

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ СИСТЕМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

С.М. Черновський, ст. викладач

Д.В. Дядюсь, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заняття, оздоровчий фітнес, творчі спеціальності, здобувачі освіти.

На сучасному етапі втілюються в життя особистісно-орієнтовані педагогічні технології, розробка яких – об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців [1].

Мета дослідження – проаналізувати основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти творчих спеціальностей.

Результати дослідження. Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства [2].

У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є "фітнес". "Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання душі і тіла" [3]

Концептуальна база "фітнесу" має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу "Mind – Body" (Фітнес духу і тіла) [5].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання. До них відносяться:

– перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;

- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;
- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;
- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;
- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;
- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи [4].

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика.

Висновки. Отже, сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять забезпечують різносторонній розвиток фізичних здібностей, дозволяють зберегти і укріпити здоров'я, урівноважують емоційний стан, дозволяють людині жити повноцінно, бути вільною від контрольованих чинників ризику.

Список використаних джерел

1. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41-47.
2. D.I. Galper, M. N. Trivedi, C. E. Barlow [at al.]. Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women. Med. Sci. Sports, Exerc. 2006. Vol. 38. P. 173-178.
3. V.S. Huan, L.S. Yeo, R.P. Ang, W.H. The influence of dispositional optimism and gender on adolescents perception of academic stress. Chong. Adolescence. 2006. Vol. 41, N 163. P. 533-546.
4. Khlopetsky V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. Journal of Education, Health and Sport, 2017,7(2):859-70, DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>.
5. Chekhovska M. Fitness in school physical education lessons / M Chekhovska, L. Shevtsiv, O. Zhdanova, L. Chekhovska. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20, is. 1, art. 60. P. 420-424/ DOI; 10.7752/jpes. 2020.s 1060.