

ІНТЕГРАЦІЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор,
Ю. С. Makeєв, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична культура, рухові навички, фітнес-технології, програма, здобувачі освіти.

Зміни в суспільно-економічному житті України, і орієнтація людей на нові можливості придбання певного соціального статусу, супроводжуються підвищеними вимогами до здоров'я громадян. При цьому стан здоров'я населення України викликає тривогу, а в молодих фахівців, що виходять зі стін ЗВО (заклад вищої освіти), відбувається значне погіршення здоров'я ще під час навчання. Удосконалення фізичного виховання у ЗВО висвітлюється багатьма дослідниками [1-3], і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один з найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я фізичне виховання у ЗВО вимагає постійного удосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства. Підвищений інтерес студентів до нових оздоровчих видів вправ і можливість одночасного вирішення ряду задач фізичного виховання, формування культури рухів (оптимальності й естетичності рухових дій) засобами фітнесу обумовлюють застосування системи вправ фітнесу як базовий засіб у заняттях зі студентами.

Мета дослідження – розробка науково-практичних засад інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки здобувачів освіти для формування у них спеціальних рухових навичок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Процес фізичного виховання у своїй основі має три вектори впливу: створення широкого кола знань в області фізичної культури, навчання руховим діям (формування культури рухів) і керування розвитком фізичних якостей. Причому усі вони є взаємозалежними.

Отже, широке використання засобів фізичної культури, у тому числі нетрадиційних, а також різних видів навчальних занять сприяє більш повноцінній фізичній і теоретичній підготовленості студентів. Одним з найбільш оптимальних засобів формування культури рухів є фітнес, що представлений в оздоровчій фізичній культурі у вигляді системи вправ. Процес виконання вправ фітнесу, що синтезують техніку рухових дій і естетичні переживання під час рухів (переживання самого музичного твору, рухів у сполученні з музикою), дозволяє створювати гармонічний образ самовираження, і здійснювати разом з тим корисну фізичну роботу. Таким чином, фітнес, що поєднує в собі елементи мистецтва і фізичні вправи, може одночасно вирішувати багато задач фізичного виховання.

Найбільш популярними видами фітнесу в студентів є силовий фітнес, шейпінг і пілатес, а також танцювальні напрямки. Система фітнесу може

застосовуватися у фізичному вихованні студентів і вирішувати ряд задач (оздоровчих, виховних, освітніх). Застосування комплексу засобів фітнесу, а також різних видів навчальних занять дозволить оптимально доповнити вплив системи вправ фітнесу на розвиток рухових якостей, підвищення рівня знань, що впливають на мотивацію й інтереси студентів і збільшити можливості реалізації життєвих задач [5].

Нами пропонується технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у строгой логічній послідовності:

1 етап (діагностичний) – комплексна соціологічна, педагогічна і медико-біологічна діагностика, що випереджає власне проектувальну діяльність. Набір вхідних у неї операцій і процедур дозволяє виявити цільові настанови до занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, оцінити рівень фізичної кондиції (здоров'я, функціонального стану і фізичної підготовленості) контингенту студентів. Чим вище об'єктивність даних, отриманих у ході діагностики, тим точніше вихідні передумови проектування різних складових системи занять.

2 етап (передпроектний) – визначення орієнтирів для вибудовування проекту системи занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу.

3 етап (власне проектувальний) – розробка моделі заняття фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, структури і змісти макроциклу кондиційного тренування, включаючи підбор засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення планованих результатів.

4 етап (реалізаційний) – розгортання системи занять, у ході якого відбувається поступальне зближення реальних показників фізичної кондиції студентів з їх запланованими значеннями.

5 етап (контрольно-коректувальний), у рамках якого виробляється оцінка ефективності розробленої системи занять, що, визначається, з одного боку, особистими успіхами тих, що займаються, в плані підвищення рівня здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості й удосконалення статури, і, з іншого боку, їх задоволеністю досягнутими результатами. У ході оперативного контролю при необхідності повинні вноситися корективи в плани окремих занять, мікро- і мезоциклів занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу з метою забезпечення можливо більш повної відповідності планованих і реальних показників [4].

Виходячи з мети програми занять фітнесом, припускали досягти наступних результатів: підвищення рівня здоров'я; зниження показників захворюваності; підвищення рівня фізичної підготовленості; стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Як показали наші дослідження, 76 % студентів ведуть здоровий спосіб життя, 12 % – епізодично палять і тільки 12 % – не можуть відмовитися від цієї шкідливої звички, 46,7 % опитаних показали, що їм подобається сам процес занять фітнесом, по 34,4 % – відвідують їх для корекції фігури і зміцнення здоров'я, а 18,9 % – з метою спілкування.

Фізична робота у поєднанні з правильним способом життя, куди входить і збалансоване харчування, поєднання навчання і відпочинку сприяли хорошему самопочуттю. Заняття фітнесом є потужним джерелом позитивних емоцій і

енергії. Фітнес притягає молодих, здорових і ослаблених і є ефективним методом лікування серцевих і нервових захворювань.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури, такими як фітнес є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80 % студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла. Заняття, які були проведені за спеціально складеною програмою для студентів дозволили підвищити рівень фізичного розвитку у 44% студентів, у 36 % студентів до високого рівня. Значно знизилася кількість простудних захворювань – 23,1 % хворіли усього двічі, 34 % випробовуваних – один раз, 42,9 % – не хворіли взагалі.

Список використаних джерел

1. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 1(1). С. 10-17.
2. Туваков А. М., Ярема В. І. Тенденції і перспективи розвитку фітнесу в Україні. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 5К. С. 347-351.
3. Сущенко Л.П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб. наук. пр. / Редкол.: Т.І.Сущенко (відп. ред.). Київ-Запоріжжя. 2004. Вип. 31. С. 383-389.
4. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) / О. Чернявська // Український соціологічний журнал. 2012. № 1-2. С. 79-89.
5. <https://inventure.com.ua/analytics/investments/rynok-fitnes-uslug-v-ukraine>

УДК 339.2:659.113

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ

Ю.М.Вихляєв, доктор педагогічних наук, професор

Н.О. Корольова, студентка

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, здобувачі освіти.

Проблема вивчення та удосконалення системи управління якістю освіти, механізмів збереження здоров'я у відповідних процесах є надзвичайно актуальною та гострою. Сьогодні є потреба вивчення та впровадження у підготовку фахівців усіх сфер та діяльність освітніх, медичних, фізкультурно-спортивних, рекреаційних та оздоровчо-реабілітаційних установ результатів теоретико-методологічних і практичних досліджень, які розглядають проблему здоров'я і здоров'язбереження.