

## АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

*У статті розглядається актуальність впровадження сучасних фітнес-технологій в навчальний процес студентів-єдиноборців, їх вплив на функціональну та координаційну підготовленість студентів-єдиноборців.*

**Ключові слова:** *Сучасні фітнес-технології, студент-єдиноборець, координаційні здібності, фізичні якості, психологічна підготовка.*

**Постановка проблеми.** Проблемою даної роботи є пошук шляхів удосконалення навчального процесу студентів-єдиноборців.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Специфічні умови, в яких здійснюється навчальна діяльність у спортивних видах єдиноборств, інтенсивні, складно-координовані, часто надзвичайно високі психологічні та фізичні навантаження.

Враховуючи сучасні тенденції у боротьбі можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей є дуже важливим. Студенти, які мають більш високий рівень координаційних здібностей, здатні засвоювати більше технічних дій, комбінувати їх між собою, а також перебудовувати рухи, в залежності від ситуації. (Ткаченко С.В., 2012.)

Аналіз літературних джерел ( Зинченко І.А., Піднебенна В.В., Фишев Ю.А., 2010.) засвідчує, що деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби( вправи аеробіки та акробатики), направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей (ритм, рівновага, просторово-часові характеристики, виховання функції вестибулярного апарату).

На наш погляд, розробка методики впровадження сучасних фітнес-технологій в навчальний процес студентів-єдиноборців дозволить підвищити рівень технічної, фізичної та психологічної підготовленості студентів-єдиноборців.

**Формування цілей статті.** Мета даної роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні поняття та видів сучасних фітнес-технологій, обґрунтування та визначення ефективності методики впровадження сучасних фітнес-технологій в навчальний процес студентів-єдиноборців факультету фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура, як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму, формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави.

В останні десятиріччя однією з найважливіших проблем, яка стоїть перед науковими працівниками, тренерами циклічних та ациклічних видів спорту є інтенсифікація процесу підготовки висококваліфікованих фахівців. Особливо гостро ця проблема стоїть у спортивних єдиноборствах, де підготовка висококваліфікованих фахівців-викладачів потребує подальшого удосконалення в системі вищої фізичної освіти. У Законі України " Про вищу освіту" зазначено, що основні напрями вищої освіти мають бути забезпечені новими навчальними планами і програмами ; необхідно упорядкувати систему їх регулярного оновлення з урахуванням новітніх технологій і досягнень у науці, техніці і культурі.

Підготовка студентів-єдиноборців представляє собою багатокomпонентну систему, всі частини якої (фізична, технічна, тактична, психологічна та інші) знаходяться в суворій взаємодії, хоча кожен з компонентів вирішує своє певне коло задач.

Всі види єдиноборств поділяються на ударні види та борцівські види. Але в них є ряд спільних рис, а саме: це складно координаційні види спорту, в яких необхідні такі фізичні якості, як: спритність, витривалість, гнучкість та вибухова сила.

Розвиток рухової координації має певні психологічні, функціональні та дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі під впливом багаторазового повторення фізичних вправ і будується педагогічний процес управління розвитку рухової координації.

У єдиноборців координаційні здібності мають кілька видів прояву:

а) ритм ( поєднання акцентованих і не акцентованих фаз руху) при виконанні технічних дій;

б) рівновага , при проведенні атакуючих і захисних дій;

в) орієнтування у просторі і часі;

г) управління кінематичними параметрами рухів (тимчасовими, просторовими і просторово-часовими), динамічними (силовими), якісними (енергійність, пластичність) [5].

Для видів спортивної боротьби характерною є безпосередня контактна протидія спортсменів з метою виведення суперника з рівноваги та зміни його положення відносно килима. Реалізується це за рахунок зміни положення борців по відношенню один до одного, використання різноманітних захватів рук, ніг,

тулуба та голови, а також різних комбінацій цих захватів. Для отримання переваги в боротьбі використовуються різноманітні, більш вигідні захвати, виконуються дії з певною послідовністю, з відповідною швидкістю, прискоренням, амплітудою і т.д. Тому в боротьбі значну роль відіграє розвиток таких якостей як швидкість, гнучкість, сила, спритність та витривалість. [5].

В залежності від спрямованості засобів сучасні фітнес-програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми "розумне тіло", функціональні тренування.

Кардіопрограми, а саме такі види, як: аеробіка, степ-аеробіка, включають комплекс дозованих складно координаційних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю, здебільшого під музичний супровід.

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Зараз ефективність аеробіки загальновізнана. Аеробіка-це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою.

У різних видах аеробіки навантаження на м'язи різне як за інтенсивністю, так і за обсягом, в ній можуть переважати статистичні або динамічні елементи. Вона може бути пов'язана з повільними або швидкими рухами. У зв'язку з цим і зміни, що відбуваються в м'язах, будуть неоднакові.

Аеробне тренування збільшує силу м'язів, еластичність, характер прояву сили та підвищує координаційні здібності.

Пілатес – метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом Пілатесом, спрямований на розтягування та укріплення м'язів, покращення їх тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку "**Розумне тіло**" (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. Базуються ці програми на принципах східних систем фізичного виховання, які передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла для досягнення контролю над рухами та узгодженням їх із диханням, а також здатність усвідомлювати своє тіло як єдину систему [4]. Такі програми чудово розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу. Внаслідок відновлення балансу в розвитку різних м'язових груп покращується кровопостачання в різні ділянки хребта, що здійснює загальний оздоровчий ефект. Відмічається й значний ефект цих програм в нормалізації психоемоційного стану тих, хто займається.

До програм цієї групи відносять давню відому заняття за системою "йога".

У різних видах аеробіки навантаження на м'язи різне як за інтенсивністю, так і за обсягом, в ній можуть переважати статистичні або динамічні елементи. Вона може бути пов'язана з повільними або швидкими рухами. У зв'язку з цим і зміни, що відбуваються в м'язах, будуть неоднакові. [4].

Чергування скорочень і розслаблень м'язи не порушує кровообігу в ній, кількість капілярів збільшується, хід їх залишається більш прямолінійним.

Кількість нервових волокон у м'язах, що виконують переважно динамічну функцію, в 4-5 разів більше, ніж у м'язах виконують переважно статистичну функцію. Рухові бляшки витягуються уздовж волокна, контакт його з м'язом збільшується, що забезпечує краще надходження нервових імпульсів у м'язи.

При зниженому навантаженні м'язи в'ялими, зменшуються в об'ємі, капіляри їх звужуються, в результаті чого м'язові волокна виснажуються, рухові бляшки стають менших розмірів. Тривала гіподинамія призводить до значного зниження сили м'язів.

При помірних навантаженнях м'язи збільшуються в обсязі, в них покращується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри. Під впливом систематичного тренування відбувається робоча гіпертрофія м'язів, яка є результатом потовщення м'язових волокон (гіпертрофії), а також збільшення їх кількості (гіперплазії). Потовщення м'язових волокон супроводжується збільшенням в них ядер, міофібрил. Збільшення кількості м'язових волокон відбувається трьома шляхами: за допомогою розщеплення гіпертрофованих волокон на два-три і більш тонких, виростання нових м'язових волокон з м'язових нирок, а також формування м'язових волокон з клітин сателітів, які перетворюються на міобласти, а потім в м'язові трубочки. Розщеплення м'язових волокон передують перебудова їх моторної іннервації, в результаті чого на гіпертрофованих волокнах формуються одне-два додаткових моторних нервових закінченнях. Завдяки цьому після розщеплення кожне нове м'язове волокно має власну м'язову іннервацію. Кровопостачання нових волокон здійснюється ново-утворюються капілярами, які проникають у щільні поздовжнього поділу. При явищах хронічної перевтоми одночасно з виникненням нових м'язових волокон відбувається розпад і смерть вже наявних [1].

Перспективні можливості для підвищення ефективності спортивної діяльності таїть у собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати й регулювати ритміку рухів. Спортсмен підсвідомо прагне в ритмі сприйманої музики йти, бігти, плисти, гребти, наносити удари в боксі або робити інші рухи. Причому гармонійне сполучення ритму власних рухів і музики викликає в спортсмена почуття особливого задоволення й підвищеної задоволеності своїми діями [6].

Під час рухової діяльності спортсмен чує музичну мелодію, то в нього мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій, помітно полегшуюче їхнє виконання [3].

Організм людини має властивість запозичення ритмів, пропонованих зовнішнім середовищем. При цьому він як би настроюється на пропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин.

У процесі організації руху під музику остання виконує різні функції: надає форму рухам; впливає на танцювальний стиль; будить уяву; сприяє самовираженню.

Музика сприймається через домінуючий музичний розмір і музичні структури, які можуть управляти побудовою рухів. Рівень переробки музичних структур й їхня інтерпретація виражаються в певних ознаках руху (артикуляція руху, плавність, динаміка й т.д.), а також у виборі елементів руху (техніці руху). Музичні розміри викликають у випробуваних почасти однаково або схожу рухову реакцію й можуть також привести до різних форм руху. Реагування на музику крім іншого залежить від накопиченого досвіду, рівня розвитку рухової творчості, рухових умінь спортсменів [3].

Музика безпосередньо управляє формою руху. Сприймане звучання й музичний образ "трансформуються" у м'язах і викликають адекватний рефлекс, що визначає форму руху в просторі.

Специфічні особливості організації музичного ритму досить тонко відповідають ритмічній природі нервово-м'язових процесів, у зв'язку із чим музичні ритми можуть засвоюватися організмом з достатньою адекватністю одночасно на самих різних функціональних рівнях. Це ще більше розширює можливості цілеспрямованої музичної стимуляції й регуляції в спортивній діяльності [3].

**Висновки.** Основними напрямками удосконалення системи підготовки єдиноборців є створення необхідних матеріальних умов; організація підготовки – організація педагогічного процесу, умов проведення тренувань, організація лікарського контролю; умов роботи, навчання та життя – режим дня, раціональне харчування, режим роботи та відпочинку, оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода); контролю та управління тощо. Впровадження в навчальний процес студентів-єдиноборців сучасних фітнес-технологій може покращити фізичну, технічну та психологічну підготовку студентів. Внести різноманітність в навчальний процес та зацікавити студентів. Встановлено, що застосування музичного супроводу при навчанні руховим діям в різних видах єдиноборств дозволяє скоротити термін навчання руховим діям, підвищити ефективність формування рухових навичок.

### Використані джерела

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новое направления, методики, оборудывания и инвентарь): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: Узд-во Волгу, 2005. – 284 с.
2. Зинченко И.А., Фишев Ю.А., Пиднебенна В.В., Изменения показателей координационных способностей боксеров с использованием средств аэробики и акробатики // Национальная юридическая академия им. Ярослава Мудрого.- Харьков: Физическое воспитание студентов, 2010. – С. 45-47.
3. Коджиспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Коджиспиров. – М.: ФИС,1987. – 63 с.
4. Кустова О.А. Влияние аэробики на организм / О.А. Кустова. – Санкт- Петербург : Физкультура и спорт, 2003. – 26 с.
5. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів // Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів – 2012. – С. 26-28.
6. Ротерс Т.Т. Теоретико-методичні аспекти взаємодії фізичного та естетичного виховання // вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Випуск 35. – Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДНУ, 2006. – С. 145-147.

*Novopashen S.S., Lyapun V.P.*

### RELEVANCE OF INTRODUCTION OF MODERN FITNESS TECHNOLOGY IN TRAINING PROCESS OF STUDENTS-FIGHTER

*The article discusses the relevance of the introduction of modern fitness technology in the educational process students-fighter.*

**Key words:** *Modern fitness technology, student- fighter, coordination abilities, physical qualities, psychological training.*

*Стаття надійшла до редакції 27.08.2013 р.*

