

УДК 796.01/09

Попович А.С.¹, Черненко О.Є.², Гуреева А.М.³, Сердюк Д.Г.⁴

¹ студ. гр. ФТ-22/4-1, ЗДМФУ

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ

На сьогодні в Україні вкрай необхідні висококваліфіковані фахівці у галузі фізичної терапії, еротерапії. Підготовка асистентів фізичного терапевта та фізичних терапевтів проводиться у закладах вищої освіти різного підпорядкування. Згідно Професійного Стандарту «Фізичний терапевт» (№ 01/24-ПС від 27.11.2024 р.) «Фізичні терапевти займаються визначенням та покращенням якості життя через руховий потенціал людини та напрямки підтримки здорового способу життя, профілактики, терапії/втручання та реабілітації. Процес охоплює досягнення фізичного, психологічного, емоційного і соціального благополуччя».

В зв'язку з цим, в освітньо-професійні програми підготовки визначених фахівців включені навчальні дисципліни, які дозволяють здобувачам набувати практичних навичок, а саме, володіти технікою виконання та методикою навчання різних видів вправ. Серед практичних дисциплін особливе місце займає «Сучасні фітнес технології». Вивчення цієї дисципліни у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті передбачено здобувачами 3 курсу першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності І7 Терапія та реабілітації спеціалізації І7.01 Фізична терапія ОПП «Фізична терапія, ерготерапія». Передбачено проведення 12 годин лекційних занять, 34 години практичних занять та 74 години самостійної роботи.

Для підвищення мотивації та зацікавленості здобувачів, на лекційних заняттях розглядаються сучасні види фітнес технологій, які використовуються у фізичній терапії. На практичних заняттях здобувачі вивчають техніку виконання різних вправ. Заняття проводяться під музичний супровід, що значно підвищує емоційність та настрій студентів. Це вкрай важливо для мешканців прифронтових територій.

На практичних заняттях застосовуються вправи базової аеробіки, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, Пілатесу, стретчингу, вправи з предметами (гімнастичними палками, гантелями, еспандерами різної модифікації, медболами). В заключній частині заняття використовуються засоби міофасціального релізу та самомасажу.

Практичні заняття проводяться різними методами: груповий, індивідуальний, методика колового тренування, інтервального тренування, методика «Табата». Впродовж занять вирішуються різноманітні професійні кейси, що сприяє підвищенню зацікавленості та вдосконаленню навичок командної роботи.

Впродовж занять у здобувачів формується навичка свідомого виконання фізичних вправ різного спрямування, потреба до фізичного розвитку та самовдосконалення; вміння визначати помилки у техніці виконання вправ та виправляти їх.

Таким чином, вивчення дисципліни «Сучасні фітнес технології» майбутніми фізичними терапевтами значно розширює їх рухову сферу, покращує рівень фізичної та функціональної підготовленості, що сприяє якісній професійній підготовці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гурєєва А.М., Черненко О.Є., Дорошенко Е.Ю. Сучасні фітнес технології : характеристика основних засобів аеробіки : навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. 85 с.

2. Приходько В. В. Будівництво власного здоров'я (організаційно-педагогічні аспекти) : монографія. Дніпро : Інновація, 2023. 309 с.