

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).15

Ніколаєв В. А.
старший викладач
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Чіжаєв П. І.
старший викладач
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Костюк Ю. С.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається значимість фітбол-аеробіки на заняттях з фізичного виховання студентів. Аналізується ефективність фітболу як засобу розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації рухів. Досліджується фізіологічний вплив фітбол-аеробіки на організм тих, хто займається. Розглядається класифікація вправ з м'ячем в залежності від поставлених задач і направленості. Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та доповненні авторської методики впровадження фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентів. Для досягнення поставленої мети використовувались наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-педагогічної та навчально-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Обґрунтовано і доповнено методику навчання основних вправ з використанням фітболу для м'язів рук і поясу верхніх кінцівок, для м'язів черевного преса і спини та для м'язів ніг. Представлено рекомендації і методичні прийоми щодо використання фітбол-аеробіки на заняттях для студентів з різною фізичною підготовленістю. Висновки. Вдосконалення рухових здібностей з використанням такого інвентарю, як фітбол має носити системний, гармонійний та оздоровчий характер. Студентам необхідно знати, що найбільший ефект у підвищенні як розумової працездатності, так і профілактиці та корекції різних захворювань надають нетривалі циклічні навантаження з помірною інтенсивністю та силові вправи, пов'язані з проявом силової витривалості.

Ключові слова: методика, студенти, фітбол-аеробіка, фізичне виховання, методичні прийоми, вправи.

Nikolaiev V. Chizhaev P., Kostyuk Yu. Methods of introducing fitball-aerobics in the educational process of physical education of student youth. The article considers the importance of fitball aerobics in physical education classes for students. The effectiveness of fitball as a means of developing strength, flexibility, endurance and coordination of movements is analyzed. The physiological effect of fitball aerobics on the body of those involved is studied. The classification of ball exercises according to the tasks and direction is considered. The purpose of the article is to theoretically substantiate and supplement the author's method of introducing fitball aerobics in the educational process of physical education of students. To achieve this goal, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and pedagogical and educational literature, pedagogical observation, pedagogical experiment. The method of teaching basic exercises with the use of fitball for the muscles of the arms and girdle of the upper extremities, for the muscles of the abdomen and back and for the muscles of the legs has been substantiated and supplemented. Recommendations and methods of using fitball aerobics in classes for students with different physical fitness are presented. Conclusions. Improving motor skills with the use of equipment such as fitball should be systematic, harmonious and health-improving. Students need to know that the greatest effect in improving both mental performance and prevention and correction of various diseases have short-term cyclical loads of moderate intensity and strength exercises associated with the manifestation of strength endurance.

Key words: methods, students, fitball-aerobics, physical education, methods, exercises.

Постановка проблеми. У Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) визначені основні напрями реформування освіти, серед яких чільне місце належить оновленню змісту освіти у вищій школі та запровадженню нових ефективних педагогічних технологій.

Першочерговим завданням для досягнення і забезпечення якості занять з фізичного виховання є створення навчально-методичного забезпечення дисципліни з урахуванням інтересів студентської молоді.

Обмеження рухової активності, пов'язаної з дистанційною формою навчання є одним з основних чинників зниження резервів здоров'я студентів та їх фізичної підготовленості. Провідним видом дозвільної діяльності сучасної студентської молоді є додаткова трудова зайнятість. Крім того, такі фактори ризику здоров'я як куріння і зловживання алкоголем призводять до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя. Отож, виникає потреба в пошуку нових дієвих засобів і методів для вирішення проблем залучення та зацікавленості студентської молоді до академічних занять [3, с. 386].

У молодіжному середовищі здобувачів вищої освіти особливу популярність набувають заняття фітнесом як ефективним засобом пропаганди здорового стилю життя, а також засобом формування престижного іміджу. Зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різноманітних захворювань, організації дозвілля, продовженні життя та творчої активності. Тому у програми з фізичного виховання ЗВО увійшло застосування різноманітних

інноваційних засобів фітнесу, що сприяє підвищенню інтересу до предмета [4, с. 379]. Одним з таких новітніх підходів для організації і урізноманітнення занять зі студентами можна віднести фітбол-аеробіку.

Фітбол-аеробіка – це різновид занять аеробікою із застосуванням спеціальних м'ячів (фітболів) різного діаметру. Фітболи – спеціальні гімнастичні м'ячі діаметром 45 см, 75 см та 95 см., що здатні витримувати вагу до 300 кг. Фітбол в перекладі з англійської означає «м'яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях. Програми з фітбол-аеробіки унікальні за своєю дією на організм людей і викликають великий інтерес у дітей і дорослих [1, с. 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів з використанням фітбол-аеробіки та її вплив на організм тих, хто займається присвятили свої дослідження різні вчені, такі як Т. С. Лісицька, 2008; О. М. Варавша, 2009; Е. Г. Сайкіна, С. В. Кузьміна, 2011; М. В. Верховська, А. В. Рибницький, 2015.

За словами Т. А. Шестакової [4, с. 380], вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів та функцію рівноваги, надають стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно-вісцеральні рефлексії. Вправи на фітболі за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром та ін. За рахунок вібрації при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча покращуються обмін речовин, кровообіг та мікродинаміка у міжхребцевих дисках та внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів та кіфозів.

У студентів з різними хронічними захворюваннями внутрішніх органів та опорно-рухового апарату через значне зниження рівня рухової активності різко падають функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, знижується сила різних груп м'язів та загальна фізична працездатність. Широкий діапазон можливостей застосування засобів фітбол-аеробіки дозволяє використовувати її як оздоровчий засіб, що забезпечує загальну витривалість організму, розвиток різних рухових умінь та навичок, а також всебічний фізичний розвиток студентів з ослабленим здоров'ям [2, с. 15].

Мета дослідження – науково обґрунтувати методику застосування засобів фітбол-аеробіки на заняттях з фізичного виховання студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. М'яч за своїми ознаками багатфункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол-аеробіки як предмет, знаряд чи опора.

Комплекси вправ на м'ячах в залежності від поставлених задач і підбора засобів можуть мати різне направлення:

- Для укріплення м'язів рук і плечового пояса;
- Для укріплення м'язів преса;
- Для укріплення м'язів спини і тазу;
- Для укріплення м'язів ніг і ступні;
- Для збільшення гнучкості і рухливості в суглобах;
- Для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату;
- Для формування осанки;
- Для розвитку координації рухів;
- Для розвитку танцювальності і музикальності;
- Для розслаблення і релаксації як засобу профілактики різних хвороб (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів).

Велика кількість і різнобічність вправ на фітболах потребує їх упорядкування, що, в свою чергу, дозволить розробити найбільш зібрану послідовність їх застосування в програмах.

Виконання вправи у вихідному положенні лежачи животом або спиною на фітболі набагато важче, ніж на стійкій опорі. Підтримка рівноваги залучає до координованої роботи численні м'язові групи, чудово вирішуючи оздоровчу задачу формування м'язового корсета з допомогою зміцнення м'язів спини та черевного преса. Тому, правильна посадка на фітболі передбачає оптимальне взаєморозташування всіх ланок тіла. Посадка на м'ячі вважається правильною, якщо кут між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою дорівнює 90 градусів, голова піднята, спина випрямлена, руки фіксують м'яч долонями ззаду, ноги на ширині плечей, стопи паралельні один одному. Таке положення на м'ячі сприяє стійкості та симетричності - головним умовам збереження правильної постави [1, с. 24].

Методика навчання основних вправ у фітбол-аеробіці зі студентами

Для м'язів рук і поясу верхніх кінцівок використовують віджимання. Існують два варіанти віджимань на фітболі: упор на руки чи ноги. З вихідного положення в упорі лежачи, ноги на фітболі виконувати згинання та розгинання рук. Навантаження можна регулювати. пересуваючись по м'ячу ногами з положення м'яч під стегнами до положення м'яч під передньою частиною стопи. У другому варіанті з вихідного положення упор, сидючи ззаду, руки на фітболі. Ноги нарізно, зігнуті в колінних суглобах. Виконувати згинання та розгинання рук.

Для м'язів черевного преса та спини. Вихідне положення лежачи животом на фітболі паралельно підлозі, руки за головою. Фітбол при цьому розташований у верхній частині стегон та тазу. Піднімати тулуб вгору. З вихідного положення лежачи на фітболі на животі, спираючись на руки та ноги, піднімаємо праву руку, ліву ногу і навпаки. Вихідне положення, лежачи на животі м'яч, затиснутий між стоп, прогнутися в попереку; теж саме положення, тільки фітбол знаходиться в руках. З вихідного положення лежачи на стегнах на фітболі, ноги зафіксовані напарником або у нижній рейці гімнастичної стінки, руки за головою, прогнутися в попереку. Вихідне положення сидючи на фітболі, ноги зафіксовані напарником або у нижній рейці гімнастичної стінки, руки за головою, виконувати відхилення тулуба назад і повертатися у вихідне положення. З вихідного положення лежачи на фітболі м'яч під попереком, руки за головою, ноги

зігнути в колінах паралельно підлозі, піднімати верхню частину тулуба. Можна як по прямій, так і по діагоналі (скручування). Вихідне положення лежачи на спині, ноги на фітболі, піднімати тулуб. З вихідного положення лежачи на спині, м'яч за головою, руки вздовж тулуба. Піднімати ноги, піднімаючи при цьому поперек від підлоги, торкнутися пальцями ніг фітболу. З упору лежачи, ноги на фітболі, згинати ноги в колінних та кульшових суглобах так, щоб м'яч опинився під тазом. Ходьба на руках з вихідного положення, лежачи грудьми на фітболі. За рахунок послідовних переміщень рук рухатися вперед назад. Вихідне положення стійка на колінах, м'яч вгорі, сісти на ліве стегно і прийти у вихідне положення, сісти на праве стегно і теж саме.

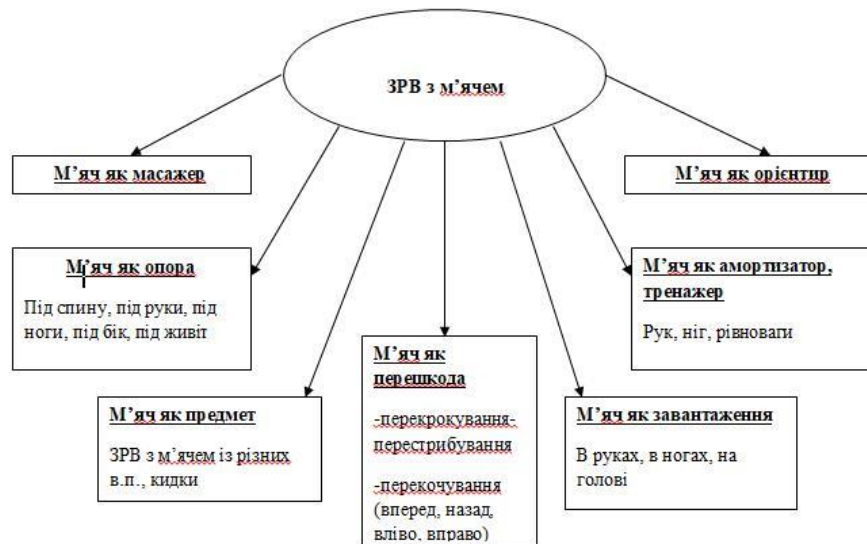


Рис.1. Класифікація вправ фітбол-аеробіки за педагогічною ознакою

Для м'язів ніг. Вихідне положення стійка на колінах, фітбол перед грудьми. Відхилення тулуба назад і повернення у вихідне положення. З вихідного положення стійка м'яч зверху, виконуються випадки вліво, вправо та вперед. Вихідне положення фітбол притиснутий спиною до стіни, ноги на ширині плечей. Виконувати присіди до положення стегна паралельні підлозі. З вихідного положення спиною до фітболу, який притиснутий до стіни, руки перед собою, присід на правій, торкнутися сідницями поверхні м'яча, ліва над підлогою на висоті 20 см, прийти у вихідне положення, теж саме лівою ногою. Вихідне положення лежачи на підлозі, прямі ноги на фітболі, руки вздовж тулуба. Піднімати вгору сідниці так, щоб тіло від п'ят до лопаток складало одну пряму лінію. З вихідного положення лежачи боком на фітболі, виконувати відведення та приведення ноги.

Вправи на фітболі можуть виконуватися з різних вихідних положень з використанням різноманітних об'єктів, таких як гантелі, еспандери, млинці, обтяжувачі на руки і ноги та інший інвентар. Для студентів з різною фізичною підготовленістю слід дотримуватися наступних методичних прийомів:

- рекомендується починати оздоровлення студентської молоді ЗВО із простих вправ, полегшених вихідних положень, поступово додаючи навантаження, ускладнюючи вправи;
- слід уникати різких переміщень та угруповань, скручування в шийному та поперековому відділах хребта або постійної напруги м'язів та спини;
- не рекомендується при положенні лежачи на фітболі затримувати дихання;
- потрібно дотримуватися принципу систематичності, оскільки ефект від вправ досягається при регулярному та тривалому застосуванні за достатньої інтенсивності;
- при виконанні вправ м'яч не повинен рухатись;
- для початківців кількість повторень кожної вправи слід починати з 6 – 8 разів, по 1-2 підходи, поступово збільшуючи навантаження до 10 – 12 разів, по 3 підходи;
- що стосується ваги навантаження, то на початковому етапі рекомендується починати з 2–3 кілограмів;
- вправи виконувати, виходячи з принципу розсіювання навантаження, у різних вихідних положеннях на різні групи м'язів;
- виконання активного відпочинку між серіями (вправи на розслаблення, розтягуючи вправи) сприяє більш швидкому відновленню сил організму, ніж пасивний відпочинок.

Отже, використання засобів фітбол-аеробіки надзвичайно різноманітні. Фізичні навантаження під час занять не тільки розвивають різні рухові якості, але й призводять до розбудови різних функцій організму, впливають на розумову працездатність, посилюють увагу, оперативне мислення та збільшують обсяг переробленої та засвоєної інформації студентської молоді.

Висновки. Різноманітність вправ на фітболах дозволяє сформувати широку рухову базу студентської молоді, підвищити рівень розвитку їх фізичних якостей (сили, координації, гнучкості, рівноваги). Крім того, надає позитивний вплив на загальну працездатність студентів, формує у них правильну поставу, сприяє профілактиці та корекції різних захворювань (опорно-рухового апарату, хвороб легень, внутрішніх органів та ін.). Забезпечує регулярність відвідування здобувачами освіти не тільки занять у рамках програми, але й поза освітнім процесом, тим самим формуючи у них

стійкий інтерес до фізичного виховання і спорту.

Література

1. Брюханова Н. А. Оздоровительная аэробика: Метод, указания. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004. 35 с.
2. Верховська, М. В., Рибницький, А. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні вказівки. Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2015. 87 с.
3. Смирнова Н. О. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенческой молодежи. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2009. Т. 15. № 4. С. 385 – 387.
4. Шестакова Т. А., Барановская Т. А., Солнцева Н. С. Материалы XLIV учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. 2017. С. 379 – 381.

References

1. Bryukhanova N. A. (2004) "Health aerobics: Method, instructions". Krasnoyarsk: IPTs KSTU. 35 p.
2. Verkhovskaya, M. V., Rybnitsky, A. V. (2015) "Fitball-gymnastics as a type of elective classes in physical education of high school students". Methodical instructions. Melitopol: TSATU Publishing House. 87 p.
3. Smirnova N. O. (2009) "The use of fitness programs in the practice of student youth physical education". Bulletin of the Kostroma State University Nekrasov. V. 15. No. 4. Pp. 385 – 387.
4. Shestakova T. A., Baranovskaya T. A., Solntseva N. S. (2017) Proceedings of the XLIV educational and methodological conference of the faculty, graduate students, undergraduates, competitors of the TSPU named after. L. N. Tolstoy. Pp. 379 – 381.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).16
УДК 378-044.22:37.015.3+796.15.68

Паришкура Ю.В.,
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну
Вихляев Ю.М.
професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я
Томич Л.М.,
кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я
Київський національний університет технологій та дизайну
Супрунюк М. В.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Національний університет «Чернігівська політехніка»

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЇ ДЛЯ ФАХІВЦІВ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Зроблено спробу дослідити специфіку психологічної готовності до професійної діяльності, зокрема як основи майбутньої педагогічної діяльності фахівців фітнесу та рекреації у контексті психолого-педагогічної проблеми. Проведено теоретичний аналіз дослідження поняття «психологічна готовність» у сучасній науці та узагальнено характерні властивості, стани та психічні процеси особистості, що призводять до професійної діяльності у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Незважаючи на різні підходи у дослідженнях, більша частина авторів розглядають психологічну готовність як специфічне явище – інтегративне утворення, яке має складну, динамічну, багатокomпонентну структуру. Узагальнюючи дані досліджень з проблеми психологічної готовності до педагогічної діяльності, констатуємо той факт, що вони не взаємовиключають один одного, а розширюють, поглиблюють і доповнюють уявлення про складність і багатогранність поняття психологічної готовності до педагогічної діяльності. Виявлено, що у структурі професійної діяльності освітян більшість дослідників виділяють наявність: адекватної мотивації; загальних і спеціальних знань; професійних умінь і навичок; професійно важливих якостей особистості. Мотивація обумовлюється позитивним ставленням до професійної діяльності, в отриманні необхідного об'єму спеціальних і психологічних знань, професійних умінь і навичок, направленість на високі результати педагогічної діяльності, прагнення до професіоналізму.

Досліджено, що структура психологічної готовності до педагогічної діяльності складається з таких загальних компонентів, як: спрямованість, психолого-педагогічні знання і професійні вміння (частіше їх розглядають як основні характеристики компетентності педагога), здібності. Ці компоненти більша частина авторів виділяють як основні інтегральні характеристики. У ході дослідження було з'ясовано виділення у психології трьох основних рівнів психологічної готовності, як-от: рівень непрофесійної підготовки, перед-професійної підготовки, професійної підготовки. Для якісного функціонування навчально-тренувального процесу виявлення рівня психологічної готовності є дуже важливим, тому застосовуються різноаспектні психологічні методики, що працюють на рівні основних властивостей і станів особистості взагалі, та на рівні професійної компетентності та когнітивних можливостей майбутнього фахівця фітнесу та рекреації зокрема.

Ключові слова: психологічна готовність, професійні компетентності, майбутній фахівець фітнесу та рекреації, педагогічна діяльність.