

**Величенко М.А.,**  
Старший викладач,  
Національний авіаційний університет  
М. Київ

## **ЗМІСТ СУПРОВОДЖУВАЛЬНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Представлена характеристика змісту позатренувальних засобів, що забезпечують оздоровчий ефект при формуванні фітнес-культури студентів у процесі фізичного виховання.  
**Ключові слова:** позатренувальні засоби, оздоровчий ефект, фізична культура студентів.

Дана характеристика содержания внедренных средств, которые обеспечивают оздоровительный эффект при формировании фитнес-культуры студентов в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** внедренные средства, оздоровительный эффект, физическая культура студентов.

This description of the contents outside training facilities that provide health effect in the formation of a fitness culture in the process of physical education.

**Key words:** outside training facilities, health effects, physical education students.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій, зв'язок з науковими чи практичними завданнями** Важливим інструментом становлення гармонічно розвиненої особистості в системі вищої професійної освіти служить фітнес-культура - багатомірна нормативно-ціннісна система пріоритетів молодіжного соціуму. Зміст сучасних наукових розробок та публікацій свідчить про те, що імперативним фактором формування фітнес-культури, і розробка та впровадження сучасних суб-ектно-варіативних освітніх програм фізичного виховання на основі змісту різноманітних технологій фітнесу, який у даному контексті має фізкультурно-оздоровчу дефініцію і характеризує різні види рухової активності реабілітацій-

но-профілактичного, кондиційного і спортивно-орієнтованого характеру, фактори здорового способу життя, діагностику фізичного стану людини [6, 8, 9,10,12].

Дане положення дозволяє розглядати фітнес у таких аспектах: як соціальне явище, що охоплює різноманітні сторони життєдіяльності студентів, систему фізкультурної освіти, кондиційне тренування з метою досягнення і збереження певного рівня фізичного стану, форму організації активного відпочинку і, таким чином, як самодостатню альтернативну реальність фізичної культури [4, 5, 7,11].

Враховуючи роль і місце фітнесу в системі фізкультурного виховання студентів доцільно представляти його як затребувану комплексну спортивно-педагогічну дисципліну, в основі якої - різноманітні види тренінгу вибіркової (цільової) спрямованості [4, 7,10].

Наряду з цим, обов'язковим компонентом фітнесу, а отже і фітнес-культури студентів у цілому, слід враховувати позатренувальні, супроводжувальні технології, що забезпечують і підтримують оздоровчий ефект фізичних вправ. У першу чергу до них належать дихальна гімнастика, загартування, раціональне харчування у процесі занять фітнесом, саморегуляція психоемоційного стану тих, що займаються [2, 3, 5, 9].

**Мета дослідження** - теоретичний аналіз змісту позатренувальних технологій забезпечення оздоровчого ефекту занять фітнесом і обґрунтування доцільності їх використання у процесі фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження.** Дихальні вправи широко використовуються з оздоровчою й лікувально-профілактичною метою. Вони входять до арсеналу засобів хатха-йоги (фізіологічної йоги), формують зміст сучасних програм ходьби, бігу, плавання, шейпінгу.

В результаті клініко-фізіологічні дослідження основних положень застосування дихальних вправ у кондиційному тренуванні визначено фізіологічні механізми їх дії на організм людини, які заспокійливо діють на нервову систему; впливають на кровопостачання мозку (вдих зменшує, а видих підвищує кровопостачання); у разі затримання дихання підвищення концентрації вуглекислого газу дає сильний судинорозширювальний ефект; діють на системний кровообіг: зміна тиску в грудній і черевній порожнинах, якими супроводжується дихання, значно впливають на кровообіг (вдих сприяє припливу крові до серця, видих - відтоку крові від серця); підсилюють перистальтику кишечника, підвищуючи і знижуючи внутрішньочеревний тиск, покращують функцію печінки, чому сприяють ритмічні коливання діафрагми; диференційовано діють на вентиляцію різних відділів легенів, що досягається зміною положення тіла, рук, тулуба.

Завдання використання дихальних вправ з оздоровчою й лікувальною

метою не однакові. Якщо у кондиційному тренуванні та загальнофізичній підготовці дихальні вправи застосовуються в основному для зниження навантажень, то в лікувальній і профілактичній фізкультурі - з метою спрямованої дії на дихання і кровообіг, профілактику різних порушень, пов'язаних з обмеженням рухливості грудної клітки, операційними втручаннями, тривалим перебуванням у ліжку і т. п. [2,9,10,12].

У заняттях оздоровчим фітнесом зі студентами доцільно використовувати нетрадиційну дихальну гімнастику О.М. Стрельнікової, яку називають «гімнастикою вдиху», методику вольової нормалізації дихання К.П. Бутейка, дихальні вправи спеціального призначення в оздоровчому фітнесі (дихання заспокійливе, дихання що поліпшує кровообіг головного мозку), а також очисні дихальні вправи пранаями із арсеналу засобів хатха-йоги.

Важливим компонентом поза тренувальних програм оздоровчого фітнесу є загартовування - комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості, несприйнятливості організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних та інших чинників. Розрізняють такі форми загартовування: сонячні і повітряні ванни; водні процедури (обливання, душі, ванни, зимове плавання); народні форми (ходіння босоніж, використання лазень).

Оздоровчий ефект загартовувальних процедур пов'язаний з їх дією на терморцептори, тобто нервові закінчення, які спеціально сприймають зміни температури. На підставі експериментальних досліджень (А. К. Подшибякін) сформульовані основні принципи загартування;

- регулярність у проведенні процедур загартовування. Без підкріплення вже вироблений умовний рефлекс зникає;
- поступове збільшення тривалості й інтенсивності процедур загартовування;
- врахування індивідуальних особливостей організму, стану здоров'я, сприйнятливості до дій чинників загартовування, їх перенесення;
- комплексне використання фізичних чинників; холоду, тепла, опромінювання (видимими, ультрафіолетовими й інфрачервоними променями), механічної дії повітря, води;
- застосування слабких і сильних, коротких і уповільнених, середніх за силою й часом охолоджень з метою підготовки організму до сприймання широкого діапазону перепадів температури. Дотримання цього принципу необхідне, оскільки з використанням холодних дій виникає специфічна адаптація - пристосовування тільки до тих холодних дій, які тривалий час застосовувалися (наприклад, до швидких і сильних), і відсутність стійкості організму

до інших за силою і тривалістю дій. Більше того, створюється своєрідний фізіологічний антагонізм: із підвищенням стійкості до різких, але коротких за часом охолоджень, зменшується стійкість до слабших і повільніших дій холоду. І навпаки, зі зростанням специфічної загартованості до уповільнених дій холоду, тренуваність до різких, але коротких охолоджень зменшується. Тому, з метою підвищення адаптації до холоду, слід застосовувати різні за силою і тривалістю холодові дії;

- виконання процедур загартовування на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості як у спокої, так і під час різної рухової активності людини;
- досягнення оптимальної стійкості людини забезпечується з загартовуванням не тільки найвразливіших до дії фізичного агенту частин тіла (стоп, шиї, ділянки попереку), а й усього організму. Це пов'язано з тим, що в разі застосовування локального загартовування, тобто, коли охолоджуються, наприклад, нижні кінцівки, стійкість до холоду незагартованих ділянок тіла знижується.

Виділяють три режими загартовування -початковий, оптимальний, спеціальний. Початковий режим передбачає використання слабких холодових або теплових процедур: повітряних ванн, обтирань, обливань. Оптимальний режим загартовування передбачає застосування у широкому діапазоні засобів загартовування. Спеціальний режим загартовування призначений для екстремальних професій, а також для тих, хто займається зимовим плаванням. Для запобігання гострого стану можна спочатку призначити локальне, і лише пізніше загальне загартовування [9,10,12].

Харчування -одне з найважливіших засобів фітнесу, яке закріплює весь ефект системи вправ. Основні принципи організації харчування при цьому - різноманітність і баланс між споживанням і витратою енергії, а також правильно організоване і своєчасне постачання організму добре приготовленої поживної і смачної їжі, що містить оптимальну кількість різних речовин, необхідних для його розвитку і функціонування [1, 4, 5, 9 11].

До таких речовин належать: білки, жири і вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, мікроелементи, що забезпечують безперервне поновлення органів і тканин та постійний приплив енергії. Для студента, який активно засвоює фітнес-програми харчовий раціон має відповідати 2500-3000 ккал на добу. У студенток - 2000-2500 ккал. Треба врахувати, що для фітнес-програм характерні два етапи тренувань. Перший -«катаболічний», к який для більшості студентів направлений на зменшення надмірної маси НщЦі Для цього визначається індивідуальний режим виконання вправ і

раціональний харчовий раціон. Другий етап -«анаболічний», метою якого є формування гармонійної статури, що важливо для цілеспрямованої м'язової роботи аеробного й силового характеру з індивідуальним раціоном і режимом харчування.

Для катаболічного тренування (орієнтовний вік тих, хто займається, 18-20 років) характерні такі правила харчування: 4-5-разове харчування з обмеженням монополісахаридів; за три години до тренування вживати тільки рослинні білки та овочі, напої без цукру; прийом тваринних білків і можливим за 5 годин до заняття; упродовж 3 годин після тренувань не вживається жодна їжа, окрім напоїв; виключається гостра та копчена їжа.

Для анаболічного тренування необхідні: висока кратність харчування (5-6 разів на добу, на кожен прийом їжі -не менше 20 г повноцінного білка); співвідношення білкової їжі тваринного походження з овочами, фруктами, вітамінами та мінеральними комплексами; прийом їжі до тренування не менше ніж за 1,5 години.

Якісна складова харчового раціону має досягатися передусім за рахунок правильного співвідношення основних харчових речовин. Добова норма білків і жирів для молодих людей повинна складати близько 2 г на 1 кг маси тіла, а вуглеводів -близько 4-5 г і більше залежно від характеру рухової діяльності людини. До суттєвих похибок харчування відносять нестачу в раціоні харчового білка, жирних кислот, вітамінів, мікроелементів і надлишок вуглеводів.

Необхідним компонентом занять оздоровчим фітнесом є цілеспрямоване використання різноманітних психологічних засобів відновлення та стимулювання працездатності студентів [3, 5, 8,10].

На практиці застосовується багато психотехнік, заснованих на концентрації людини на диханні, пульсі, хребті, інших життєвих центрах організму. Відомі види йоги з психотехнікою медитації на музиці, на позі, рухах (ходьба, біг тощо). Наведемо приклад однієї з динамічних психотехнік медитації. Однією з них є медитація (динамічна психотехніка), яка може виконуватись у групі або індивідуально, починається із психо-фізичних рухових завдань, а потім у стані спокою та концентрації.

Ефективним засобом саморегуляції психо-емоційного стану студентів в один із комплексів мобілізувальної зарядки -«гімнастики фараона», розробленої давньоєгипетським жерцем Гермесом Трісмегістом понад два тисячоріччя тому, яка містить чотири етапи. Перший з них включає засвоєння вправ розминки на основі бігу, другий - ритмічне чергування максимального напруження з глибоким розслабленням мускулатури тіла. гЛврехід від стану напруження до розслаблення і назад необхідно робити якнайшвидше, майже миттєво. Третій етап -вправа з рівномірного розподі-

ду тону м'язів усього тіла. По суті, це ті самі вправи що о етапі, але вони виконуються плавно, без напруження щоб «розрядити»раніше напружені м'язи й «зарядити» м'язи, що не брели участі в руках. *Четвертий етап* -стабілізація тону організму. Мета досягається131 тям поперемінно холодного й гарячого душу тривалістю по 2 хв кожні (гімнастика Гермеса). Контактність душу має поступово зростати, пісм третього місяця досягти максимуму й залишити постійною.

При цьому загальна тривалість процедури подвоюється. Почіати треба завжди з холодного душу й закінчувати гарячим. Тим самим гімнастика Гермеса завершується потужним збудженням нервової системи й довгим відчуттям **свіжості** й бадьорості в усьому тілі. У перші три місяці тривалість холодного й гарячого душу - по 2 хв, **на** четвертому місяці-ло 3 хв, а далі -по 4 хв.

Ефективним засобом саморегуляції психоемоційного стану є статичні вправи, які поліпшують пам'ять студентів, увагу, самопочуття й підвищують працездатність. Це вправи типу йогівських поз, або асан, за допомог» яких виробляється плавний перехід тіла з одного положення в інше.

Рекомендується прийняти стійке, ніби застигле положення, воднсно воно має бути зручним і невимушеним. Комплекс використовуваних так способом психофізіологічних впливів на організм здійснюється через фіксацію різних поз.

Основні впливи на організм умомент виконання поз:

1. Релаксація. Після пози потрібний відпочинок у вигляді короЯ кочасного розслаблення, під час якого поза завершує свою дію на організм
2. М'язова радість. Коли всі вправи дають тілесну приємність.
3. Комфортність сили впливу навантаження, яке здійснюється її дозу-и ванням.

Час фіксації пози першому тижні не повинен перевищувати 5 с.| Вправи виконуються натщесерце або через 1-2 год після прийомуїжі. Обов'язковими і регулярність і поступовість, самоконтроль, самодисципліна.

Одним із ефективних способів психічної саморегуляції є аутогенне тренування -спеціальний комплекс вправ, спрямованих інтрегнування вміння розслаблення скелетної мускулатури і гладких м'язів Внутрішніх органів, а також судин. Стан релаксації, що виникає у процесі аутогенного тренування, зменшення напруження, супроводжується станом глибокого спокою, зняття відчуття занепокоєння. У такому стані ефективно засвоюються формули самонавіювання, що допомагає регулювати психічний і фізіологічні функції організму. Психічне напруження в супроводжу-

ється напруженням багатьох м'язових груп: Розслаблення м'язів спричинює релаксацію нервово-психічних процесів і зняття напруження. Аутогенне тренування складається з кількох взаємопов'язаних елементів. Це розслаблення скелетних і гладких м'язів за допомогою спеціальних вправ, зняття нервово-емоційного напруження і реалізація формули самонавіювання.

Дуже важливе питання, без розуміння якого недоцільно починати аутогенне тренування, полягає в тому, аби зрозуміти, що саме відбувається в організмі під час аутогенного занурення. Невдачі у самостійних заняттях значною мірою визначаються механічним повторенням формул без розуміння психофізіологічних механізмів розслаблення [3,5,8,10,12].

**Висновки.** Важливим компонентом фітнес-культури студентів є раціональне використання поза тренувальних технологій, що супроводжують реалізацію базових фізкультурних програм, які направлені на розвиток і удосконалення основних фізичних навиків юнаків та дівчат. Аналіз змісту ефективних, популярних і доступних позатренувальних технологій дихальної гімнастики, загартування, раціонального харчування і саморегуляції психоемоційного стану свідчать про те, що вони мають стійкий оздоровчий ефект при заняттях фітнесом і мають бути представлені у процесі фізичного виховання студентської молоді.

#### Список використання джерел:

1. Бин А. Фитнесс и питание / А. Бин. – М.: ФАИГ – ПРЕСС, 1999 – 412 с.
2. Булич Э. Здоровье человека / Э. Булич, И. Мурахов. – К. : Олимпийская літературна, 2003. – 424с.
3. Волянок Н.Ю. Психологические факторы качества жизни людей / Н. Ю. Волянок, Г. В. Ложкин // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. Наук. Праць. –К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. - № 6 (30. 04. 11). – С. 3-8.- (Серія № 12. Психологія).
4. Гетман В.О. Метагогічні та організаційні засади оздоровлення людини: навч. посіб./ В.О. Гетман, Ю.В. Нвицький, О.П. Питомець. – К. : Основа, 2009. – 200 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 592 с.
6. Григорьев В.И. Образ жизни и здоровье студентов : учеб. - метод пособие / В.И. Григорье, В.И. Образ жизни и здоровье студентов : учеб. – метод. Пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд- во СПб ГУЭФ, 2005 – 119с.
7. Губа В. П. Научно практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. Пособие / В.П. Губа, О. С. Морозов,В.
8. Зинченко В.Б. Адаптация студентов к условиям жизнедеятельности в ВУЗе: метод. пособие / В.Б. Зинченко, Н. Т. гришко . – К. : Друк. «НФВ»

Славутич-Дельфін», 2008.- 25 с.

9. Іващенко Л.Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред.. Т. Ю. Круцевич.- К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190-238.
10. Основы валеологии / под. общей ред.. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская література, 1999. – Кн. 1. – 435 с.
11. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература. – 2004. – 376 с.
12. Щербина В. А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів ВУЗів : навч. посіб. / В.А. Щербина, С. І. Операйло. – К. : ІСДО. – 1995. – 208.