

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сороколів Н. С.

Лекція № 5

Тема: Інноваційні види рухової активності в гуртковій роботі

з навчальної дисципліни

**„ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ
ВИХОВАННІ”**

План

1. Передумови впровадження інноваційних видів рухової активності у гурткову роботу.
2. Оздоровчі види гімнастики у гуртковій роботі як елемент інноватики.

**Передумови впровадження інноваційних видів рухової активності у
гурткову роботу**

Багато цікавих висловлювань про здоров'я знаходимо в літературі.

1. Німецький філософ **Артур Шопенгауер** писав: “Здоров'я так переважає всі інші блага життя, що здоровий жебрак справді щасливіший від хворого короля”.

2. Відомий цілитель **Поль Брег** говорив: “За гроші можна купити все, але не здоров'я, не розум, не красу, не щастя”.

3. **Сократ** писав: “Здоров'я – це не все, але без здоров'я все – ніщо”

5. **Ірина Вільде** (*українська письменниця (1907р.)*): “Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому: здоров'я”.

Визнати стан здоров'я навіть як задовільний в Україні, поки що, на жаль, не можна. Свідченням цього є статистика. Дозвольте назвати деякі цифри, які ще більше повинні активізувати наше з Вами актуальне ставлення до свого здоров'я.

Основні причини смертності

- 1.захворювання ССС - 47%;
- 2.злоякісні пухлини - 31%
- 3.нещасні випадки-15%
- 4.захворювання органів дихання – 4%
- 5.Шлунково-кишкові захворювання - 2%
- 6.Інфекційні- 0,4%
- 7.Захворювання НС – 0,3%
- 8.Захворювання ендокринної системи та обміну речовин – 0,3%

Окрім цього, спостерігається негативна динаміка зменшення рухової активності саме серед дітей шкільного віку. Така ситуація вимагає змін не тільки по вдосконаленню змісту фізичної активності в умовах школи, а й підвищення знань фахівців фізичної культури щодо нових видів рухової активності та розуміння їх використання на уроках фізичної культури.

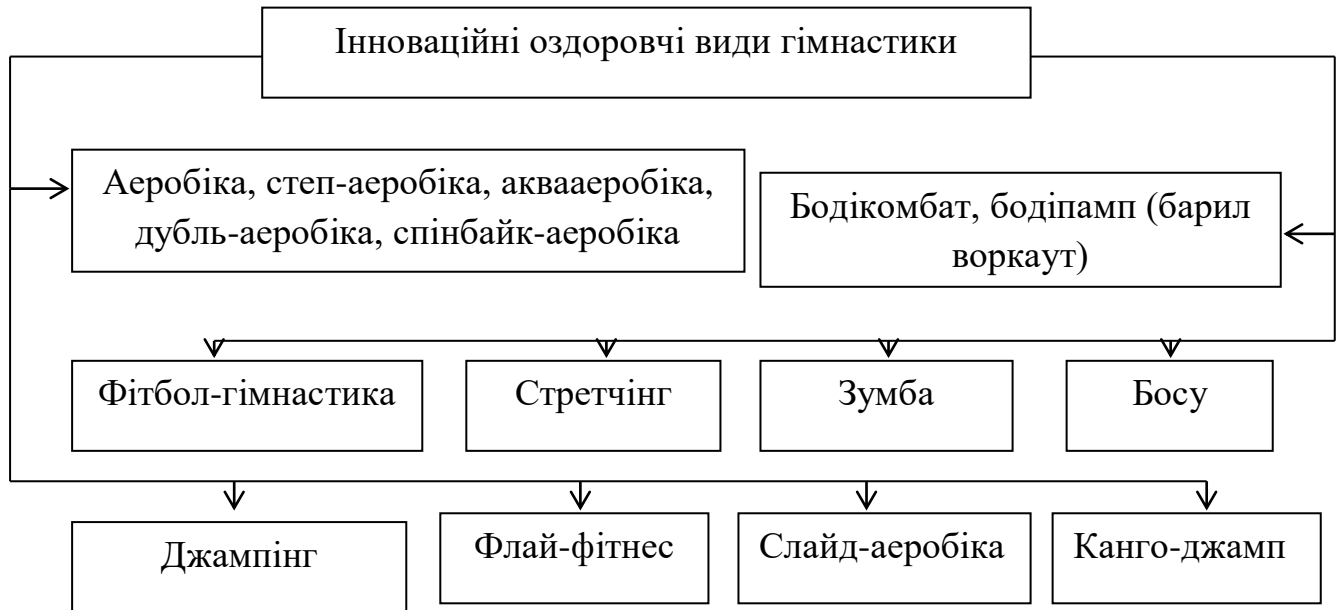
Однак останні дослідження свідчать, що основне фізичне навантаження учні отримують під час уроків фізичної культури. Доведено, що два уроки з фізичної культури не формують у школярів звички систематично займатись фізичною культурою і спортом, а також компенсують необхідний рівень рухової активності лише на 10-20 % гігієнічної норми рухів. Встановлено, що належну фізичну підготовку мають лише ті школярі, які крім уроків фізичної культури систематично займаються ще два-три рази на тиждень у спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Найгостріша проблема – низький рівень залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, який складає:

- В Україні – 13%
- Японії, США, Франції – 24-29%.
- Канаді – 39%
- Фінляндії – 52%

Саме ця інформація повинна підвищити престиж нашої професійної діяльності, покращити процес залучення молоді до рухової активності. Вашій увазі буде запропоновано інноваційні форми рухової активності.

Оздоровчі види гімнастики у гуртковій роботі як елемент інноватики



Аеробіка – комплекс фізичних вправ, який виконується під музику і носить аеробний характер. За більш, ніж тридцять років від класичної аеробіки, яку розробила Джейн Фонда, відокремилосся понад 20 видів. Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, при яких необхідна наявність кисню упродовж тривалого часу. Вони спонукають організм людини збільшувати споживання кисню, внаслідок цього відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці та судинній системі. Програма усіх видів аеробіки складається з розминки, аеробної фази, силового навантаження та заминки.

Степ–аеробіка – танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — 30 см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелі вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Дубль–степ – різновид степ–аеробіки: заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Спінбайк–аеробіка – представляє комплекс модифікованих вправ на велотренажерах, які виконуються груповим методом, під музичний супровід, який повинен відповідати характеру роботи. Спінбайк–аеробіка забезпечує широкий діапазон навантаження різної спрямованості і величини. В результаті виконання базових комплексів спінбайк–аеробіки спостерігається ріст показників аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної і динамічної сили, швидко-силових можливостей. Заняття спінбайк–аеробіки сприяють позитивній динаміці рівня фізичного стану, які займаються і є ефективним засобом кондиційного тренування .

Бодікомбат. В основі цієї системи лежить комплекс рухів з реально існуючих єдиноборств: карате, кікбоксингу, тай-чі у танцювальних зв'язках. Хореографія, рухи й музика спеціально підібрані таким чином, щоб створити атмосферу підвищеної енергетики, активності, мобільності. Удари руками, ногами виконуються у повітря в аеробному режимі із застосуванням анаеробних навантажень. Під час розминки розучуються основні елементи: удари, махи, щоб створити різноманітні комбінації. Навантаження відбуваються на всі групи м'язів.

Бодіпамп (барил воркаут). Бодіпамп – комплексна система силового тренування з використанням штанги з регульованою вагою. Завдяки тренуванню за цієї програмою проробляються, зміцнюються і приводяться в тонус усі м'язи тіла. **Барил воркаут** – набір інтенсивних вправ із досить легкою вагою штанги, гантелей, що виконуються під музику. Таке тренування поліпшує кровообіг і навантажує ту частину судин, які зазвичай залишаються не задіяними. Це, в свою чергу, поліпшує здатність людини швидко відновлюватися після навантажень, розвиває витривалість і поліпшує загальну форму.

Фітбол - один з видів занять аеробіки (гімнастики) – дуже корисний і цікавий для організму жінки. Фітбол (великий гімнастичний м'яч, ефективний тренажер для різних проблемних зон).

Заняття фітбол-аеробікою тренують вестибулярний апарат, розвиток координації рухів, зменшує додаткове навантаження на хребет, що дозволяє

людям з проблемами хребта, а також з надмірною вагою, відчувати себе досить комфортно на заняттях з фітболу. Основна функція фітболу – розвантажити суглоби. Гімнастика на фітболі, який м'ярко пружинить, корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах.

Стретчінг – це комплекс вправ на розтягування м'язів, сухожиль, м'язових оболонок. При силових тренуваннях м'язи збільшуються в об'ємі, результатом чого є ущільнення м'язової оболонки й погіршення гнучкості, але тільки, якщо нехтувати стретчингом. Тільки при поєднанні тренувань на розвиток сили і гнучкості, можна отримати м'язову масу та розвинути необхідну гнучкість. Крім того, подібні тренування збільшують кровообіг у м'язах, що сприяє швидкому виведенню молочної кислоти.

Існує два типи вправ на розтягування:

1. Статичні – утримання певної пози упродовж 15 – 40 секунд.
2. Балістичні – махи, згинання та розгинання, що виконуються у швидкому темпі. Швидкість розтягування м'язів швидкості виконання махів та згинань.

Зумба (англ. Zumba) - танцювальна фітнес-програма: суміш фітнесу з танцями. Автором є Альберто Перес, фітнес-інструктор з Колумбії. Основа даного напрямку аеробного навантаження - ритмічні рухи, що виконуються під специфічну музику - спрощену версію сальси, меренге, кумбія і реггетона (з домішкою мамби, румби, фламенко і «каліпсо»). Програма виконується, як правило, в групі, в спеціально призначеному для цього приміщенні.

Є градація залежно від рівня складності та фізичної підготовки.

«Zumba» - стандартне тренування.

«Zumba Gold» спеціально розроблена для людей похилого віку.

«Zumba Тонізуюча» входять вправи зі спеціальними тонізуючими паличками (тонування палички).

«Аква Zumba» проводиться у воді.

«Zumbatomic» - це тренування для дітей від 4 до 12 років.

«Zumba Sentaο» - це тренування на ... стільці з вагою.

BOSU- фізичні вправи, що виконуються на на півсфері.

Баласт м'яч: вимовляється "Бо", як ім'я хлопчика, і "Сью", як ім'я дівчини.

Запропонований в 1999 році Девідом Веєк. Надута гумова півкуля (м'яч розрізаний навпіл), прикріплений до жорсткої платформи. Назва є аббревіатурою, що розшифровується як «обидві сторони Up". Коли купол вгору, м'яч BOSU забезпечує нестабільну поверхню. Таке поєднання стабільної / нестабільної дозволяє використовувати для спортивних тренувань аеробної діяльності.

JUMPING - це безпечні, надзвичайно ефективні вправи на батутах (1,3 м у діаметрі) зі спеціальними ручками.

Яна Свободова та Томас Буриянек - засновники Jumping

JUMPING - це аеробна програма, яка сприяє схудненню, покращенню витривалості та самопочуття, позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, додає життєвої енергії та настрою. Важливу роль також відіграє запальна ритмічна музика, завдяки якій тренування проходить наче на "одному диханні".

Головною перевагою JUMPING є його безпечність. Батут амортизує, створюючи ефект виштовхування з води, саме це знімає навантаження на суглоби та хребет. Отже вправи на батутах мають м'яку але ефективну дію.

JUMPING тренування це поєднання кардіо-навантаження (35 хв.) та силових вправ і розтяжки (20 хв.)

FLYФІТНЕС Унікальна фітнес-програма з використанням спеціального обладнання - ГАМАКІВ, котрі надійно прикріплені до стелі. Вправи виконуються на невеликій висоті – до одного метра. Це сукупність йоги та акробатики.

FLYФІТНЕС – це комплексна фітнес-методика, розроблена для поліпшення загального стану здоров'я і фізичної рухливості за допомогою цікавих вправ, що приносять задоволення. Методика Fly фітнесу дозволяє скласти програму тренувань для людей з будь-яким рівнем фізичної підготовки.

FLYФІТНЕС цікавий для всіх, хто прагне до вдосконалення. А також для тих, хто хоче навчитися чогось нового, отримати незвичайні відчуття, забути про буденність, розслабитися.

Fly фітнес дозволить розширити діапазон володіння своїм тілом, з легкістю виконувати акробатичні трюки, перевороти, і вихід в стан ПОЛЬОТУ ДУШ.

Слайд - аеробіка– (від англ слайд – ковзати) - вид аеробіки з використанням спеціальної гладкої доріжки розміром 183х61 см, яка має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати від одного її краю до другого. Виконання вправ вимагає спеціального взуття чи шкарпеток, які вдягають поверх спортивного взуття для досягнення максимального ефекту. Слайд-аеробіка є інтенсивним видом аеробного тренування, який спрямований на розвиток м'язів нижньої частини тіла, а також загальної витривалості, відчуття рівноваги і координації.

Такий вид аеробіки дає як силове, так і аеробне навантаження, що зміцнює серцево-судинну систему, тренує м'язи і зміцнює суглоби.

Канго джамп (Kango Jumps) - це новий стиль аеробіки в спеціальному взутті, яке має як тренувальну, так і реабілітаційну природу.

Взуття для канго джампа з пружинами, що дозволяє робити стрибки до 70 см у висоту і до 2,5 в довжину.

Канго джамп навантажує все тіло. 30-хвилинне тренування спалює близько 1200-1400 калорій.

Спеціальна взуття розроблена фізіотерапевтом так, щоб зменшити напругу в суглобах до 80%. Захищає і зміцнює щиколотки, гомілки, коліна, стегна, нижню частину спини і хребта. Готує і мобілізує всі групи м'язів для максимальної ефективності стрибка. Канго джамп покращує настрій, тонізує і бореться зі стресом. Покращує поставу. Можна практикувати на відкритому повітрі і в приміщенні.

Повністю безпечний для осіб різного віку.

Система БОДІФЛЕКС

Система "БОДІФЛЕКС" Систему «Бодіфлекс» розробила Грір Чайлдерс

жінка 53 років, мати 3 дітей. Займаючись за цією системою перейшла з 56 розміру на 44-й. Останні 15 років вона вдосконалює і викладає свою технологію.

"Бодіфлекс" поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування. Бодіфлекс включає нетрадиційну дихальну методику. Особливостями інших дихальних гімнастик є те, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів. Бодіфлекс – це аеробні вправи, при яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, дихання і вводять людину в аеробний стан, заряджають енергією. А це – ефективний засіб схуднення.

Однак, головна ціль програми «Бодіфлексу» – не втрата ваги, а підтягування м'язів і збільшення енергійності людини.

Система «Бодіфлексу» є більш ефективною. Оскільки людина отримує аеробний ефект у 5разів швидше, ніж від бігу. Якщо бігати 1 годину спалюється 700ккал. Якщо займатися аеробікою - 250ккал. Якщо робити 1 год. Вправи «Бодіфлексу» - 3000ккал

Займатися можуть і люди, котрі хворіють артритом, остеохондрозом-раком.

Регулярні фізичні вправи, які направлені на зміцнення будь-якої частини тіла, викликають збільшення м'язів, але не обов'язково спалюють жир. Справа в тому, що людина працює над собою анаеробно, тобто дихає недостатньо глибоко, щоб доставити м'язам кисень. Буває, що посилені тренування не допомагають спалити жирові відкладення. Тому м'язи починають рости під жиром. І результат виходить протилежний - людина стає не стройнішою, а масивнішою.

Ми повинні дихати глибоко, так як кисень відіграє важливу роль в обміні речовин, покращує кровообіг, очищає кров. Достатня кількість кисню забезпечує організму можливість відновитися і зміцнити свою імунну систему. Заспокійливо діє на НС. Збагачення організму **киснем** - це ключ до життя.

Надлишок кисню, що вводиться в організм з дихальними вправами

спалює ліпіди саме у тих критичних зонах, у яких виконується навантаження, завдяки ізотонічним вправам.

Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб, вона складає 15-20 хвилин, для непідготовлених близько 30хв.

Першим кроком у методиці Грір є навчання техніці дихання, тобто дихальній вправі, що буде передувати кожній наступній. Етапи дихання за методом "Бодіфлексу".

Рекомендована література:

1. Ашанін В.С. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів з використанням інформаційних технологій (на прикладі карате і таеквон-до) / В.С. Ашанін, С.С. П'ятисоцька // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т.1. – С. 43 – 47.
2. Валькевич О.В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні школярів / О.В. Валькевич. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Valkevych-O.-V.>
3. Даниленко Л. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л.І. // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. - №3. – С.70-74.
4. Москаленко Н.В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах / Н.В. Москаленко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. – Львів : Панорама, 2002. – Т.1. – С. 329–331.
5. Стецура Ю. В. Фітнес: шлях до здоров'я і краси. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
6. Данилевич М. Вплив занять різними видами оздоровчої гімнастики на організм жінок / М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2003. – № 17. – С. 81–85.

7. Іваночко В. Використання оздоровчих фітнес-програм у фізичному вихованні студенток із кардіореспіраторними захворюваннями / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2014. – Вип. 19. – С. 149–154.
8. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158 – 164.
9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
10. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк , Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
11. Сороколіт Н. С. Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Сороколіт Н. С. // Спортивна медицина. – 2014. - № 1. – С. 47–51.