

ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТОК ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ

Іваночко В. В.

Львівська комерційна академія

Актуальність. Науковцями встановлено, що впродовж терміну навчання у вищому навчальному закладі чисельність студентів, які зараховані до підготовчої та спеціальної медичної груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому, а серед студентів, які мають відхилення у стані здоров'я найбільша кількість хвороб припадає на серцево-судинну систему [7].

На жаль, не зважаючи на велику кількість досліджень не існує науково-обґрунтованої програми втілення індивідуального підходу у фізичному вихованні для студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Недостатня увага приділяється питанням формування рухової культури, як фактору підвищення зацікавленості до свого фізичного вдосконалення і відвідування занять фізичного виховання. Сучасні досягнення у галузі теорії та методики фізичного виховання і медико-біологічних дисциплін надають нові можливості щодо пошуку новітніх технологій спрямованих на зміцнення здоров'я.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження було обґрунтування структури та змісту оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки для студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості змісту та структури оздоровчих фітнес-програм для студенток з послабленим здоров'ям.
3. Розробити оздоровчі фітнес-програми з використанням базової аеробіки для студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи та визначити основні критерії контролю за фізичним навантаженням.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціо-

логічні методи, педагогічні спостереження, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел дає підставу стверджувати, що всі фітнес-програми будуються на основі принципу безпеки і максимальної користі для здоров'я. На сьогоднішній день базова (класична) аеробіка найбільш розроблений та строго регламентований вид занять, що базується на основних педагогічних принципах.

Отже, було розроблено оздоровчі фітнес-програми з використанням базової аеробіки для студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи з різним рівнем фізичного стану, основною метою яких було покращення функціональних можливостей студенток при дотриманні принципу диференціації, а завдання передбачали покращення їхнього фізичного та емоційного стану. В процесі роботи було визначено основні моменти складання оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки.

В першу чергу, ніж програмувати заняття для даної категорії осіб, необхідно проаналізувати характер захворювання кожної студентки та визначити її рівень фізичного стану (РФС). Студенток пропонується розподіляти студенток на три підгрупи: I підгрупа - з низьким та нижче за середній РФС; II підгрупа - з середнім РФС; III підгрупа - з вище за середнім та високим РФС.

Наступним важливим моментом складання оздоровчих фітнес-програм є визначення тривалості окремих частин заняття. Особам, які мають відхилення у стані здоров'я необхідно більше часу на підготовчу та заключну частини. Відповідно, заняття в середньому тривало 50 - 65 хв. і складалось з наступних частин: розминка (15-20 хв.), аеробна частина (15-20 хв.), заминка (5 хв.), вправи у партері (5 - 7 хв.) і заключна частина (15-20 хв.).

Для визначення психічного та соціального здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи, які займались за оздоровчою програмою з базової аеробіки, нами була застосована методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН), яка дозволила нам виявити покращення емоційного стану студенток під час психічних і фізичних навантажень.

Висновки. Аналіз наукової літератури доводить, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність студентів, які зараховані до підготовчої та спеціальної медичної груп зростає, заняття фізичним вихованням не є пріоритетним серед сучасної молоді.

Запропонована фітнес-програма з використанням базової аеробіки враховує в першу чергу характер захворювання та рівень фізичного стану, що дає змогу чітко диференціювати рухову активність кожної студентки та контролювати реакцію організму на навантаження.

Доцільно дотримуватись традиційної структури заняття, однак особам, які мають відхилення у стані здоров'я необхідно більше часу на підготовчу та заключну частини. Окрім того, в заключній частині рекомендуємо використовувати вправи парадоксальної гімнастики О. М. Стрельникової та модифікованої дихальної гімнастики «Бодіфлекс».

За допомогою засобів та методів фізичного виховання, які було використано у запропонованій фітнес-програмі, стало можливим покращення психічного та соціального здоров'я студенток із захворюванням кардіореспіраторної системи, яке визначалось за методикою діагностики оперативної оцінки САН.