

КУРС «ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ФІТНЕС» В АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

COURSE "FUNCTIONAL FITNESS" IN THE HEALTH ASSURANCE ASSOCIATION OF HIGHER EDUCATION PROVIDERS

Курс «Функціональний фітнес», який викладається студентам, спрямований на їх здоров'язбереження, підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, пов'язаний зі збільшенням резервів здоров'я, розвитком фізичних здібностей, збільшенням опірності емоційним стрес-факторам і несприятливому впливу середовища, зміцненню здоров'я, формуванням здорового способу життя.

Метою курсу є опанування здобувачами вищої освіти основними знаннями, спеціальними вміннями і навичками з організації, планування, підготовки і проведення оздоровчих занять із функціонального фітнесу.

Результат. На заняттях із функціонального тренінгу здобувачі вищої освіти отримують теоретичні знання про вплив фізичних вправ на стан свого здоров'я, мають можливість практично засвоювати оздоровчі фізичні вправи, навчаються методикам викладання в системі фізкультурно-оздоровчих технологій. У процесі багаторічних занять викладачі проводять контроль за станом здоров'я здобувачів вищої освіти.

Висновки. Аналіз і узагальнення літературних джерел показали, що питання формування професійних вмінь, навичок, здібностей займає одне з провідних місць у процесі підготовки викладачів із фізичної культури та фітнес-тренерів. Головним засобом їх вироблення переважна більшість дослідників вважає практичну діяльність, зазначаючи, що важливою умовою є її систематичність і безперервність. Специфічні особливості впливу функціонального тренінгу на організм і психіку здобувачів вищої освіти, їх можливості формування низки педагогічних вмінь і здібностей можуть бути успішно використані в процесі професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту. Такими вміннями і здібностями є вміння діяти в екстремальних ситуаціях; пошук потрібного рішення в постійно змінній обстановці; вміння критично аналізувати свою діяльність і керувати власним психічним станом.

Методика формування професійних вмінь засобами аеробіки повинна включати використання принципів проблемного навчання, які безпосередньо враховують інтелектуальний розвиток здобувачів вищої освіти і стимулюють їх самостійність і творче мислення якості, необхідні педагогові. Формування професійних вмінь відбувалося результативніше в комплексному поєднанні з виробленням особистісних здібностей. Основні принципи і зміст методики початкового навчання курсу «Функціональний фітнес», розробленого для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання ХГПА, спрямовані на вдосконалення особистісних здібностей майбутніх фітнес-тренерів.

Подальші дослідження будуть висвітлювати розробку навчальної програми з цього курсу щодо вдосконалення методик навчання та збільшення часу на виконання самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: функціональні можливості, здобувачі вищої освіти, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, оздоровче тренування, аеробіка, фітнес.

Course "Functional fitness" provided to students, aimed at their health saving, increasing the overall level of functional capacity of the body, which is associated with an increase in health reserves, the development of physical abilities, as well as increased resistance to emotional stress and adverse effects environment, promoting health, forming a healthy lifestyle.

The aim of the course is to acquire higher education students with basic knowledge, special skills in organizing, planning, preparing and conducting wellness classes in functional fitness.

Result. In functional training, higher education students receive theoretical knowledge of the importance of exercise to their health status, have the opportunity to practically acquire wellness physical exercises, learn methods of teaching in the system of physical and health-improving technologies. In the course of many years of teaching, the control and self-control of the health status of higher education applicants is conducted.

Conclusions. The analysis and generalization of the data from literature sources showed that the issues concerning the formation of professional skills, skills and abilities occupy one of the leading places in the training of physical education teachers and fitness trainers. The main tool for their development is the overwhelming majority of researchers consider practical activity, while noting that its systematic and continuity is an important condition. The specific features of the impact of functional training on the body and psyche of higher education applicants, their ability to form a range of pedagogical skills and abilities can be successfully used in the training of specialists in physical education and sports.

The following skills and abilities have emerged: the ability to act in extreme situations; finding the right solution in an ever-changing environment; ability to critically analyze their activities and manage their mental state. Methods for the formation of professional skills by aerobics should include the use of principles of problematic learning that directly take into account the intellectual development of higher education students and stimulate their independence and creative thinking – the qualities required of the teacher. Formation of professional skills was more effective in a complex combination with the development of personal abilities. The basic principles and content of the method of initial training of the course, "Functional fitness", developed for the applicants of higher education of the faculty of physical education of the HGPA, aimed at improving the personal abilities of future fitness trainers.

Further research will be directed to the development of a curriculum for this course to improve teaching methods and increase the time to perform independent work of higher education applicants.

Key words: functionality, higher education applicants, health saving, healthy lifestyle, wellness training, aerobics, fitness.

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-3.13>

Школа О.М.,

канд. пед. наук, доцент,

завідувач кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Проблема здоров'я студентської молоді є ключовою, оскільки здоров'я є основним ресурсом для повсякденного життя. Масштаби порушення стану здоров'я молодих людей нині очевидні. Проте біологічний вік, який відповідає паспортному, реєструється лише у 18% здобувачів вищої освіти, причому в окремих випадках він перевищує паспортний на 15-20 років [5; 6]. За даними медичних досліджень повністю здоровими можуть вважатися не більше 15% здобувачів вищої освіти. Більше половини студентської молоді має відхилення в стані здоров'я. Ці порушення спостерігаються на рівні функціональних систем, дефектів опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи, травного тракту [1].

Багато здобувачів вищої освіти страждають серйозними хронічними захворюваннями, які ускладнюють процес їх адаптації до фізичних і розумових навантажень, перешкоджають запам'ятовуванню лекційного матеріалу і ефективному навчанню в ЗВО. На збільшення рівня захворюваності вказують багато авторів, які займаються вивченням здоров'я молоді, що навчається в закладах освіти. Виявлено, що зростання захворюваності здобувачів вищої освіти відбувається на фоні помітного зниження загального рівня фізичного розвитку, що знижує результативність освітнього процесу, обмежує їх виробничу і суспільно-політичну діяльність.

У здобувачів вищої освіти адаптація до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, потім – виснаження фізичних резервів організму, особливо на перших курсах навчання. Великого значення набуває пошук шляхів поліпшення стану здоров'я і підвищення фізичної працездатності, збільшення функціональних можливостей організму майбутніх кваліфікованих фахівців [2–5]. Вирішення проблеми здоров'язбереження здобувачів вищої освіти залежить як від особливостей їхнього образу і стилю життя, так і від закономірностей етапу індивідуального розвитку. В той же час остаточно біологічне формування організму в 17-20 років ще не закінчене, тому знання його особливостей в цей період необхідне для розробки методів цілеспрямованої дії на досягнення гармонійності фізичного розвитку, збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Навчання в ЗВО належить до категорії розумової праці і відрізняється низкою особливостей, процесом навчання, який полягає в засвоєнні обсягу навчального матеріалу, в накопиченні знань і розвитку інтелектуально-емоційної сфери. Структура і умови навчальної діяльності порівняно з шкільною ускладнюються: підвищуються інформаційні навантаження, посилюється гіподинамія, ускладнюються міжособистісні стосунки. В період навчання в ЗВО студенти піддаються дії як неспецифічних (клімато-географічних, екологічних),

так і специфічних чинників (вікових, фізіологічних і психологічних дій, емоційних перевантажень, малорухливого способу життя).

Адаптація до комплексу нових чинників супроводжується значною напругою компенсаторно-приспосованих систем організму. Постійна розумова, фізична і психоемоційна напруга, а також порушення режиму праці, живлення, наявність шкідливих звичок часто призводять до зриву процесу адаптації і розвитку низки захворювань у здобувачів вищої освіти. Період гострої адаптації, згідно з думкою багатьох дослідників, припадає на адаптацію до навчання на I–II курсах [1; 2]. Його тривалість визначається індивідуальними особливостями здобувачів вищої освіти, які включають здібності, психічні установки, мотивацію, матеріальну забезпеченість і здоров'я [4; 3; 6].

В умовах сучасної гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів занять із фізичної культури і спорту. Відповідним чином організовані заняття фізичною культурою і спортом сприяють зміні показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей організму. Певною мірою в процесі тренувальних занять оздоровчої спрямованості відбувається формування особових якостей і психофізичної готовності майбутнього випускника до професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Курс «Функціональний фітнес» повністю виконує соціальні і біологічні функції за оптимізацією фізичного стану студентської молоді, організацією здорового способу життя, підготовкою до життєвої практики. Опанування інформації про зміцнення і формування здоров'я, залучення до здорового способу життя на думку Г.П. Грибана, О.В. Кабацької, М.О. Носко, Л.П. Сущенко та інших найуспішніше здійснюється при активній позиції до систематичних занять фізичними вправами, що сприяють формуванню стійкого інтересу до власного пізнання і самовдосконалення.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (далі – ХГПА) вже багато років проводить підготовку вчителів фізичної культури, а тепер ще й фітнес-тренерів. Була розроблена робоча навчальна програма курсу «Функціональний фітнес», покликаний комплексно й цілеспрямовано забезпечувати процес здоров'язбереження здобувачів вищої освіти [4; 5].

Виклад основного матеріалу. Метою курсу є опанування здобувачами вищої освіти основними знаннями, спеціальними вміннями і навичками з організації, планування, підготовки і проведення оздоровчих занять із функціонального фітнесу.

Основні завдання вивчення курсу полягають у формуванні в здобувачів вищої освіти знань про закономірності оздоровчого тренування із оздо-

ровчої аеробіки, плавання, атлетичної гімнастики та фітнесу; вмінь і навичок планування та проведення оздоровчих тренувань із оздоровчої аеробіки, плавання, атлетичної гімнастики та фітнесу; спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; навичок контролю за самопочуттям, фізичним і психічним станом.

Курс «Функціональний фітнес» вивчають на II курсі. Практичні заняття проходять 2 рази на тиждень. На кожному курсі студенти відповідно до програми послідовно вивчають такі розділи як оздоровча аеробіка, оздоровче плавання, атлетична гімнастика, функціональний тренінг. При відборі найефективніших фізкультурно-оздоровчих технологій автор спирався на такі критерії: доступність, відповідність статевовіковим можливостям, доцільність, оздоровча спрямованість, комплексність дії, всебічність, найбільша результативність занять.

У результаті засвоєння курсу **студенти повинні:**

1) **знати** основні закономірності проведення оздоровчих тренувань з аеробіки, плавання, атлетичної гімнастики, функціонального тренінгу; специфічні особливості планування, підготовки, організації та проведення оздоровчих занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; правила контролю та самоконтролю за самопочуттям, фізичним і психічним станом здобувачів вищої освіти;

2) **вміти** застосовувати при проведенні занять із функціонального тренінгу закономірності оздоровчого тренування; планувати оздоровчі заняття з різним віковим контингентом; самостійно організувати підготовку і проведення оздоровчих занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів; здійснювати контроль і самоконтроль за самопочуттям, фізичним і психічним станами.

На заняттях із функціонального тренінгу здобувачі вищої освіти здобувають теоретичні знання про вплив фізичних вправ на стан свого здоров'я, мають можливість практично засвоювати оздоровчі фізичні вправи, навчаються методикам викладання в системі фізкультурно-оздоровчих технологій. У процесі багаторічних занять викладачі проводять контроль за станом здоров'я здобувачів вищої освіти. Широкий діапазон форм організації занять із цього курсу дозволяє майбутнім викладачам фізичної культури застосовувати отримані знання і вміння в практичній діяльності з різними віковими групами населення (дітьми, молоддю, людьми зрілого та похилого віку). Формою контролю курсу є залік.

Практичні заняття з курсу проводяться з опорою на такі дидактичні принципи: доступності, систематичності, поступовості підвищення навантаження, від простого до складного, індивідуалізації. Проведення занять із акцентом на формування мотивації на здоровий спосіб життя

і особисті показники дозволяє досягти позитивних результатів у здоров'язбереженні здобувачів вищої освіти. Провідними мотивами залучання здобувачів вищої освіти в тренувальні заняття оздоровчої спрямованості є створення позитивного емоційного стану за допомогою отримання задоволення й радості від рухів; позбавлення від шкідливих звичок; набуття системи теоретичних знань і практичних вмінь у здоров'язбереженні; збереження власного здоров'я.

У процесі вивчення навчального матеріалу з функціонального тренінгу здобувачі вищої освіти концентрують увагу лише на позитивних емоціях; усвідомлюють значення оздоровчих фізичних вправ для збереження і зміцнення власного здоров'я; шанобливо ставляться до власного тіла; займаються самопізнанням і самовдосконаленням; можуть скласти і самостійно провести тренувальне заняття оздоровчої спрямованості з різним контингентом.

Особливістю таких занять є постійне перебування здобувачів вищої освіти в оздоровчо-тренувальному просторі, що дозволяє розвивати навички фізкультурно-оздоровчої спрямованості, формувати мотивацію на здоровий спосіб і стиль життя як необхідну умову спортивного, професійного і особистого вдосконалення, що загалом сприяє здоров'язбереженню здобувачів вищої освіти.

Висновки. Аналіз і узагальнення даних літературних джерел показали, що питання формування професійних вмінь, навичок, здібностей займає одне з провідних місць у процесі підготовки викладачів із фізичної культури та фітнес-тренерів. Головним засобом їх вироблення переважна більшість дослідників вважає практичну діяльність, зазначаючи, що важливою умовою є її систематичність і безперервність.

Специфічні особливості впливу функціонального тренінгу на організм і психіку здобувачів вищої освіти, можливості формування низки педагогічних вмінь і здібностей можуть бути успішно використані в процесі професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту. Такими вміннями і здібностями є вміння діяти в екстремальних ситуаціях; пошук потрібного рішення в постійно змінній обстановці; вміння критично аналізувати свою діяльність і керувати власним психічним станом.

Методика формування професійних вмінь засобами аеробіки повинна включати використання принципів проблемного навчання, які безпосередньо враховують інтелектуальний розвиток здобувачів вищої освіти і стимулюють їх самостійність і творче мислення якості, необхідні педагогові. Формування професійних вмінь відбувалося результативніше в комплексному поєднанні з виробленням особистісних здібностей. Основні принципи і зміст методики початкового навчання курсу «Функціональний фітнес», розробленого для здобувачів

вищої освіти факультету фізичного виховання ХГПА, загалом спрямовані на вдосконалення особистісних здібностей майбутніх фітнес-тренерів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку навчальної програми з цього курсу щодо вдосконалення методик навчання та збільшення часу на виконання самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999, 324.
2. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : *навч.-метод. посіб.* Харків : ФОП Бровін О.В., 2017, 218.
3. Donchenko V.I., Zhamardiy V.O., Shkola O.M., Kabatska O.V., Fomenko V.H. Health-saving compe-

tencies in physical education of students. *Wiadomości Lekarskie*, 2020, 73(1).

4. Zhamardiy V., Shkola O., Bezpaliy S., Kalynovskiy B., Vasylenko O., Ivanochko I., Prontenko K. Tecnologías modernas de fitness en la educación física de los estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7 p.

5. Zhamardiy V., Shkola O., Ulianova V., Bilostotska O., Okhrimenko I., Okhrimenko S., Bloschynskiy I. Influencia de las tecnologías de acondicionamiento físico en el desarrollo de las cualidades físicas de los jóvenes estudiantes. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2019, 7 p.

6. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020, 20(1), Art. 19, P. 142–149. DOI:10.7752/jpes.2020.01019.