МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Жамардій В.О.
Вищий державний навчальний заклад України "Українська медична стоматологічна академія"

У сучасних умовах розвитку українського суспільства підвищується соціальна значимість фізичного виховання щодо формування гармонійно та духовно розвиненої особистості, покращання професійної підготовки та безпосередньо процесу фізичного виховання майбутніх фахівців. Із урахуванням сучасних тенденцій розвитку педагогічної освіти пріоритетними напрямами модернізації навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах визначено особистісну спрямованість, постійне підвищення її якості, оновлення змісту та структури навчально-виховного процесу з фізичного виховання, органічне поєднання всіх форм навчальних занять, застосування сучасних фітнес-програм і фітнес-технологій. Проблема дослідження полягає у розробці методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів із пріоритетною спрямованістю корекції тілобудови, яка складається з різноманітних форм і спеціальних вправ, які позитивно впливають на показники фізичного розвитку студентів, сприяючи покращанню рівня соматичного здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Це забезпечує широкий спектр її застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання для вирішення фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і лікувально-профілактичних завдань. Проведення навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнесу та пошук новітніх інноваційний технологій, залишається актуальним питанням теорії та методики фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Студентський вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного здоров'я, покращання адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Під час проведення навчальних занять із фізичного виховання потрібно враховувати мотиваційні пріоритети, вікові, статеві та індивідуальні особливості студентів [2]. Основним мотивом залучення студентів до навчальних занять із фізичного виховання є покращання форми та зменшення маси тіла, досягнення високого рівня здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення самооцінки.

Фітнес-технології є сучасними, інноваційними, постійно прогресуючими видами рухової діяльності, які набувають усе більшої популярності. Застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання спеціально підібраних фітнес-програм значно покращить показники фізичної підготовленості, підвищить мотивацію студентів до навчальних занять із фізичного виховання [1, 3].

У процесі експериментального дослідження було розроблено методику застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів і сформовано експериментальну та контрольну групи. Розподіл студентів на групи проводився за результатами анкетування. Експериментальна група займалася за розробленою авторською методикою, а контрольна за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. Дослідження здійснювалося поетапно. На першому етапі було проведено аналіз та узагальнення

науково-методичної літератури, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження та розроблено експериментальну методику. Вона була спрямована на зменшення маси тіла, нормалізацію обміну речовин і вдосконалення фізичних якостей студентів.

Застосування фітнес-програм зумовило розподіл методики на блоки. Завданнями розминочного блоку була підготовка функціональних систем організму студентів до роботи шляхом поступового підвищення частоти серцевих скорочень, збільшення температури тіла, рухливості суглобів і покращання кровопостачання м'язів. Завдання аеробного блоку полягали у збільшенні функціональних можливостей організму студентів, де були застосовані вправи аеробного характеру, представлені аеробікою, ходою та оздоровчим бігом. Аеробне навантаження виконувалося для зміцнення серцево-судинної системи, розвитку витривалості та нормалізації частоти серцевих скорочень. Завданнями коригуючого блоку була корекція тілобудови, покращання рівня фізичної підготовленості студентів. Вправи силового блоку були спрямовані на зміцнення усіх м'язових груп і розвиток силових показників. Особливість цього блоку полягала в тому, що підбір вправ здійснювався відповідно до стану м'язів окремих ділянок тіла. Дозування навантажень, інтенсивність і тривалість відпочинку залежали від вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів. Блок бодіфлексу полягав у зміцненні дихальних м'язів і покращанні функціонального стану зовнішнього дихання. Вправи виконувалися в повільному темпі не перенапружуючи організм. Блок стретчингу був спрямований на розвиток гнучкості, координацію рухів і зміцнення м'язового корсета. Його основу складали вправи на розтягування, які виконувалися на кожному навчальному занятті.

На другому етапі дослідження було проведено педагогічний експеримент, сутність якого полягала у тому, що застосування засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання мали стимулюючий вплив і були спрямовані на покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. На третьому етапі здійснювалася обробка та порівняльний аналіз одержаних результатів, який дозволив встановити ефективність розробленої авторської методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Практична значущість методики полягає у розробці навчально-методичного комплексу та зацікавленості студентів до навчальнимх занять із фізичного виховання.

Розроблена методика застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів поєднує елементи оздоровчої аеробіки, калланетики, бодіфлексу, пілатесу, йоги та крім фізкультурно-оздоровчої спрямованості навчальних занять, сприяє підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищенню рівня розвитку аеробних і анаеробних можливостей, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем організму, розвитку гармонійності тілобудови, творчої активності. Організація і проведення навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнесу сприяє розвитку всіх фізичних якостей: швидкості, сили, силової витривалості, гнучкості, що було експериментально перевірено у ході роботи. Перспективи подальших досліджень із даного напрямку полягають в оцінці впливу впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у визначених теоретико-методичних засадах.

Література
1. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. — Л. : Вид-во Львівської комерційної академії. — 2004. — 20 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. — К. : Олімпійська література, 2010. — 248 с.
3. Лаврухина Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. — СПб., ГАФК имени Лесгафта. — 2002. — 42 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Зуб О. В., Турчинов А. В., Алфімова Л. Д.
Національна академія Національної гвардії України

Однією із визначальних характеристик сучасної держави є її спроможність забезпечити дотримання законності всередині країни та проведення комплексу заходів, які пов'язані із захистом своєї суверенності та відсічі збройної агресії на міжнародній арені. Ці завдання у сучасних складних соціополітичних умовах виконує Національна гвардія України як унікальна військова структура з правоохоронними функціями. Успішне виконання службово-бойових завдань військовослужбовцями Національної гвардії України повинно здійснюватися без шкоди для здоров'я та загибелі особового складу. Тому поряд із загальною професійною компетентністю майбутніх офіцерів Національної гвардії України постає формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності у процесі фахової підготовки.

Наростаючі тенденції погіршення здоров'я не можуть не відбитися на діяльності силових структур, які через свою специфічність, мають значні особливості. Це, зокрема, стосується і вищих військових навчальних закладів. За даними військових медиків, з кожним роком зростає число абітурієнтів з різними відхиленнями в здоров'ї, а саме: дефіцит або надмірність ваги, різні порушення психічного здоров'я, ослаблений імунітет, наявність шкідливих звичок, що створює труднощі в доборі курсантів за медичними показниками.

Аналіз навчальних планів і робочих програм професійної підготовки офіцерів Національної гвардії України, засвідчив, що існуюча система професійної підготовки змістовно і організаційно включає в себе основи військово-медичних знань, надання першої невідкладної долікарської допомоги постраждалим, забезпечення безпечної поведінки в різних службових ситуаціях, чинники негативного впливу на здоров'я в умовах військової служби тощо. У військових ВНЗ законодавчо визначено характер дотримання гігієнічних процедур та обов'язкову фізичну підготовку. Але ці всі знання, вміння і навички існують рядопокладено, незалежно один від одного, не утворюючи цілісної системи формування здоров'язбережувальної компетентності як найважливішої умови збереження та розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я особистості майбутнього офіцера.

Необхідність посилення здоров'язбережувальної підготовки майбутніх офіцерів знайшла своє відображення в ЗаконахУкраїни «Про оборо-