

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

Пазіна В. О. Розвиток спортивної гімнастики на Житомирщині у післявоєнні роки	188
Попович О. І. / Ророчуш О. І. Взаємозв'язок психофізіологічного стану студентів-жінок з рівнем їх рухової активності / Relationship of the mental and physical states of female students with the level of their motor activity	191
Свістельник І. Р. Формування електронного галузевого інформаційного ресурсу у ВНЗ фізкультурного профілю	194
Сіпліва М. О. Формування позитивної мотивації у студентів до занять фізичною культурою засобами степ-аеробіки	196
Стасюк Р. М., Смірнова К. Р. Формування у студентів свідомого ставлення до фізичного вдосконалення в процесі фізичного виховання	199

НАПРЯМ IV.
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Абдуллаев А. К., Ребар И. В., Нестеров А. С. Процессы восстановления водного баланса спортсмена	202
Андрійчук О. Я. Рекреаційно-туристичне державне регулювання	205
Бойко Г. М. Корекційна спрямованість інклюзивного навчання студентів з особливими освітніми потребами в системі фізичного виховання молоді	207
Бринзак В. П., Милов О. А. Фізичне здоров'я школярів 7-8 років, що займаються хортингом	210
Гацосва Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання	213
Ковінько М. С., Драчук А. І., Шевчик Л. М. Шляхи оптимізації занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості	216
Кокарева С. М., Щербій С. А. Дослідження стану здоров'я спортсменів різної кваліфікації, що займаються фітнес-багатоборством «Стренфлекс»	220
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Киричук В. О. Перебіг адаптаційних процесів та формування стресостійкості студентів молодших курсів факультету фізичного виховання і спорту	223
Крук А. З., Крук М. З. Особливості морфофункціональних показників плавців-стаєрів	227

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Ковінько М. С.¹, Драчук А. І.², Шевчик Л. М.³

¹Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

^{2,3}Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Здоров'я є основою життєдіяльності людини, її матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів та довголіття. Воно відображає рівень життя і благополуччя країни, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральні принципи суспільства, настрої людей.

Незважаючи на складну економічну ситуацію в нашій країні, інтерес до занять фізичною культурою залишається досить високим. Це свідчить про те, що оздоровча фізична культура, яка розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності і способом життя, стає одним з життєво важливих пріоритетів сучасної людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура, як системне утворення в цілому, є об'єктом застосування синергетичного підходу у вирішенні методологічних і технологічних завдань, тобто міждисциплінарних досліджень у розробці всіх наукових напрямків. Дослідженням тих чи інших сторін фізичної культури займаються філософи, соціологи, культурологи, антропологи, біологи, психологи.

Іntenціональне поле наукових пошуків в осмисленні феномену фізичної культури є достатньо широким.

Аналізу витоків фізичної культури її генезису, розробці історії становлення концепцій знань про фізичну культуру, еволюції її цінностей, норм, смислів присвячені роботи Н.І. Пономарьова, В.В. Столбова, А.Б. Суника, О.О. Вацеби та інших науковців.

Пошуку світоглядних, онтологічних, аксіологічних основ фізичної культури, її місця в соціокультурному просторі приділяється значна увага в роботах Н.Н. Візітея, Л.І. Лубишевої, М.Я. Сарафа, В.К. Бальсевича, І.М. Биховської та ін.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби і методи, що забезпечують зміцнення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, попередження захворювань і т.д. Заняття оздоровчою фізичною культурою не ставлять собі завдання досягнення яких-небудь спортивних результатів або лікування хвороб (як у ЛФК) і доступні всім практично здоровим людям.

У оздоровчої фізичної культури можна виділити як мінімум три аспекти: діяльнісний, предметно-ціннісний і результативний.

Розглянемо основні терміни та поняття, які вживаються з прикметником фізкультурно-оздоровча: фізкультурно-оздоровча технологія, фізкультурно-оздоровча діяльність, фізкультурно-оздоровча робота, фізкультурно-оздоровчі заходи, фізкультурно-оздоровча система.

По суті, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури і оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань і умінь, способів організації та здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду рідкісних фахівців, а розробляються відповідно з досягненнями медичної науки. Будь-яка фізкультурно-оздоровча технологія включає в себе постановку мети і завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в тій чи іншій формі. Технологія включає в себе не тільки реалізацію оздоровчої програми, а й визначення рівня здоров'я, і тестування фізичної підготовленості, а також питання управління і адміністрування.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес-занять.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні.

В першому випадку фітнес-програми зорієнтовані на оздоровчий фітнес, в другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм базується:

- а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т. п.);
- б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка і бодібілдинг; аеробіка і стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.);
- в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють інтегративні, загальні фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; для людей похилого віку; для жінок до- і післяпологового періоду; для осіб з високим ризиком захворювань або мають захворювання; програми корекції ваги тіла.

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);

- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректуючий (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Після основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчинга – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів в суглобовому комплексі.

Рациональний варіант стретчинга припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчої спрямованості) характеризується застосуванням низки вправ (як правило, 5 – 7) з участю одних і тих самих м'язевих груп, що викликає локальний, але значний по дії ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожен з яких спрямований на певну м'язеву групу. Доцільно займатися стретчингом по 15 – 30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчинга виконуються у положень стоячи, з випадками та нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості людини.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану людини. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

В наш час з'явилося багато видів рухової активності, які складаються із відомих та традиційних вправ, але у власній комбінації та змінених умовах виконання, вони викликають захоплення у різних вікових групах населення (спінбайк, фітбол, степ, слайд – аеробіка, роуп – скіпінг та ін.).

За останні роки здобули популярність заняття в фітнес-групах спінбайк-аеробіки. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-велосипедиста. Спінбайк-аеробіка дозволяє одночасно з головним видом тренувальної роботи – педалюванням, виконувати різні вправи з участю м'язів плечового поясу та тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здібності швидко переходити з одного режиму тренувальної роботи на інший.

Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джином Мілером і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10 – 30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високою оздоровчою ефективності, степ-аеробіка широко використовується на заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих фізичних якостей та формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг та нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Роуп-скіпінг являє собою комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та в групах. Роуп-скіпінг є одним із самих доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно діяти на важливіші м'язеві групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну систему, коректувати вагу тіла, розвивати загальну та швидкісну витривалість, силові якості, спритність та координацію.

Слайд-аеробіка представляє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг запозичених з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, розвивають витривалість, служать ефективним засобом регуляції ваги тіла. Встановлено, що виконуючи базову програму низької інтенсивності слайд-аеробіки людина вагою 70 кг втрачає за 30 хв. в середньому до 250 ккал, що є одним з найбільш високих в порівняльному плані енергозатрат в аеробіці.

Тераробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, яка включає в себе танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка має різний опір та фіксується на кисті та гомілці людини.

Можливе використання також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване навантаження стрічки роблять заняття тераробікою привабливим та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід в процесі їх виконання.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, латина, сіті-джем, рок-н-рол і ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також з вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються в залежності від вибраного стилю, який виражається засобами популярної музики. Використовування в заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів та елементів, які застосовують в боксі, кік-боксингу, карате, таеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, координації, підвищує емоційний фон занять.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальному м'ячі із полівінілхлориду з провітрюваним наповненням тіла діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначені для людей ростом 190 см і вагою тіла понад 150 кг).

Аквафітнес – система фізичних вправ, вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, які виконуються завдяки своїм природним властивостям. Оздоровчі дії засоби аквафітнесу обумовлено активізацією важливіших систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційної розгрузки опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту. Систематичні заняття в воді показані без обмежень практично всім здоровим людям будь-якого віку та характеризується широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтовної.

Оптимальний рівень розвитку сили та силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим дуже популярні спеціальні силові вправи, які відносяться до окремого виду спорту під назвою бодібілдинг.

Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними важелями, які виконують з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Засновник бодібілдинга – Фредерік Мюллер, який розробив першу програму вправ з гантелями, гириями і гумовими амортизаторами, узагальнивши особистий досвід тренувань в підручнику «Будова тіла» (1904 р.).

Каланетика – створена американською балериною Каллан Пінкні система фізичних вправ, альтернативна травмонезабезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна відносно термінів досягнення результатів. Мета занять каланетикою – покращення фігури за допомогою спеціально підібраних і організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язевих груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто в незручному положенні в повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні зони» (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Систематичні заняття каланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

Таким чином, було розглянуто сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, які в наш час дуже бурхливо розвиваються і є основним напрямком роботи фітнес-центрів.

Висновки

Отже, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це та база, на якій будується так звана оздоровча індустрія та фізкультурно-оздоровча робота. Фізкультурно-оздоровчі технології можуть здійснюватися за самими різними напрямками: шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг, каланетик, стретчинг а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту, та інші види діяльності, які використовуються в дозвільній діяльності та мають своєю кінцевою метою поліпшення самопочуття, працездатності, «фізичного здоров'я», зовнішнього вигляду (форм тіла, архітектури тіла), соціальної, побутової і трудової активності чоловіків і жінок широкого вікового діапазону.

ЛІТЕРАТУРА

1. Мякінченко Б.Б. Оздоровче тренування за системою ІЗОТОН / Б.Б. Мякінченко, В.Н. Селуянов. – Спорт Академ Прес, 2011.
2. Методичні рекомендації: здоров'язберігаючих технологій у освітніх закладах: методологія аналізу, форми, методи, досвід застосування / Під ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькін. – М., 2012.
3. Збірник статей «Фізичне виховання студентів», уклад. Л.В.Русскова, Л.І.Баканенкова, М., 2012.

АНОТАЦІЇ

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Ковінько М. С.¹, Драчук А. І.², Шевчик Л. М.³

¹Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

^{2,3}Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті розглядаються сучасні технології фізкультурно-оздоровчої спрямованості, які націлені на підвищення рухової активності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес-програми, рухова активність, оздоровчо-фізична культура.

ПУТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗАНЯТИЙ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЇ НАПРАВЛЕННОСТІ

Ковинько М. С.¹, Драчук А. І.², Шевчик Л. М.³

¹*Винницький торговельно-економічний інститут КНТЗУ*

^{2,3}*Винницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

В статті розглядаються сучасні технології фізкультурно-оздоровительної направленості, які націлені на підвищення двигальної активності.

Ключевые слова: фізкультурно-оздоровительні технології, фітнес-програми, двигальна активність, оздоровительно-фізическа культура.

THE WAYS OF OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL-HEALTH-IMPROVING CLASSES

Kovinko M.¹, Drachuk A.², Szewczyk L.³

The article reveals modern tendencies of physical-health-improving direction which are aimed at the increase of motion activities.

Keywords: physical-health-improving technology, fitness programmes, motion activity, health physical training.