

ЧЕРТОВ ИВАН ИВАНОВИЧ

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физического воспитания

ВОРОБЬЕВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

БУРЦЕВА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВНА

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

РАЗВИТИЕ ФИТНЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Физическая культура бесспорно является областью занятости большого количества людей. Она считается одним из важных факторов установки на активную жизненную позицию. Рядом исследований выявлено, что у студентов, чьи занятия физкультурой и спортом имеют определённую структуру, и тех, кто проявляет в этих видах деятельности высокую активность, устанавливается определённая структура режима дня, они уверены в себе, жизненный тонус на высоком уровне, так же имеет место развитие «престижных» установок. Такие студенты более коммуникабельны, готовы к партнёрству, рады признанию социумом, легче воспринимают критику в свой адрес, они более стрессоустойчивы и сдержанны, оптимистичны и энергичны, настойчивы и решительны, умеют проявить лидерские качества. Студенты этой группы более ответственные, сконцентрированы на деле, добросовестны. В напряжённой, кропотливой командной работе чаще достигают успеха, они свободно контактируют внутри коллектива, им свойственны находчивость и высокий уровень самоконтроля. Но нельзя забывать о том, что не у всех студентов имеется основная группа здоровья и должная физическая подготовка.

Практически каждый вуз страны имеет группу студентов с некоторыми отклонениями в здоровье. Занятия физической культурой в таких группах проходят отдельно от основной группы, по программе, специально адаптированной под студентов. Такая программа решает не только учебно-педагогические задачи, но и задачи физического плана. Можно сказать, что занятия в подобных группах осуществляют функцию по восстановлению ресурсов организма и являются первой ступенью в адаптации к двигательным режимам, которые соответствуют современным требованиям. Следует отметить, что студенты специальной медицинской группы нуждаются не только в организации наиболее подходящего двигательного режима за счёт применения различных техник, комплексов упражнений и оздоровительных мето-

дик, но и в формировании у них потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Им важно доказать необходимость поиска и максимально эффективного применения многообразия способов оздоровления организма.

Сегодня используется множество техник и методик, применяемых на занятиях для студентов медицинской группы. В данной статье мы подробно разберём одну из них – фитнес. Фитнес в понимании современных преподавателей физической культуры – это не только разнообразные упражнения для физического развития и современные формы двигательной деятельности, но и индивидуальные методики оздоровления, а так же программы, включающие в себя инновационные технологии. Основа фитнеса – занятия на оздоровление, а ведущий принцип – «нагрузки ради здоровья». Согласно данному утверждению, можно подтвердить тот факт, что включение занятий фитнесом в систему преподавания физкультуры в учреждениях высшего образования необходимо в качестве одного из направлений физической подготовки. Для студентов свойственна работа, связанная с напряжением внимания, зрения, интенсивной умственной деятельностью, но не слишком активной подвижностью. А студенты, которые имеют какие-либо ограничения в состоянии здоровья, в частности – студенты специальной медицинской группы, в большей степени подвержены последствиям напряженности образовательного процесса. Современное образование упускает такой важный момент как психологический аспект на занятиях физическим воспитанием. Суть заключается в том, что формирование представлений о своём теле и о процессах внутри него, можно начать уже на занятиях по фитнесу. Если учитывать тот факт, что основную часть учебного времени студенты находятся в душных, непроветриваемых кабинетах, сидя, как правило, в неправильном положении, то очевидный вывод напрашивается сам собой – все эти факторы способствуют ухудшению состояния здоровья студентов. Мышцы, не получая должной нагрузки, становятся слабыми, и процесс их атрофирования начинается сам собой, мышцы теряют свою эластичность и работоспособность. Всё это приводит к тому, что функциональные возможности человека снижаются, появляются различного вида отклонения в здоровье, в худшем случае – заболевания. Сегодня мы наблюдаем превышение данного показателя на 35%. Всё это говорит о том, что состояние здоровья молодёжи ухудшилось в разы. И всё это из-за банального отсутствия необходимых физических нагрузок, в том числе и на занятиях физическим воспитанием. Одновременно с осуществлением целого ряда задач по физическому воспитанию в вузах, необходимо акцентировать внимание на обучающе-информационную сторону занятий. Такой подход не только требует высококвалифицированного преподавательского состава, но и дает реальную возможность поднять статус занятий физической культурой в вузе, что, несомненно, позволит выйти на позитивные изменения мотивации студентов к таким занятиям. Проводя занятия по физическому воспитанию у студентов специальной медицинской группы, преподаватели часто ис-

пользуют разнообразные системы и методики упражнений. Одной из такой методики есть система упражнений Д. Пилатеса, которая представляет собой спокойные плавные движения. Такие движения способствуют растяжению, укреплению нервно-мышечной системы и помогают достичь слаженной работы всего тела. Стоит упомянуть, что в таких упражнениях помимо крупных мышц задействованы внутренние мышечные слои, которые служат опорой для позвоночника и суставов. От того в каком состоянии находятся мелкие глубокие мышцы зависит, как развивается тело и то, каким прочным будет результат. По сравнению с другими видами занятий, в пилатесе количественные показатели не являются важными. Здесь студент должен понимать, какая работа происходит в его организме, когда он делает то или иное движение. Такая программа подходит каждому студенту и не имеет противопоказаний, чего нельзя сказать о других направлениях физического воспитания (например, все виды спортивных игр, легкая атлетика, тренировки в тренажерном зале). Перед началом занятий необходимо освоить основные принципы пилатеса. Без этого нельзя достичь действительно хороших результатов. Дыхание в занятиях пилатесом играет важную роль. Мышцы работают лучше, если в них поступает как можно больше кислорода, от этого зависит то, какого эффекта от занятий вы достигните. Поэтому дыхание должно быть максимально глубоким и ровным, и студенту необходимо за этим следить. Люди, регулярно занимающиеся пилатесом, наблюдают заметное улучшение состояния дыхательной системы, от чего так же зависит уровень их концентрации, контроля своих движений. Все упражнения разработаны на научной основе и включают в себя три фазы: растяжение мышц, их укрепление и снова растяжение. Часто встречаемые заболевания среди студентов, составляющих специальную медицинскую группу, это функциональное нарушение осанки и сколиоз. В этом случае, преподаватель вместе со студентами ищет решение, как минимум, трёх задач: мобилизация позвоночника, его коррекция и стабильный результат коррекции. Основная задача упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах. С анатомической и практической точки зрения целесообразна большая подвижность в суставах при сгибании вперед и меньшая при разгибании назад. Эффективность упражнений на растяжение будет большей при длительном воздействии относительно малой интенсивности.

Итак, проведённое исследование показывает, как важно применять разнообразные оздоровительные методики с использованием инновационных технологий в виде средства формирования активного и положительного отношения студентов к занятиям физическим воспитанием.

Список использованной литературы:

1. Власова Т. С., Сунгатуллин Р. И., Закирова Н. М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы

- мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Молодой ученый. – 2015. – № 5. – С. 441-443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/16031/>
2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.
 3. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68.

Ключові слова: фітнес, пілатес, методики оздоровлення, дихання, сколіоз, гнучкість.
Ключевые слова: фитнес, пилатес, методики оздоровления, дыхание, сколиоз, гибкость.

Key words: fitness, pilates, methods of recovery, breath, scoliosis, flexibility.

БАРСУКОВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО

Фізичні якості – це комплекс морфологічних і психофізіологічних властивостей, які відповідають певній м'язевій дії і забезпечують ефективність виконання рухових дій. Щодо фізичних якостей взагалі, і координаційних зокрема, то тут досить важко провести межу між розвитком і вдосконаленням, оскільки в процесі вдосконалення відбувається розвиток якостей. Сьогодні добре відомо, що отримати точну інформацію про рівень розвитку фізичних якостей можна за допомогою тестів (контрольних нормативів) за програмою, затвердженою Міністерством освіти та науки України.

Актуальність даної теми обумовлена станом і рівнем фізичної підготовки студентів вищої школи, адже проблема розвитку і вдосконалення координаційних здібностей, відіграє ключову роль в процесі оволодіння руховими навичками.

Мета даної роботи – проаналізувати стан розвитку координаційних якостей студентів НУ «ОЮА».

Студентський вік є завершальним етапом в розвитку фізіологічних, психічних і функціональних можливостей організму. Цей період характеризується остаточним формуванням зростання організму, опорно-рухового апарату, сенсорної і рухової координації, вегетативних функцій.

Координація – здатність швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо, тобто найдосконаліше, вирішувати рухові завдання.

Координованість – результат узгодженого поєднання рухів з відповідно поставленим завданням, станом організму і умовами діяльності.

Існує три види координації: