

УДК 796.894:378

ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. У статті теоретично обґрунтовано методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Розроблено організаційно-методичний алгоритм методики, що дозволяє поєднувати теоретичну, науково-методичну та практичну підготовку. Обґрунтовано ефективні засоби фізичного виховання з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів.

***Ключові слова:** здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.*

Постановка проблеми. Високі темпи розвитку фітнес-індустрії в Україні та у вищих навчальних закладах зокрема, спричинили появу різноманітності нових видів фітнесу і забезпечують постійне їх оновлення з урахуванням сучасних фітнес-технологій. У студентській молоді спостерігається незадоволення традиційними видами навчальних занять із фізичного виховання, що відображається погіршенням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та втрати інтересу до навчальних занять через відсутність програмно-методичного забезпечення і досконалої системи підготовки кваліфікованих викладачів.

Поява сучасного обладнання, популярних тренувальних програм і ефективних авторських методик, а також інноваційний погляд на сучасні методики проведення навчальних занять ставлять перед вищими навчальними закладами непросту мету – відповідати високим темпам інноваційного розвитку, тобто забезпечити широкий спектр навчальних послуг та їх високу якість. Із огляду на це актуальним є пошук ефективних шляхів покращення навчальних занять із фізичного виховання студентів, що обумовлює перехід від існуючих форм проведення навчальних занять до інноваційних [4, 8, 11].

Проблема дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Усе 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 інноваційних технологій залишається актуальним питанням теорії та методики фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Аналіз досліджень і публікацій. Останніми роками у вищих навчальних закладах усе більшої популярності набувають заняття із фізичного виховання, спрямовані на підтримання оптимального стану здоров'я студентів і зниження розвитку різноманітних захворювань. З'являються науково-педагогічні дослідження, які присвячені розробленню методик проведення навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнесу [1, 5, 6, 7, 14, 15]. Більшість наукових праць присвячено оптимізації навчальних занять із фізичного виховання студентів, але безпосередньо, фітнес-технології як засоби фізичного виховання малодосліджені науковцями та практиками. Необхідним є розробка науково-обґрунтованого підходу до застосування засобів фітнесу в навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу. В якості теоретичного й методичного підґрунтя у процесі розробки методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів було використано знання та практичний досвід провідних фахівців, було дотримано основних концепцій і положень сучасних вітчизняних та зарубіжних дослідників. Студентський вік є найбільш сприятливим періодом для розвитку фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного здоров'я, покращення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я [12].

Основним мотивом студентів до навчальних занять із фізичного виховання є покращення форми та зменшення маси тіла, досягнення високого рівня здоров'я, фізичної підготовленості та підвищення власної самооцінки. Фітнес-технології є сучасними, інноваційними, постійно прогресуючими видами рухової діяльності, які здобувають усе більшу популярність. Застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання спеціально підібраних фітнес-програм значно підвищить показники фізичної підготовленості, а також мотивацію студентів до навчальних занять із фізичного виховання [2, 3, 9, 10, 13].

Такий підхід зумовив розробку методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів, яка була спрямована на зменшення маси тіла та вдосконалення фізичних якостей студентів. Обґрунтування основних компонентів методики: обсягу й інтенсивності, чергування навантаження й відпочинку здійснювалось за результатом реакції організму на фізичне навантаження [7, 8]. Тільки через дотримання всіх вимог до розробки методики забезпечується ефективність навчальних занять із фізичного виховання студентів.

Застосування різновидів фітнесу зумовило розподіл методики на блоки, що склалися з найбільш характерних для одного з обраних видів фізичних вправ. Кожний

блок мав свої цілі та завдання, які розраховані на певні засоби реалізації. Нами було застосовано комплекси фізичних вправ, які входили до підготовчої та основної частини навчального заняття. Під час підбору засобів керувалися необхідністю розвитку силових, координаційних і швидкісних якостей студентів за допомогою комплексів фізичних вправ, які застосовувались у вигляді загальнорозвиваючих і спеціальних вправ із елементами фітнес-програм, а також у вигляді рухливих ігор та естафет відповідної спрямованості зі застосуванням музичного супроводу та інвентаря. Методика цілеспрямовано вирішувала поставлені завдання покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів.

Завданнями розминочного блоку була підготовка функціональних систем організму до роботи шляхом поступового підвищення частоти серцевих скорочень, збільшення температури тіла, рухливості суглобів і покращення кровопостачання до м'язів.

Завдання аеробного блоку полягали у збільшенні функціональних можливостей організму. 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, покращення рівня фізичної підготовленості студентів. Вправи силового блоку були спрямовані на зміцнення усіх м'язових груп і розвиток сили. Їхня особливість полягала у 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 покращенні 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 складала вправи на розтягування, які виконувалися на кожному навчальному занятті.

Застосування засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання мало стимулюючий вплив і були спрямовані на зміцнення здоров'я та вдосконалення рівня фізичної підготовленості студентів. Практична значущість методики полягає у розробці навчально-методичного комплексу для покращення рівня здоров'я, рівня фізичної підготовленості та зацікавленості студентів до навчальних занять із фізичного виховання. Отримані результати дослідження можуть бути використані викладачами фізичного виховання та тренерами з видів спорту під час підготовки до навчальних занять із фізичного виховання студентів і змагань.

Висновки. Із урахуванням проаналізованої науково-методичної літератури та отриманих теоретичних даних визначено, що методична система застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів має містити такі головні положення. Слід ураховувати вік, стать, рівень розвитку рухових якостей, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Методика проведення навчальних занять із фізичного виховання студентів має включати навантаження, спрямовані на покращення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів. Мінімальна кількість навчальних занять із фізичного виховання студентів для досягнення максимального оздоровчого ефекту – три на тиждень.

На основі аналізу науково-методичної літератури можна відзначити низьку ефективність традиційних методів фізичного виховання, які не відповідають сучасним умовам життя. Для оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів варто акцентувати увагу на професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Застосування фітнес-технологій у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають в експериментальному обґрунтуванні методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у визначених теоретико-методичних засадах.

Список використаних джерел

1. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К.: НАУ. – 2013. – 52 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
3. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту, 24.00.02 / Е. А. Захарина. – Киев. – 2008. – 23 с.
4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії. – 2004. – 20 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
8. Лаврухина Г. М. Фитнес: учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. – СПб., ГАФК имени Лесгафта. – 2002. – 42 с.
9. Ротерс Т. Т. Методологічні засади взаємодії фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості / Т. Т. Ротерс // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 7. – Львів: НВФ "Українські технології", 2003. – Т. 3. – С. 9–11.
10. Свириденко С. О. Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя засобами навчально-виховної роботи / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – К.: Волинь, 2003. – Кн. 2. – С. 161–166.
11. Хоулі Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К.: Олімпійська література. – 2000. – 368 с.
12. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студ. вузов / под ред. Н. Я. Петрова, А. В. Медведя. – Минск, 1997. – 710 с.
13. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 94–99.
14. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / M. Buultjens, P. Robinson // Journal of Higher Education Policy and Management. – 2011. – vol. 33(4). – pp. 337–346.
15. Highstreet V. D. Aerobics for All Ages: A Broadband Approach to a Diverse University Population / V. D. Highstreet // Journal of American College Health. – 1983. – vol. 32(3). – pp. 125–127.

Стаття надійшла до редакції 14.11.2016 р.

ЖАМАРДИЙ В.

ВГУЗУ “Украинская медицинская стоматологическая академия”, Полтава, Украина

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Организация физического воспитания в высших учебных заведениях недостаточно эффективна для улучшения уровня здоровья, физической подготовленности и мотивации студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию. В статье теоретически обоснованно методическую систему применения фитнес-технологий на занятиях по физическому воспитанию студентов. Разработан организационно-методический алгоритм методики, позволяющей сочетать теоретическую, научно-методическую и практическую подготовку. Ее основой является оперативная информация о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности студентов. Обоснованно эффективные средства физического воспитания с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей студентов. Сформировано направление на спортивный стиль жизни.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес, фитнес-технологии.

ZHAMARDIY V.

Ukrainian Medical Stomatological Academy, Poltava, Ukraine

THEORETICAL SUBSTANTIATION OF METHODOLOGICAL SYSTEM FITNESS TECHNOLOGY FOR LESSONS WITH STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION

Organization of physical education in the higher educational states is not very effective for improving health level, physical fitness and motivation of students to take part in physical education. The theoretically proved methodical system are used by fitness technology in the classroom for physical education students. The reasons for poor ratio of students to classes of physical education. Organization and methodological algorithm are designed by technique which allows to combine the theoretical, methodological and practical training. The levels of health, physical fitness, physical development and physical performance of students. The necessity of optimization classes of physical education students throughout the training period. Reasonably effective means of physical education, taking into account age and individual students. The line on a sports lifestyle is formed.

Key words: health, students, physical fitness, physical education, fitness, fitness technology.