

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

УДК 796.412

*Синиця Т.О., к.фіз.вих., зав. каф. ФВ
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму. Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певній степені обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з недостатком рухової активності [4].

Фізичне виховання – один із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та збереження здоров'я. За нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції працездатності та навчально-трудової діяльності студентів набуває великого значення.

Особливої актуальності порушена проблема набуває сьогодні, часи всесвітньої пандемії Covid-19, яка обмежила рухову активність населення всього світу. Значним обмеженням рухової активності населення та студентської молоді зокрема стали військові дії, на території України, які розпочалися 24 лютого 2022 року повномасштабним вторгненням Російської Федерації на територію країни. Численна кількість людей змушена була покинути власні домівки. У регіонах, де не ведуться активні бойові дії відновлено навчання у дистанційному форматі, як це було при карантинних умовах.

Дисципліна «Фізичне виховання» покликана вирішити проблему малорухомого способу життя, наситити організм киснем та поліпшити показники фізичного здоров'я, підготовленості та функціонального стану. Проте, проблема обмеження місця для занять руховою активністю стає перешкодою у досягненні поставленої мети.

Засобом вирішення даної проблеми є заняття з оздоровчої аеробіки, яка має широке різноманіття засобів, видів занять, обладнання та устаткування. Такі можливості створюють умови для використання оздоровчої аеробіки вдома як засобу підвищення рухової активності, та

зокрема під час занять за дисципліною «Фізичне виховання» [1].

В умовах обмеженої площі приміщення для занять обґрунтованим та ефективним є використання таких засобів оздоровчої аеробіки, як: силові види аеробіки (скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг, калланетика, фіт-прес, хелсі бек), види ментального фітнесу (пілатес, фітнес-йога, у-шу), танцювальної аеробіки, класичної тощо [2, 3].

Силова аеробіка – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери тощо.

Ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Вона будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також активно застосовують дихальні вправи, прийоми релаксації і медитації. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний та пасивний характер.

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Класична (базова) аеробіка – «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. Основне призначення цього виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи.

Таким чином, використання окремих видів оздоровчої аеробіки під час занять з «Фізичного виховання» забезпечить досягнення цілей: використання популярних видів рухової активності, що сприятиме покращенню показників фізичного здоров'я, підготовленості та функціонального стану студентів.

Література

1. Акулова В. Підходи до побудови профілактико-оздоровчих занять жінок другого зрілого віку / В. Акулова // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 4 (54). – С. 7-10.

2. Синиця Т. О. Визначення провідних мотивів жінок I зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки / Т. О. Синиця // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – № 1, 2016. – С. 53-57.

3. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця; Львів, 2018. – 236 с.

4. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник для викладачів і студентів / Товт В.А. [та ін.]. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.