

ресурси; вибирати найбільш ефективні та розробляти нові технології і моделі для вирішення виникаючих соціально - педагогічних проблем в процесі навчання.

Не менш важливим в процесі інтерактивного навчання є застосування певних інтерактивних технологій, головною метою яких реорганізація засвоєння знань і формування певних вмінь та навичок через сукупність організованих навчально-пізнавальних дій, що полягають у активній взаємодії учнів між собою та побудові міжособистісного спілкування з метою досягнення запланованого результату.

З вище сказаного можна зробити висновок про необхідність застосування інтерактивних технологій навчання в школі, що позитивно вплине на розвиток розумово придатної, фізично здорової та соціально спроможної особистості учня.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М, 1995.
2. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения: опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. Давыдов. - М.: Педагогика, 1986. - 240 с.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. - К.: Академ. Видав., 2004.
4. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : метод. посіб. / авт.- уклад. О. Пометун, Л. Пироженко. - К. : АПН, 2002. - 136 с.
5. Кларин М. В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта // Педагогика, 2000. - №7. – С. 12-18.
6. Смирнов С. А. Технология как средство обучения второго поколения // Школьные технологии. 2001. №1.
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М.-Академия, 2001.
8. Столярів В. І., Биховська І.М., Лубишева Л.І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) //Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, с. 11-15.
9. Савченко О. Я. Сучасний урок у початкових класах. - К.: Магістр-5,2007.-255 с.

УДК: 378.016:796.012.-056.24

Гасимова М.М.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У даній статті розкрито особливості використання методів фітнесу як засобів фізичного виховання для розвитку рухових здібностей у студентів спеціальної медичної групи

Ключові слова: *фітнес, рухові здібності, студенти спеціальної медичної групи.*

Гасимова М. Н. Использование методов фитнеса для развития двигательных способностей студентов специальной медицинской группы В данной статье раскрыты особенности использования методов фитнеса как средств физического воспитания для развития двигательных способностей у студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: *фитнес, двигательные способности, студенты специальной медицинской группы.*

Hasymova M. M. Using the methods of fitness for the development of motor abilities of students of special medical group. In this paper, the features of the methods of fitness as a means of physical education for the development of motor abilities of students in special medical group.

Key words: *fitness, motor skills, students of special medical group.*

Актуальність проблеми. Аналіз досліджень. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Здоров'я є якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний,

духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога - це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Однак потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань по впровадженню нових технологій щодо покращення та відновлення здоров'я студентів.

Практика показує, що робота в ВНЗ занадто відстає від потреб часу. Багато викладачів фізичного виховання не володіють в достатній мірі необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи спеціальних медичних груп, виявляють пасивність та інертність в цій важливій роботі, помилково рахуючи її лише додатковим навантаженням.

Проаналізуємо ситуацію зі станом здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію у 2,4 рази, інфаркт міокарду на 30%. Середня тривалість життя зараз на Україні становить у чоловіків: 55 років, у жінок 63 роки. Тому і віковий ценз захворювань набагато помолодшав. В своїй основній масі це вік студентської молоді. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи спеціальних медичних груп в навчальних закладах.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану НДР Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Метою дослідження було здійснити аналіз ефективності використання фітнесу як засобів фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи.

Результати роботи

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп у цей час не є ефективною.

Виникає потреба в пошуку найефективніших організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, які здатні поліпшити рівень фізичної підготовленості та рухових здібностей студентів. Серед різноманітних засобів фізичного виховання студентів як доступний і ефективний засіб можна виділити фітнес. Але, незважаючи на численні праці науковців, які присвячені проблемі фізичного виховання, формуванню рухових здібностей студентів, які належать до спеціальної медичної групи, в літературі майже відсутні дані про вплив занять фітнесом на рівень фізичного розвитку й рухових якостей таких студентів. Тому проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності, є надзвичайно актуальною.

Підвищення якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у спеціальних медичних групах на основі використання різнопланових засобів [7]. Визначення особливостей організації навчального процесу студентів, дають можливість рекомендувати заняття фітнесом.

У широкому розумінні фітнес – це будь-який вид фізичної активності. Фітнес можна охарактеризувати як систему вправ для зміцнення організму й підвищення здатності організму переносити навантаження. Експериментальними дослідженнями доведено доцільність включення занять фітнесом у програму курсу спеціальних медичних груп для загального оздоровлення організму студентів[3].

У вузькому сенсі фітнес - це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла і його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Вона включає в себе фізичні тренування у поєднанні з правильно підбраною дієтою. На відміну від аеробіки, вправи і дієта в фітнесі підбираються індивідуально - залежно від будови і особливостей статури. Займатися по цій системі можуть всі без винятку, незалежно від віку та стану здоров'я [11].

В програмі дисципліни „Фізичне виховання” не в повній мірі розкривається зміст та

спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів спеціальних медичних груп. Рекомендації по організації та технології побудови занять спеціальних медичних груп носять загальний характер. В результаті виникають розходження та неоднозначність в підходах до організації та побудови практичних занять з даним контингентом [5]. Проблема індивідуалізації та цілеспрямованості при побудові навчально-тренувальних занять з фітнесу в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в залежності від індивідуально-типологічних особливостей психофізичного стану та нозології студентів вельми актуальна.

Диференційований підхід до організації та побудови навчальних занять з фітнесу підвищить рівень психофізичного стану студентів, буде сприяти професійному ставленню особистості [1].

Головне, що відрізняє заняття фізичними вправами здорових юнаків та дівчат від занять в спеціальних групах – використання цілком різних методик занять. Різниця перенесених захворювань, характер та виваженість порушень, які розвинулись під впливом патологічного процесу, потребують різного підходу до занять, що проводяться в спеціальних групах. Чим глибше будуть з'ясовані потреби студентів кожної з таких груп у конкретних видах рухової активності, тим значніше будуть відрізнятися методи занять фізичними вправами в цих групах.

Заняття у спеціальних медичних групах справляють лікувальний ефект лише при правильному, регулярному, тривалому використанні фізичних вправ. Організація навчального процесу в спеціальній медичній групі передбачає правила проведення занять, класифікацію фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, схему проведення занять у різні періоди проходження курсу фізичного виховання, правила побудови окремого заняття, схеми режимів рухів [4].

Фізичний фітнес – насамперед, це здоровий спосіб життя, це прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів фізичної підготовленості, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як гарний фізичний стан або фізична підготовленість. Заняття фітнесом - це комплексне відновлення процесів, спрямованих на підтримку здоров'я: раціональне харчування та індивідуальні програми фізичних навантажень [2].

У процесі виконання вправ з фітнесу у студентів активізується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткові і м'язові тканини. Оптимальне дозування, фронтальний спосіб виконання вправ, досить високий темп і ритм дозволяє говорити про суттєве навантаження на організм студентів, яке у першу чергу сприяє зміцненню і розвитку серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату. У той же час весела, ритмічна музика, яка є невід'ємною частиною занять фітнесом, не дозволяє помічати стомлення, перетворює навантаження в радість, а самі заняття - в гру.

Студентам спеціальних медичних груп заняття фітнесом надають можливість навчитися красиво рухатися, танцювати, розвивати фізичні якості. Емоційне збудження сприяє підвищенню працездатності, надає можливість виконати велику за обсягом і інтенсивності м'язову роботу. Застосування танцювальних вправ в процесі занять сприяє формуванню у студентів уявлення про виразність, граціозність рухів і загальну красу тіла. Крім того, ці вправи дозволяють формувати швидко-силові якості, покращувати рухливість суглобів, координацію рухів, сприяти вихованню художнього рівня у виконанні танцю, розвивати музичний слух, почуття темпу і ритму [12].

Доцільність включення фітнесу у заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп визначається його впливом на стан кардіореспіраторної системи, витривалість м'язової системи та композицію тіла. За рахунок активної праці корпусом, скручування та згинання тулуба, активізується функція залоз внутрішньої секреції, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту. Застосування складно координаційних рухів руками та ногами сприяє розвитку гнучкості, спритності, поліпшенню координації рухів, підвищенню стійкості вестибулярного апарату. Водночас відбувається підвищення м'язової сили та здібності до швидкої мобілізації м'язових ресурсів, нормалізація процесів збудження та гальмування в нервовій системі. Заняття фітнесом призводять до змін у співвідношенні жирової і м'язової тканини, покращують інтелектуальні здібності і підвищують працездатність. Загалом, фізичні вправи, які використовуються у цій системі активно впливають на всі органи й системи організму [6].

Фітнес може бути засобом розрядки після напруженого навчального дня або засобом ранкової

розминки. Особливістю цих занять є те, що такі заняття студенти можуть проводити в будь-який вільний час. Фітнес для студентів є одночасно засобом проведення вільного часу й досягнення відмінної фізичної форми.

Недостатньо активний спосіб життя студентів, а також наявність зайвої ваги в організмі впливає на склад кісткової речовини, зменшуючи в ньому кількість кальцію. Вправи на гнучкість в поєднанні з силовими - ефективний засіб профілактики остеохондрозу та ожиріння.

Доцільність занять фітнесом зі студентами, обумовлена його впливом на органи травлення. Насамперед відбувається прискорення обмінних процесів та поліпшення функціонування кишківника [13]. Будучи системою конструктивного впливу на соматичні форми організму засобами спеціально відібраних і дозованих, переважно гімнастичних, вправ, фітнес дозволяє вирішувати важливі завдання оздоровчих занять у спеціальних медичних групах зі студентами. Найбільш типовими з них є регуляція ваги, жирового компоненту тіла, реконструкція зовнішніх форм і постави, освоєння навичок володіння тілом у русі і при позуванні, придбання додаткової грації, виразності, координації та гармонії рухів [8].

Вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп в системі фізичного виховання у ВНЗ, усвідомлення ними необхідності покращення свого стану здоров'я, набуває ефективності за реалізації викладачем комплексу таких педагогічних умов: розробка і впровадження програми оздоровлення студентів спеціальних медичних груп з використанням засобів фітнесу; вдосконалення змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальних медичних групах за допомогою сучасної наукової інформації, новітніх оздоровчих технологій спрямованих на реабілітацію та формування здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп; впровадження в навчальний процес спеціальних медичних груп інформаційно-просвітницьких програм щодо харчування, сну, режиму тощо з метою реабілітації; використання сучасних оздоровчих технологій і вивчення методик їх застосування на практичних заняттях з фізичного виховання в спеціальних медичних групах [10].

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до валеологічних питань в освіті студентів спеціальних медичних груп. Адже стан здоров'я та творчі можливості студентів, як особистості, на 50-70% залежать від них самих, від їхнього способу життя та культури здоров'я. Викладач, який володіє елементарними валеологічними знаннями, здатний передавати їх студентам.

ВИСНОВКИ. Аналіз стану здоров'я студентів показав, що йде збільшення кількості студентів, що відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, з 9,5 % у 2010 році до 11,3 % в 2013 році. З числа цього контингенту мають відхилення у стані серцево-судинної системи - 29,9 % студентів, порушення в діяльності сечостатевої системи характерні для 20,5 %, а дисфункція шлунково-кишкового тракту властива 16,6 % студентів. Рівень фізичного здоров'я у студентів, що займаються в спеціальних медичних групах за всіма групами захворювань переважно оцінюється як «низький» або «дуже низький». На підставі даних, отриманих при аналізі літературних джерел, що стосуються проблеми оздоровлення студентської молоді, було виявлено, що завдяки комплексному використанню гімнастичних систем, шейпінгу, гідроаеробіки, стретчингу та фітнесу, забезпечується поліпшення показників фізичного стану, здоров'я, сформованості позитивної мотивації до занять фізичною культурою та навчальної успішності студентів.

Основне завдання викладача під час роботи зі спеціальними медичними групами – це формування у студентів усвідомленого ставлення до необхідності покращення стану свого здоров'я, збереження його та виховання у них культури здорового способу життя. Проведене дослідження дає змогу ввести зміни та доповнення до програми занять з фізичного виховання спеціальних медичних груп вузу, створення педагогічної системи формування у свідомості студентів орієнтації на здоровий спосіб життя.

Методично правильно організовані заняття з фізичного виховання з урахуванням викладачем особливостей навчального процесу у спеціальних медичних групах, стану здоров'я, індивідуальних особливостей та інтересів студентів дають змогу виробити стійку мотиваційну основу до занять фізичною культурою для реабілітації та зміцнення стану здоров'я і, в такий спосіб, досягти підвищення

розумової та фізичної працездатності, активності студентів, значного покращання їхніх психофізіологічних і психофізичних кондицій, що, своєю чергою, сприятиме ефективному засвоєнню численних навчальних програм з дисциплін ВНЗ та успішній інтеграції до майбутньої професійної діяльності [9].

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В. І. Антонік, І. П. Антонік, В. Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко – К.: Т-во «Знання», 1989. – 48 с.
3. Блавт О. З. Фізичне виховання. Теоретичний курс.: навч. пос. / О. З. Блавт, Л. В. Козіброда. – Л. : «Львівська політехніка», 2012. – 125 с.
4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. – К. : УБС НБУ, 2012. – 270 с.
5. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик : підручник для студентів ВНЗ / В. М. Зайцева. – К., 2003. – 173 с.
6. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л. : «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
7. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : Підручник / Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Муравов І. В. та ін.; за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995. – 312 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 424 с.
9. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.
10. Студентська творча робота : навчально-методичний посібник / за ред. проф. Б. М. Шияна. – Тернопіль : ТДПУ, 2000. – 48 с.
11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ-ра, 2003. – Т. 1. – 423 с.; Т. 2 – 392 с.
12. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.

УДК 796.011.3.012.1:616.28-008.14-053.66

Гацоева Л.С.
Херсонський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ З УРАХУВАННЯМ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Адаптації дітей зі зниженим слухом, яка забезпечується активною участю центральної нервової системи та сенсорних систем. Найбільш важливими серед них є зоровий, вестибулярний, тактильний і кінестетичний аналізатори. У статті розглядаються властивості нервової системи у 8-10-річних дітей з зниженням слуху. Автори визначають особливості швидкості і лабільності нервової системи. Ці результати становлять інтерес для тих, хто займається в галузі фізичного виховання дітей з зниженням слуху.

Ключевые слова: молодший шкільний вік, діти зі зниженим слухом, нервова система.

Гацоева Л.С. Особенности дифференциального подхода в физическом воспитании слабослышащих детей младшего школьного возраста с учетом свойств нервной системы. Адаптация слабослышащих детей, обеспечивается за счет активного участия центральной нервной системы и сенсорных систем. Наиболее важными среди них есть зрительный, вестибулярный, тактильный и кинестетичный анализаторы. В статье рассматриваются свойства нервной системы у 8-10-летних слабослышащих детей. Авторы определяют особенности скорости и лабильности нервной системы. Эти результаты представляют интерес для тех, кто занимается физическим воспитанием слабослышащих детей

Ключові слова: младший школьный возраст, слабослышащие дети, нервная система.