

упражнениях "бой с тенью" и др., а также создавать новые методики и проверять на практике их эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Архипов О.А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. (монографія) / О.А. Архипов - Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012.- 520 с.
2. Архипов О.А. Біомеханічний аналіз: (навч. посібник) / О.А. Архипов - Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010.- 227 с.
3. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров. VI Международный научный Конгресс. Варшава, 6-9.06.2002.
4. Белих С.І. Дівочий бокс. Донецьк, ДонНУ, 2004. – 620 с.
5. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
6. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2006. – 288 с.

УДК 377

Атаманюк С. І., Кириченко О. В.
Запорізький національний технічний університет

ОЗДОРОВЧА МЕТОДИКА ФІТНЕС-ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У даній роботі вивчається використання фітнес-йоги в навчальному процесі як ефективного засобу фізичної культури, а також найбільш ефективну методику фізичного і психічного оздоровлення студентської молоді.

Ключові слова: *фітнес-йога, оздоровлення, методика, студенти, фізичні вправи.*

Атаманюк С.И., Кириченко Е.В. Оздоровительная методика фитнес-йоги на занятиях физической культуры для студентов специальной медицинской группы. *В данной работе изучается использование фитнес-йоги в учебном процессе, как эффективного средства физической культуры, а также, как наиболее эффективную методику физического и психического оздоровления студенческой молодежи.*

Ключевые слова: *фитнес-йога, оздоровление, методика, студенты, физические упражнения.*

Atamanyuk S.I., Kirichenko E.V. Method of health fitness yoga on physical training for students of specialty medical group. *In this paper, we study the fitness-yoga in the educational process as an effective means of physical culture, as well as the most effective method of physical and mental wellness of students.*

Key words: *fitness, yoga, health improvement, technique, students, exercise.*

Постановка проблеми. Нині в умовах соціальних та економічних вимірювань, громадської нестійкості і екологічних катастроф проблеми фізичного і психічного здоров'я людського організму все більш загострюються. Особливо це актуально для підростаючого покоління, в період інтенсивного формування особистих якостей та соціальної адаптації, коли необхідні реальні можливості різнобічного розвитку та самореалізації особистості. А також є надзвичайно актуальною проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, в умовах навчальної діяльності технічного вузу. У зв'язку з цим особливу увагу приділяють пошуку нових оздоровчих методик, що забезпечують не тільки оздоровлення але і підвищення рівня фізичної культури в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рішення складних завдань фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, в рамках сформованої традиційної системи представляється досить складним (С.І. Изаак, Т.В. Панасюк 2004). Аналіз наукових досліджень у галузі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах показує, що в першу чергу необхідно адаптувати широко поширені оздоровчі методики для вирішення завдань фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання. Дослідження фахівців показують, що в практику фізичного виховання поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (ушу, цигун, хатха-йога), які, як відзначають автори цих робіт, дозволяють розширити можливості займаються в досягненні оздоровчого успіху. З проведення занять з різних оздоровчих систем найбільш більший

інтерес представляє гімнастичні вправи фітнес-йоги - асани, виконання яких вимагає прояви сили, гнучкості, уваги і зосередженості. Для збереження і зміцнення здоров'я, формування культури здоров'я та здорового способу життя студентів вузів пропонуються різноманітні методики і технології (Г.К. Селевко 1998, О.Н. Токмакова 1999, В.М. Селуянов 2001, Н.А. Рибачук 2002, О.Л. Постол 2004, В.В.Балашова 2005, Л.Л.Довгань 2005, Н.В.Белкіна 2006, Т.А. Мартіросова 2006, Є.В.Мудрієвський 2007 та ін.)

Проблема нашого дослідження, полягає в пошуку шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури у студентів спеціальних медичних груп за рахунок використання оздоровчої фітнес-йоги.

Формування цілей статті. Метою даної роботи є вивчення та теоретичне обґрунтування методики використання фітнес-йоги в навчальному процесі студентської молоді, як ефективного засобу фізичної культури, а також для підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студенток ВНЗ.

Задачі дослідження:

1. Розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять фітнес-йоогою для студенток ВНЗ.
2. Дослідити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму студенток I-II курсу ЗНТУ, віднесених до основної та спеціальної медичних груп.
3. Обґрунтувати вплив методики фізкультурно-оздоровчих занять фітнес-йоогою на рівень функціональної підготовленості студенток.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-йога це ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти гарну фізичну форму, розвиває концентрацію і допомагає запобігти травми при заняттях фізичною культурою.

Фітнес-йога це особливий напрямок стретчингу, тобто розтягує і одночасно силовий аеробіки. Крім того, фітнес-йога це більш спрощений варіант самої йоги. Позич беруться самі прості, доступні навіть нетренованій людині. Головне у фітнес-йоги дихальні і силові вправи, що називаються, як і в звичайній йоги, асани. А також різні види розтяжок. Комплекс навантажень у фітнес-йоги побудований так, щоб задіяти усі групи м'язів. Для йоги не потрібно спеціальних тренажерів, основна маса вправ являє собою потягування і розтягування і проходить із положеннях стоячи, сидячи або лежачи. Методика оздоровчої фітнес-йоги у процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи передбачає регулювання індивідуального навантаження за допомогою вибору темпу і кількості повторень, відповідно до самопочуттям студентів які займаються.

Заняття фітнес-йоогою припускають виконання системи асан, дихальних технік і релаксації. Асани – це спеціальні статичні пози, наповнені внутрішньою динамікою. При виконанні асан увага зосереджується на процесі спокійного розслабленого дихання. Вдих виконується під час рухів вгору, а видих - під час рухів вниз або скручувань і нахилів. Необхідно звертати увагу на більшу, порівняно з вдихом, тривалість видиху. Систематичне виконання асан зміцнює м'язи, покращує поставу, підвищує гнучкість хребта, розвиває рухливість суглобів, сприяє фізичному зміцненню організму.

Фітнес-йога дозволяє не лише вдосконалювати фізичну форму людини, а й врівноважити емоційний стан, зміцнити фізичне і психічне здоров'я. Переваги фітнес-йоги в оздоровленні організму послужили додатковою підставою до її використання по розробленій методиці, апробованій на студентках ЗНТУ.

Методи дослідження:

- ✓ метод теоретичного аналізу і узагальнення даних спеціальною науково-методичної літератури;
- ✓ метод антропометричного дослідження;
- ✓ метод математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі кафедри «Олімпійських та ігрових видів спорту» ЗНТУ. Було організовано 2 групи студенток 17-18, віднесених до спеціальної медичної групи. Спостереження велось протягом двох навчальних семестрів, з вересня 2012 по червень 2013 року.

Для визначення вихідного рівня стану студенток був проведений аналіз їх медичних документів. Виявлено, що 68% студентів мають відхилення у стані здоров'я, порушення постави 32%, захворювання ШКТ 22%, органів дихання 16%, серцево-судинної системи 5%, відхилення психічного характеру 6%.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовки були визначенні та виміряні кількісні показники фізичного стану студенток (віджимання, прес, ходьба, рівновага, біг на короткі дистанції). Кількісні показники виявилися низькими для більшості студенток.

На початковому етапі дослідження була розроблена спеціальна програма оздоровчих занять фітнес-йоогою яка була представлена певними блоками:

1. Розминка.
2. Блок розвитку функціональних систем організму: комплекси вправ йоги для підготовки дихальної та нервово-м'язової систем
3. Загальний профілактичний блок вправ йоги: вправи йоги для збільшення рухливості хребта і суглобів; зміцнення м'язів; полегшення болю в спині; підвищення тону м'язів і поліпшення рівноваги;
4. Блок індивідуальних вправ: комплекси вправ для корекції статури; комплекси лікувальної йоги для профілактики основних захворювань;
5. Релаксаційний блок: спеціальні дихальні вправи; ароматерапія і самомасаж; аутогенне тренування.

Таблиця 1

Показники рівня функціональної підготовленості

Показники	Вихідні дані		Після дослідження		Зміни
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
Проба Штанге	42,1±0,83	38,0±1,0	61,5±1,9	55,9±1,6	18%
Проба Генча	32,0±1,0	25,0±0,82	36,8±0,53	33,8±0,9	16%
ЧСС	67,4±2,8	71,7±3,1	73,9±2,1	66,9±2,6	6,6%
Частота дихання	18,2±0,7	20,1±1,2	16,1±0,8	18,3±0,8	13%
ЖЕЛ	2570±0,03	2590±0,06	2870±0,02	3100±0,05	19,6%
Проба Ромберга	6,0±0,4	5,5±0,3	7,4±0,45	6,2±0,41	18,1%

Рівень функціональної підготовленості випробуваних визначався за наступними контрольно-педагогічним випробуванням проба Генчі, проба Штанге, проба Ромберга, частота дихання, ЖЕЛ, ЧСС. Показники рівня функціональної підготовленості представлені в таблиці 1.

Застосування методики оздоровчої фітнес-йоги зі студентами спеціальної медичної групи в рамках академічних занять у вузі протягом навчального року зробило позитивний вплив на організм дівчат і сприяло оптимізації показників фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості.

Представлені дані свідчать про те, що запропоновані студенткам комплекси оздоровчої фітнес-йоогою зробили сприятливий вплив на серцево-судинну систему. Достовірно покращилися показники часу затримки дихання після максимального видиху і вдиху (18,0 і 16,0%).

Під час проведення занять фітнес-йоогою нами використовувалися дихальні вправи, що позитивно позначилося на величині життєвої ємності легень (ЖЕЛ) дівчат ЕГ. На початок експерименту в ЕГ показник ЖЕЛ становив 2590 мл, а в кінці експерименту - 3100 мл, темпи приросту склали 19,6%. У КГ показник ЖЕЛ збільшився на 270 мл. (10,5%) порівняно з початком експерименту з 2570мл. до 2850мл. У ході педагогічного експерименту показники силової витривалості м'язів черевного преса збільшилися на 24,5% (6,9 рази) в ЕГ. Це пов'язано з тим, що на заняттях з фітнес-йоги в ЕГ велика увага приділялася розвитку і зміцненню м'язів черевного преса. Наприкінці занять у дівчат експериментальної групи спостерігається достовірне збільшення диференційованої самооцінки самопочуття на 2,5 бала, активності - на 2,4 бала, у показниках настрою відзначається статистично достовірне поліпшення на 2,4 бала. Основними факторами, позитивно впливають на поліпшення самопочуття, активності і настрою студентки назвали повільний, спокійний темп виконання поз, м'язова релаксація під час виконання асан, концентрація уваги на диханні і своїх відчуттях, музика, використовувана на занятті, дихальні вправи і розслаблення в кінці заняття.

За підсумками проведеного дослідження у студенток експериментальної групи відзначили, що заняття оздоровчої фітнес-йоогою стимулювали їх бадьоре самопочуття, покращували настрої, сприяли сприятливому емоційному настрою, що, у свою чергу, послужило подальшої активізації пізнавальної діяльності студентів. Також результати підтвердили доцільність використання розробленої нами методики занять фітнес-йоогою функціональної підготовленості, яку можна рекомендувати в практику оздоровчих занять у фізкультурно-оздоровчих клубах, лікувально-профілактичних центрах і групах здоров'я. При виконанні нормативів студентки експериментальної групи не відчували труднощів, так як на нашу думку вправи з програми фітнес-йоги розвивають необхідну для даного виду діяльності концентрацію і вміння володіти своїм тілом. Так само нами було відзначено позитивний вплив використання медитативних технік в кінці заняття. Медитація є одним з важливих факторів, що

визначають значимість запропонованої методики. У ритмі сучасного життя не завжди вдається повністю розслабитися, найчастіше це досягається тільки в процесі тривалих тренувань.

ВИСНОВКИ. За результатами проведеного в кінці дослідження анкетування 94% студенток експериментальної групи відзначили, що заняття фітнес-йоогою підвищують рівень концентрації уваги, стимулюють бадьоре самопочуття, сприяють сприятливому емоційному настрою, що в свою чергу служить активізації пізнавальної діяльності, бажанням до навчання.

Сміливо стверджувати, що методика фітнес-йоги, розроблена для використання у фізичному вихованні студенток вищого навчального закладу, - ефективніший засіб підвищення загальної фізичної підготовленості і працездатності. Медитація, як один із засобів оздоровчої системи фітнес-йоги, є ефективним засобом строкової регуляції основних фізіологічних систем і параметрів організму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гільфанова Є.К. Оздоровча фітнес-йога у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп вузів / Є.Г. Гільфанова/ дис. ... канд. педаг. наук. – Улан-Уде, 2011.
2. Скурихіна Н.В. Впровадження оздоровчих систем фітнес-йоги в практику психофізичної рекреації зі студентами СМГ / Н.В. Скурихіна / Журнал «У світі наукових відкриттів», – 2010, № 5 частина1., – С. 25-28
3. Блейер С.Н. Фізична активність - важливий фактор здоров'я та функціонального стану / С.Н. Блейер / Сучасні досягнення спортивної науки: Тези допов. міжнар. конф. – СПб., 1994, с. 117-119.
4. Зайцева І.А. Велика книга йоги. / А.В. Зайцева. – М. : Ексмо, 2007, – С. 192.
5. Гужаловский А.А. Етапність розвитку фізичних (рухових) якостей і проблема оптимізації фізичної підготовки дітей шкільного віку / А.А. Гужаловский / автореф. дис д-ра пед. наук – М., 1979. – С. 26
6. Ковачева І.А. Зміст фізкультурної освіти при навчальних заняттях зі студентами підготовчої та спеціальної медичних груп / І.А. Ковачева / Проблеми і перспективи розвитку Російської спортивної науки, конференція присвячена 75-річчю ВНІФК. – М., 2008. – С. 239.
7. Постол О.Л. Методика оздоровлення студенток вузів на заняттях з фізичного виховання з застосуванням традиційних і нетрадиційних засобів / О.Л. Постол / дис. канд. пед. наук – Хабаровськ, 2004. – С. 22
8. Сміт, Д. Йога. Велика ілюстрована енциклопедія [текст] / Д. Сміт/ – М. : Ексмо, 2007. с. 256

УДК 37. 097.3і79С

Бабаліч В.А., Косівська С. В., Титаренко А.А.
Кіровоградський педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ОБГРУНТУВАННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ "ІНВАЛІДНИЙ СПОРТ" У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У центрі уваги дослідження визначити та обґрунтувати структуру та зміст навчальної дисципліни "Інвалідний спорт" створеної для викладання у вищих навчальних закладах за напрямком підготовки: "Спорт", "Фізичне виховання". Запропоновані розділи сприятимуть структурному і логічному викладанню предмету та ефективній підготовці фахівців в області фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: структура навчальної дисципліни, Інвалідний спорт, фахівець.

Бабаліч В.А., Косивская С.В., Титаренко А.А. Обоснование и содержание учебной дисциплины «Инвалидный спорт» в высшем учебном заведении. В центре внимания исследования определит и обосновать структуру и содержание учебной дисциплины «Инвалидный спорт» созданной для преподавания в высших учебных заведениях по направлениям подготовки: «Спорт», «Физическое воспитание». Предложенные разделы будут способствовать структурному и логическому преподаванию предмета и эффективной подготовке специалистов в области физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: структура учебной дисциплины, Инвалидный спорт, специалист.

Babalich V.A., Kosivs'ka S.V., Titarenko A.A. Substantiation of stpuctupe and essence of the academis subject «sport fop disabled» in higher educational establishments. The research is focused on the differentiation and substantiation of structure and essence of the academic subject "Sport for Disabled"