

ПОШУК НОВИХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ “БОДІФЛЕКС”

РОМА СІРЕНКО, В. СТЕЛЬНИКОВИЧ, ЮЛІЯ СТЕЛЬНИКОВИЧ
Львівський національний університет імені Івана Франка

Здоров'я, як потреба закладено в самій сутності людини і є об'єктивною необхідністю. Покращення стану здоров'я молодого покоління – є першочерговим завданням фізичного виховання. Однак, щораз більші згубні фактори оточуючого середовища, шум, нервові напруження, гіподинамія, нерациональне харчування призводять до зростання захворюваності студентів. У цих умовах одним із засобів підвищення працездатності та збереження здоров'я є фізичне виховання у вищих навчальних закладах. Однак обов'язкові заняття з фізичного виховання, що практикуються на перших двох курсах навчання у ЛНУ імені І. Франка не можуть компенсувати дефіцит рухової активності студентів. Тому виникає потреба у забезпеченні студентів необхідними теоретичними, методичними та практичними знаннями і вміннями для їхнього використання у самостійних заняттях фізичними вправами.

Результати анкетування, проведеного наприкінці I семестру 2003 /2004 н.р., свідчать про відсутність у студентів стійкої мотивації до самостійних занять, а також про зацікавленість нетрадиційними методиками оздоровлення (70 % опитаних, хотіли б отримати додаткову інформацію з цього розділу). Понад 50 % студенток сумніваються, що традиційними фізичними вправами можна корегувати фігуру, інші, виконуючи ранкову гігієнічну гімнастику та традиційні гімнастичні комплекси запевняють, що ці вправи не позначаються на їхній фігурі. Антропометричні вимірювання дали змогу з'ясувати, що 25 % студенток страждають від надмірної ваги і хотіли би схуднути. Своїми “проблемними” зонами студентки вважають округлисть стегон та талії.

З наведеного вище можна передбачити, що для забезпечення стійкої мотивації для самостійних занять необхідно навчити студента таким методикам самовдосконалення, результати яких задовольнять його потребу, покращать самопочуття, забезпечать стійкий позитивний результат.

Тому, нами запроваджено нетрадиційну дихальну методику. Аналіз особливостей різних дихальних гімнастик (парадоксальної дихальної гімнастики А. Стрельникової, методики вольової ліквідації глибокого дихання за К. Бутейко тощо) дав можливість визначити, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів, що не відповідало поставленим завданням і стало основним чинником звернення до комплексу “Бодіфлекс” (розробленого американською дослідницею Грір Чайлдс, 1997), що поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування та є ефективним засобом схуднення.

В основу “Бодіфлексу” покладено пришвидшене аеробне дихання, яке збагачує організм киснем. Надлишок кисню, що вводиться в організм з дихальними вправами спалює ліпідні саме у тих критичних зонах, у яких виконуються навантаження, завдяки ізотонічним вправам.

Першим кроком у методиці Грір – є навчання техніці дихання, тобто дихальній вправі, що буде передувати кожній наступній.

Етапи дихання за методом “Бодіфлексу”:

В.П. – ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах;

1) видихнути все повітря з легень через рот;

- 2) зробити швидкий вдих через ніс;
- 3) з силою видихнути все повітря через рот;
- 4) затримати дихання, втягнути живіт на 8 – 10 с;
- 5) розслабитися і вдихнути.

Дихальна вправа виконується 5 разів перед тим, як приступити до основних вправ. Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб, вона складає 15 – 20 хвилин, для не підготовлених близько 30 хв.

Програма “Бодіфлексу” наведена на рис. 1.

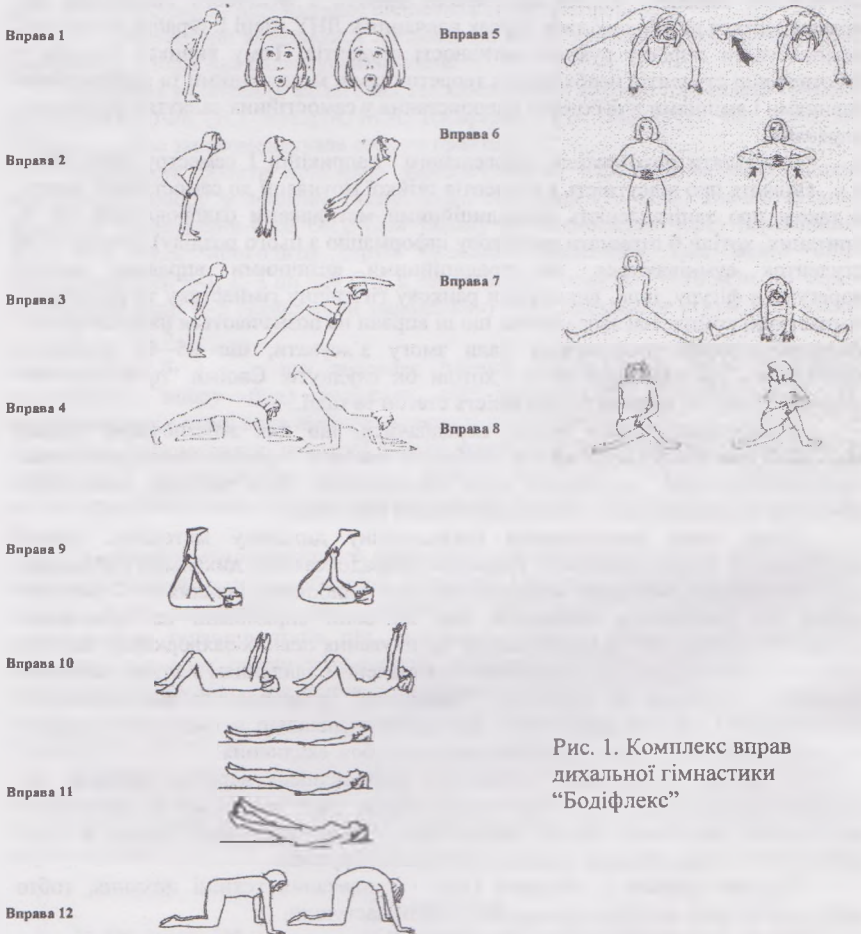


Рис. 1. Комплекс вправ дихальної гімнастики “Бодіфлекс”

Для перевірки ефективності програми слід спостерігати за змінами обводів талії, верхньої частини живота (на 5 см вище талії), нижньої частини живота (на 5 см нижче талії), стегон і ніг (найширша частина). Наближений запис динаміки антропометричних показників наведено у табл.1. вимірювання належить проводити не частіше одного разу на тиждень.

Таблиця 1

Динаміка антропометричних показників впродовж місяця занять
“Бодіфлексом”

Антропометричні показники	Тижні місяця				
	Початкові показники	1-й тиждень	2-й тиждень	3-й тиждень	4-й тиждень
Верхня частина живота			Вправа 6		
Талія					
Нижня частина живота					
Стегна					
Ноги					

Методичні вказівки до вправ, зображених на рис.1.

Вправа 1 – призначена для підтягування м’язів обличчя, щок, області під очима, розгладжування зморшок навколо рота і носа (виконується 5 разів).

В.п. – ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах.

1. Виконати дихальну вправу, описану вище, затримати дихання, втягнути живіт і не дихаючи виконати основну частину:

– губи скласти в маленьке коло, широко розплющити очі, подивитися вгору, опустити коло губ, напружуючи щокви і носову область, висунути язик, якомога далі.

2. Витримати дану позу 8 – 10 с.

Вправа 2 – спрямована на зміцнення м’язів шиї та на усунення подвійного підборіддя (виконується 5 разів).

В.п. – таке ж саме, як у I вправі.

1. Виконати дихальну вправу (як в I вправі) і приступити до основної частини:

– вивести нижню щелепу за верхню (зробити неправильний прикус), вип’ячити губи вперед, поки не напружаться м’язи шиї, випрямитися, руки відвести назад, голову підняти і намагатися губами “пошліувати” стелю.

2. Витримати дану позу 8 – 10 с.

Вправа 3 – бічне розтягування, допомагає зміцнити косі м’язи живота (виконувати по 3 рази в кожен бік).

В.п. – те саме, що й в попередніх вправах.

1. Такаж сама, як у попередніх вправах;

Основна частина:

– зробити випад вліво, лівим ліктем упор на праве коліно;

Вправа 4 праву руку підняти над головою і максимально потягнути нею вперед (рука пряма, чим ближче до голови).

2. Витримати дану позу 8 – 10 с і зробити випад в інший бік.

Вправа 5 – спрямована на укріплення м’язів сідниць і задньої поверхні стегна (виконувати 3 рази кожною ногою).

В.п. – навколішках, упор на ліктях (виконувати 3 рази кожною ногою).

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

– ногу підняти вгору (максимально напружити м’язи сідниць і задньої поверхні стегна).

2. Витримати дану позу 8 – 10 с і зробити вправу іншою ногою.

Вправа 6 – зміцнює м’язи зовнішньої поверхні стегна (виконувати 3 рази кожною ногою).

В.п. – упор навколішках.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

– ногу вправо до кута 90°.

2. Витримати дану позу 8 – 10 с і зробити вправу іншою ногою.

Вправа 6 зміцнює біцепс і найширший грудний м'яз (виконати вправу 3 рази).

В.п. – ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці однієї руки торкаються до пальців іншої.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- тиснути з силою пальцями однієї руки на пальці іншої (напружити м'язи зап'ястків, передпліч, плечей та найширший грудний м'яз).

2. Витримати дану позу 8 – 10 с.

Вправа 7 – укріплює м'язи внутрішньої поверхні стегна (виконати вправу 3 рази).

В.п. – сид, ноги широко.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- нахил вперед (якомога нижче)

2. Витримати дану позу 8 – 10 с.

Вправа 8 – зміцнює м'язи зовнішньої поверхні стегна і зменшує талію (виконати по 3 рази в кожний бік).

В.п. – сидячи, ліва нога вперед, права зігнута над лівою, ліва рука на праве коліно, правою упор за спиною).

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- поворот тулуба вправо (не згинати праву руку, лівою рукою коліно правої ноги максимально потягнути на себе).

2. Витримати дану позу 8 – 10 с.

Вправа 9 – розтягнення підколінних сухожилків, призначена для зміцнення задньої поверхні стегна (виконати 3 рази).

В.п. – лежачи.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти ноги до кута 90° і утримувати їх руками 8 – 10 с.

Вправа 10 – зміцнення верхніх пучків черевного пресу (3 рази).

В.п. – лежачи, ноги нарізно.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти плечі до лопаток, руками потягнутися вгору, голову тримати рівно, дивитися на стелю позаду себе, утримувати 8 – 10 с.

Вправа 11 – зміцнення нижніх пучків черевного пресу (3 рази).

В.п. – лежачи.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти ноги на 8 – 10 см над підлогою;

- виконати горизонтальні махи 8 разів.

Вправа 12 – “кішка”, зміцнює м'язи спини, живота та стегон (3 рази).

В.п. – упор навколішках.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- нахил голови, вигин спини, утримувати 8 – 10 с.

Студенткам було запропоновано вести щоденник самоконтролю за антропометричними характеристиками, що наведені у табл. 1. Аналіз щоденників, після місяця щоденного виконання дихальної гімнастики, дав змогу переконатися в об'єктивному зменшенні обводів, що вимірювалися. Так, обвід талії в середньому зменшився на $4,2 \pm 0,7$ см, стегон – на $5,4 \pm 0,5$ см, ніг – на $3,4 \pm 0,4$ см. Загалом у студенток покращилося самопочуття, зникла задишка, збільшився час затримки дихання на вдиху (проба Штанге) на $13,5 \pm 0,8$ с та на видиху (проба Генчі) на $10,2 \pm 0,5$ с.

З наведеного вище, можна зробити висновок, що заняття дихальною гімнастикою за програмою “Бодіфлекс” позитивно впливають на стан здоров'я студентів і підвищують мотивацію до самостійних занять фізичними вправами.

Незначна інтенсивність та складність виконання вправ дає змогу рекомендувати їх студентам з відхиленнями у стані здоров'я та низькою фізичною підготовленістю.

Література

1. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербанова Н. Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.

2. Грір Чайлдєрс. Великолепная фигура за 15 минут в день. Программа

Body-Flex. – К.. 1997. – 361 с.

3. Овсянников В.Д. *Дыхательная гимнастика*. – М.: Знание, 1986. – 64 с.

Annotation

The recommendations on using of breathing exercises “Body-Flex” for students of higher educational establishments were presented in this article.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ РОЗДІЛУ „ГІМНАСТИКА” У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

АНДРІЙ ОГНИСТИЙ

Тернопільський державний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

Подальші соціально-економічні й політичні зміни в суспільстві, зміцнення державності України, входження її в цивілізоване світове співтовариство неможливі без структурної реформи національної системи вищої освіти, спрямованої на забезпечення мобільності, працевлаштування та конкурентоспроможності фахівців з вищої освіти [3].

Однією із передумов входження України до єдиної Європейської зони вищої освіти є реалізація системою вищої освіти України ідей Болонського процесу [1].

Основою входження українських вузів у європейський освітній простір є розробка і долучення до системи перезарахування кредитів ECTS (Європейська кредитно-трансферна система) [3].

Вони відображають кількість роботи, якої вимагає кожен блок курсу відносно загальної кількості роботи, необхідної для завершення повного року академічного навчання у закладі, тобто лекції, практична робота, семінари, консультації, виробнича практика, самостійна робота - в бібліотеці чи вдома, екзамени, дипломний проект, кваліфікаційну роботу і виробничу практику чи інші види діяльності, пов'язані з оцінюванням. ECTS, таким чином, базується на повному навантаженні студента, а не обмежується лише аудиторними годинами [3].

По новому у світлі приєднання до Болонської конвенції розглядаються питання підготовки нової плеяди вчителів, знання і уміння яких повинні забезпечити конкурентоспроможність освіти на світовому ринку освітніх послуг.

Не на останньому місці стоїть галузь фізичного виховання, яка повинна забезпечити відмінний рівень здоров'я, високу продуктивність та цілий спектр рекреаційних і реабілітаційних заходів щодо підростаючого покоління.

Процес фізичного виховання на факультеті підготовки вчителів початкових класів окрім оздоровчого напрямку носить ще методичний характер, тому що вчителі початкових класів отримують дозвіл на проведення уроків фізичної культури в молодшій школі.

Аналіз шкільної програми з фізичної культури [2] вияв, що основним розділом який вивчається в молодшій школі є розділ „Гімнастика”. Зміст даного розділу нараховує більше 200 вправ. Тому в процесі підготовки майбутнього вчителя початкових класів важливе місце відводиться гімнастичним вправам та методиці їх навчання.

З переходом на нову систему підготовки фахівців перед кафедрами фізичного виховання педагогічних вузів постає нове завдання з модифікації