

УДК 796.011.3:378

Жамардїї В.О.

ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розглядається проблема сьогодення, що спонукає змінювати вимоги до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Фізичне виховання є одним із найбільших ефективних засобів профілактики захворювань, покращання стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, організації повноцінного відпочинку студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Дослідження змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій допоможе викладачам із фізичного виховання в подальшому справляти правильний педагогічний вплив, забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження шляхом упровадження в навчально-виховний процес із фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника якісної життєдіяльності. Традиційна система фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рівня фізичного підготовленості, залучення студентів до здорового способу життя і практичної реалізації цієї потреби в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Підвищення інтересу та потреби студентів до занять фізичними вправами залежить від змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання, використання сучасних фітнес-програм і технологій, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку потенційних можливостей організму та є найважливішими завданнями сучасної педагогіки.

Застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання і відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги їхньої рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми вказує на необхідність пошуку нових фітнес-технологій, які сприятимуть формуванню в студентів престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від особистісної мотивації, знань, умінь і навичок і є результатом спільної праці викладача та студента [1, 3, 4, 7, 9, 12]. В умовах вищого педагогічного навчального закладу якість навчальних занять із фізичного виховання відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим фахівцем із високим рівнем здоров'я та фізичною підготовленістю. Учені наголошують, що навчальні заняття із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дають змогу підвищити ефективність навчальних занять й забезпечити безперервність і системність навчально-виховного процесу з фізичного виховання [2, 5, 6, 10, 13, 14].

Незважаючи на широкий та багатоплановий характер наукових досліджень, присвячених організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів багато питань цієї проблеми залишаються поки що не з'ясованими. Поза увагою науковців залишилися науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, що зумовлює наявність протиріччя між можливостями фізичного виховання щодо покращання стану здоров'я студентів і його практичним забезпеченням [1, 6, 8, 10, 11]. Зазначене підтверджує актуальність теми дослідження, що пов'язане з необхідністю теоретичного аналізу та методологічного обґрунтування змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

Формування мети роботи. Мета статті – розкрити зміст і структуру навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні фізичне виховання у вищих педагогічних навчальних закладах переживає системну трансформацію. Реформування вищої педагогічної освіти

приводить до переорієнтації навчальних занять із фізичного виховання на європейську модель освіти, яка передбачає вільний вибір студентами необхідних методів, форм і засобів проведення цих занять [1, 2, 6, 7]. Їх використання повинно забезпечити включення навчальних занять із фізичного виховання в стиль життя студентів для досягнення високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання визначаються метою й завданнями, що залежать від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Навчальні заняття з фізичного виховання, як і будь-яка інша форма занять складається з трьох головних частин: підготовчої, основної та заключної. Необхідність такого розподілу супроводжується станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями організму студентів при виконанні м'язових напружень. Це зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації та зона тимчасової втрати працездатності [3, 5, 8, 11]. Основним змістом навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах є рухова діяльність, тому в побудові змісту та структури навчальних занять повинні бути враховані всі зони реагування організму на м'язове навантаження. Зоні передстартового стану та впрацювання відповідає підготовча частина заняття. Вона використовується для того, щоб підготувати студентів до виконуваної роботи та спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом у конкретному навчальному занятті засобами фітнесу.

У підготовчій частині необхідно підкреслити загальну спрямованість, вказати на взаємозв'язок із попереднім і визначити мету заняття. Спочатку проводиться загальна розминка, яка спрямована на активізацію функцій дихальної, м'язової та серцево-судинної систем організму, ефективної реалізації рухових можливостей [9, 10]. Найбільш ефективними у підготовчій частині заняття є різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвиваючі вправ у русі та на місці, без предметів і з предметами (великі м'ячі, гімнастичні палиці, обручі). Усі вправи потрібно виконувати з різною інтенсивністю, темпом, силою і швидкістю. На кожному занятті повинні бути оптимально співвіднесені нові та вже відомі вправи. Змінюючи характер виконання загальнорозвиваючих вправ потрібно змінювати форму розташування і прийоми проведення навчальних занять. Тому кожному вправу важливо виконувати технічно правильно, вправи індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Ступінь різноманітності вправ залежить від кількості запланованих основних вправ та рівня їх засвоєння. Підготовча частина навчального заняття триває від 10 до 15 хвилин [2, 13].

В основній частині навчального заняття (фаза відносної стабілізації) вирішуються завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу вищої координаційної складності. Відбувається відпрацювання вправ, які потребують деталізованого розуміння та удосконалення техніки виконання цих вправ. Викладач із фізичного виховання повинен забезпечити студентам достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності, необхідної кількості повторення вправ: при розумінні до 15–20 повторень і 30–40 при закріпленні та вдосконаленні навчального матеріалу.

Ефективність методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів вищих педагогічних закладів визначається тим, що оволодіння руховою дією повинно починатись із формування спеціальних знань про сутність рухового завдання та шляхів його вирішення; зміст і структура навчальних занять залежить від віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів; особливістю засвоєння теоретичного матеріалу є не тільки інформація викладача з фізичного виховання, але й сама рухова діяльність студентів.

На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ студенти пізнають закономірності рухів, отримують загальне уявлення про вплив вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях. Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного навчального заняття [1, 5]. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: підготовча частина навчального заняття – швидкість, спритність; основна – сила, витривалість; заключна – гнучкість. На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Тривалість основної частини навчального заняття залежить від об'єму й інтенсивності навантаження, віку та статі студентів, кількості часу, який буде витрачений на підготовчу та заключну частини заняття. У середньому вона триває 55 хвилин.

Заключна частина навчального заняття із фізичного виховання (зона тимчасової втрати працездатності та зона відносного відновлення) спрямована на поступове зниження функціональної спроможності організму. Відновлювана спрямованість залежить від функціональних особливостей, які мали місце в основній частині заняття [4]. У заключній частині навчального заняття потрібно застосовувати дихальні, стройові, порядкові вправи та вправи на розслаблення, що не пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженнями. Тривалість цієї частини навчального заняття складає 10 хвилин.

Аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах засобами фітнес-технологій дав змогу визначити певні недоліки, а саме:

– студенти не оцінюють значущість навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я та фізичній підготовленості;

– спостерігається низький стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів і відсутність рухових умінь і навичок;

– недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів за рахунок застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій;

– не розроблена методологічна основа проведення навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах;

– спостерігається відсутність наукових досліджень, спрямованих на покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій;

– відсутня раціональна система побудови змісту і структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій;

– не виявлені теоретичні передумови проведення навчальних занять із фізичного виховання, що спрямовані на врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів;

– недостатність програмно-методичного забезпечення навчальних занять із фізичного виховання, що не дає можливості студентам поглиблювати свої знання й застосовувати їх на практиці.

Найвні проблеми можна подолати шляхом упровадження в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій щодо формування здоров'я студентів. Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних шляхів підвищення якості навчальних занять із фізичного виховання, спрямованих на гармонійний і духовний розвиток студентів.

Проведене теоретичне узагальнення спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах не відповідають сучасним вимогам та потребують докорінної зміни. Існує необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Із підвищенням вимог до підготовки сучасних висококваліфікованих спеціалістів виникає потреба у створенні фітнес-програм і технологій, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості студентів у оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу. Для застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів фітнесу повинні відбутися якісні зміни в кадровому, методичному й інформаційному забезпеченні навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Навчальні заняття з фізичного виховання повинні займати одне з провідних місць у підготовці висококваліфікованих фахівців, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу, збереження та зміцнення здоров'я студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Проведений теоретичний аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дав змогу визначити низку проблем, що потребують експериментального розв'язання з метою підвищення їхньої ефективності. Це обумовлює необхідність подальших педагогічних досліджень, які пов'язані з необхідністю обґрунтування теоретичних і методичних засад вказаних проблемних аспектів, докорінною перебудовою навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах вимагають сучасних інноваційних підходів, засобів форм і методів навчання, врахування вікових особливостей кожного студента. Перспективи подальших розвідок з напрямку полягають у розробленні й експериментальній перевірці методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у визначених теоретико-методичних засадах.

Використані джерела

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.

5. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
8. Лаврухина Г. М. Фитнес : учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. – СПб., ГАФК имени Лесгафта. – 2002. – 42 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К., Олимпийская литература. – 2004. – 575 с.
10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.
11. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton. – New York, Dial Press. – 1995.
12. Epstein L. H. Attendance and fitness in aerobics exercise : The effects of contract and lottery procedures / L. H. Epstein, R. R. Wing, J. K. Thompson, W. Griffen. – Behavior Modification. – vol. 4. – pp. 465–479.
13. Klafs C. E. Modern Principles of Athletic Training / C. E. Klafs, D. D. Arnheim. – St. Louis, 1981. – 200 p.
14. Wade J. Personal Training / Fitness – fur ein neues Lebensgefuhl / J. Wade – Munchen. – 1996. – 160 p.

Zhamardiy V.

THE CONTENT AND STRUCTURE OF LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION WITH USING FITNESS TECHNOLOGY FOR STUDENTS

In this article is considered the problem of nowadays which motivates to change requirements of health and level of physical fitness condition. Physical education is one of the most effective way of diseases prevention, health improvement, increasing of level of physical fitness, mental and physical working efficiency, organization the good rest of university students. The traditional system of physical education in higher pedagogical educational establishments does not assist the effective decision of problem of increase of level physical of preparedness, bringing in of students to the healthy way of life and practical realization of this requirement in an educational-educator process from physical education. The increase of interest and necessities of students to engaging in physical exercises depend on maintenance and structure of lessons from physical education, use of the modern programs of fitness and technology, that assist maintenance and strengthening of health, development of potential possibilities of organism and are the major tasks of modern pedagogics. Research of the content and structure of classes of physical education of students by means of fitness technology helps teachers of physical education to make the right educational impact in the future , an optimum level of physical activity by introducing in the educational process of modern physical education fitness programs and technologies.

Key words: health, students, physical fitness, physical education, fitness, fitness technology.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2016