

Бондаренко Б.О., студент; науковий керівник Дудорова Л.Ю., д.п.н., проф.

Київський національний університет технологій та дизайну

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Анотація. Розглянуто науково-практичні проблеми інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки студентів. Розроблено технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу. Представлено перелік етапів у суворій логічній послідовності: діагностичний; передпроектний; проектувальний; реалізаційний; контрольно-коректувальний. Зазначається, що педагогічна діяльність включає: розробку програмно-методичного змісту фізичного виховання студентів; контроль ефективності застосування системи занять. Рекомендовано навчальний процес у групах фізичної підготовки систематизувати за допомогою розробки навчальної програми і розташування навчального матеріалу в суворій логічній послідовності.

Ключові слова: фізична культура; рухові навички; фітнес; технологія; програма; студенти.

Бондаренко Б.А., студент; научный руководитель Дудорова Л.Ю., д.п.н., проф.

Киевский национальный университет технологий и дизайна

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Рассмотрены научно-практические проблемы интеграции технологий фитнеса в систему подготовки студентов. Разработан технологический алгоритм проектирования занятий физической культурой средствами фитнеса. Представлен перечень этапов в строгой логической последовательности: диагностический; предпроектный; проектировочный; реализационный; контрольно-коррекционный. Отмечается, что педагогическая деятельность включает: разработку программно-методического содержания физического воспитания студентов; контроль эффективности применения системы занятий. Рекомендуется учебный процесс в группах физической подготовки систематизировать с помощью разработки учебной программы и расположения учебного материала в строгой логической последовательности.

Ключевые слова: физическая культура; двигательные навыки; фитнес; технология; программа; студенты.

Bondarenko B.; scientific supervisor Dudorova L.Yu.

Kyiv National University of Technologies and Design

THE INFLUENCE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES ON THE PHYSICAL STATE OF STUDENTS

Abstract. Reviewed the scientific and practical problems of integration of technology into the fitness training of students. The technological design algorithm by means of physical training fitness. A list of stages in a strict logical sequence: diagnostic, pre-project, projecting; realizable; control and corrective. It is noted that educational activities include: development methodology and software content of physical education students, monitoring the effectiveness of the system classes. We recommend the learning process in groups to systematize physical training with curriculum development and the location of the training material in strict logical sequence.

Keywords: physical education; motor skills; fitness; technology; software; students.

Вступ. Зміни в суспільно-економічному житті України, і орієнтація людей на нові можливості придбання певного соціального статусу, супроводжуються підвищеними вимогами до здоров'я громадян. При цьому стан здоров'я населення України викликає тривогу, а в молодих фахівців, що виходять зі стін ЗВО (заклад вищої освіти), відбувається значне погіршення здоров'я ще під час навчання. Удосконалення фізичного виховання у ЗВО

висвітлюється багатьма дослідниками [1–3, 8], і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один з найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я фізичне виховання у ЗВО вимагає постійного удосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства. Підвищений інтерес студентів до нових оздоровчих видів вправ і можливість одночасного вирішення ряду задач фізичного виховання, формування культури рухів (оптимальності й естетичності рухових дій) засобами фітнесу обумовлюють застосування системи вправ фітнесу як базовий засіб у заняттях зі студентами.

Незважаючи на досить велику кількість наукових досліджень по застосуванню оздоровчих вправ [4–7], питання використання системи вправ фітнесу в системі фізичного виховання студентів ЗВО залишаються невивченими.

Мета дослідження – розробка науково-практичних засад інтеграції фітнес-технологій у систему підготовки студентів для формування у них спеціальних рухових навичок.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Процес фізичного виховання у своїй основі має три вектори впливу: створення широкого кола знань в області фізичної культури, навчання руховим діям (формування культури рухів) і керування розвитком фізичних якостей. Причому усі вони є взаємозалежними. Отже, широке використання засобів фізичної культури, у тому числі нетрадиційних, а також різних видів навчальних занять сприяє більш повноцінній фізичній і теоретичній підготовленості студентів. У ході дослідження з'ясувалося, що недоліками традиційної системи фізичного виховання у ЗВО є наступні: орієнтація винятково на контрольні нормативи і тілесний компонент навчального процесу, ігнорування взаємозв'язку фізичного виховання з іншими видами виховання. Ці недоліки обумовлюють зниження інтересу до занять фізичними вправами, обмеження рухової активності, низький рівень теоретичної, фізичної підготовленості студентів. Означені проблеми сприяли науковому пошуку по удосконалюванню програмно-методичного змісту фізичного виховання у ЗВО. Одним з найбільш оптимальних засобів формування культури рухів є фітнес, що представлений в оздоровчій фізичній культурі у вигляді системи вправ. Процес виконання вправ фітнесу, що синтезують техніку рухових дій і естетичні переживання під час рухів (переживання самого музичного твору, рухів у сполученні з музикою), дозволяє створювати гармонічний образ самовираження, і здійснювати разом з тим корисну фізичну роботу. Таким чином, фітнес, що поєднує в собі елементи мистецтва і фізичні вправи, може одночасно вирішувати багато задач фізичного виховання.

Найбільш популярними видами фітнесу в студентів є силовий фітнес, шейпінг і пілатес, а також танцювальні напрямки. Система фітнесу може застосовуватися у фізичному вихованні студентів і вирішувати ряд задач (оздоровчих, виховних, освітніх). Застосування комплексу засобів фітнесу, а також різних видів навчальних занять дозволить оптимально доповнити вплив системи вправ фітнесу на розвиток рухових якостей, підвищення рівня знань, що впливають на мотивацію й інтереси студентів і збільшити можливості реалізації життєвих задач [8].

Під педагогічною технологією ми розуміємо цілісну сукупність послідовних дій, операцій і процедур, спрямованих на досягнення поставленої мети, що гарантовано приводять до запланованого результату, а під технологією занять фітнесом – цілісну упорядковану сукупність валідних і ефективних засобів, методів і прийомів, що гарантовано забезпечують планований рівень фізичної кондиції тих, що займаються.

Нами пропонується технологічний алгоритм проектування занять фізичною культурою засобами фітнесу, що може бути представлений як перелік операцій, реалізованих у строгій логічній послідовності:

1 етап (діагностичний) – комплексна соціологічна, педагогічна і медико-біологічна діагностика, що випереджає власне проектувальну діяльність. Набір вхідних у неї операцій і процедур дозволяє виявити цільові настанови до занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, оцінити рівень фізичної кондиції (здоров'я, функціонального стану і фізичної підготовленості) контингенту студентів. Чим вище об'єктивність даних, отриманих у ході діагностики, тим точніше вихідні передумови проектування різних складових системи занять.

На першому етапі проводяться опитування й обстеження студентів. У підсумку повинні бути виявлені цільові настанови до занять фізичними вправами, визначений рівень функціонального стану, фізичної підготовленості, рівень здоров'я, показники статури.

2 етап (передпроектний) – визначення орієнтирів для вибудовування проекту системи занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу.

Другий етап повинен передбачати визначення орієнтирів для вибудовування проекту системи занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу зі студентами. На підставі результатів діагностики встановлено, що згадана система занять повинна забезпечувати: удосконалювання пропорцій статури (зниження маси, зменшення обхватних розмірів частин тіла, нормалізацію складу тіла); відновлення рівня функціонування основних, життєво-важливих систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової); нівелювання наслідків і профілактику захворювань; досягнення нормативних показників прояву основних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, спритності); поліпшення настрою і самопочуття; врахування основних інтересів, потреб і індивідуальних схильностей у виборі засобів і планованих результатів занять фізичною культурою із використанням засобів фітнесу.

3 етап (власне проектувальний) – розробка моделі заняття фізичною культурою з використанням засобів фітнесу, структури і змісти макроциклу кондиційного тренування, включаючи підбор засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення планованих результатів.

Третій етап повинен бути присвячений розробці моделі заняття фітнесом, а також структури і змісти макроциклу кондиційного тренування, включаючи підбор засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення планованих результатів.

4 етап (реалізаційний) – розгортання системи занять, у ході якого відбувається поступальне зближення реальних показників фізичної кондиції студентів з їх запланованими значеннями.

5 етап (контрольно-коректувальний), у рамках якого виробляється оцінка ефективності розробленої системи занять, що, визначається, з одного боку, особистими успіхами тих, що займаються, в плані підвищення рівня здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості й удосконалення статури, і, з іншого боку, їх задоволеністю досягнутими результатами. У ході оперативного контролю при необхідності повинні вноситися корективи в плани окремих занять, мікро- і мезоциклів занять фізичною культурою з використанням засобів фітнесу з метою забезпечення можливо більш повної відповідності планованих і реальних показників.

Виходячи з мети програми занять фітнесом, припускали досягти наступних результатів: підвищення рівня здоров'я; зниження показників захворюваності; підвищення рівня фізичної підготовленості; стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Як показали наші дослідження, 76 % студентів ведуть здоровий спосіб життя, 12 % – епізодично палять і тільки 12 % – не можуть відмовитися від цієї шкідливої звички, 46,7 % опитаних показали, що їм подобається сам процес занять фітнесом, по 34,4 % – відвідують їх для корекції фігури і зміцнення здоров'я, а 18,9 % – з метою спілкування.

Аналіз результатів стану фізичного розвитку показав, що середня маса тіла студентів перевищує норму, 24,4% обстежуваних студентів мають надлишкову масу тіла, а показники розмірів обхватів перевищують норму. На підставі отриманих даних була розроблена комплексна програма занять фітнесом з урахуванням фізкультурно-оздоровчих, рекреаційних і соціально-психологічних інтересів студентів. Програма включала вправи спрямовані на зміцнення зв'язок, основних м'язових груп (живіт, груди, спина, плечі, руки, ноги), адаптацію кардіореспіраторної системи зменшення розмірів обхватів тіла, збільшення рухливості суглобів і корекції постави.

Аналіз діяльності серцево-судинної і дихальної систем вказує на відсутність відхилень в значеннях ЧСС і АТ, хоча у студентів відзначалося деяке підвищення АТ.

Оцінка фізичної працездатності студентів показала, що показники працездатності були хорошими і середніми, а показники працездатності студентів менш оптимістичні і свідчать про середній і нижче за середнього рівня – це говорить про неадекватність їх адаптації до фізичного навантаження.

Стан респіраторної системи ми оцінили за показниками проб Штанге і Генчі. Дані свідчать про задовільний стан дихальної системи і невисокий рівень тренуваності.

В процесі констатуючого експерименту, на початку експерименту рівень фізичного стану вище за середній мали 5% випробовуваних, середній – 42% і 53% студентів – низький і нижче за середній.

Повторні дослідження студентів, які були проведені після першого семестру занять фітнесом за комплексною програмою показали, що вже 78% студентів мали високий і вище за середній рівень фізичного розвитку. Оцінка суб'єктивних показників здоров'я відмічає істотні зміни: 52% відвідуючи заняття з фізичного виховання отримали психологічний комфорт, навчилися радіти життю, 45% – недооцінюють себе, але задоволені своїм станом здоров'ям, про це свідчить діяльність імунної системи, а саме ОРЗ хворіли 23,1% студентів всього 2 рази, 34% – тільки 1 раз, а інші 42,9% – не хворіли взагалі. Аналіз впливу фізкультурно-оздоровчих занять на організм студентів показує, що саме оздоровчий фітнес сприяє збільшенню працездатності і загальному психічному здоров'ю, студенти почувають себе добре в усіх відношеннях: соціальному, емоційному, ментальному і медичному.

Фізична робота у поєднанні з правильним способом життя, куди входить і збалансоване харчування, поєднання навчання і відпочинку сприяли хорошему самопочуттю. Заняття фітнесом є потужним джерелом позитивних емоцій і енергії. Фітнес притягає молодих, здорових і ослаблених і є ефективним методом лікування серцевих і нервових захворювань.

Висновки. Заняття оздоровчими видами фізичної культури, такими як фітнес є найбільш ефективними засобами оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму. Регулярне відвідування занять з фізичного виховання у 80 % студентів дозволили підвищити рівень фізичного стану, зменшити розміри обхватів, збільшити показники сили і витривалості, а також зменшити масу тіла. Заняття, які були проведені за спеціально складеною програмою для студентів дозволили підвищити рівень фізичного розвитку у 44% студентів, у 36 % студентів до високого рівня. Значно знизилася кількість простудних захворювань – 23,1 % хворіли усього двічі, 34 % випробовуваних – один раз, 42,9% – не хворіли взагалі.

Список використаної літератури

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербух; пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Воронов Н. П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами / Н. П. Воронов, В. Э. Куделко, С. В. Королинская, В. В. Шадрин // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 34–36.
3. Зайцев В. П. Методологические аспекты практического занятия для студентов на основе комплексов физических упражнений реабилитационной направленности / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, Кристоф Прусик, Катерина Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 42–57.

4. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер. с англ. – Минск: ООО «Попурри», 2002. – 128 с.
5. Сущенко Л. П. Про професійне самовизначення майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (відп. ред.). – Київ-Запоріжжя. – 2004. – Вип. 31. – С. 383–389.
6. Физическое воспитание студенток / под ред. В. М. Михалени. – М.: Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.
7. Хижевский О. В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов / О. В. Хижевский, Е. А. Масловский, В. И. Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999. – 173 с.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс; пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.