

Гаркава О. В., Недільська А. І.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОГРАМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНУТОЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядається необхідність використання сучасних фітнес програм, як похідної оздоровчого фітнесу, на заняттях з фізичного виховання педагогічного університету з ціллю формування гармонійно розвинутої особистості та покриття потреб студентської молоді у сфері рухової активності.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фітнес програми, здоров'я, рухова активність, здоровий спосіб життя, пілатес.

О. В. Гаркавая, Недельская А. И. Оптимизация программ двигательной активности студентов на занятиях физического воспитания педагогического университета с целью формирования гармонически развитых личностей. В статье рассматривается необходимость использования современных фитнес программ, как производной оздоровительного фитнеса, на занятиях по физическому воспитанию педагогического университета с целью формирования гармонично развитой личности и удовлетворения интересов студенческой молодежи в сфере двигательной активности.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, фитнес программы, здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, пилатес.

Garkava O., Nedilska A. Optimization of the students 'musical activity programs on the pedagogical university of physical education with the aim of forming harmony developed personality. The article discusses the need to use modern fitness programs as a derivative of health fitness in physical education classes at a pedagogical university in order to form a harmoniously developed personality and to satisfy the interests of student youth in the field of motor activity.

A healthy lifestyle is a determining factor in the preservation and strengthening of young people's health in modern conditions. Establishing a system of maintaining a healthy lifestyle is a real way to protect its health. A healthy person is of great value to the state, because it is able to work more efficiently, and therefore to raise the economy, to enrich the society, to ensure its national security. The only radical way to solve the problem is to radically rebuild our views on the causes and consequences of not health, but the formation of a healthy lifestyle. And this can only be achieved through the restructuring of the educational system and the education of young people, the acquisition of knowledge that allows it to carry out harmonious development in accordance with the present conditions.

"Motor activity - a healthy lifestyle - a healthy nation" is the motto of the National strategy for motor activity in Ukraine up to 2025, approved by the Decree of the President of Ukraine of February 9, 2016, No. 42/2016. According to the contents of this decree, the main goal of the National Strategy is to create conditions in the society for improving motor activity and healthy lifestyle to form the health of citizens as the highest social value in the state.

Key words: health fitness, fitness program, health, motor activity, healthy lifestyle, pilates.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. За результатами низки досліджень простежується негативна тенденція погіршення фізичного стану здоров'я студентів, що призводять до фізичного виснаження, зниження опору стресам, сповільнення розвитку розумових здібностей і внаслідок цього – погане засвоєння навчального матеріалу.

У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. Єдиним радикальним способом розв'язання проблеми є кардинальна перебудова наших поглядів щодо причин і наслідків не здоров'я, а формування основ здорового способу життя. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та виховання молоді, набуття знань, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення.

«Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» це девіз Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року, схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. Відповідно до змісту цього указу основною метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі [5].

Мета дослідження – обґрунтувати використання тренувальних програм оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання, які оптимізують процес навчання руховим діям, розширюють зону рухових можливостей, надають оздоровчий ефект та привабливі для студентської молоді, особливо дівчат.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково методичної літератури, джерел інформації мережі Інтернет, передової педагогічної практики, педагогічний аналіз практичних семінарів фітнес конвенцій Nike, педагогічні спостереження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню [1].

Завдання поліпшення здоров'я молодого покоління не може бути вирішене тільки зусиллями медиків. Здоров'я має

бути одним із результатів освіти. Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення здоров'я населення через освіту. Головне завдання сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не тільки виховувала освічену людину, але й зберігала та розвивала її здоров'я.

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Здоров'я людини тільки на 10% залежить від рівня медицини, на 20% – від стану екології, ще на 20% – від спадковості і на 50% – від способу життя. Нині все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [4].

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальності та суспільної цінності (здоровий спосіб життя). Складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я.

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення та відновлення сил). На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості людей, адже саме рівень здоров'я нерідко, – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини [2].

Як зазначено у документі «Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» для досягнення мети формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі – передбачається вирішення таких основних завдань:

- розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку; розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення;
- формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;
- модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя [5].

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню рівня опору стресам та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи. В Україні існує сучасна фітнес індустрія, що фактично склалася і юридично оформлена [6]. Саме вона являє собою як засіб, так і результат істинної перебудови «системи фізичної підготовки і масового спорту» в умовах сучасності.

Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молоді людини системних засобів фізичної культури та спорту, говорять про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, який ефективно та кардинально вирішує питання покращення здоров'я. Можливість фізичної культури та різних видів спорту на зміцнення здоров'я, корекції статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі. Фізичний розвиток, який тісно пов'язаний зі здоров'ям – це процес зміни та становлення природних, морфологічних і функціональних якостей організму людини протягом її життя (ріст, вага тіла, окружність грудної клітки, ємкість легенів та інше).

Отже за допомогою, відповідним чином підібраних і організованих заходів з використанням фізичних вправ та видів фізичного спорту, можна у широкому діапазоні змінювати в необхідному напрямку показники фізичного розвитку і функціональної підготовки організму.

Отже відповідно до офіційно визнаних визначень, стан здоров'я є одним із компонентів узагальненого поняття «фізичний стан» людини, а отже безпосереднім об'єктом впливу засобів оздоровчого фітнесу. Автори припускають, що аналіз схильності до тих чи інших видів занять буде допомагати оптимізації домінуючих форм рухової активності студентської молоді. У зв'язку з великою популярністю і затребуваністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури у вищих навчальних закладах (ВНЗ) дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних напрямів аеробіки та різного поєднання фітнес-програм, що можуть використовуватися у фізичному вихованні студентів. Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму [9].

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. У цьому розумінні фітнес є багатовекторним типом понять, оскільки охоплює більшість термінів, що характеризують сферу оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація, реабілітація, адаптація та ін.) На користь пріоритетності застосування поняття «фітнес» свідчить і поширення його в галузі фізичного виховання і спорту, зокрема в державній системі фізичного виховання в навчальних закладах. Погоджуючись с думкою фахівців [10; 11; 13] та враховуючи власні дослідження серед різних видів сучасних фітнес програм, які придатні для підвищення функціонального стану студентів з одночасним розвитком рухових якостей, оздоровчою спрямованістю та привабливими зовнішньо для залучення більшої кількості молоді до занять, можна виділити: оздоровче плавання, аквафітнес, аеробіку, гімнастику Пілатес, аквапілатес, степ аеробіку, заняття з використанням спортивних тренажерів, функціональне тренування зі спеціальним

фітнес обладнанням (бодібар - гімнастичні палки, нудл - м'які циліндри для утримання у воді, тренувальні канати, еспандери, гумові стрічки, фітболи, малий м'яч, медичні м'ячі, допоміжна вага у вигляді манжетів на зап'ястя, гантелі та гіри).

На нашому факультеті фізичного виховання та спорту на кафедрі фізичного виховання та єдиноборств з 2016 року з урахуванням інтересів та потреб студентів запроваджена секція оздоровчого фітнесу з використанням тренажерів. Заняття проводяться у нижній залі де дві площадки вкриті татамі, одна з твердим покриттям, у тренажерній залі обладнаній сучасними спортивними тренажерами та у малому і великому басейнах. Педагогічні спостереження і педагогічний аналіз практики проведення занять у нашому педагогічному університеті та інших ВНЗ міста Києва, а також особистий досвід проведення навчальних занять дозволив виділити основні компоненти формування інтересу до рухової активності:

- сучасна студентська молодь стурбована проблемами власного здоров'я (поганий сон, переслідуючи головні болі за погодними умовами, інтелектуальне перевантаження, відсутність збалансованого харчування, перепади настрою та наявність якогось незначного дисбалансу у здоров'ї);

- основний контингент (об'єкт дослідження) – дівчата дуже переймаються своїм зовнішнім виглядом (постава, антропометричні показники, вага) тому мають велике бажання коректувати деякі свої параметри;

- природна тяга молоді до музики (почувши у залі якусь новомодну музичну композицію миттєво відгукуються на неї невимушеними танцювальними рухами). Зрозуміло що ці компоненти залежать від особистісних факторів людини і вкладаються в концептуальну схему тяги до так званої «високої якості життя», що асоціюється з поняттям здоров'я і загального благополуччя.

Отже перед нами повсталала задача вибору спрямованості занять, які будуть сприяти реалізації основних потреб дівчат віком від 18 до 22 років (чотири роки навчання в університеті):

– біологічних (у тому числі підвищення рівня здоров'я, формування гармонійної статури та нормальної ваги, розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок);

– соціальних (самоствердження, самореалізація, лідерство, спілкування);

– ідейних (самовираження, розширення життєвих інтересів, отримання позитивних емоцій, розваги тощо).

Погоджуючись з думкою фахівців [1;2;3;4] та враховуючи власні дослідження серед різних видів сучасних фітнес програм, які придатні для підвищення функціонального стану студентів з одночасним розвитком рухових якостей, оздоровчою спрямованістю та привабливими зовнішньо для залучення більшої кількості молоді до занять, перевагу було надано функціональному тренінгу і його різновиду – гімнастиці Пілатес (у подальшому просто пілатес). Пілатес – це система, що включає більше 500 вправ для зміцнення мускулатури без нарощування при цьому м'язів; оригінальний комплекс із 13 статичних вправ на основі спеціальної системи дихання; статичне тренування всіх м'язових груп, а також зв'язкового апарату, що поєднується зі стретчингом (розтяжкою). +Ця система гімнастики Його можна проводити як у залі так і у басейні. Пілатес можна проводити як основне заняття у Вузі, на що вказує дослідницька робота науковців нашої кафедри доцента О. В. Корх-Черби і старшого викладача Л. В.Севастьяненко так і у якості підготовчої або заключної частини заняття. Також заняття пілатесом можуть бути рекомендовані для самостійної роботи студентів.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що сучасний стан здоров'я української молоді не може задовольнити суспільство. Тому державні ресурси потрібно спрямовувати не на лікування, а на профілактику захворювань та популяризацію здорового способу життя. Адже, у сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Важливим є використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами, що надає можливість підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

Література

1. Апанасенко Г. Л. «Медицинская валеология» / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К: – Здоровье. – 1998. – 248 с.
2. Ленська Т. Г., Погребняк Т. М., Головата Л. Р. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. / Т. Г. Ленська, Т. М. Погребняк, Л. Р. Головата – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А. – 2011. – 228 с.
3. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.
4. Суєнко Л.П. «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини» / Л. П. Романова. – Запорізький державний університет. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
5. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»
6. Усачов Ю. Особистісно-середовищні аспекти формування фізкультурно-оздоровчих пріоритетів фітнес-аудиторії // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. – № 4. – 2006 – с. 37-40.
7. Хоули Едвард Т., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. / Т. Хоули Едвард, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература. – 2000. – 367 с.
8. Breitbart Joan. Standing Pilates. USA, New York, John Wiley & Sons, 13.12.2004 – 240 p.
9. Colleen Craig. Abs on the Ball: A Pilates Approach to Building Superb Abdominal. Healing Arts Press: 2003, –192 p.
10. Geweniger V., Bohlander A. Pilates A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation. RSpringer Medizin, Berlin, 2014. – 310 pages.
11. Keane S. Pilates for Core Strength. Greenwich Editions, 2005. – 153 p.
12. Page Portia. Pilates illustrated. Human Kinetics, 2011. – 245 p.
13. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. – 277 p.
14. Rael Isacowitz. Pilates, Human Kinetics, 2014 – 392 c.