

створює нову педагогічну етику, яка передбачає оволодіння викладачем різними варіантами перебудови навчального процесу. Сучасний викладач має знати не один універсальний, а кілька шляхів, які можуть бути придатними для досягнення мети.

Найголовнішими ознаками особистісно-орієнтованого навчання є багатоваріантність методик, уміння організувати навчання одночасно на різних рівнях складності, утвердження цінності фізичного й емоційного благополуччя, позитивного ставлення студентської молоді до фізичного виховання та формування навичок здорового способу життя.

Доцільними методами формування позитивного ставлення є дискусія, ділова гра, аналіз конкретних ситуацій, що виникають під час занять з фізичного виховання, використання комп'ютерних програм, використання відеоматеріалів, завдяки яким студенти мають можливість наочно бачити правильність виконання фізичних вправ, методи стимулювання і заохочення при перших, навіть невдалих спробах виконати фізичну вправу та заохочення до високих спортивних досягнень.

Організація навчально-виховного процесу в сучасних умовах потребує розробки концепції фізичного виховання у кожному ВНЗ I-II рівнів акредитації з урахуванням специфіки подальшої професійної діяльності випускників, побудованої на засадах гуманізації, лібералізації й удосконалення змісту дисципліни «Фізичне виховання», створення нового покоління навчально-методичної літератури та електронних підручників. Впровадження вищезгаданих концептуальних положень і принципів педагогічної системи можливе за умови реформування системи вищої освіти у відповідності з Болонським процесом.

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

М.В. ЧЕРЕПЕНКО, ассистент

М.Д. КРЫЛОВ, старший преподаватель

Национальный аэрокосмический университет Н.Е. Жуковского

«Харьковский авиационный институт»

Фитнес аэробика — это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес аэробика — достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Своеоб-

разие фитнес аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Среди многих факторов (социально-экономических, культурных, гигиенических и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие студентов, по интенсивности воздействия, физическое воспитание занимает важное место.

Сегодня не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоническое развитие организма студентов невозможно без физического воспитания.

Фитнес аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Занятие этим видом спорта способствует не только развитию основных физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости и др.), но и улучшают музыкальность, двигательную память.

Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. К развитию ловкости приводит систематическое изучение со студентами новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Ловкость на занятиях фитнес-аэробикой развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие аэробные упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоём и т.д.), с использованием различных предметов, инвентаря, оборудования, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, скакалка).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно рефлекторных связей у студентов создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее) и с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый). Развитию быстроты способствуют такие упражнения как: бег в максимальном темпе, прыжки на скакалке, бег на месте в максимальном темпе и т.д. Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность студентов, а также состояние их здоровья.

Гибкость — способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем — глубокое приседание. К упражнениям на гибкость, также относятся такие упражнения как, мостик, шпагаты, складка и т.д.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах. Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в большей степени в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры (ходьба, бег по скамейке), также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (прыжок с поворотом, прыжок в длину с места и с разбега и др.).

Сила — степень напряжения мышц при их сокращении. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно.

Выносливость — способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и студенты теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения: ходьбу, бег, прыжки и т.д. Для повышения тренировочных нагрузок в фитнес-аэробике увеличивают число выполняемых упражнений, повторно (без пауз) выполняют композиции, повышают плотность занятий (сокращают паузы между отдельными упражнениями).

ми), увеличивают их число. Дозировка упражнений и длительность занятий увеличиваются, что также способствует развитию выносливости.

Занятия фитнесом с аэробикой способствуют решению следующих задач:

1. Сохранению и укреплению здоровья студентов.
2. Формированию потребности в двигательной активности.
3. Профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
4. Приобретению навыка правильного дыхания.
5. Развитию интеллектуальных функций (мышления, памяти, воображения, внимания, ориентировки в пространстве).
6. Формированию гармоничной личности.

Специфические упражнения по фитнес-аэробике.



Упражнение 1 - для мышц рук. Примите упор лёжа, ноги прямые. Руки расставлены чуть шире плеч, спина должна быть прямой. На вдохе вытяните вперед правую руку и одновременно с ней поднимите вверх левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните 2–3 подхода по 8–12 повторений для каждой стороны.



Упражнение 2- приставные шаги в сторону. Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч, носки развёрнуты на 45° . Согните ноги в коленях и опуститесь в полу присед. Руки согнуты в локтях, локти над коленями (позиция А). Сделайте шаг в сторону левой ногой, колени при этом остаются согнутыми (позиция В). Сделайте шаг в ту же сторону правой ногой.



Упражнение 3 - подъем ноги в сторону из полу приседа. Руки на талию, ноги на ширине плеч – это исходное положение. Согните ноги в колени и опуститесь в полу присед. Выпрямляясь из положения полу приседа, одновременно поднимите правую ногу в сторону так высоко, как сможете. Вернитесь в исходное положение.



Упражнение 4 - прогиб назад на мяче. Лягте лицом вниз на фитнес-мяч, руки за головой, ноги упираются в пол. Напрягите ягодицы и поднимите корпус вверх, чтобы ваше тело сформировало прямую линию. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. Медленно вернитесь в исходную позицию. Именно мышцы ягодиц помогают вашему телу выпрямиться. 10-12 повторений.



Упражнение 5 - Опускание ног с футбольным мячом. Это одно из самых распространенных упражнений, которое можно увидеть в фитнес-центрах. Примите исходное положение: лягте на пол, руки скрестите за голову, ноги сведите вместе, но между ними поместите футбольный мяч.

Затем необходимо приподымать ноги вверх-вниз, тем самым Вы будете вовлекать в работу большие ягодичные мышцы, а также внутреннюю поверхность бедра.

Занятия фитнес аэробикой способствуют формированию у студентов устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений. Все проводимые занятия, оказывая тренирующее влияние на организм студентов, способствует расширению адаптационных возможностей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды. Использование в практике работы по физическому воспитанию занятий, основанных на современных методах работы, позволила повысить эффективность процесса физического воспитания, и оказало положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а так же на формирование интереса студентов к занятиям физическими упражнениями.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ БОРЬБЕ С ПЕРЕУТОМЛЕНИЯМИ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ

О.И. ЧЁТЧИКОВА, старший преподаватель

В.В. ЕВДОШЕНКО, студентка

О.В. ГРЕСЬ, студентка

Харьковский национальный университет городского хозяйства имени А.Н. Бекетова

Основное требование к специалисту XXI века умение управлять профессиональной работоспособностью и не допускать свой организм к состояниям утомления и переутомления. Для этого студентам необходимо знать и уметь определять признаки усталости, локализовать причины их возникновения, применить профилактический и восстанавливающий комплексы методов физической культуры при усталости, утомлении и переутомлении. Поэтому, методы воспитания и научения студентов профилактике и восстановлению организма при усталости, утомлении и переутомлении являются необходимыми процедурами профессионализации специалиста.

Воспитание и обучение культуре управления профессиональной работоспособностью проводится кафедрой физического воспитания в рамках