

проведенні стрільби (вітер, різна температура повітря та освітлення), менш благоприємні умови для виконання підготовки влучного пострілу, неможливість виконання пробних пострілів, багато невиявлених психологічних факторів, які сам спортсмен не одразу може виявити в собі та зробити певні висновки. Цими факторами є навіть такі незначні, на перший погляд моменти, залежність яких на стрільбу не відчувається спортсменами - непрофесіоналами. Тому значність психологічної підготовки біатлоністів дуже велика як в змагальному, так і в тренувальному процесі.

ФІТНЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Доп. - Мартиненко В.В.,
тренер-викладач з фітнесу.

Наук. кер. – к.пед.н., доцент Бурла О.М.

Актуальність роботи. Сьогодні немає потреби доводити, що здоров'я нації значною мірою залежить від розвитку індустрії оздоровлення, причому, якщо це ще 10 – 20 років тому акцент робився на медичних засобах, то сьогодні і наука, і практика багатьох країн світу орієнтується на профілактику захворювань не медичними засобами, що відіграє роль серед оздоровчої форми рухової активності (Несторова Т.В., 1998, Пафенбангер Р.С., 1999., Овчинников Н.А., Гевлев М.П., 1999). Тим часом, методичні основи оздоровчої фізкультури ще мають потребу в серйозному і всебічному науковому обґрунтуванні, перш ніж вони можуть у реальності перетворитися в деяку технологію оздоровлення. Розробка принципів формування фізкультурно - оздоровчих програм визначає рішення широкого кола наукових проблем, що знаходяться у даний час у полі зору досліджень [2, 7].

Значення рухів для збереження здоров'я і працездатності підкреслювалось філософами, лікарями, фізіологами, педагогами протягом всієї історії людства.

Якщо фізична культура просто важлива для дорослої людини, то у студентські роки вона просто необхідна. Розширення навчальної програми, введення комп'ютеризації, велика увага до телебачення, відеоіграм і багато інше сприяють обмеженню рухомої активності молоді. А це, в свою чергу, призводить до відставання у фізичному розвитку, появі різних функціональних відхилень, таких, як порушення осанки, деформації кісток, надлишкова вага, а далі – до виникнення і розвитку різного роду захворювань. В той же час такі традиційні форми фізичної активності, як ранкова гімнастика і популярний біг трясцею, не несуть в собі достатньої емоційності, так необхідної для психічної зарядки, зняття стану напруги [1].

Але не тільки здоров'я стоїть за фізичною культурою. Зараз вже об'єктивно доказано, що вірне формування рухливої сфери являється фундаментом для гармонічного розвитку особистості, для найвищого розкриття і проявлення потенціальних можливостей людини, його можливостей і таланту. Ритмічна гімнастика, фітнес відкривають для цього

великі можливості, тому що їх основа – експериментально створені комплекси цілеспрямованих фізичних вправ і система занять в цілому – поєднується в них з святковим характером обстановки, нарядним одягом, музичним супроводженням. Заняття фітнесом широко доступні: їх можна проводити як вдома так і в спортивних залах, на свіжому повітрі або в приміщеннях. Вони можуть бути колективними або індивідуальними, виконуються безпосередньо під керівництвом інструктора або з використанням сучасних засобів комунікацій теле-, радіо- і відео- програм.

Недаремно ритмічна гімнастика і фітнес включені в комплексну програму фізичного виховання у багатьох студентів. І можуть являтися змістом кожної з чотирьох частин цієї програми: фізично –оздоровчих заходів в режимі навчального дня, уроків фізичної культури, позакласних форм занять і фізично-масових заходів [2].

У фітнесі необмежений вибір рухів, які впливають на всі частини тіла, на розвиток всіх фізичних якостей, таких як, спритність, гнучкість, силу, швидкість і витривалість.

Використання на заняттях по ритмічній гімнастиці і фітнесу функціональної музики прискорює закріплення рухливих навичок, покращує техніку рухів, стимулює м'язову активність [4, 6].

Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається.

Позитивні емоції визивають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм.

Заняття з фітнесу сприяють розвитку граціозності, цілковитому оволодінню своїм тілом. Фітнес сьогодення використовує засоби художньої гімнастики, загальному розвитку рухів, вільну пластику, суглобну гімнастику, елементи сучасного танцю.

Метою роботи є вивчення особливостей побудови занять фітнесом з студентками першого курсу віком від 17 до 18 років. Гіпотеза.

Завдяки доступності, емоціональності і ефективності занять фітнесом можна визвати інтерес і в учениць старших класів і у студентів до занять оздоровчої спрямованості, що підвищує рівень їх фізичного розвитку.

Наукова новизна роботи складається у пошуку шляхів підвищення рухливої активності у дівчат від 17 до 18 років, студенток першого курсу.

Практична важливість. Трьох разові заняття на тиждень фітнесом спроможні підвищити рівень фізичного розвитку тих, хто займається.

Завдання дослідження:

1. визначити рівень фізичного розвитку дівчат віком від 17 до 18 років.
2. виявити вплив занять фітнесом на рівень фізичної підготовленості дівчат від 17 до 18 років.

Фітнес – це система засобів, що своїм змістом, методами, принципами виконання вправ забезпечує розвиток і

вдосконалення здібностей людини; це слово походить від англійського слова "fitness", що означає "бадьорість, здоров'я, стрункість, відмінна спортивна форма". Від інших напрямків фітнес відрізняється оздоровчим характером, удосконаленням фізичних здібностей та покращенням психічного стану; це сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко поширюється в нашій країні.

Головна мета і завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури профілактика патологічних станів та профзахворювань. Виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, відчуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлено об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамік. Ця вада не минула й Україну, значно погіршилося здоров'я молодих людей, тому фітнес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення у суспільстві, особливо серед студентської молоді.

Заняття фітнесом добре стосуються з справами аеробного характеру. А саме: аеробікою, плаванням, бодібіденгом, всіма спортивними іграми, єдиноборством бігом.

Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси "всебічного" фітнесу.

Щоб запобігти таких вад як ураження серцево-судинної системи. Необхідні фізичні навантаження, перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Аеробні вправи стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади, виправляється постава. Всі

фітнес - вправи залежно від поставленої мети розподіляються на п'ять напрямків (груп): виховання витривалості; розвиток сили, виховання швидкості; розвиток координації; виховання гнучкості та рухливості [2].

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів. Фітнес репрезентує композицію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Цей спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири невід'ємні складові: раціональну рухову активність; мистецтво релаксації та вміння протистояти стресам; збалансоване харчування; фітнес тіла.

Усі засоби повинні сприяти побудові гарного тіла відповідно до зростаючих і пропорційних стандартів, досягненню пропорційності і пружності м'язів, набуттю легкої і пружної ходи. Гармонія зовнішня поєднується з гармонією внутрішньою, врівноваженістю.

Аеробіка – це один з напрямків аеробного тренування, що виступає науково обґрунтованого оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, що забезпечує високу працездатність та дієвість людини. Різноманітні програми відповідають запитам людей різного виду, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку.

Аеробіку для студентів необхідно проводити за такими напрямками [2, 7].

1. Інтенсивна аеробіка – це вправи поточного характеру, які змінюються одна за одною в певному темпі;

2. Латиноамериканський стиль – це стиль, який виробляє чіткість виконання вправ, рухливість, еластичність м'язів, зв'язок, рухливість суглобів, відчуття ритму, значно покращує координацію. Цей стиль зумовлює позитивний емоційний настрій;

3. Фанк – новий напрямок, який уводить у роботу всі м'язи тіла, дає змогу навчатися концентрувати і розслабляти м'язи поперемінно, виховує витривалість, покращує пам'ять, дає навички незвичної координації, оригінального сприйняття ритму і музики, добре впливає по створенню гарного настрою;

4. Тайбо – це також новий напрямок, який виховує силу, витривалість, виробляє гарну статуру і розвиває м'язи, зокрема укріплює м'язи ніг, стегон, живота, спини, значно зменшує вагу тіла;

5. Шейпінг – це напрямок, який ми пропонуємо для групи з меншою інтенсивністю роботи і без обтяжень, за рахунок ваги свого тіла. Він також розвиває витривалість, силу, зміцнює всі м'язи, особливо живота, ніг, стегон.

Поєднання цих стилів зумовлюють позитивні зміни у фізичному стані здоров'я та психоемоційному стані студентів. Тож під час індивідуального опитування першокурсників, які займаються фітнесом, виявилось, що покращився загальний стан здоров'я, а коли: зменшилась кількість захворювань на грип, ОРЗ значно підвищилась витривалість і працездатність організму, зріс тонус усіх м'язів тіла, вони стали також більш еластичними, укріпилися зв'язки і суглоби, зросла їх рухливість, спостерігаючи за студентами, ми бачимо, як за період з початку вересня до березня значно покращилась їх координація, робота, як виконується на тренуваннях, стала набагато якіснішою.

Оглянуті стилі – різні, не схожі між собою, вони приносять неповториме сприйняття характерних вправ, самої нової оригінальної музики на всі смаки. Це сприяє значному покращенню психоемоційного стану, покращенню настрою та доброзичливому сприйняттю оточуючих. Також треба зауважити, що заняття фітнесом розраховані на різний рівень підготовки і вік людей, що тренуються.

Систематичні заняття фітнесом за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи

життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево судинну систему, на дихання, систему травлення, опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які беруть участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси.

Вправи виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну.

Удосконалення нервової системи позначаються і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращення функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень. Велике значення мають позитивні емоції, що викликають у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи її енергії, сили [4, 6].

Література

1. Батурич А.К. и др. Десять шагов к стройной фигуре, – М.: Советский спорт, 1992 – 155 с.
2. Бирюк Б.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. – К.: Молодь, 1986. – 151 с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Буц Л.М. Для вас девочки. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 176 с.
5. Варфоломей А.Д. Элементарная теория музыки. – М.: Музыка, 1983. – 203 с.
6. Виноградов Г.В., Красавская Е.М. Занимательная теория музыки. – М.: Композитор, 1991. – 189 с.
7. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 142 с.