

6. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С.Ю. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ. 2009. – 23 с.
7. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. посіб. / В. С. Язловецький // – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 352 с.

In the article the questions of organization and conducting classes with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of the activities aimed at the prevention of diseases and strengthening of health of students, formation of healthy lifestyle, training of highly qualified specialists.

It is proved that in the last decade in Ukraine has created an alarming situation deteriorated health and physical readiness of student's youth. Set objectives for higher education institutions to prepare highly qualified professionals with a sufficient level of health, physical and mental performance.

It is established that the result is obtained by training with optimal loads because the minimum load is inefficient and classes with their use uninteresting, maximum load invalid through the limited physical capabilities of the students. Neither, under any circumstances, to focus students' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home. Neither, under any circumstances, to focus students' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home.

**Keywords:** students, physical education, special medical group, a health-preventive direction.

*Отримано 14.04.17*

УДК 378.147.091.3:796.4

*Т. М. Погребняк*

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ДИСЦИПЛІН  
ФІТНЕС-АЕРОБІКИ**

У статті проаналізовані соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

У дослідженні аналізується стан вузівської фізкультурної освіти, розглядається вплив засобів оздоровчого фітнесу на підвищення оздоровчого і виховного процесу.

**Ключові слова:** модернізація, інновація, принципи, фітнес – технології, оздоровчий фітнес.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Для досягнення успіхів у будь-якому виді діяльності потрібне здоров'я. Саме тому всебічну повноту людського життя як вічної цінності можна відчути тільки за його наявності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, глобальна стратегія збереження здоров'я заснована на обліку й вивченні трьох головних чинників, таких як режим харчування, фізичні навантаження та етимологія захворюваності. За останні роки дуже поширилася гіпокінезія й гіподинамія серед населення. Це призводить до впливу на організм людини, наслідок чого – зниження опірності, утрата фізичної працездатності, а звідси – підвищена стомленість, млявість, апатія, сонливість, стрімке зростання захворюваності. Саме тому фізичні навантаження мають велике значення для формування, зміцнення та збереження здоров'я людини.

Сьогодні в більшості педагогічних закладів відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури молоді в сучасних соціокультурних умовах на масо (галузевому) рівні і він виявляє необхідність відновлення і модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено причинами:

- підвищенням ролі фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального і фізичного розвитку людини;
- необхідністю посилення значення фізкультурної освіти студентської молоді як сфери формування культурних, загальнонавчальних пізнавальних умінь і навичок;
- розумінням того, що фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури, способом боротьби з негативними факторами та ін.

**Аналіз останніх досліджень.** Чимало українських вузів різних рівнів акредитації та наукові працівники здійснюють пошук оптималь-

ної організації навчального процесу фізичного виховання. Так, в наукових працях фахівців (А.Х. Драчука, 2001; С.М. Каніщевского, 1998; О.С. Коротка, 1995; Р.Т. Раєвського, 2000) зазначається, що існуюча організація фізичного виховання у ВНЗ потребує в подальшому своєму вдосконаленні для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації майбутніх фахівців. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорових висококваліфікованих фахівців.

На сучасному етапі втілюються в життя особистісно-орієнтовані педагогічні технології, розробка яких – об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя у своїх підлеглих засобами фітнесу.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять.

**Предмет дослідження** – соціально-педагогічні передумови використання засоби оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Постановка завдань дослідження.**

1. Теоретично проаналізувати стан вузівської фізичної освіти.
2. Виявити ознаки інновації та місце оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Гіпотеза.** Передбачалося, що використання оздоровчого фітнесу підвищить ефективність процесу підготовки та формування педагогічної майстерності у студентів.

**Вклад основного матеріалу.** Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів на тісного (технологічному) рівні обумовлена такими причинами:

- тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;
- недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань;
- низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях упровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою.

Аналіз стану вузівської фізкультурної освіти дозволив визначити протиріччя між:

- необхідністю підвищення гуманістичних основ освіти на противагу технократизму. Падіння інтересу підростаючого покоління до традиційних занять фізичною культурою дозволяє говорити про те, що проблема носить не ситуативний, а пролонгований характер і має визначені глибокі соціокультурні передумови;

- необхідністю зміцнення здоров'я молодих людей і інформаційною завантаженістю студентів.;
- прагненням молоді до оздоровчих занять, що відповідають їхнім інтересам і потребам і порівняно високою вартістю фізкультурно-оздоровчих послуг, що перешкоджає їх доступності всім соціальним шарам суспільства;
- традиційними заняттями фізичною культурою й інтересом студентів до оздоровчого фітнесу;
- бажанням викладачів фізичної культури впроваджувати оздоровчий фітнес в навчально-виховний процес і недостатніми ресурсами: інформаційними (програми, навчально-методичні посібники).

У результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділені ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії; – зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;
- системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності.

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства.

У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес і впровадження його у систему фізкультурної освіти майбутніх учителів фізичної культури.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є «фітнес».

«Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання душі і тіла» [1; 3; 5; 10].

Концептуальна база «фітнесу» має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу «Mind – Body» (Фітнес духу і тіла) [10].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти. До них відносяться:

- перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;
- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;
- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;
- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;
- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;
- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи.

Оздоровчий фітнес розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Будучи універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес здобуває властивий їй ціннісний вимір і реалізує цілий спектр цінностей: вітальні, естетичні, соціальні, політичні, культурні.

Серед факторів, що визначають підхід до розгляду фітнесу як соціокультурного явища, може бути виділений ряд важливих соціокультурних проблем, вирішенню яких він сприяє в сучасному суспільстві:

1. соціалізація людей, що займаються фітнесом, створення найбільш широких можливостей для самопізнання, самоідентифікації і самоактуалізації особистості та її сприятливих взаємодій із соціумом;

2. сприяння появи нових культурних форм через творчу активність людей у сфері фітнесу;

3. залучення людей до культурних цінностей різних країн і народів у процесі занять фітнесом за рахунок використання фрагментів мистецтва різних національних культур;

4. розвиток галузі фітнес-індустрії та мережі платних фітнес-послуг на базі державних установ різних типів;

5. створення передумов для розвитку фітнесу як сфери наукових досліджень;

6. виявлення основ для розвитку системи підготовки фітнес-спеціалістів, системи підготовки кадрів з фізичної культури, розробка нових професійних освітніх програм.

Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молодої людини.

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика. Розглянемо деякі види оздоровчого фітнесу:

Калланетика – це найуніверсальніший на сьогодні комплекс вправ для всіх вікових категорій, комплексцій і характерів.

Пілатес (Pilates) – це безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового пояса.

Окрему групу складають види фітнесу, побудовані на динамічному навантаженні.

Бокс-, карате-аеробіка, тай-бо, кі-бо поєднують у собі комплекс вправ з аеробіки й бойових мистецтв.

Степ-аеробіка (step) – це танцювальні фізичні вправи, які проводяться з використанням спеціальної платформи (степу).

Памп-аеробіка – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів.

Танцювальна аеробіка (dance) зміцнює м'язи, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу.

У ході ретроспективного аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень і узагальнення досвіду фізкультурної роботи була розроблена типологія сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять за ознакою їх націленості на підвищення рівня різних складових фізичної кондиції, а також вирішення особистісно-значимих проблем тих, хто займається.

Проведене дослідження дає можливість установити завдання, місце оздоровчого фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Як видно з таблиці, більшість із перерахованих і інших систем має вузький спектр впливу і, у цьому зв'язку, не може претендувати на комплексне вирішення завдань оздоровлення, підвищення рівня фізичної кондиції і задоволення особистісно-значимих проблем студентської молоді, у тому числі тих, що мають зайву масу тіла [ 4; 5; 7; 10].

Як показують дослідження останніх років [6; 8; 9], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, нерозривно пов'язана з пошуком і застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Проблемі технологізації педагогічного процесу присвячена значна кількість наукових праць, що мають як фундаментальний, так і прикладний характер [2; 3; 4; 5].

Також розроблені класифікації оздоровчих фітнес-програм на основі різних ознак за: цільовою, віковою, технічною оснащеністю, функціональним впливом.

Ознаками оздоровчих фітнес-програм, що характеризують спрямованість на досягнення цілей фітнесу, повинні бути: інноваційність; інтегративність і модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; естетична доцільність і результативність; вимоги до музичного супроводу занять.

Проведене дослідження дає можливість установити місце фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Нами визначено, що фітнес – це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, рерована система.

Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я.

Системорегулюючим фактором є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

Оздоровчий фітнес визначений як 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.

Отже, оздоровчий фітнес забезпечує різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я, урівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму.

### **Список використаної літератури**

1. Абдуллина О. А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования* / О. А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Ажиппо О. Ю. *Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. Ю. Ажиппо. – Х., 2013. – 39 с.
3. Атамась О. А. *Аспекты формирования готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса* / О. А. Атамась // *Вектор науки Тольяттинского государственного университета* : [сборник научных статей]. – Тольятти : ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», 2013. – № 1 (12). – С. 33-35.
4. Атамась О. А. *Деякі чинники готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу* / О. А. Атамась // *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2012»*: XIII Всеукраїнська наукова конференція молодих вчених. – Черкаси : Брама, 2012. – С. 397-399.
5. Атамась О. А. *Діяльнісний компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оз*



- доровчого фітнесу / О. А. Атамась // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доповідей Всеукраїнська науково-практична конференція, (2-3 жовтня 2012 р.). – Харків : НТУ «ХП», 2012. – С. 78-80.
6. Войтовська О. М. Педагогічна діагностика професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення біологічних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Войтовська. – К. : 2014. – 20 с.
  7. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : [навчальний посібник] / Н. І. Воловик. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 240с.
  8. Осыченко М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – №4. – С.14-17.
  9. Панасюк В. Аналіз та оцінка забезпечення якості освіти. Напрями аналізу й оцінки якості освіти / В. Панасюк // Підручник для директора. – 2007. – № 10. – С. 16-33.
  10. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: 2010. – 244 с.

To achieve success in any kind of activity you need health. Having good health you can feel a comprehensive fullness of life. According to the World Health Organizational data, the global strategy of preserving health is based on three main factors: diet, physical activity and the etymology of incidence. In recent years, the hypokinesia and physical inactivity are widespread among the population. They lead to the reducing resistance, loss of physical efficiency, increased fatigue, weakness, lethargy, drowsiness and rapid increase in incidence. Thus, physical exercises are essential for the health formation, strengthening and preserving.

Today, in most educational institutions there isn't any development of innovative processes of physical training for youth. In contemporary social and cultural conditions the rehabilitation and modernization of students' physical education is necessary on the macro (sector) level.

Here are some reasons:

- The growing role of physical culture in modern society as the basis of spiritual, intellectual and physical human development;
- The necessity to strengthen the importance of students' physical education in the area of formation the cultural, educational and cognitive skills;
- Understanding that physical education is an integral part of the general culture, way to deal with negative factors and others.

**Keywords:** modernization, innovation, principles, fitness – wellness technologies.

*Отримано 23.04.17*

УДК 797.2:796.035-057.87

**В.В. Поліщук**

## **ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ**

На сьогоднішній день перед нашою державою гостро стоять проблеми здоров'я студентства, виховання у молоді потреби в здоровому способі життя й здоровому дозвіллі. Дані проблеми неодноразово обговорювалися фахівцями різних сфер діяльності й засобами масової інформації. Але дослідивши різні рішення даної проблематики, на мою думку все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту.

Серед різних масових видів спорту на наш погляд, тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, важливе прикладне значення, яскраво виражену оздоровчу спрямованість й емоційну привабливість водного середовища. Адже саме заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, оздоровче плавання, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Сучасне реформування системи освіти в Україні, зміни, що відбуваються в галузі фізичної культури та спорту, чітко окреслюють коло проблем з підготовки майбутніх фахівців. Дуже важливим є той факт, що заняття плаванням не передбачає ніяких побічних ефектів, є тільки протипоказання при яких відвідування басейну або небажано або заборонено.

Необхідність занять плаванням зумовлюється різнобічним впливом на організм молоді. Плавання зумовлює підвищення загального тонусу, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл