

УДК 796.06

Тишинський М. С.¹, Кіхта К. А.²

¹студ. гр. 22-31 ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

²наук. керівник – викладач першої категорії ВСП «Запорізький гуманітарний фаховий коледж, Національний університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Однією з найбільших проблем модернізації освіти в Україні є забезпечення якісного фізіологічного навчання здобувачів освіти за міжнародними стандартами. Постанова цього завдання можливо за зміни викладацьких технологій і запровадження інноваційних технологій навчання. Відомо, що інформативні схеми швидко розвиваються: сервер став доступним високопродуктивним пролетаріям інструментом, але завжди щільніше замінюють різні трансформації інноваційних пристроїв [1, с.109].

Водночас це призводить до становлення принципово нової освітньої системи, яка може забезпечити надання освітніх послуг. Підвищення якості освіти повинно здійснюватися через впровадження та використання інноваційних технологій, які орієнтовані не тільки на

передачу готових знань, але й на формування комплексу особистісних якостей учнів [2,с.167].

Потребує в розробці нових технологій навчання на основі широкої комп'ютеризації та інформатизації педагогічних систем зумовили такі світові тенденції: - інформатизація та автоматизація всіх галузей науки, техніки і технологій; - зміна професійної структури суспільства і поглядів людини на працю; - інформаційна інтеграція освіти у світову систему.

Нині 3D схеми непогано закріпилися у суспільстві комп'ютерної індустрії. Просторові моделі стали непереборною частково технічного проектування різноманітних технічних приладів, будівельного і ландшафтного дизайну очевидно, а, сфери розваг. У 2009-2010 роках на ринку з'явилися домашні 3D-телевізори, обладнані спеціальним склом для створення стереоскопічних ефектів. Це дозволяє утилізувати сучасні схеми як створення, так і використання 3D відображень і 3D відеофільмів у практиці виховної діяльності.

При цьому види, що представляються, покладаються на використання безперешкодно розноситься ПЗ і самостійно вироблені обладнання для служби з фото і відео. Що дуже важливо, що займаються самі під настановою вчителів зможуть організувати 3D відеоролики та 3D фотографії. Цим вони здобувають навички служби з новітніми технологіями, навчаться організувати прості обладнання для перегляду багатовимірних об'єктів, організувати привабливі презентації, прикрашати сторінки сайтів і блогів, діяти з проектами і отримають винятковий неприкрашений життєвий досвід[3,с.189].

Внаслідок великої зацікавленості до 3D технологій зрозумілість відповідного оснащення пустила сильний стусан до розвитку цього напрямку не так у 80 вузькоспеціалізованих галузях, але тепер і в освітніх установах, в першу чергу, в школах, гімназіях та ліцеях. Проти цього, деякі досі остаточно не усвідомлюють, наскільки корисним, приємним і продуктивним може стати застосування таких технологій у освітньому [10,с.200].

3D дозволяє тим, хто займається зрозуміти принцип роботи. Складні визначення краще засвоїти, ніж їх розбити на зображення. За допомогою графічної візуалізації учні можуть приймати більш складні об'єкти, оскільки мультиплікація дозволяє побачити структурні елементи і зрозуміти, як вони працюють. Застосування 3D в освіті призводить до позитивних змін у дії та способах спілкування та покращує узгодження з громадськістю. Звичайно, 3D-технології немає сенсу застосовувати окремо на уроці, а найбільший ефект завойовується тільки після того, коли прилади функціонують разом: смартфони, планшети, фаблети, медіа-

центри, проектори, телевізори, відеокамери, похмурі сховища та, голограми [4,с.204].

Ще одним важливим методом для підвищення фізичної активності є використання сучасних фітнес-гібридів так як фітнес за минулі роки завойовує все більший розголос, стає знаменитим серед різноманітних варіантів одужання населення, відтворюється в найменуваннях оздоровчих закладів і оздоровчих програм. Втім таке уявлення має досить різноманітне пояснення і застосування, що тягне за собою термінологічні та методичні відмінності в поглядах різноманітних фахівців. Виступ «фітнес» є у всіх державах кола крім перекладу, а відбувається через британського формулювання «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає чудове фізіологічне та психічне становище [5,с.144].

Фітнес - це відома технологія розвитку організму, що дозволяє зменшити вагу, зафіксувати ефект, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування. Дієта та активні навантаження підкрдаються для кожного персонально з урахуванням рівня фізіологічної підготовки, протипоказань, статури організму та протипоказань, а далі виникло і нове уявлення фітнес-технологія [6,с.144].

Фітнес-технології - насамперед технології, що забезпечують вплив у фітнес вправах. Більш точно їх можна визначити як суму академічних методів, етапів, прийомів, сформованих на певний алгоритм процесів, реалізований поставленим завданням для збільшення продуктивності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване отримання результату, на основі незалежного мотивованого підбору вправ, методів, координаційних змін вправ фітнесу, прогресивного обладнання.

Зараз переважно вони з'являється у фітнес-індустрії, яка, розкручуючись швидкими темпами, виділяє для вирішення своїх проблем завжди найцінніше, набуте після розвитку в оздоровчій фізичній культурі (основи, аналогічно інноваційні методики, програми, схеми тощо) [7,с.133].

Внаслідок модернізації цих надбань і створюються фітнес-технології адже грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є в даний час однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Останнім часом фітнес-технології здобули велику популярність і позичають довговічні позиції в модифікованому соціокультурному запиті - необхідності спільноти здорових і фізично освічених людей. Формування

фітнес-індустрії сприяє його розширенню та запитує систематизації та визначення методичних особливостей, що зумовлюють застосування певних ліків у фітнес-програмах. Така безліч фітнес-програм визначається потягом задовольнити всілякі фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси великих покриттів населення. Враховуючи, що у зміст визначення спорту поміщаються мультифакторіальні інгредієнти (фізична підготовленість, розумне харчування, профілактика захворювань, загальна активність, у тому числі захист зі стресами та інші моменти величезного стилю життя), розмаїтість організованих фітнес-програм дійсні не обмежено. Зараз фітнес-програми задовольняють різноманітним потребам – сприяють корекції виправки та статури, ліквідують додаткову масу тіла, реконструюють психоемоційне становище тощо [15, с.213].

Курси, що охоплюють приклади різноманітних видів спорту, можуть зацікавити обумовлені пласти населення. У той самий час різницю у навчальних і навчальних завданнях визначає специфіку використовуваного автотранспортного засобу. Завдяки різноманіттю фітнес-програм та необхідності в інноваціях та змінах у тренуваннях виникає свіжоспечена тенденція: змішаний фітнес. Злиття складів значно не лише в моді, а й у фітнесі. Спільні фітнес-продукти більш цікаві і, можливо, більш ефективні, ніж чисті продукти. Думка охоплюється у здоровому людяному бажанні виробити тренування більш дієвими та приємними. Композиція гімнастики зародилася у 80-х роках і набуває популярності та розподілу сьогодні.

Зараз є понад двісті фітнес-гібридів, виразно регламентованою системою, зміст якої загальноосвітні та гімнастичні вправи, специфічні елементи аеробіки та їх модифікацій. Головне призначення - формування витривалості, просування здібностей кардіореспіраторної системи. До цього варіанту фітнес-гібридів зараховують такі фітнес-системи [8,с.150]:

- аквааеробіка - система вправ за циклічними видами спорту, пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та респіраційної систем
- аеробіка – гібрид засобів гімнастики та танців з музикою без пауз для відпочинку;
- аерофітнес - система, заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу;
- бодитонінг – підготовка місцевих м'язових підприємств у режимі витривалості;
- джогінг - це одна з форм змагання в повільному повільному темпі;
- експрес-фітнес - складається з базових вправ аеробіки та спорту [9,с.144];

- кенгуру-аеробіка – поєднання ходьби та змагання у специфічному взутті XO-Lopers із закріпленими гнучкими пластинами до підшви черевика;

- крос-аеробіка – майстерність циклічною аеробікою на бігових доріжках;

- крос-фіт - це своєрідний проміжний інтенсивний тренінг;

- сайкл (сайклінг спінінг, RPM) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

-скіпінг, роуп-скіпінг – композиція стрибків, акробатичних та танцювальних інгредієнтів з одного або двома скакалками;

- слайд-підготовка на основі течій ніг ковзанярського спорту;

-слім-джим – конструкція аквааеробіка – багатостороння фізична вправа, що з'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;

-спінбайк-аеробіка (спіннінг, сайклінг) – з використанням спеціального велотренажеру; степ-аеробіка – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

- хай-імпакт - застосовуються елементарні рухи, стрибки, біг на місці;

- хай-лоу-імпакт - суміш хай-і лоу-імпакт;

фіт мікс - поєднує в собі і дихальні вправи з йоги, і елементи з аеробіки і пілатесу, а також інтенсивні течії фіт-боксу;

- флексіслім – складається з функціонального тренінгу та пілатесу. - багатофункціональний тренінг – комплекс вправ для опрацювання всіх типів груп м'язів, спалювання жирів, формування маси та насильницький витривалості [10,с.148].

2. Силові тренування – в основу закладено синтез вживання засобів силового тренування: спортивної гімнастики та бодібілдингу. Орієнтована на вдосконалення змін статури, адже споживати корекцію фігури. На заняттях повсюдно використовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, метбол та інше. До цього фітнес-гібриду зараховуються фітнес-системи:

- боді-бар – з використанням штанги невеликої ваги щось на зразок гімнастичної палиці;

- боді-блейд - силова аквааеробіка з використанням еластичних мечів [11,с.288];

- боді-денс – синтезує танцювальну аеробіку;

-боді-контроль - силова підготовка із застосуванням ручного інвентарю; боді-памп, памп-аеробіка – таке насильницька аквааеробіка міцної установки із застосуванням штанги різноманітної ваги;

- інтервальна підготовка – силова підготовка з чергуванням навантаження та відпочинку;
- Каланетика – основу становлять вправи нерухомого характеру для розтягування різноманітних груп м'язів;
- ловер-боді, аппер-боді – зорієнтовано на формування верхньої частки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти в Україні. Історія. Теорія : підручник / Алексюк А. М. – Київ : Либідь, 2008. – 557 с. – 966-06-0037-2.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. / О. В. Безпалько. – Київ : Центр навч. л-ри, 2002. – 139 с. – 966-8253-82-5.
3. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. В. Волкова. – 3 -е вид., стер. – Київ: Академвидав, 2009. – 616 с. – 978-966-8226-83-0.
4. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. / Н. П. Волкова. – Вид. 4-те, стер. – Київ : Академвидав, 2012. – 615 с. – 978-617-572-033-2.
6. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та практика : посіб. для вузів / Галузинський В. М., Євтух М. Б. – Київ : Вища школа, 2005. – 237 с.
7. Галузинський В. М. Педагогіка: теорія та історія : навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – Рівне : [б. в.], 1996. – 236 с. – 5-11-004246-2.
8. Гура О. І. Педагогіка вищої школи: вступ до спеціальності : навч. посіб. / О. І. Гура. – Київ : Центр навчальної літератури, 2005. – 223 с. – 966-364- 129-0.
9. Зязюн І. А. Педагогіка добра ідеали і реалії : наук.- метод. посіб. / І. А. Зязюн. – Київ : МАУП, 2000. – 309 с. – 966-608-054-0.
10. Кнодель Л. В. Педагогіка вищої школи : посіб. для магістрів / Л. В. Кнодель. – Київ : Вид. Паливода А. В., 2008. – 134 с. – 978-966-437-043-8.
11. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – Київ : Знання-Прес, 2003. – 418 с. – 966-7767-92-2.101