

Міністерство освіти і науки України
Інститут корекційної педагогіки та психології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Донбаська державна машинобудівна академія
Донбаський державний педагогічний університет
Донбаський міжрегіональний центр
професійної реабілітації інвалідів



ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

Том 1



Краматорськ
ДДМА
2015

Міністерство освіти і науки України
Інститут корекційної педагогіки та психології Національного
педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Донбаська державна машинобудівна академія
Донбаський державний педагогічний університет
Донбаський міжрегіональний центр
професійної реабілітації інвалідів

ПЕДАГОГІКА І СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

**І Міжнародної
науково-практичної конференції**

16–17 квітня 2015 року

У двох томах

Том 1

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 7 від 26.02.2015)

Краматорськ
ДДМА
2015

гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині.....	140
<i>В. Л. Мудрян</i>	
Теоретико-методологічні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у системі вищої освіти.....	147
<i>Ю. С. Сорокін</i>	
Теоретико-методологічні аспекти модернізації концепцій фізичного виховання студентської молоді в Україні	152
<i>О. С. Гончаренко, К. О. Пархоменко</i>	
Різноманітність організаційних форм і методів позакласної спортивної роботи у вищих навчальних закладах України	157
<i>О. М. Олійник, Д. Д. Кучма</i>	
Основні шляхи формування потреб молоді щодо спортивно- орієнтованого фізичного виховання	162
<i>О. М. Олійник</i>	
Науково-педагогічні основи оптимізації процесу спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів технічного профілю	167
РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	174
<i>В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська</i>	
Розвиток я-концепції здоров'я у професійній підготовці студентів вищих навчальних закладів.....	175
<i>В. Н. Гальчанський, К. І. Козлукова</i>	
Оздоровча фізична культура як метод підтримки, зміцнення здоров'я.....	178
<i>Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко</i>	
Впровадження методики пілатес у навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я.....	184
<i>О. В. Мартинюк</i>	
Структурні компоненти фізкультурно-оздоровчого заняття аеробікою із застосуванням кругового тренування	190
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	201
<i>Ю. О. Долинний</i>	
Сутність реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями.....	202
<i>Г. В. Демиденко</i>	

**ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС У НАВЧАЛЬНИЙ
ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

Анотація. За результатами анкетування студентів спеціальних медичних груп І–ІІ курсів УкрДАЗТ для забезпечення ефективності процесу оздоровлення студентів, підвищення їх мотивації до систематичного відвідування практичних занять з фізичного виховання та прагнення до фізичної активності, було вирішено впровадити до навчального процесу заняття за методикою Пілатес.

Ключові слова: студенти, спеціальні медичні групи, навчальний процес, Пілатес, фізична активність, реабілітація, мотивація, систематичні заняття.

Abstract. Tatyana Valeriivna Shepelenko, Olga Rostyslavivna Lychko. INTRODUCING OF METHOD OF PILATES INTO THE LEARNING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION FO STUDENT WITH DISABILITIES IN HEALH. The results of the survey of first year and second year students of special medical groups of UkrSART, to ensure the effectiveness of the improvement of students, to increase the motivation to the systematic attendance of practical training of physical education and desire to any physical activity, it was decided to introduce training on methodology of Pilates.

Key words: students, special medical groups, learning process, Pilates, physical activity, rehabilitation, motivation, systematic lessons.

Постановка проблеми Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Саме цю важливу задачу підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує вищий навчальний заклад.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів за всіма спеціальностями вищих навчальних закладів країни, яка

сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва.

Мета дослідження – шляхом використання методики Пілатес у навчальному процесі з фізичного виховання підвищити мотивацію студентів спеціальних медичних груп до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень гнучкості, сили м'язів черевного пресу та спини.

Методи – за допомогою результатів анкетування та проведення курсу практичних занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом – 4 години, та одного заняття в поза навчальний час – 2 години самостійно) за методикою Пілатес був виявлений високий рівень зацікавленості студентів з відхиленнями у стані здоров'я до даної методики, тому як ця методика не вимагає від тих, хто займається, значних фізичних напружень, не викликає болісних відчуттів від фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що рекомендації з організації та технологічні побудови занять зі студентами віднесеними до спеціальних медичних груп (далі СМГ) носять загальний характер. Автори Скуратович М. Н. (2006), Алдушкина Е. А. (2014), Скупченко Е. А. (2014) у своїх працях підтверджують позитивний вплив на організм студентів СМГ традиційних видів фізичної активності, таких як: ходьба, біг, біг з чергуванням із ходом, плавання, прогулянки та інше. Але такі види не підвищують рівня мотивації студентської молоді до систематичних занять з фізичного виховання. Питання мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді висвітлюють такі автори як: С. М. Бубка (2012) та Захаріна Е. О. (2013) – вони вивчали мотиваційне відношення студентів до різних видів занять фізичними вправами, Ібрагімова С. Ю (2014) у своїй роботі вказує на недостатність кількості годин з фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, на постійне зниження мотивації студентів СМГ до занять фізичними вправами та їх низький рівень культури до власного здоров'я. Виходячи з аналізу останніх публікацій виникає необхідність впроваджувати до навчального процесу з фізичного виховання нових методів проведення практичних занять з СМГ, для підвищення рівня мотивації до фізичного вдосконалення.

Як свідчить практика, в УкрДАЗТ (наводимо таблицю 1), нажаль, навчаються студенти з послабленим здоров'ям, які мають хронічні захворювання серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, порушення опорно-рухового апарату, кишково-шлункові захворювання або включаються до навчального процесу академії після перенесених операцій. Таких студентів за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості після проведеного медичного огляду відносять до спеціальної медичної групи (СМГ) [2; 3; 5].

Таблиця 1 – Захворювання студентів І–ІІ курсів спеціальних медичних груп за період 2014–2015 навчального року

Факультет	Кількість студентів І–ІІ курсів	Кількість студентів СМГ	%	Розповсюджені захворювання						
				серцево-судинні захв.	Легеневих та дихальних шляхів	Операції	Порушення апорно-рухового апарату, захворювання суглобів	Захворювання нервової системи	Різни захворювання	Кишково-шлункові захворювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
УПП	385	18	4.68	3	1	-	4	-	9	1
БУД	200	8	4	1	-	1	2	-	4	-
АТЗ	231	7	3	-	2	2	3	-	-	-
ФЕТ	191	12	6.2	2	1	2	1	-	5	1
МЕХ	413	21	5.1	5	-	2	8	-	4	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Усього в академії	1420	66	4.64	11	4	7	18	-	22	4

Результати дослідження: Відомо, що відведених годин (4 години на тиждень) практичних занять в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Тільки комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [3; 4; 5].

Для студентів СМГ важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичним вихованням необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до СМГ, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх однолітки, які займаються в групах за спеціалізаціями (видами спорту за вибором) чи в групах загально-фізичної підготовки (ЗФП).

Практичні заняття з фізичного виховання за традиційною методикою не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності, яка обов'язково їм необхідна.

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати

фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ) [5].

Виходячи із багаторічного досвіду, курс дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ не здатний у повній мірі ефективно вирішувати задачі оздоровлення студентів на протязі усього навчання у ВНЗ. Таким чином, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовки й функціонального стану організму є пошук нових методик.

Як відомо, фізичне виховання у ВНЗ пропонує оптимальний розвиток усіх фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, але прийоми та методи їх розвитку вже не актуальні, і сучасна, активна молодь вимагає від провідних фахівців фізичної культури впровадження у навчальний процес новітніх методик. В теперішній час фахівці в галузі фізичного виховання пропанують нові методики та методологічні прийоми для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням.

Однією з таких методик, яку викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ ввели до навчальних планів практичних занять, як одного із засобів фізичного виховання для студентів СМГ - стала методика за системою Пілатес, яка первісно була направлена на зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

Для підтвердження результатів впровадження до навчального процесу обраної методики було проведене початкове (середина вересня) та повторне (грудень) тестування студентів за такими фізичними вправами, як нахил тулубу вперед з положення сидячи та стоячи на гімнастичній лаві, піднімання тулубу вперед з положення лежачи на спині, з вису на гімнастичній стінці відведення прямих ніг назад. Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівень гнучкості можна побачити у таблиці 2.

Рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами був виявлений за результатами анкетування, в якому прийняли участь студенти груп СМГ I–II курсів до впровадження занять за методикою Пілатес та після проведення курсу занять (на протязі вересня – грудня два рази на тиждень за розкладом та один раз на тиждень самостійно).

Як видно з результатів наведеної таблиці 3, про рівень мотивації студентів СМГ до початку впровадження до навчального процесу методики Пілатес, можна сказати, що стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості для них не є основним мотивом до занять фізичною культурою. В основному від занять з фізичного виховання вони очікують, на жаль, отримання заліку.

Студенти УкрДАЗТ, як видно з таблиці 1, мають різні захворювання. У процесі занять викладач може підібрати відповідні вправи, які допоможуть при захворюванні суглобів, тому що вони підвищують рухомість суглобів при розтягуванні та зменшують біль та втому. Як відомо, при виконання вправ на розтягування, необхідні живильні речовини накопичуються у м'язах та сухожиллях, дозволяючи їм залишатись здоровими та мінімізувати ризик травмування. Крім того розтягування стимулює

виробітку внутрішньої рідини та попереджує виникнення накопичення у суглобах. Так як пілатес допомагає виправити поставу, це у свою чергу знімає напругу у хребті, усуваючи головні болі, болі у спині, шиї та інше.

Таблиця 2 – Результати тестувань та динаміка змін показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівню гнучкості

Фізичні вправи	Середні показники на початку курсу занять	Середні показники при повторному тестуванні
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	8	11
Нахил тулуба вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см)	12	15
Піднімання тулубу вперед з положення лежачи (кількість разів)	30	36
З вису на гімнастичній стінці обличчям до неї відведення прямих ніг назад (кількість разів)	11	14

Таблиця 3 – Мотивація до практичних занять студентів спеціальних медичних груп до та після впровадження до навчального процесу методикою Пілатес

Варіанти відповідей	До початку занять за методикою Пілатес		Після використання занять за методикою Пілатес	
	Хлопці (%)	Дівчата (%)	Хлопці (%)	Дівчата (%)
Збереження та покращення здоров'я	10	11	15	18
Цікава форма проведення дозвілля	6	8	12	14
Отримання позитивних емоцій	8	10	15	16
Побудова тіла	19	22	23	23
Збереження працездатності та підвищення фізичної підготовленості	18	12	23	16
Отримання заліку	39	37	12	13

Заняття пілатесом рівномірно розподіляють навантаження на усі групи м'язів та підвищують здатність «слухати» своє тіло, вони прискорюють реабілітацію і можуть замінити лікувальну фізичну культуру. На відміну від інших видів рухової діяльності пілатесом можна займатися

кожен день не ризикуючи занадто навантажити м'язи та суглоби. Для того, щоб отримати результат, достатньо займатися три рази на тиждень (два рази, безпосередньо на заняттях за розкладом та одне заняття самостійно), але обов'язково заняття повинні бути регулярними – це залог успіху.

Крім усіх перелічених позитивних сторін дана методика впливає на емоційний стан тих, хто займається, що є профілактикою нервових захворювань. Плавні рухи заспокоюють нервову систему, після кожного заняття ті, хто займаються, можуть відчувати себе спокійними, врівноваженими.

Заняття пілатесом три рази на тиждень (два заняття за розкладам, одне заняття самостійно) виконують дві основні функції будь-якої фітнес-програми: поліпшення тонуусу та розтягування м'язів. Для цього необхідно заняття пілатесом поєднувати із вправами для роботи серцево-судинної системи (аеробними вправами), такими як ходьба, біг, велосипед, плавання, гребля й ін [1; 6].

Висновок: впровадження до навчального процесу практичних занять зі студентами спеціальних медичних груп за методикою Пілатес дає можливість:

1) оптимізувати навчальний процес з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я;

2) як видно з результатів повторного тестування, після проведеного курсу систематичних занять (3 місяці: три рази на тиждень) – гнучкість підвищилась на 35%, сила м'язів черевного пресу на 12,5%, сила м'язів спини на 27%.

3) систематичні заняття за даною методикою підвищують мотивацію до практичних занять фізичними вправами, так мотивація хлопців для покращення стану здоров'я підвищилась на 50%, до рівня фізичної підготовленості на 27%, у дівчат до стану здоров'я показник мотивації підвищився на 55%, до рівня фізичної підготовленості на 30%.

Викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДАЗТ надають поради студентам щодо режиму рухової активності, режиму дня, ознайомлюють з правилами раціонального харчування. Все у комплексі сприяє ефективному оздоровленню студентів та профілактиці захворювань.

Література

1. Алперс Е. Пілатес: досконале керівництво для сильного, стрункого та здорового тіла/Е. Алперс. - АСТ, 2006. - 272 с.

2. Ахутіна Т. В. Здоров'язберігаючі технології: нейропсихологічний підхід/Т. В. Ахутіна// Питання психології. - 2002. - №4. - С. 101-107.

3. Бондарєв В. А. Оздоровча фізична культура зі студентами, що мають захворювання опорно-рухового апарату: автореф. дис. на присвоєння наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04/В. А. Бондарєв. - 2002. - 22 с.

4. Бондін Ст. І. Здоров'язберігаючі технології в системі вищої педагогічної освіти/В. І. Бондін // Теорія та практика фіз. культури. 2004. - № 10. - С. 15–18.

5. Буркова О. Пілатес фітнес вищого класу. Секрети стрункої фігури та оздоровлення/О. Буркова, Т.А. Лисицька. - Веселка, 2005. - 208 с.

О. В. Мартинюк

УДК 796.035–796.015.572–612.62

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Анотація. О. В. Мартинюк. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ З ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ. Фізкультурно-оздоровче заняття аеробікою з застосуванням кругового тренування це цілісний педагогічний процес, що проводиться у вигляді уроку, що має тричастинну структуру і побудований згідно з існуючими єдиним принципом, стандартам і вимогам. В основній частині заняття проводиться власне кругове тренування, яка складається з 2 «кругів» проходження з 3-хвилинним інтервалом активного відпочинку між ними. Один «круг» передбачає послідовне чергування трьох аеробних і двох силових «станцій».

Ключові слова: заняття, аеробіка, кругове тренування, аеробна «станція», силова «станція».

Abstract. O. V. Martyniuk. STRUCTURAL COMPONENTS OF FITNESS AEROBICS WITH THE USE CIRCUIT TRAINING. Fitness aerobics class using circuit training is a holistic educational process is conducted in the form of lesson, has a three-tier structure and built according to the uniform principles, standards and requirements. In the main part of the session is the actual workouts which consists of 2 “circles” pass with 3 minutes of active rest between them. One “circle” provides a consistent alternation of three aerobic and two power “stations”.

Key words: exercise, aerobics, circuit training, aerobic “station”, power “station”.