

ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку, у зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я населення є головним завданням професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу. Аналіз сучасних досліджень та публікацій свідчить про підвищення інтересу до взаємозв'язку здоров'я людини та її працездатності.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я людей. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти: - сприятливі умови навчання; - оптимальну організацію навчального процесу; - повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Пошук ефективної організації професійної підготовки студентів, педагогічних умов формування пізнавальної активності, що здатні створити сприятливу атмосферу для успішного розвитку, саморозкриття та самореалізації особистості, тривалий час залишається актуальним напрямом науково-педагогічних досліджень

Великого значення для майбутньої професійної діяльності відіграють заняття зі спортивних дисциплін, зокрема «Спортивно-педагогічного вдосконалення». Однак, нерозуміння сприятливого впливу фізкультурної діяльності на стан здоров'я, невисока мотивація до практичних занять, нерозвиненість навичок самоконтролю і неадекватне сприйняття стану власного організму призводять до формального відношення студентів до свого здоров'я, його збереження і зміцнення. У зв'язку з цим перед системою освітньої підготовки ставиться завдання обґрунтування змісту, засобів і методів, які сприяють ефективному формуванню готовності студентів до здоров'язбережувальної фізкультурної діяльності, підвищення рухової активності як провідних факторів фізичного виховання оздоровчої спрямованості.

До здоров'язбережувальних технологій ми відносимо різноманітні фітнес-програми.

Серед оздоровчих програм в процесі вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» слід виокремити «Оздоровчі види гімнастики», яка включає оздоровчу аеробіку, ритмічну, гігієнічну та професійну гімнастику, стрейтчинг, пілатес та йогу. Ці програми мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися зі студентами всіх курсів. Крім цього, ми вважаємо, що пілатес є чудовим засобом естетичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі.

В той же час, студенти стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими. Фізичні вправи за системою пілатес допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують гостроту мислення.

Серед напрямків подальших наукових пошуків важливо виокремити проблему визначення конкретних організаційно-педагогічних умов, спрямованих на формування здоров'язбережувальних компетентностей. Поряд з традиційними засобами і методами проведення навчально-тренувальних занять з метою професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, необхідно впроваджувати у навчальний процес нетрадиційні форми і методи фізичних вправ, серед яких нами був визначений пілатес, як найбільш універсальна система для різних верств населення. У результаті проведеного аналізу фахової літератури, стає зрозуміло, що визначені основні узагальнені принципи здоров'язбережувальних технологій, відмічена їх виняткова важливість у формуванні здоров'язбережувальної компетентності, проте, немає чітких шляхів, організаційних і педагогічних умов упровадження зазначених технологій в сучасний навчально-педагогічний процес.

Отже, в період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що використовуються у фітнес-клубах, центрах здоров'я для підвищення мотивації студентів до занять, тобто для професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.