

COMPREHENSIVE ASSESSMENT LEVEL HEALTH STUDENTS GRADUATES

Olga Sokolova

Zaporizhzhya National University

The results of the assessment of physical health and physical fitness of students, graduates of higher education. The dynamics of physical health and physical fitness of girls affected by two years of physical education. The characteristic physical health indicators girls BMI, lung capacity, dynamometry hand, heart rate, blood pressure, heart rate recovery time after 20 squats for 30 seconds after the first and second year. Assessment of physical fitness was based on the results of five tests that provided the curriculum. The study involved girls 3-4-years Zaporizhzhya National University. It is proved that a comprehensive assessment of motor readiness and level of physical health will individualize the learning process of physical education, recreational enhance its effectiveness. The analysis of the original and final testing of selected health indicators clearly indicates statistically significant positive trend of most of the studied parameters. It was established that the average results of tests of motor assembly preparedness of students after two years of employment have increased, especially in the power and manifestation of flexibility tests.

Key words: physical education, students, graduates, evaluation, physical health, physical fitness, dynamics.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Жана Сотник, Вікторія Романова

*Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана
Дем'янчука*

Принципи оздоровчої направленості фізичного виховання, як правило, конкретизуються в оздоровчих технологіях. Оздоровча спрямованість фітнесу представляє собою збалансовану програму фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану здоров'я людини.

Оздоровча фізична культура стає одним з основних чинників здорового способу життя (В.К. Бальсевич, Т.С. Лисицька, Є. Хоулі, Б. Френкс, В.Г. Арефьев та ін.). Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, за звичай, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Оздоровча спрямованість фітнесу на сьогоднішній день представляє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану людини (А.М. Лапутін, М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, Т.Ю. Круцевич, В.В. Левицький).

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку, показав, що розроблено і обґрунтовано зміст і методику занять з ритмічної гімнастики (М.П. Івлєв, М.Ю. Ростовцева, І.А. Анохіна), встановлено специфіку прояву термінового та кумулятивного ефектів занять різними видами оздоровчої гімнастики (аеробіка, степ-аеробіка, комбінована програма Ю.І. Таран), розроблено методику занять атлетичною гімнастикою з жінками залежно від їхнього соматичного розвитку (А.С. Власов), розроблено педагогічну технологію комплексного використання різних видів гімнастики у процесі оздоровчих занять (О.С. Губарева), доведено доцільність та ефективність використання програмування фізкультурно-оздоровчих занять 30-40 річних жінок, яке базується на оптимізації фізичного навантаження та доборі спеціальних терапевтичних вправ у відповідності до функціонального стану та захворювань (І.А. Грець, 2001), розроблено та обґрунтовано комплексну програму занять аквафітнесом для

реалізації фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних потреб та інтересів жінок (В.Ю. Давидов, А.І. Шамардін, Г.О. Краснова, 2001) [1].

Мета цієї статті полягає у проведенні аналізу сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку.

Фізкультурно-оздоровчий процес проведення занять з фітнесу для здорових осіб передбачає збереження, розвиток і підтримка рівня фізичної, функціональної підготовленості. Методика занять з жінками базується на принципах функціональної ефективності підбору фізичних вправ, що обумовлюється специфікою жіночого організму.

М.П. Івлєвим розроблені та обґрунтовані зміст і методика занять ритмічною гімнастикою з жінками зрілого віку. Дана методика дозволила представити алгоритм складання комплексів з врахуванням вікових особливостей, професію, руховий режим, функціональні можливості, а також мотиви до занять ритмічною гімнастикою, підбір засобів і методів, вправ і параметрів навантаження.

Питання надлишкової ваги і гарної статури у процесі оздоровчого фітнесу піднімається у працях А.Н. Лапутіна, який пропонує застосовувати систему важелів, що закріплюються на одній із ділянок локалізації центрів мас біологів тіла людини. Вага кожного важеля, який закріплюється на тій чи іншій ланці розраховується з врахуванням ваги тіла кожної конкретної людини, з врахуванням завдань тренувального процесу і біохімічних параметрів виконання заданих фізичних вправ.

Аналіз сучасних методик і передових теорій формування тілобудови людини дозволили А.С. Власову, Н.О. Гоглюватій, І.А. Грець розробити оптимальний руховий режим тренувальних занять, комплексів фізичних вправ, адаптованих до біомеханічної стимуляції і направлених на корекцію тілобудови жінок. Крім того, авторами розроблені антициклітна методика занять і спеціальні вправи, у процесі яких відбувається стимуляція і локально проробляються м'язові групи, що мінімально задіяні у повсякденному руховому режиму.

Теоретико-методичне та експериментальне обґрунтування уніфікованої структури занять для жінок з використанням найбільш раціональних видів рухової активності представлено у роботі Е.С. Губаревої. Автором на оздоровчих заняттях застосовуються елементи сучасних видів оздоровчої гімнастики і танцю, що дозволяє з найменшою ефективністю отримати оздоровчий ефект. Е.С. Губарева виокремлює блоки у оздоровчо-тренувальних заняттях: підтримуючий, аеробний, танцювально-хореографічний, коригуючий, профілактичний, профілактичний, релаксаційний, додатковий і довільний.

Система силового оздоровчого тренування – «ІЗОТОН», яка розроблена В.Н. Селуяновим, включає дві ідеї. Перша ідея – основним ефективним засобом фізичного виховання для більшої маси практично здорових людей є ізотонічні вправи. Друга – систематичне використання ізотонічних вправ підвищує адаптаційні резерви організму, формує підвищений і постійний тонус.

Комплекси вправ індивідуальної спрямованості у процесі занять фізичними вправами з фітнесу в залежності від рівня фізичного стану жінок розроблені Д.Ю. Луценко. Тривалість розроблених комплексів складає 45-90 хвилин. За структурою автор виділяє п'ять блоків: підготовчий (розминка), аеробний (розвиток витривалості, зміцнення серцево-судинної системи), силовий (розвиток силових якостей), музично-ритмічний і заключний (відновлення функціональних систем).

Є.В. Бодюковим розроблені програми оздоровчих занять з комбінованими вправами, які дозволяють пролонговано підтримувати оптимальний рівень частоти серцевих скорочень і підвищувати працездатність кардіо-респіраторної системи

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

жінок зрілого віку упродовж тренувальних занять. Методика занять з атлетичної гімнастики позитивно впливає на стан здоров'я, що відображається у покращенні показників фізичного розвитку і рухової підготовленості жінок першого зрілого віку.

Т.В. Івчатова представляє методику фізкультурно-оздоровчих занять для жінок першого зрілого віку, яка вирішує завдання корекції тілобудови і формування мотивації до здорового способу життя. Розроблений алгоритм організації річного циклу оздоровчих занять складається із трьох мікроциклів: втягуючого, корекційно-профілактичного і підтримуючо-оздоровчого; включає сім блоків різної цільової спрямованості і десять моделей занять. Автором розроблена автоматизована система управління тренувальним процесом в оздоровчому фітнесі, зміст якої включає базу даних, що характеризуються модульною структурою і складаються із таких блоків: скринінг і аналітична оцінка, корекція, моніторинг, харчування, довідка, термінологія та історія. Складений програмний продукт «PERFECT BODY» дозволяє індивідуалізувати педагогічний процес з жінками з врахуванням просторової організації їх тіла. Впровадження комп'ютерної програми «PERFECT BODY» розширює можливості реалізації сучасних оздоровчих технологій у тренувальному процесі жінок першого зрілого віку і дозволяє представити його у вигляді замкнутої системи управління з включенням елементів самоконтролю.

Л.І. Костіною експериментально обґрунтована ефективність модельованого процесу розвитку ритмічності жінок, які займаються оздоровчою аеробікою, представлена система тестів для визначення рівня розвитку ритмічності за її основними різновидами і проявами, запропонований комплекс якісних і кількісних критеріїв приросту показників ритмічності, які дають можливість сучасного коректування засобів, що застосовуються під час навчання в оздоровчій аеробіці.

В роботі І.А. Ворочихиної представлена оцінка динаміки психофізичного стану жінок 20-35 років, які займаються аквааеробікою за сумарними показниками їх фізичного, функціонального і психічного стану, і на основі цієї інформації обґрунтована ефективна методика оздоровлення осіб зрілого віку.

Б.К. Івлієвим доведена оздоровча ефективність і роль шейпінга під час занять з різними контингентами при використанні відповідних диференційованих методичних схем занять. Шейпінг вирішує завдання корекції ваги тіла, зовнішніх форм і постави, засвоєння навичок володіння своїм тілом в русі і стоячи, придбання додаткової грації, виразності, координаційної гармонії рухів за допомогою застосування високотехнологічної комп'ютеризованої системи, яка враховує соматичні форми людини, підбирає засоби і дозування фізичних навантажень.

Комплексна експериментальна оцінка програм занять з оздоровчої аеробіки дана В.А. Чубаковою, а саме: класична (базова) аеробіка, футбол-аеробіка, аеробіка на основі спортивних єдиноборств, стречингу, а також різних видів розминки за допомогою методів медико-біологічного дослідження впливу фізичних навантажень на організм жінок першого зрілого віку.

Е.Ю. Колгановою розроблена програма занять аквааеробікою для жінок різного віку, яка враховувала особливості їх запито-мотиваційної сфери. Розроблена і апробована програма занять ритмічною гімнастикою Н.Л. Малишевою для жінок 18-30 років, яка будується на поєднанні специфічних, традиційних (танцювальні вправи) і неспецифічних (партерна і атлетична гімнастика) засобів, реалізація якої в річному циклі занять дозволила вибірково впливати і здійснювати визначену корекцію різних проблемних показників фізичного стану осіб, які займаються.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Технології застосування занять степ-аеробікою в оздоровчому тренуванні, за думкою А.М. Жерносек повинні включати наступні компоненти:

- програми занять з врахуванням специфіки оздоровчої степ-аеробіки (підготовча, основна, заключна частини);
- рекомендації щодо проведення підготовчих заходів до занять оздоровчою степ-аеробікою (анамнез, діагностика функціонального стану, інструктаж);
- методика регулювання фізичного навантаження;
- методика індивідуального фізичного навантаження у групі з врахуванням підготовленості, осіб що займаються [2].

Н.О. Гоглюватою розроблені диференційовані програми занять аквафітнесом у відповідності зі структурою і рівнем фізичного стану жінок першого зрілого віку. Для жінок з середнім і вище середнього рівня фізичного стану рекомендується програма занять переважно аеробної спрямованості (50-60% від МПК), які виконуються безперервним методом, з одночасним переключенням у безопірне положення. Для жінок з низьким і нижче середнього рівня фізичного стану пропонується програма аеробної направленості середньої інтенсивності (40-50% від МПК), де перевага надається силовим комплексам вправ, що виконуються в опорному положенні і у бортика басейна з акцентом на основні м'язові групи упродовж тривалого часу.

У роботі Л.Д. Батищевої представлені особливості сучасного фізичного виховання жінок зрілого віку. Розглядається сутність фізіологічного – природного і передчасного – патологічного старіння організму людини, висвітлені причини і механізми старіння організму, систематизовані суттєві знання про вікові зміни організму жінок зрілого віку.

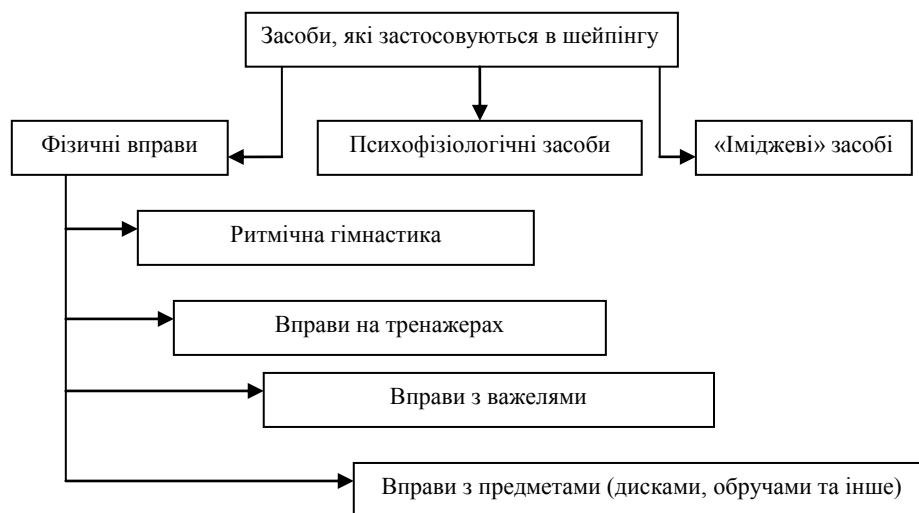


Рис.1 Методична схема занять з шейпінгу (Б.К. Івлієв)

В.О. Бурковою науково обґрунтована методика проведення занять з жінками першого зрілого віку за програмою Пілатес «Метворк», яка включає чотири етапи:

- базовий курс (навчання техніки виконання вправ з концентрацією уваги на м'язові відчуття і узгодженості дихання та рухів);
- програми початкового рівня складності (зі збільшенням темпу виконання рухів базового рівня);
- програми середнього рівня складності (закріплення техніки виконання базових вправ і засвоєння нових, розучування переходів від однієї вправи до іншої з метою виконання всіх вправ послідовно без паз для відпочинку);

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- програма для добре підготовлених (з високою координаційною складністю рухів в різноманітних умовах збереження рівноваги, технічне та естетичне виконання) [3].

Результати досліджень. Сучасні оздоровчі технології, які застосовуються у процесі фізичного виховання для жінок першого зрілого віку повинні включати такі підходи:

- систему оцінки (моніторинг) осіб, які займаються;
- методiku перевірки тренувальних та іміджевих програм з метою корекції за результатами оперативного контролю;
- систему шейпінгу, яка пропонує застосування спеціальної матеріально-технічної бази, що включає в себе комплекс комп'ютерних і відеотехнологій с шейпінг-програмним забезпеченням, відео – і теледемонстраційним обладнанням;
- технологію відео програм, які користуються попитом («шейпінг-класик», «шейпінг-про», «шейпінг-юні»), демонструють на екрані монітору одночасно три рівня складності комплексу і дозволяють: індивідуалізувати процес тренування, підвищити самостійність займаючихся і полегшити роботу інструктора у проведенні ведення занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Библик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Библик Р.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2008. - N 4. - С. 16-26.
2. Жерносек А.М. Технология применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке / Жерносек А.М. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2007. - 24 с.
3. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста / Буркова О.В. // Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ М., 2008. - 22 с.

АНОТАЦІЇ

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Жана Сотник, Вікторія Романова

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

У статті представлено аналіз сучасних технологій у фітнесі, які застосовуються для жінок першого періоду зрілого віку. Визначені підходи, що можуть бути передбачені під час складання програм з оздоровчого фітнесу для корекції фізичного стану та підвищення мотивації до занять фізичною культурою жінок зрілого віку.

Ключові слова: жінки першого зрілого віку, фітнес-технології.

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ оздоровительный фитнес С ЖЕНЩИНАМИ ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Жана Сотник, Виктория Романова

Международный экономико-гуманитарный университет имени академика Степана Демьянчука

В статье представлен анализ современных технологий в фитнесе, которые используются для женщин первого периода зрелого возраста. Определены подходы, которые могут быть включены в программы с оздоровительного фитнеса для коррекции физического

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

состояния та повышения мотивации к занятиям физической культурой женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: женщины первого зрелого возраста, фитнес-технологии.

ANALYSIS MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES USED IN THE TRAINING PROCESS WITH WOMEN HEALTH FITNESS FIRST PERIOD OF MATURE AGE

Jean Sotnyk, Victoria Romanova

International Economics and Humanities University named after S. Demyanchuk

The article deals with the analysis of modern technologies in fitness used for women during the first period of adulthood. It also defines the approaches used for creating programmes of health fitness for physical state correction and increase of motivation to do physical training for women of the first period of adulthood.

Key words: women of the first period of adulthood, fitness technologies.