

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто результати експериментальних досліджень розроблених авторських програм “Фітнес-мікс” і “Футбол – дітям”, які розраховані на учнів і студенток, що мають певний досвід рухової діяльності та бажання придбати додаткові необхідні знання, вміння та навички у фітнесі та футболі. Це забезпечило кращий розвиток фізичних і психічних здібностей і поліпшило стан їх здоров’я. Авторські програми складені на чотири роки навчання. Структура експериментальних програм розраховувалася на чотири типи складності навчання та визначалися оволодінням молоддю різними руховими завданнями, а також методичними прийомами.

Ключові слова: здоров’я, програма, фітнес, футбол, студенти, учні, технологія.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними є питання культурної, духовно багаті, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості, адже лише гармонійно розвинута і здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства, якісно працювати та реалізувати будь-які проекти.

Одним із основних дієвих засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному й естетичному розвитку особистості (Г. Арзютов, О. Губарева, О. Школа та ін.), є різні види фітнесу та футболу. До складу фітнесу було віднесено такі його види, як: фітнес-аеробіка, шейпінг і пілатес. Назвали такі заняття фітнес-мікс [8]. Програму навчання з футболу – “Футбол – дітям”, куди теж були віднесені деякі види фітнес-тренувань – скіпінг і методику “Табата”.

Заняття цими видами фітнесу супроводжуються активними обмінними процесами, що відбуваються в організмі. Активні фізіологічні зміни відбуваються під час виконання аеробних фізичних навантажень. Аеробні навантаження – це фізичні вправи на витривалість, які виконуються в помірному темпі і потребують доступу значної кількості кисню впродовж певного часу.

Розвиток сучасного соціального життя призвів до того, що рухова активність людей значно знизилася; про це також свідчить аналіз науково-методичної літератури (В. Ареф’єв, М. Булатова, Т. Круцевич, В. Тимошенко та ін.). Як наслідок, велика кількість українців живе та працює в стані гіподинамії, що негативно відображається на здоров’ї і функціональних можливостях організму.

Водночас розвиток суспільства не можна уявити без висококваліфікованих фахівців-професіоналів, які володіють новим стилем мислення та діяльності, поєднують у собі високорозвинену культуру і ділову активність, впроваджують нові оздоровчі технології в свої заняття. У зв’язку з цим виняткової уваги набуває проблема формування цінностей фізичної культури учнівської та студентської молоді.

Тому нами були розроблені авторські програми та проведені експериментальні дослідження, що дозволяють зробити практичні рекомендації.

Авторська програма “Фітнес-мікс” розрахована на студенток педагогічних ЗВО, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набутти додаткових необхідних знань, умінь і навичок із фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних здібностей та покращить стан їх здоров’я. Авторська програма “Футбол – дітям” впроваджувалася учням середніх класів, що теж забезпечило покращення показників фізичної підготовленості та позитивно вплинуло на стан їх здоров’я.

Заняття за цими програмами не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки під час виконання вправ обмінні процеси відбуваються в змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м’язів, вплив їх на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Метою дослідження стало впровадження оздоровчих технологій із розглянутих видів фітнесу та їх вплив на організм сучасної молоді, яка навчається в закладах освіти.

Завдання фітнес-тренувань визначаються змістом і спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести: розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності; підвищення рухової активності за браку часу, відведеного на рухову активність у режимі дня; виховання правильної постави; покращення психічного стану; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізацію ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів. Відмінною особливістю занять за цієї програмою є акцент на вирішення таких завдань:

1. Зміцнення здоров’я.
2. Виховання правильної постави.
3. Гармонійний розвиток основних м’язових груп.
4. Профілактика захворювань.
5. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.

6. Підвищення працездатності та рухової активності.
7. Розвиток музикальності, почуття ритму.
8. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.
9. Підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, розвиток потреби у систематичних заняттях.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості. Основний зміст програми складається з практичних і самостійних занять, форм організації контролю за навчанням учнів і студентів.

Під час практичних занять розглядаються питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки виконання окремих вправ, рухів і танцювальних елементів, методики побудови занять із фітнесу, характеристики та призначення матеріально-технічного й організаційного забезпечення цієї галузі діяльності. Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ скіпінгу, методики "Табата", фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, підвищення рівня функціональних і рухових можливостей, виховання почуття "культури рухів", оволодіння уміннями та навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності в галузі фізичної культури.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну та підсумкову інформацію про ступінь оволодіння вивченими практичними уміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів вправ фітнесу для групових занять.

Самостійні заняття включають роботу з перегляду й аналізу відеоматеріалу; розробку серій вправ або комплексів із фітнес-аеробіки, скіпінгу, методики "Табата", пілатесу та шейпінгу, комбінованих занять із цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

Авторська програма "Футбол – дітям" написана на три роки навчання для учнів середніх класів (8–9 класи). Авторська програма "Фітнес-мікс" розрахована на чотири роки навчання (I – IV курс).

На кожному році навчання послідовно розв'язуються певні задачі:

I – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого навчання;

II – основний етап навчання. Включає цільове ознайомлення студенток із новітніми технологіями в галузі нетрадиційних видів гімнастики;

III – заключний етап навчання. Включає визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграцію сучасних знань і досягнень у спортивній діяльності, розвитку фізичних здібностей засобами скіпінгу, методики "Табата", фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Авторські програми розподілені на чотири рівні складності навчання (табл. 1).

Таблиця 1

Структура експериментальної програми "Фітнес-мікс"

м.	Зміст модулів	Практичні	Самостійні	Всього
1	2	3	4	5
I етап навчання: I – II семестр (122 год) Модуль 1. Базова підготовка				
Зм 1	Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки		8	8
Зм 2	Попередній навчальний блок музично-рухової та організаційної підготовки		12	12
Зм 3	Біологічні аспекти аеробіки	12	4	16
Зм 4	Розвиток фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу	36	32	68
Зм 5	Програма змагальної діяльності різних видів нетрадиційної гімнастики	8	8	16
Зм 6	Контрольно-заліковий блок занять	2		2
II етап навчання: III – IV семестр (132 год) Модуль 2. Основний етап професійного навчання				
Зм 7	Музичний супровід занять з аеробіки	10	4	14
Зм 8	Хореографія або танцювальна абетка	10	16	26
Зм 9	Фітнес-мікс як вид фізкультурно-спортивної діяльності	30	30	60
Зм 10	Класифікація та техніка вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу	10	2	12
Зм 11	Методичні особливості проведення занять із нетрадиційних видів гімнастики	4	4	8
Зм 12	Типи та структура занять	6	4	10
V – VI семестр (124 год)				
Зм 13	Організація тренувального процесу	2		2
Зм 14	Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками	32	40	72
Зм 15	Методичні особливості побудови програми занять за різними ознаками	30	20	50
III етап навчання: VII – VIII семестр (156 год)				
	Самостійно: за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою; за біомеханічною ознакою	86	38	124
Модуль 3. Заключний етап професійного навчання				
Зм 16	Контрольно-залікові заняття	12	20	32
Всього	290	242	532	

Складність спостерігається в опануванні студентками різних рухових завдань, а також різних методичних прийомів.

Метою програми є:

- формування необхідних знань, умінь і навичок із фітнесу;
- формування у студенток сучасних оздоровчих форм масової фізичної культури та спортивно-танцювальних видів спорту, правильного уявлення про скіпінг, методику “Табата”, фітнес-аеробіку, шейпінг і пілатес, а також про оздоровчі напрямки спортивної хореографії;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для самостійної діяльності;
- засвоєння практичного матеріалу з методики організації і проведення занять із фітнесу;
- розвиток необхідних фізичних здібностей студентів та оволодіння технікою виконання вправ різної спрямованості.

Завдання програми:

1. Методичні: вироблення умінь застосовувати набуті знання для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ і подій.
2. Пізнавальні: прищеплення студенткам навичок, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку фітнесу.
3. Практичні: навчання практичним навичкам і вмінням.

Підвівши підсумки, можна стверджувати, що дослідження впливу авторських програм “Фітнес-мікс” і “Футбол – дітям” на фізичний стан молоді є важливим завданням сучасних наукових досліджень у галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання (у нашому дослідженні – це практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій у процес занять із фізичного виховання), які дозволяють підвищити інтерес до занять, сприяють зміцненню здоров’я та формують здоровий спосіб життя молоді.

Наше дослідження не передбачає рішення цієї проблеми, тому ми надалі шукатимемо нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Використана література:

1. Арзютов Г. М. Сучасний стан і розвиток фізичної культури і спорту в світі / Г. М. Арзютов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Вип. 15. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – С. 8–11.
2. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Е. С. Губарева ; НУФВСУ. – Київ, 2001. – 21 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : [учеб. пособ.] / Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
4. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : [метод. посіб.] / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : МЕРУ, 2010. – 176 с.
5. Школа О. М. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / О. М. Школа, О. В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров’я нації: зб. наук. пр. – Вип. 17. – Вінниця : Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. – С. 324–328.

References:

1. Arzyutov H. M. (2011) Suchasnyy stan i rozvytok fizychnoy kul'tury i sportu v sviti / H. M. Arzyutov // Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya № 5. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura, sport). – Vyp. 15. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. – S. 8–11. [in Ukrainian].
2. Hubareva E. S. (2001) Razvytye pedahohycheskoy tekhnolohyy v ozdorovytel'nykh vydakh hymnastyky : avtoref. dys. ... kand. nauk po fiz. vospytanyuu y sportu : 24.00.02 / E. S. Hubareva. NUFVSVU: Kyiv. 21 s. [in Russian].
3. Krutsevych T. Yu. (1999) Metody yssledovanyua yndyvdual'noho zdorov'ya detey y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyua : [ucheb. posob.] / T. Yu. Krutsevych. Kyiv : Olympyskaya lyteratura. – 232 s. [in Russian].
4. Romanova V. I. (2010) Metodyka pidvyshchennya fizychnoy pidhotovlenosti studentok vyshchyykh navchal'nykh zakladiv na osnovi riznykh rezhymiv rukhovoyi aktyvnosti : [metod. posib.] / V. I. Romanova, V. A. Leonova. Rivne : MEFU. 176 s. [in Russian].
5. Shkola O. M. (2014) Fitnes-aerobika, pilates ta sheypinh u fizychnomu vykhovanni studentok / O. M. Shkola, O. V. Fomenko // Fizychna kul'tura, sport ta zdorovya natsiyi: zb. nauk. pr. – Vyp. 17. – Vinnytsya : Vinnyts. derzhavn. pedahohichnyy universytet imeni M. Kotsyubyns'koho. – S. 324–328. [in Ukrainian].

Фоменко Е. В., Бойченко А. В., Фоменко В. Х., Сычев Д. В. Внедрение оздоровительных технологий в процесс занятий по физическому воспитанию ученической и студенческой молодежи

В статье рассмотрены результаты экспериментальных исследований разработанных авторских программ “Фитнес-микс” и “Футбол – детям”, которые рассчитаны на учеников и студенток, имеющих определенный опыт двигательной деятельности и желание приобрести дополнительные необходимые знания, умения и навыки в фитнесе и футболе. Это обеспечило лучшее развитие физических и психических способностей и улучшило состояние их здоровья. Авторские программы составлены на четыре года обучения. Структура экспериментальных программ рассчитывалась на четыре типа сложности обучения и определялась овладением молодежью различными двигательными задачами, а также методическими приемами.

Ключевые слова: здоровье, программа, фитнес, футбол, студенты, учащиеся, технология.

Fomenko E. V., Boiychenko A. V., Fomenko V. Kh., Sychev D. V. The introduction of health-improving technologies into the process of physical education for student and student youth

The article examines the results of experimental studies of developed author programs "Fitness Mix" and "Football for Children", which are designed for students and students with a certain experience of motor activity and the desire to acquire additional necessary knowledge, skills and abilities in fitness and football. It provided the best development of physical and mental abilities and improved the state of their health. Author's programs are compiled for four years of study. The structure of experimental programs was calculated on four types of educational complexity and were determined by the mastery of young people by various motor tasks, as well as methodical techniques.

Key words: health, program, fitness, football, students, students, technology.

УДК 378

Черкашин С. В.

**ПРИНЦИП НАУКОВОСТІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ І ЙОГО РЕАЛІЗАЦІЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО РЕФОРМУВАННЯ НІМЕЦЬКИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

У статті зазначено, що процес навчання в німецьких університетах все більше орієнтується на актуальні потреби ринку робочої сили. Підготовка молодих фахівців зводиться до набуття знань, навичок і умінь, необхідних для досягнення молодими професіоналами успіху на ринку робочої сили. Наявність у випускників компетенції, яка отримала найменування "employability", не гарантує отримання престижної роботи. Німецькі роботодавці вимагають від молодих професіоналів наявності у них певного наукового кругозору, досвіду практичної роботи і необхідних особистісних якостей. В основі цих якостей лежать компетенції, засновані на наукових спеціальних знаннях. Їх відсутність є результатом отриманої молодими фахівцями неповноцінної освіти, тобто напів-освіти, яка зручна не тільки для кар'єри фахівця, але і для самого суспільства. Автор зазначає, що актуальна концепція професійної підготовки молодих фахівців не сприяє формуванню у них наукового критичного розуміння "світу", оскільки їх повсякденний розум у поєднанні з достатнім рівнем освіти виявляється наївним або часто навіть релігійним.

Ключові слова: освітній процес, принцип предметності і науковості освіти, напів-освіта, освітні послуги, унікальний освітній продукт, науковий світогляд, ключові кваліфікації, соціальні компетенції.

У контексті актуальної трансформації сфери вищої освіти в Німеччині та інших європейських країнах варто вказати на певні важливі наслідки технократичного за своїм характером реформування цієї сфери діяльності. Безперечно, реформи, котрі здійснюються сьогодні, є абсолютно необхідними, невідкладними і доцільними. Проте внаслідок їх реалізації збільшується небезпека вихолощення змісту вищої освіти і перетворення університетів у професійно-технічні школи. На цю обставину вказує у своїй монографії відомий голландський учений Дж. М. М. Рітцен "Шанс для європейських університетів, або як уникнути кризи, що насувається" [8]. Автор обґрунтовує необхідність реформування європейських університетів з метою їх перетворення в "інноваційні університети", що дозволить їм уникнути деградації і програшу в конкурентній боротьбі з американськими ЗВО на глобальному ринку освітніх послуг. Досить докладний опис процесів глобалізації й обґрунтування небезпек стандартизації та уніфікації різних сфер життя сучасного суспільства знайшло відображення в роботі Дж. Рітцер "Макдональдизація суспільства" [9].

Незважаючи на успішність реалізованих у Німеччині реформ вищої освіти, на думку П. Пастернака, наразі не спостерігається підвищення якості академічної освіти, котрого очікували академічні, політичні та промислові кола Німеччини. За даними А. Деміровіча, в процесі надання вищої освіти в реформованих ЗВО відбувається відхід від принципів науковості та предметності освіти, а також не забезпечується набуття молодими професіоналами досвіду комплексного понятійного мислення. Причина цього криється в помітному зниженні внутрішньої мотивації випускників німецьких гімназій до здобуття вищої освіти через непередбачуваність кар'єрних шансів випускників ЗВО у найближчій перспективі. А. Деміровіч вважає, що навчання у вищій школі відбувається в рамках вузько орієнтованих навчальних програм шляхом упродовження в процес навчання жорстких навчальних форм і фасованих, тобто "модуляризованих", дидактичних одиниць. Це знижує креативність викладачів у процесі викладання, сковує їхню ініціативу і змушує їх займатися вирішенням поточних проблем.

Навчання в європейських університетах, зокрема в німецьких, характеризується домінуючою орієнтацією професійної підготовки студентів на актуальні потреби ринку робочої сили. Тому ця підготовка зводиться до набуття знань, навичок і умінь, корисних для досягнення молодими професіоналами успіху на ринку робочої сили. Це цілком відповідає концепції розвитку такої ключової компетенції студентів, як "employability", тобто вміння виявитися успішним на ринку робочої сили. Як зазначає Майке Ребург, наявність у студентів самої цієї компетенції не впливає ніяк на їхні шанси отримати престижну роботу, а диплом бакалавра для багатьох роботодавців є приводом для того, щоб утриматися від надання бакалаврам відповідальної роботи. Йдеться не тільки про професії інженера, менеджера або економіста, але й медика, юриста, вчителя тощо.