

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - 2017. - Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; - С.91-98.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Холопова Альона, Холопова Алла

*Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського», м. Київ*

Резюме. У даній статті розкрито особливості використання методів фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи

Summary. In this paper, the features of the methods of fitness as a means of physical education for the development of motor abilities of students in special medical group.

Актуальність проблеми. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [1].

Здоров'я є якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Однак потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань по впровадженню нових технологій щодо покращення та відновлення здоров'я студентів [2].

Проаналізуємо ситуацію зі станом здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію у 2,4 рази, інфаркт міокарду на 30%. Середня тривалість життя зараз на Україні становить у чоловіків: 55 років, у жінок 63 роки. Тому і віковий ценз захворювань набагато помолодшав. В своїй основній масі це вік студентської молоді. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи спеціальних медичних груп в навчальних закладах [5].

Мета дослідження: здійснити аналіз ефективності використання фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи.

Результати роботи. Підвищення якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням

базових програм фізичного виховання у спеціальних медичних групах на основі використання різнопланових засобів [3]. Визначення особливостей організації навчального процесу студентів, дають можливість рекомендувати заняття фітнесом.

Фітнес можна охарактеризувати як систему вправ для зміцнення організму й підвищення здатності організму переносити навантаження. Експериментальними дослідженнями доведено доцільність включення заняття фітнесом у програму курсу спеціальних медичних груп для загального оздоровлення організму студентів[3].

Фітнес – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. На відміну від аеробіки, вправи і дієта в фітнесі підбираються індивідуально – залежно від будови і особливостей статури. Займатися по цій системі можуть всі без винятку, незалежно від віку та стану здоров'я [4].

З огляду на особливості навчання у ВНЗ, освітній процес студентів спеціальних медичних груп за програмою фітнесу може бути представлений двома макроциклами, але з урахуванням семестрової побудови, включення лекційного і методико-практичного курсу, етапного і поточного видів контролю, що, у свою чергу, складаються з мезоциклів, що включають три навантажувальних мікроцикли й один розвантажувальний. На час розвантажувальних мікроциклів планувалося проведення лекцій, методико-практичних, контрольних занять, а також самостійних занять по індивідуальних завданнях.

В результаті дослідження нами була розроблена модель технології підготовки студентів спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу. Підставою для розробки технології реалізації моделі проведення занять фізичною культурою зі студентами спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу послужили: модель проведення традиційних занять фізичною культурою; особливості сучасних підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, що включає як базовий компонент змісту програми, так і варіативний компонент, що дозволяє розробляти новий зміст і використовувати свої методики.

Висновки. В результаті дослідження розроблено технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою студентів спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у логічній послідовності: діагностичний етап; передпроектний етап; проектувальний етап; реалізаційний етап; контрольнокоректувальний етап. Пропонована модель педагогічної діяльності по проектуванню, організації і проведенню навчального процесу включає: розробку програмно-методичного змісту і документів планування фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (яке спрямовано на формування культури рухів; розвиток координаційних здібностей, загальної витривалості, силових здібностей, гнучкості; придбання теоретичних,

методико-практичних знань, умінь і навичок; формування стійкої мотивації до занять фізичними вправами); контроль ефективності застосування системи занять, з урахуванням якого здійснювалася корекція навчального процесу фізичного виховання.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко – К.: Т-во «Знання», 1989. – 48 с.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О.Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л.: «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Мурахов І. В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.

ВПЛИВ СІМ'Ї НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Швед Наталія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У даній статті розглядаються проблеми фізичної культури, як невід'ємного компонента здорового, рухливого життя школярів нашої держави. Роль батьків в підтримці інтересів у дітей до фізичної культури, як предмету освіти.

Summary. This article discusses the problems of physical culture as an integral component of a healthy, mobile life the students in our state. The role of parents in supporting the interests of children to physical culture as an object of education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рівень культури людини виявляється в його вмінні раціонально, повною мірою, використовувати своє дозвілля (Асаулюк І.О., 2015) [1]. Від того, як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні й загальному розвитку, але й саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності. Фізична культура та спорт саме тут займають важливе місце, тому що фізична культура – це здоров'я [8, 12].

В наукових працях П. Ф. Лесгафта [9], Вацеби О. [5] відзначена роль сім'ї в підтримці психофізичного здоров'я дитини. Лесгафт П. Ф. [9] надавав вирішальне значення сім'ї у вихованні дитини. Він відмічав, що для правильного і плідного виховання важливо, щоб у дитини була близька людина, якій вона могла б довіритись.

Є. А. Покровський розглядав фізичне виховання, як самостійну педагогічну проблему надзвичайної важливості. Перш за все, він вказував на