

УДК 796.013.1

Палічук Ю. І.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ЗВО

Аналіз літературних джерел, практика викладання фізичної культури, фітнесу у ЗВО України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо вдосконалення системи фізичного виховання студентів на основі використання сучасних фітнес-оздоровчих програм та відсутністю науково-обґрунтованих механізмів їхнього поєднання із заняттями фізичної культури. Одним із перспективних напрямком оптимізації навчально-виховного процесу в ЗВО є збагачення занять фізичної культури та фітнесу комплексами вправ аеробної структури, під впливом яких значно підвищуються показники індивідуального здоров'я студентів [1].

Наукові дослідження стосовно побудови й модифікації різних фітнес-оздоровчих аеробно спрямованих методик, наступна інтеграція означених методик до структури фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО є сучасною науковою основою формування індивідуального здоров'я студентів, а також управління корекцією і розвитком життєво важливих рухових дій, фізичних здібностей, фізичної роботоздатності [3].

Однією з найважливіших організаційно-методичних умов впровадження фітнес-оздоровчих технологій у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО є їхня інтеграція у загальну структуру фізкультурно-оздоровчої роботи вищих навчальних закладів. Процес інтеграції здійснюється на основі методичних принципів: науковості; індивідуалізації педагогічних чинників, що використовуються у процесі занять; принцип індивідуальних оптимумів фізичних навантажень; систематичності реалізації форм фізичної культури та фітнесу; домінування у процесі фізичної культури та фітнесу засобів наочності; варіативності фізичних вправ; динамічності – оптимальне використання прямолінійно-зростаючої ступінчастої та хвиляподібної форм регулювання фізичних навантажень.

З метою ефективного формування індивідуального здоров'я студентів ЗВО, інноваційні фітнес-оздоровчі методики рекомендується структурувати трьома етапами їх реалізації: етап мотиваційно-підготовчого, етап мотиваційно-тренувального і етап мотиваційно-стабілізуючого впливу. Основною методичною умовою реалізації кожного етапу є дотримання їх специфічних характеристик – тривалості, домінуючих засобів і їх співвідношень, інтенсивності за відсотком від максимального споживання кисню, частоти серцевих скорочень та моторної щільності занять.

Основним цільовим орієнтиром у процесі впровадження в систему фізичного виховання студентів ЗВО інноваційних фітнес-оздоровчих технологій виступає стан індивідуального здоров'я студентів. У зв'язку з цим, однією з основних методичних умов впровадження означених технологій повинно стати індивідуалізоване дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як потужність (інтенсивність), обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форми відновлення, функціональна спрямованість фізичних вправ [2].

Впровадження фітнес-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів ЗВО буде сприяти:

- 1) підвищенню в студентів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, фітнесом, спортом, фітнес-оздоровчими технологіями, до здорового способу життя;
- 2) підвищенню рівня теоретичної та методичної підготовленості студентів з теорії фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;
- 3) зниженню кількості студентів, що мають низький та середній рівень здоров'я;

- 4) підвищенню кількості студентів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;
- 5) підвищенню рівня сформованості техніки рухових дій, що входять до життєво важливих (прикладних) навичок та вмінь студентів ЗВО;
- 6) підвищенню таких основних параметрів рухового режиму студентів, як інтенсивність, обсяг, функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця, навчального року;
- 7) значне зниження рівня захворюваності студентів ЗВО.

Таким чином, аеробний вплив фізичних вправ утворює в організмі людини сукупність функціональних змін, що мають важливе значення, як у збільшенні фізичної роботоздатності, так і в підвищенні опірності організму до різних шкідливих чинників, особливо актуальних для студентів ЗВО:

- 1) низький рівень фізичної активності студентів, який викликає гіподинамію, гіпоксію, патологію вісцеромоторних рефлексів;
- 2) психічне й емоційне перевантаження студентів в умовах сучасних ЗВО;
- 3) агресивний стан екології в регіонах, низький рівень соціального забезпечення і профілактичної роботи;
- 4) перенесені хвороби, нераціональне харчування, стреси і т. п.

Отже, безсумнівно те, що фізичні вправи аеробного спрямування повинні займати чільне місце при розробці та впровадженні в практику різноманітних інноваційних програм фізичної культури та фітнесу студентів ВНЗ України.

У викладеному аспекті потрібно звернути увагу на те, що для розробки інноваційних програм фізичної культури та фітнесу з використанням аеробних технологій недостатньо знати тільки їх сутність, потрібно опанувати історичним та науково-практичним досвідом використання досягнень фізичної культури та фітнесу для розвитку та збереженні здоров'я нації.

Сучасні фітнес-оздоровчі технології, що впроваджуються у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ВНЗ мають усі ознаки інноваційності, а саме:

- ефективність (об'єктивна можливість за допомогою нової програми, технології розв'язувати завдання навчання);
- просторово-часова неідентичність (несхожість нової програми на інші);
- актуальність (важливість розробленої програми, технології для певного часу);

- стабільність (єдність, повторюваність основних елементів нового протягом певного проміжку часу);
- оптимальність (найвища економічність та ефективність нової технології, програми);
- змінюваність (нова технологія, що апробується в педагогічній діяльності, постійно допрацьовується, модифікується).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г. В. Глоба – Слов'янськ, 2010. – 242 с.
2. Палічук Ю. І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м. Чернівці. С. 166-168.
3. Kozhokar M. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 286. P. 1939-1944.