

тренувальними заняттями повинен бути таким, щоб кожна наступна робота виконувалася на тлі більш сприятливого стану організму, при найбільшій його працездатності, стані найвищої готовності до повторних навантажень. Результати наукових досліджень показують, що після дуже великого за обсягом і інтенсивністю тренувального навантаження фаза підвищеної працездатності настає через 72-120 ч. Отже, заняття з великим навантаженням можна проводити через два дні на третій або навіть через три на четвертий.

Отже, легка атлетика має важливе оздоровче значення при правильному формуванні методики занять, враховуючи вищенаведені дані з біологічних досліджень. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму загалом. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими й економними, удосконалити навички в доланні перешкод і т. д.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанський. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / О.В. Гогін / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Х.: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика / В.В. Коробченко. – К.: Вища школа, 2007. – 137 с.

Крижановська О.М.

викладач,

Черкаський державний бізнес-коледж

ШЕЙПІНГ – ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців, їхньої підготовленості до майбутньої професійної діяльності та високого темпу життя. Поряд з цим високі інформаційні та емоційні навантаження, і низький рівень культури здорового способу життя, невміння ефективно організувати свою працю і відпочинок, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом, багатогодинне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів – викликають синдром «ранньої і хронічної втоми» та знижують руховий потенціал студентів [2].

Аналізуючи наукові джерела, ми бачимо, що існуюча концепція фізичного виховання застаріла, потребує нового трактування організації освітнього процесу, мети, завдань з фізичного виховання з урахуванням соціально-економічних тенденцій розвитку суспільства [1].

Одним з перспективних напрямків модернізації системи фізичного виховання є реалізація особистісно-орієнтованого підходу у фізкультурній освіті, що припускає врахування індивідуальної своєрідності фізкультурно-

спортивних інтересів та здібностей кожного студента в галузі фізичної культури [3].

Альтернативою традиційних форм фізичного виховання є впровадження в освітній процес фітнес-технологій, зокрема занять шейпінгом. Шейпінг на сьогодні є одним із шляхів підвищення інтересу і творчої активності студентів, створення планомірної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов проведення фізкультурних занять, підвищення їх загальної і моторної щільності та привабливості.

Виділимо декілька особливостей, які роблять заняття шейпінгом привабливими для студентів:

1. Варіативність вправ, які можна виконувати з обтяженням або зі своєю вагою, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій.

2. Вправи гімнастичного характеру охоплюють всі групи м'язів.

3. Новизна і різноманітність вправ дозволяють створювати нові програми.

4. Спрямованість заняття на емоційне єднання, отримання задоволення від рухової активності завдяки сучасному музичному супроводу.

6. Високий емоційний підйом за рахунок презентабельності виконання рухів фахівця з шейпінгу на заняттях.

7. Адаптація програми занять з шейпінгу відповідно до вікових категорій та рівня фізичної підготовленості студентів.

8. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних захворювань.

9. Формування спеціальних знань щодо здорового способу життя та контролю за своїм самопочуттям і фізичним розвитком.

На нашу думку, заняття шейпінгом є ефективною системою фізичної культури, що впливає на здоров'я, психо-емоційний стан та гармонійний розвиток особистості. Впровадження шейпінгу в освітній процес як складової дисципліни фізичного виховання дозволяє отримати тренувальний ефект від занять, при якому навантаження розподіляється на всі групи м'язів рівномірно, зростають показники фізичної підготовленості в цілому, що в свою чергу ще більше підвищує мотивацію занять фізичною культурою. На заняттях з шейпінгу викладачу легше встановлювати психологічний контакт і взаєморозуміння зі студентами, здійснювати індивідуальний підхід. Такі заняття формують потребу до систематичних занять фізичною культурою та допомагають формувати знання щодо здорового способу життя, яких не вистачає сучасним підліткам.

Отже, впровадження сучасних фітнес-технологій, зокрема шейпінгу в освітній процес дає можливість вирішення проблеми підвищення рухової активності студентів, підвищити їх фізичну підготовленість. На нашу думку, введення шейпінгу в програму фізичного виховання є перспективним напрямком.

Список використаних джерел:

1. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів // Н. В. Москаленко: автореф. дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Москаленко Н. В.; Національний університет

фізичного виховання і спорту України. Київ, 2009. – 44 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.uni-sport.com.ua/docs/aref_Moskalenko.doc

2. Пастернацький В. В. Фітнес-аеробіка – як засіб фізичного виховання студенток ВНЗ / В. В. Пастернацький, І. І. Куртов., С. О. Гавда // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/27_SSN_2012/Sport/2_117206.doc.htm

3. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина // Монография. – Санкт-Петербург: издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 301 с.

Кушнір А.О.

студент;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОВОЛОДІННЯ МЕТОДАМИ ТА МЕТОДИКАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ІІІ-ІV Р.А.

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому у законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.)», «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Метою дослідження є виявлення основних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів у ВНЗ з урахуванням впливу занять з фізичного виховання на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної