

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Вступ. Співвідношення та взаємовплив між педагогічними факторами і руховими здібностями студентів – є однією з найважливіших проблем фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Однак висока інерційність вищої школи, її неготовність ефективно розвиватися в умовах протиріч, недооцінка ролі фізичного виховання в цих процесах ускладнює виконання кафедрами фізичного виховання вузів своїх прямих обов'язків. Тому наслідком цього є зниження рівня фізичної підготовленості й ослаблення здоров'я студентів. Введення в освітній процес комплексних спортивних технологій навчання може слугувати успішному вирішенню цього питання. Це буде посилювати пізнавальну активність студентів і підвищувати позитивну мотивацію до занять, а також будуть спрямовані на зміцнення їх здоров'я [2]. Аналіз наукових досліджень в галузі фізичного виховання і спорту показали, що оптимальні результати будуть лише за умови реорганізації процесу фізичного виховання як педагогічної системи [1; 3]. Ряд авторів [1-3] стверджує, що позитивні зміни в ставленні студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання та індивідуальної орієнтації, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями. При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації.

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання і, перш за все, впровадження в практику освітнього процесу

наступних напрямків: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини [1].

Мета дослідження полягає у визначенні інформації за інтересами й потребами студентів у галузі фізичного виховання і спорту. Було проведено аналіз результатів анкетного опитування за наступними напрямками: відомості про респондентів; питання з дисципліни «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість в галузі фізичної культури і спорту. В опитуванні брали участь студенти 1-4-х курсів Харківської гуманітарно-педагогічної академії (ХГПА) і Маріупольського державного університету (МДУ). Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічної приналежності та досвідом фізкультурно-спортивної діяльності. Серед студентів, які вступили до закладу вищої освіти, практично немає спортсменів-розрядників (92,4%), причому 33,6% з опитаних відзначили, що в старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності. Таким чином, виявлено факти доцільно враховувати при організації освітнього процесу на 1 курсі, оскільки успіх подальшої роботи багато в чому залежить від якості комплектування навчальних груп. Також аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення в отриманні знань, умінь і навичок в фізкультурній діяльності. Так, на питання «Чи вважаєте Ви обов'язковим включення дисципліни «Фізичне виховання» в освітній стандарт?» 75,7% відповіли позитивно; 20,6% – сумніваються і 3,7% –заперечують. Вивчаючи потреби студентів за видами рухової активності, було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, обраних в якості вивчення, що свідчить про недостатню сформованості у студентів потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою

для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Аналіз спеціальної літератури, а також узагальнення практичного досвіду роботи викладачів дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на основі фітнес-технологій вивчені недостатньо. Неналежна сформованість потреби в заняттях певним фітнесом у студентів 1-4 курсів визначає великий діапазон бажань в оволодінні сучасних рухових систем і видів фітнесу.

Висновки. Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» інтересам і потребам студентів в галузі фізичної культури і спорту, не дозволяє в повній мірі формувати фізкультурно-спортивні інтереси та потреби в активній рухової діяльності.

Використані джерела

1. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. (2004). Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я : Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. № 7. С. 130-132.

2. Ільніч В. І. (2004). Фізична культура студента: підручник. М.: Гардаріки. 448 с.

3. Жамардій В. О. (2017). Науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій у вищих педагогічних навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ. Вип. 147. Т 2. С. 45-48.