

5. Федчик Марина. Мій сфінкс – це кошеня, цуценя та трьохрічна дитина в одному. <http://zelene.net/pubs/showrub/cikavi-noviny/publication-1981456908.html>

РАЦІОНАЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ

Ікол К.В., Індиченко Л.С.

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

Постановка проблеми. Актуальність цієї теми полягає в тому, що в сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке погіршення стану здоров'я серед молоді, тому сьогодні, як ніколи раніше, фізична культура повинна бути орієнтована на забезпечення здорового майбутнього молоді. Саме тому актуальним постає раціональна організація педагогічного процесу викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Мета дослідження: розглянути та проаналізувати ефективність застосування нових форм навчання з фізичної культури, які широко розповсюджені серед студентської молоді. Визначити перспективи подальших досліджень з поставленої проблематики.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел з вищезазначеної теми, особисті спостереження.

Результати дослідження. Згідно з сучасними дослідженнями науковців, стає очевидним, що низький фізичний розвиток молодого покоління вказує на те, що існуюча система фізичної культури не здатна повною мірою забезпечити повноцінний розвиток здоров'я особистості. Вирішення даної проблеми повинно здійснюватися через вдосконалення нових інноваційних засобів.

На сьогоднішній день розроблено й опробовано на практиці цілий ряд авторських комплексів та програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Головні їхні переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Нові види оздоровчої фізичної культури дають оздоровчий ефект. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіті-джем, хіп-хоп), аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), шейпінг, стретчинг, гідроаеробіку, акваджогінг.

Розглянемо нові види фізичної культури, які широко розповсюджені серед студентської молоді.

1. Степ-аеробіка. Комплекс спеціальних вправ, які виконуються під динамічну музику, що допомагає контролювати ритм їх виконання. Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, дуже прості, тому їх легко виконувати, незалежно від рівня підготовки. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (наприклад, гантелей) дає хороше навантаження на мускулатуру плечового поясу.

Регулярні заняття степ-аеробікою дозволяють зміцнити серцево-судинну, дихальну, нервову та м'язову системи. Степ-аеробіка слугує для профілактики та лікування остеопорозу та артриту, для зміцнення м'язів й відновлення після травм коліна [2].

2. Слайд-аеробіка – один з видів силової аеробіки. Служить для зміцнення основних м'язів та суглобів тіла, серцево-судинної та дихальної систем. Слайд-аеробіка найефективніше сприяє спалюванню калорій, а також позбавляє від жирових відкладень в області тазу та стегон. Використання слайд-аеробіки сприяє відновленню тонуусу нервової системи. В процесі заняття слайд-аеробікою розвиваються витривалість, координація рухів, відчуття рівноваги та загальна спритність, а також тонізуються м'язи ніг, особливо відвідні та привідні [2].

3. Шейпінг. Полягає в поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. З аеробіки шейпінг взяв музику, динамічні навантаження, що дозволяють зміцнювати серцево-судинну систему, прибирати зайві жирові запаси; з атлетичної гімнастики – можливість впливати на локальні м'язові групи [1, 2].

4. Танцювальна аеробіка зміцнює м'язи, особливо у нижній частині тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу. Серед найбільш популярних серед молоді видів танцювальної аеробіки виділяють наступні:

5. Фанк-аеробіка - виконується під музику в стилі фанк. Швидкі ритмічні рухи під музику покращують стан серцево-судинної системи, можуть стати відмінною заміною кардіо-тренажерам та допомагають схуднути. Фанк-аеробіка успішно поєднує в собі аеробні та анаеробні елементи. Аеробні вправи виконуються з середньою інтенсивністю, зміни пульсу в цей час незначні. Анаеробні вправи дають більш істотне навантаження на серцево-судинну систему організму [1].

6. Сіті-джерм є комбінованим танцем з різних танцювальних стилів.

7. Хіп-хоп аеробіка поєднує елементи популярного ритмічного танцю та фітнесу. Програма заняття хіп-хоп аеробікою має спортивно-фізкультурну спрямованість та складається із системи вправ та комплексів танцювального хіп-хоп мистецтва. Вона передбачає опрацювання всіх великих груп м'язів, що забезпечує корекцію постави, розвиток спритності координації та пластичності рухів. Даний вид аеробіки робить організм більш витривалим, формує красиву пропорційну фігуру та виховує вольові якості, а також проявляє індивідуальність та пробуджує в людини почуття ритму [2].

8. Аеробіка з навантаженням (невеликою штангою) також має назву «памп-аеробіка». Під час тренування опрацьовуються всі групи м'язів. Крім того, памп-аеробіка сприяє зміцненню серцево-судинної системи та прискорює обмін речовин. Тіло набуває рельєфної та підкачаної форми, підтягуються проблемні зони, з'являється впевненість у собі. За допомогою памп-аеробіки спалюється зайвий жир, поліпшується координація рухів людини та відчуття рівноваги [1, 2].

9. Акваджогінг - комплекс бігових рухів, які виконуються з визначеною амплітудою та інтенсивністю на різній глибині басейну. Акваджогінг є оптимальним антицелюлітним тренінгом для сідниць та ніг, оскільки тиск води надає на сполучну тканину такий самий вплив, як і масаж. Навантаження на м'язи під час акваджогінгу істотно вище, ніж при звичайному фітнесі. Крім цього акваджогінг дозволяє стимулювати циркуляцію крові в організмі, сприяє поліпшенню координації рухів, тренує організм на витривалість та активізує діяльність серцево-судинної системи [3].

10. Гідроаеробіка, як комплексна система фізичних вправ у воді, сприяє збільшенню рухової активності, підтримує працездатність. Поєд-

нання вправ з плаванням забезпечує перемикання циклічних та ациклічних видів діяльності. Заняття гідроаеробікою сприятливо впливають на емоційний стан. Вона нормалізує та підвищує функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. Плавання та гідроаеробіка покращують вентиляцію легень, сприяють збагаченню крові киснем, стимулюють кровообіг всього організму. Також гідроаеробіка допомагає позбутися від неврозів, депресій, хронічної втоми. Вода здійснює вплив на рецептори шкіри, що сприяє продукуванню гормонів задоволення [3].

11. Стретчінг – комплекс вправ, призначений для того, щоб зробити м'язи більш еластичними, а суглоби - гнучкими й рухливими. Заняття стретчингом підходять для будь-кого незалежно від стану здоров'я, корисні для підтримки гнучкості, рухливості, допомагають схуднути та зберегти молодість тіла.

У результаті систематичних занять стретчингом відбуваються певні зміни в системі дихання. У процесі тренування підсилюється робота гладкої мускулатури дихальних шляхів (а саме, трахеї та бронхів) [1].

Висновки. Аналізуючи літературні джерела, хочеться звернути увагу на те, що в умовах погіршення екології, постійного стресу та гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим технологіям, що використовуються у фізичній культурі.

Фізичне виховання студентів необхідно так організовувати, щоб воно виконувало оздоровчу, профілактичну та розвиваючу функції. Фізичне виховання повинно удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність й опірність несприятливим впливам; компенсувати недолік рухової активності, що виникає в умовах сучасного життя.

Якщо регулярно займатися фізичною культурою, то можна попередити багато захворювань, усунути їх наслідки та ліквідувати «слабкі ланки» в організмі, збільшити працездатність серця та кровообігу, розширити функціональні можливості, підвищити фізичну підготовленість та життєвий тонус, поліпшити психологічну стійкість й працездатність.

Література

1. Біляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю.Беляк, А. Майструк Н. Зінченко //Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006.-№14 -16.
2. Галева О.Б. Методика проведення занять гідроаеробікою: учебное пособие/ О.Б. Галева. – Омск: изд-во СибГуфк, 1998. – 20с.
3. Довбиш В.І. Оздоровчий ефект застосування аеробіки на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ/ В.І. Довбиш, П.А. Баранець, Е.А. Майстренко //Фізичне виховання та спорт у ВНЗ// Збірник статей V міжнародної наукової конференції, 21 квітня 2009р. – Харків – Белгород - Красноярськ, 2009. – с.46-49.