

УДК 379.016:004:[796.015.574+796.855]

ОБҐРУНТУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ТАЙЦІЦЮАНЬ ТА БОДІФЛЕКС ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Г. В. Глоба, О. М. Зінов'єв, В. А. Афанасієва

У статті обґрунтована авторська фітнес-програма тайцзіцюань та бодіфлекс із залученням інформаційних технологій на заняттях фізичним вихованням студентів ВНЗ. Автори обирали елементи програми за критеріями новизни (для підвищення мотивації студентів до відвідання занять), ефективності, доступності для студентів з різним рівнем фізичної підготовки, фінансової доступності, доцільності застосування елементів разом у комплексі, популярності серед молоді, інформативності, індивідуалізації навантажень та залучення до сучасного медіапростору, можливості найсучаснішого індивідуалізованого моніторингу за станом здоров'я учнів (для запобігання перенавантаженню), та моніторингу за прогресом тренувань.

Ключові слова: студенти ВНЗ, фітнес-програми, тайцзіцюань, бодіфлекс, мобільні фітнес-аплікації для Android та iOS.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Інформаційна епоха вирішила багато проблем людства, але й створила нові. Перенасиченість інформацією поставила нові питання щодо цілей освіти; комп'ютерні технології мають зворотню сторону у вигляді звикання до ігор, через що віртуальні світи долають реальність, змінюючи пріоритети нових поколінь, їхній спосіб життя та звички. Проблема фізичної активності студентів та залучення учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом є проблемою сучасного українського суспільства, оскільки показники функціонального стану студентів дедалі погіршуються. Ці проблеми можливо вирішувати прилученням в освітню систему нових, привабливих для молоді напрямків, таких як оздоровчий фітнес, а також використовуючи позитивні сторони інформатизації у фізичному вихованні молоді.

Тема дослідження є складовою частиною комплексної програми науково-дослідницької роботи кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін Донбаського державного педагогічного університету, у структурі державної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» (пункт 36 цільової комплексної програми), та Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2017-2018 рр. «Оптимізація процесу професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури».

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор. Багато вітчизняних авторів – В. Базильчук, М. Булатова, А. Драчук, С. Єрмаков, Н. Завидівська, та ін. – поділяє цю думку і пропонують впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у фізичне виховання у ВНЗ України [2; 4; 5; 6; 7]. Паралельно з цим, як засвідчують В. Базильчук, О. Батрак, М. Булатова, Н. Завидівська, М. Корпан, Т. Круцевич та ін., інтенсивно розвиваються різноманітні форми оздоровчого фітнесу, такі як бодіфлекс, пілатес, з'являються школи кунгфу, тайцзіцюань та інших бойових мистецтв [2; 3; 4; 7; 8; 9]. Нові види гімнастики та фітнесу приваблюють молодь перш за все новизною, можливістю пізнання світових культур і трендів, та доступністю, що в складний для країни час є суттєвим. Отже, автори вважають логічним, що поєднання застосування сучасних оздоровчих систем, спільно із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні студентів буде позитивно впливати на відвідування занять з фізичного виховання, на рівень усвідомлення при виконанні фізичних вправ і на рівень здоров'я студентів.

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Впровадження в процес фізичного виховання студентів нових видів гімнастики та фітнесу у поєднанні з сучасними інформаційними ресурсами має ряд невирішених питань.

Перше – які конкретно нові технології виявляються найбільш зручними та привабливими для молоді. Мода на соціальні медіа швидко минає; медіа ресурси конкурують за аудиторію, популярність онлайн ресурсів залежить від політичної ситуації. Блокування онлайн ресурсів – звичайна й повсякденна річ у житті усіх країн світу. До того ж, навіть використання найпопулярнішого на даний момент медіа ресурсу не гарантує зацікавленість студентів у контенті, який викладач чи вчитель може загрузити на власний блог. Вони просто не стануть це читати, як не читають книжки та підручники.

Друге питання – які конкретно види нових форм оздоровчого фітнесу підійдуть для залучення студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та сформованими звичками до сидячого стилю життя. Випадки смерті на уроках фізкультури нещодавно сколихнули українське суспільство і стали причиною перегляду державних програм та цілей фізичного виховання у країні. Новітні види гімнастики все ж таки не можуть забезпечити достатній рівень індивідуалізації фізичних навантажень та моніторингу за рівнем здоров'я кожного студента кожен день.

Усі означені проблеми та питання засвідчують необхідність розробки методики комплексного застосування нових фітнес-технологій із використанням інформаційно-комунікаційних ресурсів та виявлення її впливу на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Мета статті – описати й обґрунтувати методику тайцзіцюань та бодіфлексу із застосуванням сучасних інформаційних технологій для розвитку рухових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Отже, найпершим завданням при створенні означеної методики буде обґрунтування доцільності вибору тайцзіцюань та бодіфлексу, а також аналіз найефективніших інформаційних технологій, доступних молоді, достатньо інформативних, щоб виконувати освітні цілі, підіймати мотивацію та забезпечувати моніторинг здоров'я студентів, впливаючи на їхні звички та вподобання.

Авторка (Г.В. Глоба) зайнялася ідеєю використання тайцзіцюань у фізичному вихованні нашої студентської молоді під час візитів до КНР, де це мистецтво застосовується у фізичному вихованні починаючи з початкових шкіл і завершуючи літніми людьми, які наповнюють майданчики, парки, площі, подвір'я житлових будинків та навіть проходи у поїздах вранці, щоб виконати власні комплекси з тайцзі. Універсальність цієї гімнастики (підходить людям з будь-яким рівнем фізичної підготовленості, з різноманітними захворюваннями, до того ж, на відміну від новітніх видів фітнесу, ефективність тайцзіцюань підтверджена поколіннями 5-тисячолітньої історії Китаю) поєднується з її популярністю – Китай став першою економікою світу, впливаючи на вподобання та мрії нових поколінь українців, виробляючи смартфони, комп'ютери, одяг та стиль [10; 11].

Тайцзіцюань (кит. 太極拳 tàijíquán) перекладається з китайської мови як «кулак великої межі». Ця система вправ виникла, за різними джерелами,

у 14 столітті усередині сім'ї Чень, а в 17 столітті Чень Вантін запровадив власну школу тайцзі як виду бойового мистецтва та різновиду кунгфу. Після цього учні школи Чень засновували власні нові стилі та школи тайцзі. Після заснування в 1949 році Китайської Народної Республіки, у якості заходів з оздоровлення нації, нова влада доручила Держкомспорту розробити на основі тайцзіцюань простий комплекс оздоровчої гімнастики, доступний для масового викладання [10]. Буклет «Спрощена тайцзіцюань» опублікували у 1956 році. Він містив опис та світлини базового комплексу з 24 рухів, складений на основі тайцзіцюань сім'ї Ян. Роком пізніше для усіх, хто засвоїв комплекс з 24 рухів і бажав удосконалитися далі, Держкомспорту видало комплекс з 88 рухів. Так тайцзі у масовій свідомості стала сприйматися в основному як оздоровча гімнастика.

У сучасному Китаї вона досі підтримується і пропагується на державному рівні через її значний терапевтичний ефект на здоров'я людей. Відзначено зниження частоти появи простудних захворювань, зміцнення нервової системи, поліпшення серцевої діяльності, зниження ризику розвитку атеросклерозу, гіпертонії та остеопорозу у похилому віці. В цілому, в результаті зайнять тайцзі спостерігається комплексний вплив на весь організм, поліпшення діяльності різних його систем, покращення обміну речовин [11].

Для занять тайцзіцюань не потрібно особливого обладнання, одягу, чи багато місця. Починати заняття тайцзі можна в будь-якому віці, жінкам та чоловікам, медичних протипоказань майже немає. Тайцзіцюань може бути майже панацеєю при сучасному сидячому образі життя [1], тому що в її основі лежить правильна робота всіх суглобів в організмі. Так, наприклад, надмірні навантаження у професійному спорті часто призводять до раннього руйнування суглобів. Отже, ми вважаємо тайцзіцюань найоптимальнішою з сучасних популярних видів гімнастики для вирішення проблем масового фізичного виховання української молоді.

Традиційно заняття з тайцзіцюань поєднуються з дихальними вправами «цигун», проте цигун вважається складним та потребує достатнього рівня психологічної готовності учня, досвідченого майстра й особливої передачі. Ми пропонуємо використання дихальної гімнастики бодіфлекс, яка використовує аеробне дихання, для компенсування. Бодіфлекс розроблявся на основі цигун з елементами затримки дихання з йоги, проте є новим та привабливим для молоді, придатним для масової освіти – подібно до тої модифікації, яку пройшла гімнастика тайцзіцюань у середині 20-го століття. Основний принцип бодіфлексу – це утворення маси тіла й м'язового каркасу за допомогою діафрагмального дихання (яке

стимулює очищення лімфатичної системи за допомогою створення вакуумного ефекту, який прискорює виведення токсинів з організму [12; 13]), спалювання жирових відкладень в синтезі з ізометричними розтягувальними вправами. Бодіфлекс поєднує статичні елементи аеробіки та глибоке діафрагмальне дихання. М. Корпан [8] вивчала вплив бодіфлексу на загальну фізичну працездатність людей, які перенесли гостре респіраторне захворювання і виявила достовірно вищі показники загальної фізичної працездатності, поліпшення функціональних резервів організму. О.В. Батрак та О.М. Варавіна модифікували комплекс «Bodyflex» для реабілітації студентів із захворюваннями кардіореспіраторної системи для боротьби зі стресами [3]. Отже, ефективність використання бодіфлексу на слов'янському просторі вже доведена фахівцями. Ми, у свою чергу, пропонуємо застосування бодіфлексу у системі масової вищої освіти у поєднанні з тайцзіцюань.

Однак означений комплекс, як правило, займає тільки 20-35 хвилин (різний час для початківців та тих, що засвоїли комплекс), отже протягом академічної години ще залишається час для інших навантажень.

Своєрідною перепоною для максимальної ефективності комплексу тайцзіцюань + бодіфлекс також може стати регулярність занять – бажано тренуватися щоденно. Для занять з фізичного виховання студентів ВНЗ, відповідно до державної програми, виділяється 4 академічних години. Отже, ми пропонуємо нашим студентам займатися самостійно за вивченими комплексами у позаурочний час, що вони не завжди готові робити через недоліки пам'яті та лінощі. Але обидві вказані труднощі долаються залученням новітніх інформаційно-комунікативних технологій.

При загальній зацікавленості молоді у медіа ресурсах важко обрати оптимальний вид комунікації та ресурсів, які б цікавили усіх. Крім того, ми ставили особливі завдання до використовуваних ресурсів – наявність освітнього компоненту. Ми вважаємо доцільним використовувати безкоштовні та популярні фітнес програми, вбудовані у мобільні телефони.

По-перше, це дуже популярно. По-друге, молодь тримає телефон поблизу вдень і вночі, отже, нагадування про тренування з власного телефону – яскраві, анімовані, з голосовими сигналами, сповіщеннями та розроблені зі знанням психології – будуть дієвими. Ми перелічимо тільки деякі з означених доступних та популярних програм у даній статті (їхньому детальному опису присвячено нашу окрему статтю). Як правило, реєстрація у даних програмах вбудована у мобільні телефони або запланована реєстрація через e-mail, Facebook – достатньо ввести логін і пароль свого облікового запису. Програми враховують вік, стать, вагу і

зріст – тобто індивідуалізація при такому підході максимальна. Сучасні мобільні фітнес програми надають детальну інформацію зі стандартів здоров'я, навантажень, голосове сповіщення через кожен кілометр по пройденій відстані, спалених калоріях, часу, швидкості за цей відрізок і загальної швидкості (км/год), правильного харчування, правильного прийому води, надають статистику виконаного фізичного навантаження, моніторять ЧСС та систему кровообігу й дихання, тиск, фази сну, ведуть щоденник та навіть порівнюють власні досягнення власника телефону з успішністю усіх навкруги. Крім цього, ви можете вибирати не просто тренування, а влаштовувати міні-змагання або вибирати досягнення поставленої мети. Наприклад, пробігти певну відстань або розвинути бажану швидкість, або спалити певну кількість калорій.

Отже, після спільного виконання базового комплексу тайцзі + бодіфлекс, наступні 10-15 хвилин студенти займаються індивідуально за самостійно обраними програмами, за умови попереднього моніторингу здоров'я та згоди вчителя фізичної культури із обраними методиками. При такому підході студенти вільні слухати власну музику, обирати ритм, рівні та цілі навантажень залежно від власного стану на даний момент (наприклад, під час критичних днів для дівчат програма є модифікованою). Клас перетворюється на простір фітнес-клубу, що більшість студентів вважають дуже привабливим. Таким чином, виключається або зводиться до мінімуму перенавантаження вчителем ослаблених чи хворих студентів, підвищується зацікавленість та мотивація до відвідування уроків фізичного виховання. Студенти самостійно створюють мінігрупи за власними вподобаннями, організують чати й поряд з цим вивчають великий обсяг інформації з фізичного виховання.

Серед рекомендованих нами програм (але ми не вважаємо цей лист завершеним – програми постійно вдосконалюються, отже студенти вільні обирати найкращу саме для себе на даний час) є: Runtastic: Спорт та фітнес (Runtastic: Running and Fitness), Runtastic Pro Workouts, Runtastic pro GPS, Fitness trainer fit pro sport, Endomondo Sports Tracker, Fitness Flow, Workout Trainer, Noom Weight Loss Coach, Workout abs, Gym Journal: Fitness Diary, Accupedo: Pedometer, Seven: Workout, Hydro Drink Water, Calorie Counter, Google fit, Ritmxoid та Strava Run.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Запропонована нами методика поєднання тайцзіцюань та бодіфлексу із залученням новітніх інформаційних технологій, а саме фітнес-програм для мобільних телефонів на базі Android та iOS, поєднує популярну й оптимальну систему фізичних тренувань (тайцзі) з новітньою системою дихання бодіфлекс (яка

розроблена на основі комплементарного для тайцзі цигуну) з найсучаснішими розробками систем індивідуального моніторингу здоров'я, планування фізичних навантажень, соціальних медіа та енциклопедичними базами даних щодо фізичного виховання, здоров'я та енерговитрат організму, яку студенти ВНЗ обирають на основі власних вподобань. Розробка й впровадження такої системи є перспективою нашого подальшого дослідження.

Література

1. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді /Д.М. Анікеєв // Молода спортивна наука України: збір. наук. праць з ФКиС. – 2010. – Т.2 – С. 10–14.
2. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять / Базильчук В., Жданова О. // Вісник Технологічного університету Поділля. – Хмельницький. – 2002. – №5. – Ч.3. – С. 59-60.
3. Батрак О.В. Модифікація дихальної гімнастики «Бодифлекс» для реабілітації студентів з захворюваннями кардіореспіраторної системи / О.В. Батрак, Е.Н. Варавина // Теорія і практика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С. 139-143.
4. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.
5. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Львів. держ. ін-т фіз.культури. / А.І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
6. Ермаков С.С. Інтернет в системі підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою / С.С. Ермаков // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей / ХГАДИ (ХХПІ). – Х., 2002. – N 2. – С. 86-91.
7. Завидівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н.Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В. Цюць. – Луцьк, 2010. – №2. – С. 50-54.
8. Корпан М. Оксисайз: худей без задержки дыхания / Марина Корпан. – М.: Эксмо, 2012. – 158 с.
9. Круцевич Т.К. Мотиваційні пріоритети здорового образу життя студенток вузів / Т.К. Круцевич, А.Н. Нестеренко // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх»: Тези доповідей. – Київ, 20-23 вересня, 2005. – 581 с.
10. Малявін В. Тайцзіцюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство / В. Малявін. – М.: Кнорус, 2011. – 528 с.

11. Сильберсторф Я.: Тайцзи-цюань. Стиль Чэнь / Я. Сильберсторф // Пер. с нем.: О. Голубь, А. Полоцкая. – Орел: ИНБИ, 2005. – 352 с.
12. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. В.В. Білецької. – Т. П. – К.: НАУ, 2013. – 116 с.
13. Уздинова О.И. Медико-биологическая оценка использования нетрадиционной коррекционно-оздоровительной технологии «Бодифлекс» в процессе физического воспитания студенток / О.И. Уздинова, Р.В. Башкова, М.А. Захарова // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов: Матер. IV Междунар. науч.-практ. конф., 31 марта 2008 г. / СПбГУП. – СПб., 2008. – С. 175-176.

ОБОСНОВАНИЕ АВТОРСКОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И БОДИФЛЕКС С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Г. В. Глоба, А. Н. Зиновьев, В. А. Афанасьева

В статье обоснована авторская фитнес-программа тайцзицюань и бодифлекс с привлечением информационных технологий на занятиях физическим воспитанием студентов вузов. Авторы выбрали элементы программы по критериям новизны (для повышения мотивации студентов к посещению занятий), эффективности, доступности для студентов с разным уровнем физической подготовки, финансовой доступности, целесообразности применения элементов вместе в комплексе, популярности среди молодежи, информативности, индивидуализации нагрузок и вовлеченности в современное медиaprостранство, возможности современного индивидуализированного мониторинга за состоянием здоровья учащихся (для предотвращения перегрузок) и мониторинга за прогрессом тренировок.

Ключевые слова: студенты вузов, фитнес-программы, тайцзицюань, бодифлекс, мобильные фитнес-приложения для Android и iOS.

THE RATIONALE FOR THE COPYRIGHT FITNESS PROGRAM TAI CHI AND THE BODYFLEX WITH THE INVOLVEMENT OF INFORMATION TECHNOLOGIES AT THE PE LESSONS FOR COLLEGE STUDENTS

H.V. Hloba, O.M. Zinov'yev, V.A. Afanasieva

The article substantiates the authors' fitness program Tai Chi and the «Bodyflex» with the involvement of information technologies at the PE classes for college students. The authors selected the elements by the criteria of novelty (to increase the motivation of students to attend PE classes), efficiency, accessibility for students with different levels of

physical preparation, affordability, appropriateness of the elements together in a complex, popularity among young people, informativeness and of individualization of trainings, and involvement of modern media, the possibilities of modern individualized monitoring of health status of students (to prevent the overload), and monitoring over the progress of trainings.

Key words: *College students, fitness programs, Tai Chi, Bodyflex, mobile fitness apps for Android and iOS.*

Глоба Галина Валеріївна – кандидат пед. наук, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: galinagloba@mail.ru

Глоба Галына Валеріївна – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Teaching Methods of Sports-Pedagogical Disciplines of Physical Education of Donbass State Pedagogical University (Sloviansk, Ukraine). E-mail: galinagloba@mail.ru.

Зінов'єв Олександр Миколайович – кандидат пед. наук, доцент кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: aleksandrzinov'yev888@mail.ru

Zinov'yev Oлександр Mykolayovych – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Teaching Methods of Sports-Pedagogical Disciplines of Physical Education of Donbass State Pedagogical University (Sloviansk, Ukraine). E-mail: aleksandrzinov'yev888@mail.ru

Афанасієва Валерія Аркадіївна – магістрантка кафедри методики викладання спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ, Україна). E-mail: lera_afanasieva96@mail.ru.

Afanasieva Valeriya Arkadiievna – Undergraduate student of the Department of Teaching Methods of Sports-Pedagogical Disciplines of Physical Education of Donbass State Pedagogical University (Sloviansk, Ukraine). E-mail: lera_afanasieva96@mail.ru.