

2. Обладнали в гуртожитках спортивні кімнати (закупили тренажери, гіри, гантелі).

3. Для більш широкого заохочення студентів до занять фізичною культурою ввели елементи національних видів спорту, нетрадиційні методи навчання.

4. Створили оздоровчі групи з ходьби і бігу.

Висновки. Аналіз анкетування студентів лісогосподарського механічного факультетів свідчить, що рівень зацікавленості у заняттях фізичним вихованням зріс, значно збільшилася кількість студентів, які почали займатись у секціях з таких видів спорту як бокс, боротьба, атлетична гімнастика, футбол. Особливо активну участь студенти беруть у змаганнях присвячених видатним датам та етапах університетського університету.

Проведені дослідження щодо втілення запропонованих рекомендацій, можуть бути продовжені в аспекті дослідження методів виховання здорового способу життя студентів лісотехніків.

Література:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – М., 1991. – С.12-34.
2. Москаленко В. М Соціальна психологія: підручник / В.М. Москаленко, вид. 1-ге, випр. і допов. –К.: Центр учбової літератури, 2008. – 688с.
3. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. –308с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Тетяна Касацька, Світлана Гейченко

Національний авіаційний університет, м. Київ

Постановка проблеми. Однією з найголовніших задач фізичного виховання у вищих навчальних закладах є підготовка студентів до майбутньої професійної діяльності. Відомо, що багатогодинні академічні та самостійні заняття примушують студентів вести малорухомий спосіб життя, що, з фізіологічного погляду, є стресовим фактором. Наслідком цього є гіподинамія, на фоні інтелектуального навантаження, що становить протиріччя між досягненнями студентів у

професійній сфері і погіршенням стану здоров'я [1]. Кількість студентів – першокурсників, що за станом здоров'я потребують занять у спеціальній медичній групі, становить приблизно 35%. Але навіть ті студенти, які займаються в основній групі, не завжди можуть успішно виконувати контрольні нормативи, запропоновані програмою з фізичного виховання, та в повному обсязі виконувати навчальне фізичне навантаження. За результатами анкетування, переважна більшість студенток не займалися фізичною культурою або спортом регулярно. Тому дуже актуальним є питання не лише отримання високих оцінок на заліків з фізичного виховання, але й пошук інтенсивних шляхів оздоровлення, підвищення рівня фізичного розвитку та підготовленості студенток, залучення їх до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з найбільш перспективних шляхів для вирішення цієї проблеми сучасні дослідники вважають у інтеграції багатьох різних видів, засобів та методів фітнесу в процес фізичного виховання студентів [1].

Н. Кім та М.Дьяконов [3] вважають, що займаючись фітнесом можна вирішує одразу декілька важливих задач: оздоровчу (отримання гарного фізичного стану, зміцнення імунітету, профілактика серцево-судинних та ендокринних захворювань); естетичну (формування гармонійної фігури, зменшення жирового напівмарку); психотерапевтичну (здобуття навичок концентрації та релаксації, боротьба зі стресом, створення життєрадісного настрою за рахунок вироблення ендорфінів в процесі тренування).

Г.Зайцева та О.Медведева [2] вважають, що найбільшого ефекту можна досягти, організовуючи у вищих навчальних закладах спеціалізовані відділення оздоровчої аеробіки. Тут заняття аеробікою можуть проводитися паралельно із заняттями іншими видами спорту, для підготовки до складання контрольних нормативів, при збереженні групної форми занять.

В. Хоулі і Д. Френкс [4] у «Керівництві інструктора оздоровчого фітнесу» звертають увагу на те, що виконання вправ під музику є цікавим видом рухової діяльності, особливо для жінок. Програми аеробних танців розвивають всі компоненти фізичної підготовленості. Танці під музику можна легко пристосувати до вправ різного рівня складності, оскільки в них відсутній елемент змагань. Крім того, після музичного фрагменту легко перевірити цільову ЧСС, щоб застерегти від передчасно великих обсягів фізичного навантаження.

Мета – визначити особливості організації занять фізичним вихованням студенток на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.

Методи досліджень: аналіз спеціальної літератури, метод експрес-оцінки рівня фізичного стану, педагогічне тестування.

Виклад основного матеріалу. В Національному авіаційному університеті (НАУ) студенти мають можливість обирати відділення фізичного виховання за інтересами. Крім спеціальної медичної групи (за показниками здоров'я) студенти обирають наступні види рухової активності: волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс та фітнес. Переважна більшість дівчат обирає заняття фітнесом. Наші комбіновані фітнес – програми використовують елементи базової аеробіки, степ аеробіки, танцювальної аеробіки, стретчингу, йоги, роуп-скіппінгу та шейпінгу. Крім того студентки здають обов'язкові контрольні нормативи з легкої атлетики (біг 60 м., стрибок у довжину з місця та 8-хвилинний біг), згинання-розгинання рук в упорі лежачи та підйом тулуба з положення лежачи на спині, а також нормативи з обраного виду спорту (тест на гнучкість і виконання танцювальної комбінації з музикальним супроводом на 64 рахунки).

Найбільші труднощі викликають у I семестрі легкоатлетичні нормативи та згинання-розгинання рук в упорі лежачи. І це має під собою певну основу. Результати експрес-оцінки за методикою Г.Д. Апанасенка рівня фізичного стану студенток, які займаються у відділенні фітнесу Національного Авіаційного Університету, показують, що нижчий за середній рівень фізичного стану спостерігався у 40 % студенток, вищий за середній – у 20 % та середній у 40 % обстежених дівчат. Дівчат з низьким та високим рівнями фізичного стану не було виявлено, що пояснюється відсутністю у групі обстежених студенток спеціальної медичної групи і спортсменок.

Заняття зі студентками першого курсу в I семестрі починаються з анкетування та оцінки рівня фізичної працездатності, за результатами проби Руф'є, що дозволяє визначити початковий рівень фізичної підготовленості студенток і підібрати відповідне навантаження.

Існує багато видів комбінованого тренування, що дозволяє в одному занятті розвивати одночасно такі якості як витривалість, координація, сила та гнучкість. Найбільш доступною для студентів є аеробіка, як базовий компонент фітнесу. Об'єднання циклічних вправ у безперервний комплекс вправ стимулює роботу серцево-судинної та

локальної систем. Зміст занять передбачає використання оздоровчої ходьби, бігу, танців; поєднання їх з гімнастичними вправами. Перевагою таких занять є низька травматичність, що особливо важливо для студентів з надлишковою масою тіла та низьким рівнем фізичної підготовленості.

При проведенні занять обов'язковим є певний ряд обмежень у виконанні рухів. Для зменшення навантаження на хребет багато рухів виконується на напівзігнутих ногах або з опорою на коліна чи стегна. Не рекомендується нахили тулуба назад, махи ногами назад, глибокі виходи та присіди, скручування хребта, нахили з розвертанням та нахили голови назад.

Зайняття можуть включати вправи силового характеру, які виконуються, в основному, сидячи і лежачи та дозволяють покращити форми тіла. Рекомендується також підбирати для заняття блок силових вправ, з метою формування певної м'язової групи і закінчувати заняття вправами на розтягування та розслаблення. Додатково можна включати до заняття вправи з гантелями, скакалками та ін.

Також додає емоційності та інтересу до занять участь у змаганнях. Все стали традиційними відкриті змагання на першість Університету з танцювальної аеробіки. Кращі студентки з кожного з 10 інститутів НАУ виступають у командних змаганнях. Виступи збирають багато емоційних з числа студентів, викладачів та керівників університету і рівень професійності виступів зростає рік від року.

Висновки. Підвищення інтересу студенток до занять фізичним вихованням може здійснюватися за рахунок використання нових форм рухової діяльності, а саме – впровадження в процес фізичного виховання студенток різних видів оздоровчого фітнесу, що сприяє не тільки підвищенню рівня фізичного стану, але і рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

Література:

- 1 Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.И. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
- 2 Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведова.- М.: Фізкультура и спорт, 2007. – 104 с.
- 3 Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
- 4 Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса /Э.Т. Хоули, В.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 376с.