

направлених на красоту телосложения и привлекательность общего внешнего вида. Во второй возрастной группе женщин (36-55 лет) доминирует оздоровительная направленность занятий шейпингом – укрепление здоровья с целью избавлением от ряда заболеваний, связанных с инволюционными возрастными изменениями.

2. Исходный уровень физической кондиции женщин первого и второго зрелого возраста по большинству показателей морфофункционального состояния и физической подготовленности выходит за пределы нормы развития. Выявлены критерии индивидуального подхода для разработки модели шейпинг-тренировок, основанной на дифференцированном распределении нагрузки в зависимости от фаз овариально-менструального цикла и мотивации женщин первого и второго зрелого возраста.

3. Результаты педагогического эксперимента с использованием индивидуальных тренировочных программ показали, что подбор используемых средств и методика проведения занятий шейпингом позволили достоверно ($p < 0,05$) улучшить показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Предложенная технология шейпинг-тренировок оптимизировала общий уровень физической кондиции женщин первого и второго зрелого возраста, согласно нормативным показателям.

Таким образом, разработанная авторская методика построения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий, органично сочетающих при проведении индивидуальные особенности женщин зрелого возраста, мотивационные предпочтения и фазность их специфического биологического цикла, содействует достижению более высокого кумулятивного эффекта адаптации организма женщин к тренирующим воздействиям, повышению уровня морфофункциональной и физической подготовленности, состоянию здоровья занимающихся, создает условия для их профессионального долголетия.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в целенаправленном изучении влияния дифференцированных занятий шейпингом на психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста.

Литература

1. Арефьев, В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / Арефьев В.Г. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2005. - N 1. - С.73-78.
2. Афоньшин, В.Е. Индивидуализация физической нагрузки / В.Е. Афоньшин, М.М. Полевщиков, В.В. Рожцов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. – С.23-26.
3. Батищева, Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры / Л.Д. Батищева // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4. – С.60-61.
4. Беленов, Д.Л. Индивидуально-ориентированная направленность двигательной активности в спортивно-оздоровительных клубах : автореф. дис. ...канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Дмитрий Леонтьевич Беленов. – М., 2004. – 24 с.
5. Букова, Л.М. Фитнес-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста / Л.М. Букова, И.А. Ковальская, А.В. Расолько // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4. – С.43-47.
6. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя / Ю.Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 9. – С. 58-63.
7. Врублевский, Е.П. Содержание методики занятий шейпингом для женщин на основе учета их соматотипа / Е.П. Врублевский, А.А. Скидан // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. - Вінниця: Планер, 2015. - Вип. 19, Т. 1. - С. 411-416.
8. Иванова, Ж.А. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами зрелого возраста с учётом трех фаз ОМЦ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жанна Анатольевна Иванова; СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - 23 с.
9. Клименко, А.В. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студенток с учетом овариально-менструального цикла: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорта. Киев: НУФВиСУ, 2002. 22 с.
10. Сологубова, С.В. Морфофункциональные особенности женщин первого зрелого возраста, которые нужно учитывать при построении программы фитнес-тренировок / С.В. Сологубова // Физическое воспитание студентов. - 2011. – №1. – С.118-122.
11. Шахлина, Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – Киев : Наукова думка, 2001. – 326 с.
12. Drabik, J. Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego / J. Drabik // Wydawnictwo uczelniane AWF i S, Gdańsk, 2006. – 329 s.
13. Drinkwater, B.L. Physiological responses of woman to exercise / B.L. Drinkwater // Exercise and Sport Sciences Reviews. – 1993. – v. 1. – P.125-153.
14. Knapik, A. Znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce zdrowotnej / A. Knapik, R. Plinta, E. Saulicz // Zdrowie Publiczne. - 2004; 114 (3): 331-337.
15. Synarska, A. Male-female differences in some biological traits in man / A. Synarska // Studiws in Human Ecology. – 1994. – №5. – P.189-194.

Гаркава О.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ПОШУК ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ

У статті на основі вивчення спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів, проведено аналіз сучасних даних та передового досвіду щодо можливості та доцільності використання інноваційних фітнес технологій у процесі навчальних занять з фізичного виховання у вузах, котрі будуть найбільш ефективними на шляху досягнення загальної цілі - здоров'я (фізичне, психічне та соціальне), привабливими для студентської молоді, пізнавальними в плані поінформованості про свої можливості, які тісно пов'язані з рівнем фізичних якостей – спритності, сили та гнучкості.

Ключові слова: фітнес технологія, гімнастика Пілатес, пілатес, мале обладнання, гімнастична палиця.

Гаркавая О.В. Поиск путей повышения уровня учебных занятий по физическому воспитанию с помощью использования инновационных фитнес технологий. В статье на основе исследования специальной научно-методической литературы и документальных материалов, проведен анализ современных данных и передового опыта по поводу возможности и целесообразности использования инновационных фитнес технологий в процессе учебных занятий физического воспитания в вузах, которые будут наиболее эффективными на пути достижения общей цели - здоровья (физического, психического и социального), привлекательными для студенческой молодежи, познавательными в плане осознания своих возможностей, которые тесно связаны с уровнем физических качеств – ловкостью, силой и гибкостью.

Ключевые слова: фитнес технология, гимнастика Пилатес, пилатес, малое оборудование, гимнастическая палка.

Garkava O.V. Search for ways to increase the level of classes of physical education through innovative and fitness technologies.

In the article on the basis of the study of the special scientific and methodical literature and documentary materials, the analysis of modern data and best practices about the possibility and expediency of the use of innovative fitness technologies in the process of training sessions of physical education in the universities, which will be the most effective way to achieve the general goal of health (physical, mental and social), appealing to students, learning in terms of awareness of its capabilities, which are closely related to the level of physical qualities – agility, strength and flexibility.

Made a review and classification of auxiliary equipment gymnastics Pilates with the analysis of the features of their use for practical lessons. Variants of using special equipment Pilates on the practical lessons of physical education to the students of higher educational establishments.

Gymnastic stick not all familiar with isotonic ring or with a Core Band but with gymnastic stick worked almost every, at least on the lessons of physical culture in the school. Gymnastic stick is simple but functional equipment. The method of our grandmothers - keep your back flat, posted a gymnastic stick on the blades. The use of the stick in the classroom is an interesting moment for work with the joints of the hands, in the coordination exercise increases the ability of the stretching.

Advantages and disadvantages: on the basis of the above, you can make a small, but impressive list of benefits of such employment: increasing flexibility; stress-relaxation of muscles that are tense; to prevent injury and damage to the muscles; deep processing of every muscle of the body; coordination development. As for weaknesses, he is just one: the inability to deal with the use of small equipment, if there are serious muscle injuries and problems with the back spine or muscles.

Key words: fitness technology, gymnastics Pilates, pilates, small equipment, gymnastic stick.

Актуальність. На нашу думку, однією з головних причин відсутності мотивації у студентської молоді до занять з фізичного виховання є по-перше – низький рівень проведення занять та одноманітність, що залежить від викладача, а по-друге – нехтування природних потреб свого тіла та низький рівень культури, що залежить від студента. Ми розглядаємо яким чином можна покращити, змінити професійно-прикладну діяльність викладача, використовуючи сучасні форми ті методи, провідну роль серед яких відіграють оздоровчі форми рухової активності [1,6].

Як зазначають провідні науковці [2,6,10] фітнес індустрія надає велику кількість та різноманітність занять фізичними вправами. Розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі, модернізує їх і на цій основі створює фітнес-технології.

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури [2,8,9], педагогічні спостереження і педагогічний аналіз фітнес-конвенцій та особистий досвід проведення навчальних занять дозволив виділити з інноваційних фітнес технологій гімнастику Пілатес.

У даний час гімнастика Пілатес (у подальшому просто пілатес) є популярним видом фітнес занять, які спрямовані на оздоровлення, підвищення рівня фізичного і психічного розвитку, фізичної працездатності, розвиток фізичних здібностей [4]. Інноваційність пілатесу, окрім його, як виду занять, індивідуальності та оригінальності, полягає у використанні великої різноманітності сучасного інвентарю та обладнання, модифікації фізичних вправ, які поділяються за рівнями складності на I, II та III рівні складності.

Погоджуючись з думкою провідних фахівців фізичного виховання [1,2,3], та враховуючи власні дослідження хочемо відзначити, що інтеграція фітнес індустрії у практичні заняття з фізичного виховання у вузах надає варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять), появу нового інвентарю та обладнання, емоційну спрямованість, результативність, задоволеність від занять [2, 5], використання інноваційних фітнес-технологій у корекції показників фізичного стану [10,11].

Заняття гімнастикою Пілатес з предметами більш жваві і не такі нудні у порівнянні з класичним сценарієм базових вправ пілатесу.

Використання допоміжного інвентарю дозволяє робити більшу кількість модифікацій вправ для виконання блоків II та III рівнів складності, також розширює психічні можливості людини через оволодіння свідомістю про своє тіло наряду з підвищенням навантаження.

Мета статті – розглянути використання малого обладнання на заняттях гімнастикою Пілатес; дослідити і визначити, який інвентар можна використовувати на практичних заняттях з фізичного виховання зі студентами вузу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково методичної літератури, джерел інформації мережі Інтернет, передової педагогічної практики, педагогічний аналіз фітнес конвенцій

Виклад основного матеріалу. До малого обладнання Пілатес відносять такі види:

1. Циліндр або ролер (roller)

2. М'який ролер або софтролер (soft roller)
3. Фітбол або великий м'яч
4. Мінібол або малий м'яч
5. Стрічковий амортизатор або гумова стрічка (Pilates Rubber)
6. Пояс (Core Band)
7. Ізотонічне кільце
8. Мати для занять Пілатес
9. Босу або півкуля (BOS)
10. Джімстік (Dzhimstik)
11. Гімнастична палиця

Будь-яке обладнання Пілатес виконує дві функції: помічник і стимул подальшого розвитку. Тобто, завдяки йому ми можемо спростити рухове завдання, але виконувати його більш якісно; ускладнити вправу, зробити її більш цікавою.

Особливості використання малого обладнання. Одним із видів малого обладнання є циліндр або ролер (roller) (рис. 1). Він відноситься до обладнання, яке активно використовується для групових та індивідуальних занять.



Рис. 1. Циліндр або ролер (roller) для Пілатес.

Зовнішньо це жорсткий валик довжиною 0,9 - 1,5 метрів і діаметром від 0,1 - 0,15 метрів покритий прозорим міцним матеріалом. По суті, це міні-тренажер, складністю використання якого є те, що опора для виконання вправ не є фіксованою, а це потребує додаткових зусиль, щоб зберегти рівновагу. На заняттях з ролером до роботи залучаються так звані м'язи-стабілізатори і «мертві» м'язи спини, тому заняття з циліндрами покращують поставу, допомагають витягнути хребет і зняти з нього напругу.

Використання циліндра на заняттях покращує рельєф м'язів, координацію рухів, підвищує здатність утримувати баланс і збільшує гнучкість.

Також ефективним для використання на заняттях Пілатес є м'який ролер або софтролер (Soft roller) Майкла Кінга (рис. 2).

Софтролер Майкла Кінга розроблений щоб допомогти тим, хто хотів би зробити спину більш гнучкою, але не має можливості зробити це через проблеми з хребтом. Простий, але геніальний винахід у своєму роді, є власністю Майкл Кінга, спеціаліста з пілатес. Цей засіб допомагає на заняттях підготуватися до наступних, більш складних вправ, які допоможуть розслабити напружені м'язи спини і тіла, відновити хребет. У роботі з м'якими ролами акцент робиться на правильне дихання і розвиток мобільності хребта.



Рис. 2. М'який ролер або софтролер (Soft roller) Майкла Кінга

Фітбол або великий м'яч. Вправи з фітболом дають відмінне навантаження на велику кількість м'язових груп, допомагають удосконалювати поставу і координацію рухів, розвивати гнучкість. Форма м'яча сприяє рухам з великою амплітудою а його нестійкість змушує тримати м'язи у постійній напрузі, щоб утримувати рівновагу



Рис. 3. Фітбол або великий м'яч

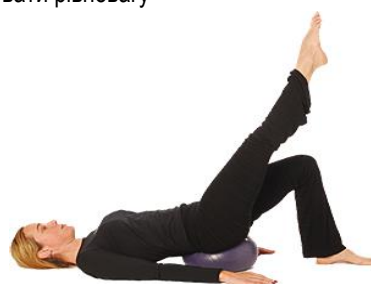


Рис. 4. Мінібол або малий м'яч

Незважаючи на простоту і загальну відомість такої форми як м'яч, в пілатес його використання при виконанні вправ має велику різноманітність. За його допомогою можемо створити нестійкі по балансу ситуації при виконанні вправ.

Стрічковий амортизатор (рис.5) простий у використанні, дуже ефективний пристрій для відновлення м'язової сили. Він допомагає краще зрозуміти і виправити виконання багатьох вправ. Може також використовуватися для додаткового розтягування.



Рис. 5. Стрічковий амортизатор або гумова стрічка.

Гумова стрічка може служити, для ускладнення вправ, тому що вона додає рівнів, або варіантів, які збільшують навантаження. Також допомагає розвивати мобільність та стабілізацію суглобів, які беруть участь під час виконання руху.

Пояс. Особистий винахід, на цей раз от Кети Корі - Core Band (рис.6). Він допомагає використовувати тіло як засіб опору, рекомендується



Рис. 6. Пояс



Рис. 7. Ізотонічне кільце

для початківців пілатесу, як допомога в виконанні вправ.

Ізотонічне кільце. Цей гнучке, здатне чинити опір кільце (рис.7), яке можна стискати руками, ногами, долонями, гомілками або нижніми кінцівками ніг при виконанні різних вправ пілатес. Ізотонічне кільце є особливо ефективним для проблемних ділянок, наприклад - внутрішніх і зовнішніх частин стегна, верхній частині рук, грудної клітини, м'язів черева і тазу. Вправи з ізотонічним кільцем допомагають надати м'язам силу без нарощування зовнішніх м'язів.

Мати для занять пілатесом. Це особливі килимки для занять (рис.8). Основна частина вправ оригінальної послідовності пілатес проводиться на матах (Pilates Matwork).



Рис. 8. Мати Пілатес

Босу або півкуля (BOS). Це обладнання нагадує футбол, розрізаний навпіл (рис. 9) і широко поширено не тільки в пілатесі, а й у фітнесі, включаючи аеробний та тренажерний зали. BOS підходить для кардіо вправ - стрибків, рухів на місці, випадів, кроків від підлоги на босу, тощо; для силового тренінгу – віджимань (pushups), планок пілатесу, вправ з гантелями на нестабільному босу замість звичайної лавки; для гнучкості - додає більшої амплітуди під час переміщень і статичних розтяжках.



Рис. 9. Босу або півкуля

Джимстік (Dzhimstik). Джимстік (рис.10) – палки та гума, два обладнання в одному. Спочатку и створені для (power) силового навчання, потім поширився на аеробні, функціональні, аква (Aqua) тренування і завдяки зусиллям Майкл Кінга, придбав велику популярність в пілатесі. Легкий, не дорогий, він чудово вписується до набору інструментів тренера з пілатесу, як для персонального заняття



Рис. 10. Джимстік (Dzhimstik).

Гімнастична палиця. З гімнастичними палицями працював майже кожен, принаймні на уроках фізичної культури в школі. Просте, але функціональне обладнання. Використання палиці на заняттях є цікавим моментом для роботи зі суглобами рук, в координаційних вправах, збільшує здібності у розтягуванні.

Висновки. Між усіма розглянутими видами малого обладнання найбільш привабливим ми вважаємо такий інвентар як гімнастична палиця. Переваги – бюджетний варіант інвентарю, компактний при зберіганні, має малу вагу – легко перенести до місця заняття, можливо довантажити вагу палиці наповнювачем у її порожнину.

Нами не перший рік використовується гімнастична палиця на практичних заняттях з фізичного виховання. У 2016 році було розроблено та апробовано заняття пілатес з гімнастичними палицями, що мало позитивний відгук як від самих студентів університету так і колег по роботі.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник в 2-х томах / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 382 с.
2. Сайкина Е. Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11 (часть 4). – С. 890–894.
3. Поддубная Ж.В. Методика использования статических упражнений для развития гибкости в занятиях оздоровительными видами гимнастики: канд. дис. - М.: ВНИИФК, 1992.
4. Буркова О. "Пилатес" - фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М. : Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. - 208 с.
5. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Дон.-К.: Олимпийская литература, 2004.–376 с
6. Москаленко Н.В. Інноваційні технології фізичного виховання, спрямованні на зміцнення здоров'я студенток 17–18 років / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова и др. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. - №2. – С. 10 – 13
7. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / M. Buultjens, P. Robinson // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2011. -Vol.33(4). - P. 337–346.
8. Curelaru M., Beatrice Abalasei and Mioara Cristea. Psychosocial correlates of the need for physical education and sports in high school / M. Curelaru, B. Abalasei, M. Cristea // Journal of Social Sciences. - 2011. - Vol.7 (4). – P.521 - 528.
9. Edge K. International school partnerships as a vehicle for global education: student perspectives / K. Edge, K. Khamsi // Asia Pacific Journal of Education. – 2012. - Vol.32(4). P. 455–472.
10. Fairclough S.J. Effects of a physical education intervention to improve student activity levels / S.J. Fairclough, G. Stratton // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2006. - Vol.11(1). - P. 29–44.
11. Umeda T. Changes in neutrophil immune functions under different exercise stresses. / T. Umeda, I. Takahashi, K. Danjo, M. Matsuzaka, S. Nakaji // Nihon Eiseigaku Zasshi. – 2011. - Vol. 66, № 3. – P. 533 - 542. M. Matsuzaka, S. Nakaji // Nihon Eiseigaku Zasshi. – 2011. - Vol. 66, № 3. – P. 533 - 542.

Гацюєва Л.С.

Херсонський державний університет, м. Херсон

ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ З ВАДАМИ СЛУХУ У СПЕЦІАЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДАХ

Стаття присвячена результатам дослідження фізичної та розумової працездатності дітей з вадами слуху, що дозволяє своєчасно виявити та попередити проблеми. Порушення слуху впливає на розвиток мови та позначається на пізнавальній діяльності дітей з вадами слуху. Це накладає відбиток на розвиток рухового аналізатора.

Сучасний науково-технічний прогрес впливає на подальший розвиток медицини. Оперативний моніторинг стану здоров'я, розумової та фізичної працездатності дітей з вадами слуху, дозволить своєчасно відповідати на методологічні потреби у педагогіці.

У дослідженні фізичну працездатність ми досліджували за методикою індексу Гарвардського степ-тесту, розумову працездатність – за методикою коректурних таблиць. Узагальнюючи дані літературних джерел та досвід роботи спеціальних