

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розглянуто питання впровадження оздоровчого фітнесу в систему закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасні підходи до використання фітнес-програм у фізичному вихованні студентів, їх вплив на рівень фізичної активності, психоемоційний стан та загальне самопочуття. Окремлено основні переваги включення фітнесу до навчальних програм, зокрема покращення фізичної підготовленості, профілактику гіподинамії та підвищення мотивації студентів до здорового способу життя. У статті також представлено результати щодо ефективності різних видів фітнес-навантажень для студентської молоді та надано рекомендації щодо їх оптимального використання в освітньому процесі. дослідженні У статті розглядаються основні соціально-культурні основи використання оздоровчого фітнесу в системі державних закладів вищої освіти України. Раціональне використання доступних і ефективних фізкультурно-оздоровчих засобів, що вибірково впливають на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяє підготовці висококваліфікованих фахівців з урахуванням їх всебічно сформованих потреб характерних для їх професійної психофізичної компетентності. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних оздоровчих технологій як ефективного засобу зміцнення здоров'я та фізичного розвитку студентів. Визначено необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій у систему закладів вищої професійної освіти з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Вибірковий характер впливу на організм забезпечує досягнення мети фізичної підготовки молоді – сприяє формуванню висококваліфікованих спеціалістів з урахуванням специфічних вимог до їх професійної діяльності.

Ключові слова: фізична рекреація; оздоровчий фітнес; фітнес-технології; студентська молодь; здоров'я; фізичний розвиток; ЗВО.

Abstract

The article considers the issue of introducing health fitness into the system of higher education institutions. Modern approaches to the use of fitness programs in the physical education of students, their impact on the level of physical activity, psycho-emotional state and general well-being are analyzed. The main advantages of including fitness in educational programs are outlined, in particular, improving physical fitness, preventing hypodynamia and increasing students' motivation for a healthy lifestyle. The article also presents results on the effectiveness of various types of fitness loads for student youth and provides recommendations for their optimal use in the educational process. research The article considers the main socio-cultural foundations of the use of health fitness in the system of state higher education institutions of Ukraine. The rational use of affordable and effective physical education and health facilities that selectively affect the body largely ensures the achievement of the goal of physical education of youth - contributes to the training of highly qualified specialists taking into account their comprehensively formed needs characteristic of their professional psychophysical competence. The main aspects of the development of modern health technologies as an effective means of improving the health and physical development of students have been established. The need for targeted implementation of the latest innovative fitness technologies in the system of higher professional education institutions in order to improve the health of the younger generation has been determined. The selective nature of the impact on the body ensures the achievement of the goal of physical training of young people - contributes to the formation of highly qualified specialists taking into account the specific requirements for their professional activities.

Keywords: physical recreation; health fitness; fitness technologies; student youth; health; physical development; higher education.

Вступ

Модернізаційні процеси, що відбуваються в Україні останніми роками, торкнулися всіх сфер життя суспільства. Ці зміни набули особливого значення серед сучасної молоді України. Слід зазначити, що соціологічне розуміння молоді як групи людей, що належать до певної вікової

категорії, потребує оновлення [2, с. 61].

У сучасних умовах розвиток інноваційних процесів фізичного виховання студентської молоді недоступний у більшості закладів вищої освіти України. Необхідно відновити та модернізувати фізичне виховання студентів, що зумовлено підвищенням ролі фізичного виховання в сучасному суспільстві як основи єдності психічного, інтелектуального та фізичного розвитку сучасної молоді [9, с. 24].

Зокрема, важливою є необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як напрямку розвитку загальнокультурних освітніх умінь і навичок підростаючого покоління з розумінням важливості фізичного виховання для зміцнення здоров'я як складової загальної культури населення. Вагомою мотивацією впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є найважливішим і пріоритетним завданням нашої держави [2, с. 62; 8, с. 74].

В останні роки внаслідок стрімкого розвитку інформаційних технологій спостерігається недостатній рівень фізичної активності молоді. Це призвело до погіршення самопочуття, зниження працездатності та стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення надмірної ваги, особливо у студенток закладів вищої освіти. На противагу цьому є фізичне тренування, яке сприяє зміцненню та підтриманню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищенню рівня фізичного розвитку та покращенню морфофункціональних показників [4, с. 68; 7, с. 20].

Для покращення цих показників необхідно використовувати нові методи, засоби та технології, які мають відповідати особливостям особистості та потребам студентам. Саме це сприяло появі різноманітних програм оздоровчого фітнесу, але на жаль, у більшості з них відсутні останні відомості про соціально-педагогічні умови застосування оздоровчого фітнесу та наукове підтвердження його цінності для учнівської молоді, що визначає важливість дослідження [1, с. 56; 5, с. 327].

В останні роки велика кількість фахівців займається дослідженнями та розробками оптимальної організації процесу навчання та фізичного виховання студентської молоді та відзначає, що сучасна організація фізичного виховання у вищій школі потребує подальшого вдосконалення. з метою підвищення рівня здоров'я, освіти та мотивації майбутніх спеціалістів. Найбільш гостро це завдання стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою у вихованні висококваліфікованих здорових спеціалістів [3, с. 142; 8, с. 73; 10, с. 200].

На сучасному етапі розвитку вищої освіти педагогічні технології орієнтовані на особистість, розвиток яких є новим етапом сучасної освіти, що дозволяє підходити до супроводу та забезпечення процесу виховання та підготовки кадрів вищої кваліфікації, які забезпечують формування здорового способу життя студентської молоді на засадах сучасної фітнес-культури [5, с. 321].

Сьогодні у фізичному вихованні сформувався основний підхід до реалізації мети галузі – спрямованість на здорову рухову активність. Чільне місце повинні посісти нові методи створення більш повної системи фізичного виховання, основними завданнями якого є пошук правильних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів вдосконалення фізичної підготовки і зміцнення здоров'я людей, студентів в освіті до системи виховання нових поколінь [1, с. 58; 8, с. 75; 11, с. 25].

Фізичний розвиток і стан здоров'я сучасного студентства є цінністю для українського суспільства. Сучасні тенденції світового руху за здоров'я супроводжуються появою нових термінів і понять. Одним із таких понять є феномен «фітнесу».

Для того, щоб фізичне виховання студентів стало ефективним засобом зміцнення здоров'я особистості та підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності, необхідне дотримання загальних принципів, серед яких - систематичність занять та їх різноманітність, індивідуальний підхід, прийняття інтересів та уподобань.

Оздоровчий фітнес – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також засобів, методів і інноваційних форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами та управління цим процесом, спрямованих на збереження та підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнівської молоді, залучати до здорового способу життя, забезпечувати формування фізичної підготовленості особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Сучасний фітнес можна розглядати як соціокультурний феномен, що належить до предмета фізичної культури.

Оздоровчий фітнес також можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного та соціального стану, який має необхідні ресурси для діяльності сьогоdnішнього життя без надмірного фізичного та психічного навантаження в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Разом із оздоровчим фітнесом з'явилося поняття фітнес-культури. Феномен «фітнес-культура» є багатоаспектним соціокультурним явищем, а в системі вищої професійної освіти виступає важливим засобом формування фізичного розвитку та психічної стійкості особистості, навчання, виховання та соціалізація особистості в умовах сучасного середовища. Як необхідна частина фізичного виховання вона покликана вирішувати основні завдання, тобто ціннісні, інтеграційні, інформаційні, соціально-виховні, спрямовані на створення умов, що задовольняють потреби учнів у достатній руховій активності та формуванні фізичної зрілості. [2, с. 62; 10, с. 164].

Основний розділ

Необхідність реформування та оновлення фізичного виховання студентів виникла через такі причини: 1) тенденція до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді; 2) недостатня ефективність фізичного виховання у навчально-виховному процесі у вирішенні оздоровчих завдань; 3) низька методична підготовка фахівців у сфері впровадження інноваційних технологій фізичного виховання в системі вищої школи України.

Аналіз стану фізичного виховання у закладах вищої освіти дозволив визначити падіння інтересу студентської молоді до занять традиційним фізичним вихованням на рівні 59%, що свідчить про те, що проблема є не ситуативною, а довгостроковою та глибокою.

Водночас позитивною динамікою є: необхідність зміцнення здоров'я та інформаційне перевантаження студентської молоді; прагнення молоді до оздоровчої діяльності, яка відповідає її інтересам і потребам, на протидію високій вартості фізкультурно-оздоровчих послуг на сучасному ринку фітнес-технологій, що перешкоджає їх доступності; відсутність інтересу до традиційних занять фізичною культурою та значний інтерес студентів до занять оздоровчим фітнесом.

Успішність підготовки фахівців залежить від багатьох факторів, одним із яких є позааудиторна діяльність студентів [8, с. 74]. В умовах запровадження кредитно-модульної системи навчання у вищій школі значна частина навчального матеріалу виділяється для самостійного опрацювання студентами. Організація самостійної роботи студентів у вільний від навчання час вимагає комплексу готових знань. Оволодіння вміннями і навичками цієї форми фізичного виховання є важливою умовою її безперервності. Факультативні, самостійні заняття мають компенсувати недоліки аудиторної системи.

Тенденція розвитку програм з фізичного виховання свідчить про те, що роль додаткових занять фізичними вправами і спортом постійно зростає і виявляється в умінні учнів раціонально використовувати свій вільний час, що в свою чергу сприяє загальному розвитку та успішній навчальній роботі, зміцненню здоров'я та покращує якість життя студентів [9, с. 145].

Таким чином, сучасний оздоровчий фітнес сьогодні має певні ознаки інноваційності, а також допомагає вирішувати сучасні проблеми студентської молоді. З метою зміни несприятливої ситуації щодо зміцнення та оздоровлення студентської молоді, а також модернізації фізичного виховання у вищій школі України необхідно запровадити в систему фізичного виховання студентів сучасну оздоровчу підготовку - це головний чинник формування фізичної культури і здоров'я особистості студента.

Найважливішими рисами фітнес-здоров'я є його інноваційність; інтеграція; мінливість; мобільність; адаптованість до контингенту тих, хто займаються; продуктивність і доступність.

На сьогоднішній день класифікація поняття здорового фітнесу сформувалася за такими чотирма основними категоріями: 1) кардіопроеграми, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи, до яких можна віднести всі види аеробіки; 2) проєграми силових тренувань, спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла з використанням різноманітного спортивного обладнання; 3) оздоровчі проєграми гімнастики, у тому числі «Body of mind»; 4) функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-проєграми, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу, майстерність тощо [3, с. 144; 9, с. 123].

Сучасна фітнес-індустрія постійно розвивається, і практично щороку в системі оздоровлення та фітнесу з'являється велика кількість інноваційних фітнес-технологій, методик і програм.

У зв'язку з кризовою ситуацією, актуальною є проблема стану здоров'я та фізичної

підготовленості студентської молоді, розробка здоров'язберігаючих фітнес-технологій, спрямованих на виховання, оздоровлення та зміцнення здоров'я в рамках фізичного виховання фізкультурних занять закладів вищої освіти, набуває особливої актуальності.

З популярних серед учнівської молоді фітнес-програм слід відзначити: аеробні вправи з круговим тренуванням (ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (танцювальна аеробіка, степ- аеробіка, фітнес-мікс, фітбол, зумба-фітнес, велоспорт, слайд-аеробіка, аквафітнес), оздоровчі програми (стречинг, пілатес, базова йога), функціональні тренування (кільця TRX, тренування Табата, кросфіт), силові тренування (Інтенсивний фітнес, Sculpt) та багато інших фітнес-програм були модифіковані. Кожна з цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу, тому для досягнення повного та всебічного впливу на здоров'я студентів рекомендується використовувати всі види.

Висновки

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дав змогу визначити соціально-педагогічні засади впровадження здоров'язберігаючої освіти в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, мінливого та інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба у здоровому способі життя підростаючого покоління, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, його видатний духовний і фізичний розвиток; по-третє, це відновлення фізичної підготовки учнівської молоді та пошук інноваційних та ефективних ідей щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної майстерності нового покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. № 30. С. 56-61.
2. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2, С. 61-67.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. Матеріалів доп учасн. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. Л., 2012. С. 142-146.
4. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4., С. 63-68.
5. Потужний О.В., Поліщук В.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія. Переяслав, 2020. С. 319-329.
6. Потужний О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. Наук. журнал Вісник Черкаського нац. університету імені Б. Хмельницького. Серія Педагогічні науки. Випуск 1. 2022. С. 124-130.
7. Рудницький О.В. Корекція тіла будови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
8. Усенко Д. Наукові підходи до стандартизації професійної діяльності фітнес-консультанта. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. №2, С. 73-80.
9. Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури студентів: навч. посіб. / за ред. Ю.А. Усачьова. Київ: Видавництво «Логос», 2015. 200 с.

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tixonsv68@gmail.com

Тихонов Володимир Костянтинович – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: tihonovvk66@gmail.com

Tykhonova Svitlana – Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: tixonsv68@gmail.com

Tikhonov Volodymyr – Associate Professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsya. E-mail: tihonovvk66@gmail.com