

Маракушин А.І., Мкртічан О.А.
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. Проаналізовано та узагальнено досвід застосування сучасних оздоровчих фітнес-технологій у роботі вищих навчальних закладів, спрямований на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентської молоді. Визначено сутність, компоненти та принципи сучасних оздоровчих фітнес-технологій.

Ключові слова: студенти, фітнес-технології, рухова активність

Аннотация. Современные оздоровительные фитнес-технологии как средство повышения двигательной активности и физической подготовленности студентов ВУЗА Маракушин А.И., Мкртичан О.А.. Проанализирован и обобщен опыт применения современных оздоровительных технологий фитнеса в работе высших учебных заведений, направленный на повышение двигательной активности и физической подготовленности студенческой молодежи. Определено сущность, компоненты и принципы современных оздоровительных технологий фитнеса.

Ключевые слова: студенты, фитнес-технологии, подвижная активность.

Annotation. The modern health fitness-technologies as mean of increase of motive activity and physical preparedness of students in the higher school Marakushin A.I., Mkrtychan O.A. One of basic forms of physical education of students with the purpose of effective decision of the put tasks there is organization physical education from used of the modern programs of fitness and technologies. The article is justified by the appearance of fitness technology, given their definition, revealed specific characteristics. Analysis of the emergence of fitness technologies, their origins and modern content revealed that most of them appear in the fitness industry, which integrates both traditional and innovative methods and programmers, and on the basis of the most valuable experience in domestic and foreign physical culture established innovative fitness methods. Presents the results of the study revealed that selection and application of fitness technologies in different parts of the class of physical culture in various directions not only updates the methodical approaches and helps to increase the interest of students to fitness, but also contributes to improving their physical fitness and development of motor abilities. The purpose of the research is substantiation of purposefulness of the modern health fitness-technologies application for strengthening of students' psycho-physical condition and psycho-social health at physical culture training and recreation classes.

Key words: students, fitness technology, algorithm development the modern health fitness-technologies process of physical education students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Так, Ю.О.Усачов, І.А.Усатова, С.В. Цаподой (2014) В.Б.Зінченко, В.О.Жуков, П.С.Козубей (2009), М.М.Булатова, Т.Ю.Круцевич (2008), О.Г.Сайкіна (2013) та ін. у своїх дослідженнях вказують на те, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчої технології у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, котрі становлять основний зміст цих занять. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія так само, як і фітнес-технологія, об'єднують процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях з метою удосконалення методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, на думку українських науковців, в період модернізації освіти України, в якій ми вступили і перебуваємо зараз, необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого спрямування, що вже певний час застосовується у фітнес-клубах. Таким чином, сучасні фітнес-технології стануть дієвим засобом для виконання завдань з фізичного виховання та будуть підвищувати мотивацію студентів до занять. Актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів залучення студентів до активної участі у процесі фізичного виховання, поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи самостійної оздоровчої діяльності [1,2,4, 9, 11].

Мета дослідження - здійснити аналіз літератури щодо удосконалення організації фізичного виховання студентів у процесі застосування сучасних фітнес-технологій. Проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи сучасних фітнес-програм у процесі фізичного виховання студентів.

Методи дослідження – аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння відомостей науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання студентів, тестування, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Завдання роботи.

1. Вивчити стан проблеми пошуку ефективних оздоровчих фітнес-технологій для підвищення рухової активності і фізичної підготовленості студентів.
2. Проаналізувати науково-педагогічну літературу з означеної проблеми та провести моніторинг і анкетування серед студентської молоді з метою виявлення їхніх рухових уподобань.
3. Розробити фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів та висвітлити її особливості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «технологія» в галузь фізичного виховання потрапило з

виробництва. Так, слово технологія означає (від грец. Τέχνη - мистецтво, майстерність, вміння; λόγος - «слово», «думка», «сенс», «поняття») - сукупність методів та інструментів для досягнення бажаного результату [14]; у широкому сенсі - застосування наукового знання для вирішення практичних завдань. Тобто це сукупність різних елементів, прийомів, операцій, дій, процесів та їх послідовність у поєднанні з майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності тощо.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів конкретизується у сучасних фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю. Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [9].

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виокремлюють три основних види фітнесу: 1 - загальний фітнес, 2 - фізичний (оздоровчий) фітнес та 3 - спортивно-орієнтовний [2,8,11].

Загальний фітнес використовується на навчальному (початковому) етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Загальний фітнес обмежується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними за амплітудою та напругою рухами. Головною метою загального фітнесу виступає фізичний і руховий розвиток, корекція статури та реалізація потреби у руховій повсякденній діяльності. Таким чином, режим занять людини при плануванні двох-трьох занять на тиждень, відповідає сутності загального фітнесу.

Фізичний (оздоровчий) фітнес - це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), - а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. Індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчих засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять [4,7,10].

У сучасній літературі запропонована наступна класифікація фітнес-програм: а) фітнес-програми, засновані на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; оздороче плавання й комплекс водолікувальних відновлювальних процедур і т.п.). Так, фітнес-програми для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів юнаків та дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Якою б оригінальною не була б та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина.

Слід зазначити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін в залежності від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Невід'ємним компонентом фітнес-програм є оцінка фізичного стану студентів. Необхідно оцінювати основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість. Фітнес-технологія, представлена нами для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів, яка поєднує у собі інтеграцію інформаційного (теоретичного), мотиваційного та рухового (практичного) компонентів, спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, з використанням напрямків та засобів оздоровчої фізичної культури, різноманітних фітнес-програм, контролю і самоконтролю за фізичними навантаженнями. Так, умовою для грамотної розробки фітнес-технології, досягнення ефективності та комплексності оздоровчого спрямування (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання. До них відносяться наступні: конкретно поставлені мета і завдання; науково-обґрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціональність та збалансованість у спрямуванні досягнення мети, об'єм навантаження відповідно до індивідуальних можливостей студентів, пріоритетна спрямованість занять (оздоровча, профілактична, розвиваюча та ін.); комплексне використання вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, сили і гнучкості; забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових здібностей, регуляцією психоемоційного стану студентів тощо (див.рис. 1)



Рис 1. Схема розробки фітнес-технологій за Е.Г. Сайкіною [9].

Отже, з метою підвищення ефективності застосування фітнес-технологій, нами було проведено анкетування зі студентами I-II курсів. Таким чином, результати, які ми отримали показали: на питання «Як часто ви відвідуєте заняття з фізичного виховання та з яких причин пропускаєте», 38,9% студентів відповіли, що майже не пропускають, 19,7% - пропускають лише в зв'язку з хворобою, 21,2% - пропускають іноді декілька занять на місяць з поважних причин, а 20,2% студентів відповіли, що пропускають часто без серйозних причин. Так, 53% студентів вважають, що фізична підготовка не потрібна їм для оволодіння майбутньою професією, яка пов'язана з економічною діяльністю. У той же час вони по-різному оцінюють свою фізичну підготовленість і стан здоров'я. Тільки 14,5% студентів вважають, що у них низька фізична підготовленість, 47,5% - середня і 42,5% - висока. До речі, лише 27,5% студентів оцінюють стан свого здоров'я на відмінно, 40% - задовільно та 32,5% незадовільний.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Таким чином, на жаль, за останні роки кардинальних змін у вирішенні проблеми щодо вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді в Україні не здійснено. Як свідчать результати наукових досліджень, які представлені у фаховій літературі, ефективність традиційних занять з фізичного виховання дуже низька, не заохочує молодь і як результат, не впливає на збереження їхнього здоров'я. Так, представлені результати проведеного дослідження свідчать, що основний відсоток студентів (65%) вважають, що запровадження сучасних фітнес-програм під час занять з фізичного виховання, дають змогу їм підвищити інтерес до фізичної культури, досягти вищого рівня фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я. Так, впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи майбутньої самостійної оздоровчої діяльності дають можливість міцного підґрунтя для оздоровлення української молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва Л.П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу /Л.П. Ареф'єва /Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3К1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. с.32-35.
2. 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.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГФ, 2010. - 228 с.
4. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с.
5. Жуков В. О., Пунда С. П., Усачов Ю. О. Фітнес - програми силової спрямованості // Фізичне виховання. Фітнес: навч. посібник / В. Б. Зінченко., Ю. О. Усачов., В. В. Білецька та ін. - К.: НАУ, 2014.- С. 120-137.
6. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
7. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.
8. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник А.І.Босенко, С.А.Холодов,

О.Г.Коваль; за редакцією П.Д.Плахтія.- Камянець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.

9. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ: ПОНЯТИЕ, РАЗРАБОТКА И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894;

10. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І.А.Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

11. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

12. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.

13. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p.

14. Technology / Encyclopædia Britannica. Encyclopædia Britannica Online. Encyclopædia Britannica Inc., 2016. Web. 08 янв. 2016

15. American College of Sports Medicine. ACSM's Guide-lines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Philadelphia (PA): Lippincott Williams & Wilkins; 2010. 380 p.

16. U.S. Department of Health and Human Services Web site [Internet]. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta (GA): U.S. Department of Health and Human Services; 1996. [cited 2010 January 1].