

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ХАДУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рухова активність є однією з основних біологічних потреб людини протягом всього її життя. Науковцями доведено, що для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я потрібна систематична рухова активність. Оптимальні фізичні навантаження, збалансоване харчування, правильний розпорядок дня, загартування, дотримання правил особистої гігієни є складовими здорового способу життя. Ведення здорового способу життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє покращенню здоров'я загалом.

Фізичне виховання навчальних закладів вищої освіти спрямоване на збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді, а саме: сприяння профілактиці захворювань, адаптації організму до перенесення психофізичних навантажень, підвищення працездатності організму, розвитку фізичної підготовленості. Першочерговим є питання формування у студентів особистісної мотивації до здорового способу життя.

Враховуючи досвід провідних фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, доцільно на заняттях з фізичного виховання використовувати новітні методики та технології, що підвищує зацікавленість студентів до практичних занять.

Однією з універсальних методик розвитку, оздоровлення і омолодження всього організму визнана система ХАДУ, зародження якої почалося у 1989 році Євіадам Арабулі. ХАДУ базується на сучасних знаннях фізіології людського організму, до її складу входять вправи хатка-йоги, пілатеса і дихальні техніки, що, в цілому, сприяє щорічному збільшенню кількості прихильників цієї методики.

Головною метою системи ХАДУ є – гармонійний розвиток людини. Заняття проводяться без застосування спеціального обладнання і тренажерів, що виключає можливість отримання травм під час виконання вправ та є корисними для людей різного віку і фізичного розвитку. Система ХАДУ базується на імітаційних вправах, тобто м'язова робота відбувається з допомогою особистих зусиль, підкріплених уявою і концентрацією думок. Всі вправи виконуються повільно та розмірено, що дозволяє включати в роботу м'язи-згиначі і м'язи-розгиначі. Особливістю ХАДУ є постійне перебування м'язів у максимальному напруженні. Виконання вправ за таких умов дозволяє включати в роботу м'язи, які зазвичай не працюють, наприклад, розгиначі пальців кистей і гомілок, м'язи шиї, мімічні м'язи та ін.

Під час виконання вправ, особлива увага має приділятися спеціальній техніці дихання: вдих виконується через ніс, а видих через щільно стиснуті губи, для того, щоб повітря видихалось пружним струменем. Дихання також виконується повільно, і має супроводжуватись напруженням м'язів хребта.

Дотримання техніки під час виконання вправ буде гарантувати забезпечення позитивного результату.

За роки впровадження, система ХАДУ зарекомендувала себе як ефективний спосіб зміцнення всіх систем організму: опорно-рухового апарату,

обміну речовин, зору, дихання, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, нервової системи тощо.

Нами була розроблена інноваційна програма з використанням елементів авторської системи ХАДУ, що використовувалась протягом чотирьох місяців на навчальному відділенні "Шейпінг" для студенток I-II курсів (n=25). Дослідження проводилося за планом НДР кафедри фізичного виховання КПІ ім. Ігоря Сікорського.

Програма включала в себе вправи: "Стійка штангіста", "Долоні вниз", "Уявний жим штанги до грудей", "Гумове кільце", "Еспандер", "Розтяжка культуриста", "Ластівка", "Сидячи", "Втягування черева" та ін.

Заняття проводились відповідно до правил безпеки, що дозволяло уникнути травм і отримати бажаний результат:

- повільне і плавне виконання рухів;
- поступове збільшення навантаження;
- дихання уповільнене, плавне, без ривків і напруги: вдих через ніс, видих через щільно стиснуті губи;

- припинення виконання вправ при появі запаморочення, почуття слабкості або нездужання. Після короткого відпочинку заняття можна продовжити. Згодом, коли організм адаптується до підвищених навантажень, подібні проблеми не виникатимуть;

- короткі перерви між вправами в процесі освоєння методики.

Згідно з нашими дослідженнями, елементи авторської системи ХАДУ доцільно використовувати в основній та заключній частинах практичного заняття з фізичного виховання. Кількість вправ та тривалість їх виконання залежать від поставлених завдань заняття.

Для оцінки ефективності застосування інноваційної програми з шейпінгу проводилось тестування та анкетування студенток на початку та кінці дослідження. Аналіз отриманих результатів фізичної підготовки відбувався за розробленою шкалою.

Оцінка рівня фізичної підготовленості відбувалось за результатами тестів: згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв.(разів), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Результати тестування на початку дослідження виявили низький рівень фізичної підготовленості студенток.

У студенток, які займались за інноваційною програмою з шейпінгу відбулося значне покращення результатів тестування у кінці дослідження. Фізична підготовленість стала відповідати середньому рівню.

Проведене анкетування виявило, що використання інноваційної програми з шейпінгу з елементами авторської системи ХАДУ сприяло підвищенню мотивації до занять з фізичного виховання, рівня стресостійкості та працездатності. Заняття викликали позитивні емоції у студенток та покращення їх самопочуття та настрою.

Висновки:

1. Використання інноваційної програми з шейпінгу сприяє підвищенню мотивації до практичних занять, рівня стресостійкості та працездатності, розвитку гнучкості, силових якостей та покращенню самопочуття студентів.

2. Представлена програма сприяє підвищенню ефективності навчального процесу і може бути запропонована для впровадження у навчальних закладах вищої освіти.