонстраційній участі інструктора.

Практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Висновок: на даний момент часу є в наявності найрізноманітніші види фітнес технологій, в залежності від бажання можна представити студентам різноманітні цікаві, новітні способи рухової активності. Також важливо зазначити що не для всіх видів фітнесу повинно використовуватись додатковий інвентар або обладнання чи тренажер.

Перспектива подальшого наукового пошуку. у наступних роботах нашою метою є вивчення особливостей занять з використанням інших видів фітнесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с
2. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
3. Ивашенко Л. Я., Благий, Ю. А., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Ивашенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с
4. Калашникова Д.Г. Теория и методика фитнес - тренировки: учебник персонального тренера / под ред. Д.Г. Калашникова, В.И. Тхоревский. М.: Франтера, 2003. – 179 с.

Хома О.

Науковий керівник – доц. Винничук О.Т.

ЗАОХОЧЕННЯ ТА ПОКАРАННЯ ШКОЛЯРІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

В даний час питання застосування заохочення і покарання є дуже актуальним. Їх значення у системі фізичного виховання характерне своєрідною домінантою, якою керується значна кількість молодих вчителів фізичного виховання у школі. Не зважаючи на використання методів заохочення і покарання, педагоги доволі часто не зовсім коректно використовують ці методи. Як наслідок, це призводить до низької ефективності педагогічного процесу. Крім того, в процесі використання методів покарання можна допустити невиправну помилку, яка негативно вплине на психо-емоційну сферу дитини.

Метою даної статті є вивчення методики використання заохочень і покарань як способів стимулювання діяльності школярів у навчально-виховному процесі.

В даний час під методами стимулювання діяльності та поведінки розуміємо методи впливу на мотиваційну сферу особистості, спрямовані на спонукання вихованців до покращення своєї поведінки, розвитку в них позитивної мотивації. Безпосереднє призначення стимулів - прискорювати або, навпаки гальмувати певні дії.

Заохочення — це стимулювання позитивних проявів особистості за допомогою високої оцінки її вчинків, породження почуття задоволення і радості від усвідомлення визнання іншими зусиль і старань особистості. Заохочення закріплює позитивні навички і звички. Дія цього методу ґрунтується на формуванні позитивних емоцій. Саме тому воно вселяє впевненість, створює приємний робочий настрій.

Покарання — це метод педагогічного впливу, який повинен попереджати небажані дії, гальмувати їх та зупиняти негативні прояви особистості. Змістом покарання в школі минулого було переживання страждання. Навіть такий відомий педагог минулого століття як Н.І. Пирогов, будучи опікуном навчальних закладів Київського округу, пропагував з метою «виховання законності» систему фізичних покарань, за що був підданий нищівній критиці Н.А. Добролюбовим [2,с159].