

MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-29>

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кириченко О. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських
та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Атаманюк С. І.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість.

Одним із головних недоліків сучасної системи є відсутність формування особистісного смислу занять з фізичного виховання у кожного студента. Такий підхід зручний педагогу тому, що він економить час, сили педагога, напряду веде студента до наміченої мети. Але ж при такому підході у студентів поступово знижується особиста зацікавленість у самому процесі пізнання і навчання, гасяться ініціативи і творчість. І навпаки, у процесі гуманного виховання у студентів виникають позитивні емоції, з'являється інтерес до фізичного виховання, формується готовність до фізичного вдосконалення, розвивається рухова активність, потреба і звичка до занять фізичними

вправами. Тому в даний час актуально використовувати різні методики фізичного виховання, наприклад такі як фітнес, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості.

Система фітнесу – це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Широке поширення фітнесу стало відображенням того, як змінилися потреби в руховій активності представника сучасного соціуму, його прагнення до здоров'я і благополуччя, та вимог суспільства до рівня розвитку фізичних і психологічних якостей людини. На даному етапі розвитку фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно-оздоровчу практику роботи з населенням, так і в процес професійної підготовки фахівців в різних навчальних закладах країни. Виявлено тенденції розвитку фітнесу в Україні. До них відносяться: посилення ролі духовного фактора у фітнесі й індивідуалізація програм; упровадження фітнесу в сферу оздоровлення працівників на виробництві; активний розвиток дитячого фітнесу; інтеграція фітнесу в сферу освіти; упровадження інформаційних технологій і комп'ютеризація фітнес-програм.

Оздоровчий фітнес – це складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Слово «фітнес» у перекладі з англійської означає «здібність, придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим).

Як стверджує В.Є. Борілкевич [2, с. 45-47], за своїм цільовим призначенням «фітнес» ближчий загальноприйнятому у нас в країні поняттю «фізична культура». Однак це широке поняття в значній мірі є декларативним, що утворює значимість фізичної активності для життя людини.

Концептуальна база «фітнесу» має більш конкретний зміст і являється важливою складовою філософії успіху, яка передбачає

необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі -- фізичні, психологічні, емоційні.

За свідченням Е. Хоулі та Б. Френкс, смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномена ХХ століття; від «фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи» до «прагнення до оптимального якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний і фізичний компоненти» [6].

Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання дітей та підлітків, студентської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних та вищих навчальних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій.

Сучасна фізкультура -- це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І крім того -- це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвими засобами формування соціально-активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання.

З метою залучення до занять руховою активністю якомога ширшого кола студентської молоді, поширення ідей здорового способу життя та ціннісного відношення до власного здоров'я актуальним є використання в навчальному процесі новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема фітнесу. Захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, цільність і ефективність процесу навчання, привити у студентів бажання систематично займатися фізичними вправами, сформувані ціннісно-мотиваційні пріоритети ставлення до власного здоров'я. Звичайний студент на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета -- досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме він хоче отримати від занять фізичною культурою. А в першу чергу, це здоров'я, настрій, бажання вдосконалюватися, бути сильним і витривалим [4, с. 337].

Займаючись фітнесом, студенти можуть досягти прекрасної фізичної форми, зміцнити здоров'я, поліпшити самопочуття. Багато з них зазначають, що отримали впевненість у власних фізичних можливостях, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію про ті комплекси вправ або різновиди фітнесу, до яких їх залучають. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи в правильній техніці, відчуваючи при цьому роботу м'язів. Заняття фітнесом допомогли подолати страх і сором'язливість за свій зовнішній вигляд, підвищивши при цьому самооцінку.

Література:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес». Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. 44-48 с.
3. Галан Я.П. Корекція психофізичного стану школярів 13-14 років засобами спортивного орієнтування: авто- реф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2015. – 21 с.
4. Теслицький Ю.П. Професійно важливі якості тренера та шляхи їх формування. Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Спеціальний випуск за матеріалами її Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи». – Донецьк, ДонНУ. – № 2. – 2010. – С. 335-339.
5. Усатова І. А. Сучасні фітнес-технології як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
6. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. Київ, Олімпійська література, 2000. – 264 с.