

НАПРЯМ 2. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-310-4-14>

ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бєлкова Т. О.

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри реабілітаційної та спортивної медицини
Донецького національного медичного університету
м. Кривиницький, Україна*

Задоволення соціально-біологічних потреб людини є базовою передумовою розвитку особистості. Головне місце посідають потреби у творчості і самореалізації, які найповніше задовольняються саме у впровадженні фітнес-технологій підвищення рухової активності студентської молоді. Для здобувачів вищої освіти рухова активність є основною складовою їх здорового способу життя та всебічного розвитку. Заняття фізичним вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності студентів. Такими підштовхуючими силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації тощо [1].

Заклади вищої освіти цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання. Нові вимоги суспільства передбачають запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів в освітній процес, а щодо галузі фізичного виховання – розробку та використання нетрадиційних засобів та сучасних методик.

Інтеграційні, тобто об'єднавчі процеси, що відбуваються в освіті в наш час тісно пов'язуються з соціальним феноменом, сутність якого відзначається в тому, що свідомість молоді людини суттєвим чином відстає від розвитку глобальних процесів, вона не встигає збагнути їхній зміст, причини виникнення та взаємозв'язок, не прогнозує майбутні наслідки їхнього подальшого розвитку [3].

Сучасна освітня діяльність студентів є інтенсивною та складною, час від часу призводить до значного психологічного напруження,

погіршення засвоєння навчального матеріалу та зниження працездатності. У системі вищої освіти, за формального декларування стратегії гармонійного розвитку студентів, пріоритет надається їх інтелектуальному розвитку на шкоду фізичному та здоров'ю. У зв'язку з цим кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи за показниками захворюваності, на даний час становить близько 35%, більше 50% студентської молоді мають ослаблене здоров'я, 80% – страждають на гіподинамію. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, залучення до здорового способу життя та їх практична реалізація у навчально-виховному процесі. Одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різноманітних видів, засобів і методів фітнесу у фізичну культуру здобувачів.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури на нашу думку, впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес закладів вищої освіти не можливе без орієнтування на ідею формування здорової особистості, здатної застосувати знання, уміння, навички в процесі фізичного виховання та зробити вибір до активної участі у житті суспільства, а саме в нашому визначенні, необхідно розкрити спортивно-орієнтований підхід, який спрямований на формування у студентів прагнення до здорового способу життя, засвоєння та вдосконалення духовних і моральних цінностей, фізичного, психічного та соціального здоров'я.

За дослідженнями науковців В. Волкова, Р. Раєвського, С. Сичова та ін. – реорганізація системи фізичного виховання закладів вищої освіти України вимагає пошуків нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. Вчені визначають, що діюча сьогодні організація фізичного виховання у закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення здоров'я, формування мотивації, професійно важливих психофізіологічних якостей та інтересів здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами у спортивних секціях та участі в активному дозвіллі. Крім того, фізичне виховання не виконує повною мірою як оздоровчу, так і рекреаційну функцію в системі фізичного вдосконалення особистості, які б забезпечували необхідний рівень адаптації, зміцнення здоров'я і розвиток професійної психофізичної компетентності студентської молоді [5].

Виховання позитивного ставлення молоді до здорового стилю життя передбачає корекцію їхньої когнітивної сфери, ендогенних механізмів внутрішнього світу, мотивації, визначає їхнє ставлення до праці, здоров'я та підвищення самооцінки. Впровадження

інновацій у сфері фізичного виховання у повному об'ємі задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Для досягнення цієї мети, на нашу думку, необхідно забезпечити: комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров'я; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальний підхід; використання різноманітних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення. Виконання зазначених завдань повинно сприяти досягненню істотного зниження захворюваності молоді, підвищенню рівня профілактичної роботи, стимулюванню у студентської молоді прагнення до здорового способу життя, зменшенню впливу шкідливих звичок на здоров'я молоді.

Величезний соціальний потенціал, який закладено у впровадженні фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання закладів вищої освіти, представлено різноманітними типами та організаційними формами, які необхідно ефективніше використовувати у всіх процесах трансформації життя суспільства. Досягнута на сучасному етапі різноманітність видів фітнес-технологій не є чимось вторинним, похідним, обумовленим сутністю єдиного. Навпаки, зовнішня різноманітність – це швидше наслідок різноманіття внутрішнього, субстанціонального. Визначена тенденція у розвитку фітнес-технологій, яка набуває сьогодні характеру соціального явища, відповідно до якого права особистості в організації фізкультурної діяльності є пріоритетними.

Стратегія інтеграції фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти має бути спрямована на: формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистої позиції в досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'я-зберігаючих фітнес-технологій в освітній процес; реструктуризацію дозвілля з використанням ресурсів фітнесу; підготовку фахівців з фітнесу. Широка пропаганда цінностей фітнес-культури в засобах масової інформації зміцнюватиме інтерес студентів до фітнес-технологій. Використання їх в системі закладів вищої освіти пов'язано з підвищенням якості проведення практичних занять з фізичного виховання [2].

Фітнес-технології, які застосовуються на заняттях у фізичному вихованні закладів вищої освіти характерні такі особливості:

– широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах та ін.), їхня своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;

– функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців;

– висока емоційність занять, широка варіативність використання методів і методичних прийомів, можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;

– вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів, придбання спеціальних знань і умінь з самоконтролю.

Ефективність різних напрямів фітнес-технологій, які використовуються фізичному вихованні закладів вищої освіти, полягає в комплексному впливі на моторику, дихальну і нервову системи організму, профілактику різних захворювань. Емоційність занять забезпечується не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й необхідністю узгоджувати свої рухи з діями партнерів у групі, що також підвищує інтерес до занять.

В цілому фізичне виховання зі спортивною спрямованістю передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом. У цьому дискурсі фізичне виховання посідає одне із чільних місць в освітньому процесі всіх закладів вищої освіти України, як найбільш дієвий сучасний засіб зміцнення здоров'я і підвищення фізичної та розумової працездатності та розвитку рухової активності особистості [4].

Зміст розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти нами розглядається на Базовій навчальній програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на рухову активність, безпосередньо на студента й дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. Рухова активність студентської молоді у процесі фізичного виховання є активною формою фізичної підготовленості, фізичного самовдосконалення та розвитку фізичних якостей як потенціалу інноваційних форм фітнес-технологій, які направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов освітньої діяльності, побуту і відпочинку здобувачів вищої освіти.

Вважаємо за доцільне, запровадження фітнес-технології з розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти, як високоєфективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращання фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку.

Література:

1. Городинська, І., Безгребельна, Є. (2007). Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії. *Актуальні проблеми юнацького спорту* : матеріали V Всеукр. наук.- практи. конф. Херсон, С. 76–79
2. Касацька, Т., Гейченко, С. (2012). Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практи. конф. з міжнар. участю. Львів. С. 142–145
3. Левицький, В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К., 2004. № 2. С. 162–169.
4. Лисицкая, Т. С., Сиднева, Л. В. (2002). Аэробика : Теория и методика. М. : ФАР, Т. I. 221 с.
5. Петренко Н. Оздоровчо-тренувальна програма занять з аквафітнесу для студентів економічних спеціальностей. *Спортивний Вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2012. № 2, С. 98–102/

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-310-4-15>

ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНИХ МЕТОДИК РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ У ФУТБОЛІ

Бондаренко І. І.

*магістрант спеціальності 017 Фізична культура та спорт
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка
м. Полтава, Україна*

Сучасний спорт вищих досягнень демонструє надзвичайні людські властивості, що пов'язані зі швидкістю, витривалістю, силою та іншими фізичними якостями. Зафіксовані спортивні результати в таких видах спорту як легка та важка атлетика, свідчать, що цей процес продовжується, відкриваючи нові сторінки спортивної історії, ставлячи нові завдання перед поколінням тренерів та спортсменів, що розробляють педагогічні та методичні засоби тренування. При цьому більшість педагогічних методик розвитку цих якостей практично одразу екстраполюються на інші, зокрема ігрові види