

О. В. Гаркава, Л. В. Любина
Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВОГО ФОРМАТА НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗЕ

В работе рассматриваются современные виды тренировок, популярные в фитнес индустрии, которые привлекают широкие массы населения. Проведен сравнительный анализ рассматриваемых видов и возможность использования выбранных методик в учебном процессе физического воспитания.

Ключевые слова: формат, двигательный акт, личностная мотивация, функциональная тренировка, интервальная тренировка, Бурпи, Табата.

Гаркава О. В., Любина Л. В.. Використання нового формату на практичних заняттях з фізичного виховання у ВНЗ. У роботі розглядаються сучасні види тренувань, популярні у фітнес індустрії, які привертають широкі маси населення. Проведено порівняльний аналіз розглянутих видів і можливість використання вибраних методик в навчальному процесі фізичного виховання.

Ключові слова: формат, руховий акт, особистісна мотивація, функціональне тренування, інтервальна тренування, Бурпі, Табата.

Garkava O., Lubina L. Use of new format on practical employments of P.E in institution of higher learning. The modern types of training, popular in fitness industries that attract great masses of population, are in-process examined. The comparative analysis of the examined kinds and possibility of the use of the chosen methodologies are conducted in an educational process on P.E. A requirement in physical perfection, requirement is in maintenance and strengthening of health - here psychological bases of motivation of employments a physical culture and sport. Under motivation of such employments it is necessary to understand their sense, reasons, aims, emotions. Active interest in engaging in a physical culture and sport is formed as a result of internal motivation that arises up then, when external reasons and aims correspond to possibilities of occupying, id est are for him optimal(not too difficult and not very easy), and when he understands subjective responsibility for their realization. Successful realization of such reasons and aims causes for him inspiration by success, desire to continue employments on own initiative, id est internal motivation and interest. Athletic-sport practice invented the types of motive activity(types of sport, traditional and unconventional systems of physical exercises), aims, tasks, are put in that, already a long ago, facilities and methods of their decision are determined, stage-by-stage results are fixed, corresponding коррективны is brought in a training process etc. Therefore on practical employments on discipline "P.E" students must give the real possibility to engage in physical exercises on a choice on own initiative. In Kyiv already many years some universities too work on the club system. The students of these Institutions of higher learning with I of course choose the type of sport-athletic activity (type of sport), employments of that they visit.

Key words: format, motive act, personality motivation, functional training, interval training, Burpi, Tabata.

Постановка проблемы и ее связь с научными и практическими заданиями. Необходимость реорганизации учебного процесса физического воспитания назрела уже давно.

Внешние факторы:

- Прогрессивное развитие фитнес индустрии в Украине. Появление сети крупных клубов от элитных до демократичных, таких как СпортЛэнд, Sportlife, Планета спорт, охватывающих все районы города Киева. Наличие мелких клубов, всевозможных студий и секций при спортивных центрах, школах и ЖЭках.

- Интернет ресурс. Свободный доступ к видео урокам по всем направлениям фитнеса и спорта.

- Вхождение Украины в Европейский просветительский простор после подписания Болонской Хартии университетов. В Европе в университетах используется клубная система по интересам.

Внутренние факторы:

- личностная мотивация, которая зависит от уровня физической и духовной культуры субъекта.

Министерство образование и науки Украины поставило задачу более широкого использования потенциала физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Из приложения к письму Министерства образование и науки Украины от 25.09.2015 № 1/9-454: «З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір».

Введение та анализ последних достижений та публикаций

Потребность в движениях, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Под мотивацией таких занятий следует понимать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Активный интерес к занятиям физической культурой и

спортом формується в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям займаючогося, то єсть являються для нього оптимальними (не занадто важкими і не дуже легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає у нього вдихнення успіхом, бажання продовжувати заняття по своїй ініціативі, то єсть внутрішню мотивацію і інтерес.

Фізкультурно-спортивна практика уже давно изобрела види двигателіної діяльності (види спорту, традиційні і нетрадиційні системи фізических упражнень), в яких ставляться цілі, задачі, визначаються засоби і методи їх рішення, фіксуються позапальні результати, вносяться відповідуючі корективи в учебно-тренувальний процес і т.д. Поєтому на практических заняттях по дисципліні «Фізическе виховання» студентам необхідно надати реальну можливість займатися фізическими упражненнями по вибору по своїй ініціативі. В Києві уже багато літ деякі університети теж працюють по клубній системі. Студенти цих ВУЗів з I курсу вибирають вид спортивно-фізкультурної діяльності (вид спорту), заняття яких вони відвідають.

Процес становлення інтересу к заняттям фізическої культурою і спортом - важливіше умово виховання лічної фізическої культурою людини. І поки не будуть створені умови для реалізації сформованих ціленаправлено або сформованих спонтанно інтересів, лічної фізическої культурою у людини не буде, а відповідно, не буде основи здорової образу життя.

Проведене анкетування студентів I курсу в началі учебног 2014/2015 і 2015/2016 показало, що зона спортивно-фізкультурних інтересів студентів набагато розширилась по порівнянню з попередніми роками. Так на питання «Яким видом спортивно-фізкультурної діяльності Ви б хотіли займатися в університеті» були відповіді по всьому переліку надаваних послуг фітнес клубів.

Ціль дослідження. Розглянути найбільш популярні види занять, пропонуємі фітнес індустрією і вибрати пріоритетні напрямки для використання їх в учебног процесі дисципліни «Фізическе виховання»

Методи дослідження. Анкетування, аналіз роботи ведучих фітнес-клубів міста Києва: Акваріум, 5 елемент, Sportlife, аналіз спеціальної літератури і власних даних.

Аналіз і результати дослідження.

Функціональна тренувка. Сучасні технології розвиваються настільки стремительно, що неосознанно відводять людину все далі від його природних рухів. Разом з цим технології зробили величезний стрибок і в дослідженні спортивног фізіології людини. Упражнения на окремі групи м'язів – це минулий вік. Сьогодні на піку популярності функціональні тренувки, які розвивають не тільки витривалість і силу, но і ловкість і грацію.

Позитивні аспекти:

1. Во время функціональної тренувки відпрацьовуються рухи, необхідні людині в повсякденній житті. То єсть: легко вставати і сідати в глибоке крісло, перепрыгивати через лужи, піднімати і утримувати дитину і т.д. Список можна продовжувати нескінченно!

2. Підготує наш організм к складним, багаточленним рухам. В функціональну тренувку включаються різні поєднання рухів. Вони навантажують м'язи, зміцнюють апарат сугавів, в потрібній пропорції розтягують сухожилля.

3. Функціональна тренувка сприяє розвитку основних двигателіних якостей(сила, гнучкість, витривалість, швидкість реакції, координація рухів, баланс)

4. Исправление і компенсація дефектів осанки, обмежуючих двигателіні можливості

5. Исправление захворювань опорно- двигателіного апарату, обмежуючих подвижність тіла

6. Во время функціональної тренувки в роботу включається велика кількість м'язових груп і волокон різного типу, створюється оптимальна навантаження на кісткову систему і зв'язочний апарат, що сприяє згорянню більшої кількості калорій і рівномірному розподіленню навантаження на опорно- двигателіний апарат

7. В функціональній тренівці відсутнє надмірне напруження в сугавах, позвоночнику, зменшується ймовірність появи травм, зв'язаних з незвичайним положенням частин тіла во время навантаження

8. Функціональна тренувка працює не тільки окремі групи м'язів(як великі і малі) но теж глибокі, позуральні м'язи. Наше тіло, завдяки їм, здійснює правильну статичну і динамічну роботу, утримуючи позвоночник в правильному положенні

9. Воздействує на схему і роботу організму в цілому, а не тільки його окремих частин(як при роботі в тренажерному залі).

10. Улучшає роботу всієї серцево- судинної системи.

11. Упражнения во время функціональної тренувки підходять для людей з низьким рівнем фізических можливостей, а теж прекрасно відновлюють організм після довгог відсутства фізическої активності, після родов или в реабілітаційний період.

12. Функціональна тренувка звичайно використовує вільні ваги(власний вага) или спеціальне спортивне обладнання.

13. Методи функціональних тренувок є багато і побудовані вони по-різному. Метод Cross Fit (кросс фіт) - цей вид фізических тренувок включає програму силових упражнень, яка складається з регулярно змінюючихся високоінтенсивних функціональних упражнень. Метод Пилатес – утримання балансу.

14. К функціональним тренівкам можна віднести метод «70-30», який передбачує нерівномірне співвідношення упражнень к об'єму навантажень.

16. Незамінними являються функціональні тренувки в питаннях похудіння! Це один из найбільш кращих і

эффективных способов правильно и безопасно избавляться от лишних килограммов.

17. Упражнения во время функциональной тренировки обладают еще и легкими лечебным эффектом. По крайней мере, они помогут ликвидировать начальные стадии сколиоза, остеохондроза и головные боли от легкого смещения шейных позвонков.

18. Важно понимать, что рельефных мышц, «кубиков» на животе, стремительного похудения – как результата функционального тренинга ожидать не стоит. Зато он отлично формирует баланс, гибкость, а значит, позволяет уверенно двигаться и владеть своим телом в любой ситуации и людям любой комплекции, что ценно!

19. функциональный тренинг соединяет в себе сочетание аэробной нагрузки, которая тренирует сердечную мышцу, запускает процесс похудения и силовых упражнений.

20. При работе в формате функционального тренинга волокна мышц сокращаются и растягиваются, но работа во время функциональной тренировки ровно распределяется между скелетными мускулами. Таким образом, вы быстрее подтяните живот, выпрямите осанку, лопатки постепенно «приклеятся» к спине.

Интервальная тренировка. Интервальные тренировки, это метод, который позволяет максимально повысить эффективность и сократить время тренировки, был заимствован фитнесом из профессионального спорта. Это интервальный тренинг — когда бег, прыжки, приседания, отжимания и любые другие упражнения высокой интенсивности чередуются с коротким отдыхом.

Приемлемыми для внедрения в практических занятий в ВУЗе считаем фартлек и Табата

Фартлек. Название в переводе со шведского означает «игра на скорость». В течение одной пробежки нужно менять интенсивность движения: на старте развить крейсерскую скорость, а потом бежать километр-два в спокойном темпе. Официально фартлек был внедрен в подготовительную программу олимпийской сборной Швеции в середине 50-х годов, позднее его взял на вооружение корпус морской пехоты США.

С чего начать: уговорить кого-то из знакомых тренироваться вместе. Сначала выполнить разминку — 5–10 минут легкого бега, после чего немного ускориться и пробежать 1–2 км, потом перейти на быстрый шаг и восстановить дыхание. Настоящая «игра на скорость» — это бег наперегонки. По прямой дороге, вверх по склону (170–200 м), в заключение — ходьба, время: 20 минут.

Табата. Табата (или протокол Табата) - это один из самых эффективных способов интервальной тренировки. Если описывать систему Табата в нескольких словах, можно сказать - очень много движений за короткое время.

Классическая Табата (также встречается название "Протокол Табата") - это тренировка с несколькими интервалами по 20 и 10 секунд. Сначала 20 секунд максимально интенсивной работы и 10 секунд отдыха, такие циклы повторяются 8 раз подряд и составляют в общей сумме 4 минуты.

Система тренировок Табата состоит из чередующихся коротких периодов интенсивных физических упражнений с трех-четырёхминутными перерывами на отдых. С системой Табата совместим довольно широкий спектр других упражнений, в том числе на сопротивление (поднятие тяжестей) и аэробные упражнения (бег или гребля).

Одно из преимуществ протокола Табата – его упражнения помогают стабилизировать мышечную ткань. Популярное средство для потери веса – диета – часто приводит к уменьшению мышечной ткани. Система Табата нагружает мышечную ткань таким образом, что организму посылаются сигнал - мышечной ткани нужно больше. В результате мышечная масса тела растет по отношению к жировой, а выбирая упражнения, которые направлены на максимизацию мышечной массы, можно существенно увеличить ее количество там, где это необходимо.

Особенности:

- Табата хороша тем, что будет одинаково тяжелой, как для новичка, так и для профессионального спортсмена;
- для Табаты нужно правильно подбирать упражнения. Отлично подходят: подтягивания, отжимания, приседания, различные выпрыгивания из седа, "бурпи", махи ногами, подскоки, любые виды выпадов и др.;

Бурпи – это упражнение на общую физическую подготовку, которое широко используется в кроссфите и состоит из последовательно выполняемых двигательных актов по кругу - основная стойка, упор присев, упор лежа. Переход от одного акта к другому выполняется прыжком. В последующем поэтапно добавляются усложнения. Отлично развивает выносливость организма, так как в нем участвуют практически все группы мышц. А динамика выполнения в значительной мере наращивает взрывную силу вашего организма.

Упражнения из протокола Табата можно выполнять, используя кардио-тренажеры, штанги, эспандеры, работающие на сопротивление, а также фитболы – большие шары для гимнастических упражнений. А можно тренироваться и без использования дополнительного оборудования. Подойдет любая форма физических упражнений, которая позволяет вам тренироваться в интервалах, регламентированных системой Табата.

ВЫВОДЫ

1. Существует довольно много методик функционального тренинга и построены они разнообразно. Функциональные тренировки объединяют множество направлений фитнеса: стретчинг, круговой тренинг, пилатес и прочие. Снарядами для функциональных упражнений может быть что угодно - гимнастические кольца, скакалка, гимнастический мяч, штанга, степ-платформа. Кроме того, можно вообще обойтись без приспособлений. Занятия при этом могут проходить как в группе, так и индивидуально. Большая вариативность упражнений, разнообразие направленности и использование дополнительного спортивного оборудования делают занятия очень привлекательными для студенческой молодежи.

2. Результативность функционального тренинга позволяет гармонично развивать и совершенствовать мышечный аппарат, повышая выносливость всего организма в целом, следовательно, дает основу для здорового способа жизни студентов. Поэтому мы рекомендуем использование методики функционального тренинга в учебном

процессе по физическому воспитанию в общем потоке студентов без разделения по уровням физической подготовленности и гендерных различий.

3. Методику интервального тренинга использовать, в виду высокой интенсивности, только для подготовки спортсменов студентеских сборных команд по видам спорта и в секционной работе со студентами с равным уровнем физической подготовленности. В отдельных случаях использовать элементы Табаты для оживления практических занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Балашова В.Ф., Рева В.А. Физическое воспитание в специальных медицинских группах ТГУ. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ульяновск, 2004. - 64 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

3. Гришина Г.А., Проходовская Р.Ф. Здоровье студента: учеб, пособие. - Иркутск: Иркут, гос. ун-т, 2006. - 142 с.

4. Макаревич С.В., Физическая культура: учеб. программа для непрофильных специальностей вузов (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений)/ сост. [и др.], – Минск: РИВШ БГУ, 2002. – 38 с.

5. Buck, S. M., Hillman, C. H., & Castelli, D. M. (2008). The relation of aerobic fitness to Stroop task performance in preadolescent children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40, 166–172.

6. Castelli, D.M., Hillman, C.H., Buck, S.M., & Erwin, H.E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 239-252.

7. Chaddock, L., Hillman, C., Pontifex, M., Johnson, C., Raine, L., & Kramer, A. (2012). Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. *Journal of Sports Sciences*. 1-10.

8. M. Keim, "Sport as Opportunity for Community Development and Peacebuilding in South Africa." In Y. Vanden Auweele, C. Malcolm & B. Meulders (eds.), *Sport and Development* (Leuven, Belgium: Lannoo Campus, 2006), 97–106.

9. Hillman, C.H., Buck, S.M., Themanson, J.R., Pontifex, M.B., & Castelli, D.M. (2009). Aerobic Fitness and Cognitive Development: Event-Related Brain Potential and Task Performance Indices of Executive Control in Preadolescent Children. *Developmental Psychology*, 45(1), 114-129.

УДК 378.147:796.011.3

Гладощук Олександр Григорович
Дніпродзержинський державний технічний університет
м. Дніпродзержинськ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗА НАПРЯМКОМ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У даній статті розглянуті питання психологічної підготовки студентської молоді до професійної діяльності. Визначені чинники, які можуть впливати на здоров'я фізичне, психічне та емоційне. Під час психолого-педагогічного спостереження виявлено на початковому етапі низький рівень психологічної готовності студентів. За рахунок впровадження оздоровчих технологій вдалося підвищити рівень психологічної готовності студентської молоді.

Розкрита роль та значення професійно-прикладної фізичної підготовки в формуванні майбутніх висококваліфікованих фахівців. Доведено, що робота в сучасних умовах розвитку промисловості потребує значного підвищення психофізичних можливостей людини. Цю задачу може і повинна вирішувати професійно-прикладна фізична підготовка у вищому технічному навчальному закладі.

Ключові слова: психологічна підготовка, студентська молодь, здоров'я, знання, уміння, навички.

Гладощук А.Г. Психологическая подготовка студентов по направлению профессионально-прикладной физической подготовки в высшем техническом учебном заведении. В данной статье рассматриваются вопросы психологической подготовки студенческой молодёжи к профессиональной деятельности. Определены факторы, которые могут влиять на здоровье физическое, психическое и эмоциональное. Во время психолого-педагогического наблюдения выявлено на начальном этапе низкий уровень психологической готовности студентов. За счёт внедрения оздоровительных технологий удалось поднять уровень психологической готовности студенческой молодёжи.

Раскрыта роль и значение профессионально-прикладной физической подготовки в формировании будущих высококвалифицированных специалистов. Доведено, что труд в современных условиях развития промышленности требует значительного повышения психофизических возможностей человека.

Ключевые слова: психологическая подготовка, студенческая молодежь, здоровье, знание, умение, навыки.

A.G. Gladoschuk. Students psychological preparation at the area of professionally-applied physical training in higher technical educational establishment. The article deals with the questions of psychological preparation of student youth to its professional activity. Certain factors that can influence on physical, psychical and emotional health are considered.

During the psycho-educational supervision it was reveal the low level of psychological readiness of students. The introduction of health technologies helped to raise the level of psychological readiness of students.

Modern system of education, based in the status principles conditions of the correspondence to the necessity of man to find the place and possibilities of self-realization in the new global world, begins to see not only knowledge, ability and skills as its