

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кожокар Марина Василівна

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Первухіна Світлана Мирославівна

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене руховій активності та регулярним фізичним навантаженням, які спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

У вищих навчальних закладах України навчаються сотні тисяч студентів, з яких значний відсоток має певні вади в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. В зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення.

Вочевидь, через ці причини протягом багатьох років у вищих навчальних закладах освіти України і за кордоном ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, яких зараховують до спеціального медичного навчального відділення

А заняття з фізичного виховання у студентів, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах. Критичність ситуації спричиняє дія низки факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання студентської молоді чинним нормативно-правовим документам, декларативність багатьох їх положень, застаріла методологія, націленість на планомірне вирішення переважно освітніх завдань, здачу нормативів з фізичного виховання, що зумовлюють низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами, мінімізують вплив на здоров'я молоді, її фізичне вдосконалення й духовний розвиток.

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес. Це розмаїття дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається.

Сучасні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом

Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спостерігають появу нових більш сучасних термінів і понять. Одним з таких понять є «фітнес». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим серед різноманітних видів оздоровлення населення і відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. При цьому дане поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні і методичні розходження в поглядах різних фахівців.

Поняття «fitness» перекладається з англійської як «придатність» чи «відповідність». Часто в англійській мові використовується вираз «to be fit», що можна перекласти як «бути у формі». У підручнику Едварда Т. Хоулі (Edward T. Howley) і Б. Дона Френкса (Ст. Don Franks) «Оздоровчий Фітнес» («Health Fitness») можна прочитати наступне визначення різних категорій фітнесу: Загальний фітнес – це прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я».

Фізичний фітнес – прагнення до оптимального якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості по станам тестування, малий ризик порушень здоров'я. Такий стан відомо також як хороший фізичний стан, або фізична підготовленість.

Система фізичного виховання повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує кардинальних змін в існуючій системі фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню дітей та молоді.

У сучасній педагогічній діяльності викладачі на заняттях з елементами фітнесу використовують, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я.

До таких заходів належать: а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем; в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості; г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя.

Тому використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, а саме фітнес технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

References:

1. Гуска, М., Гаркава, О. Використання елементів фітнесу в контексті занять з фізичного виховання для загальних факультетів педагогічного університету. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2009-0.%p>
2. Зеленський, Р. М. Використання фітнес-технологій у процесі організації фізичного виховання студентів коледжу НФаУ / Р. М. Зеленський, А. Ю. Тулінов // Шляхи удосконалення підготовки фармацевтів : матеріали Всеукр. дистанційної наук.-метод. конф., м. Харків, 22 квіт. 2019 р. – Харків : Коледж НФаУ, 2019. – С. 56-58.
3. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.
4. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. I. – К.: НАУ, 2016. – 96 с.
5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
6. Цвік О. С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури / О. С. Цвік // Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайнконференції. за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 254 – 258.