

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. У науковій літературі існують різні погляди на визначення таких понять, як «умови», «педагогічні умови», «комплекс педагогічних умов» [2].

Педагогічні умови – це зовнішні чинники, що діють через внутрішні мотиви і самостійно формуються у результаті зовнішніх впливів. . На думку О. Леонтьєва, зовнішні причини, опосередковані внутрішніми, змінними відносинами і протиріччями, складають необхідні умови розвитку особистості. Відповідно, виділення педагогічних умов підвищує її суб'єктивність, пізнавальну активність та інтерес.

Термін «педагогічні умови» у широкому розумінні можна визначити як сукупність заходів і остаточних результатів дій соціально-педагогічних процесів на відповідному етапі розвитку суспільства.

Отже, можна зробити висновок, що педагогічні умови – це сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і педагогічних прийомів матеріально-просторового середовища, які спрямовані на досягнення поставленої мети.

Мета: охарактеризувати педагогічні умови формування здорового способу життя студентської молоді. Під педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу розуміємо сукупність об'єктивних та суб'єктивних обставин, що мають позитивний вплив як на підвищення рівня здоров'я студентів, так і на їх загальний розвиток.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів, який постійно розширюється шляхом

запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм, виникнення нового обладнання для занять, трансформування у нові форми шляхом взаємопроникнення, комбінування та переосмислення вже існуючих засобів [1].

Н. Гончарова, Л. Денисова та В. Усиченко розглядають питання використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, дослідники наголошують на доцільності застосування комп'ютерної програми для організації самостійних занять з оздоровчого фітнесу «Yourself Fitness» (Respondesign in.). Заняття здійснюється у вигляді відеоуроку з віртуальним тренером. Також дослідники наголошують на можливостях застосування комп'ютерної програми Exlib (Norsk Video Digitech AS), яка являє собою електронний щоденник тренувального процесу. Складається програмний продукт із чотирьох основних секцій – щоденника, програми, звітів та бібліотеки. Для самостійних занять фітнесом також можна застосовувати комп'ютерні програми Open Fitness; «Fitness Center» (розроблена О. Губоревою), «Fitball training» (розроблена О. Лядською). Для роботи фітнес-клубів можливими для застосування є такі комп'ютерні програми: «UNIVERSE-Фітнес» і «UNIVERSE-Тенніс», «Металінк фітнес-менеджер», «Металінк водний комплекс», «Металінк ігрова площадка», які спрямовані на адміністративну підтримку діяльності фітнес-клубу. В той же час дослідники наголошують, що в Україні здобутки впровадження інформаційних технологій носять фрагментарний характер [1]. Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань [1].

Також значний інтерес для даного наукового дослідження викликають перспективні напрями реалізації інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу, що визначені Н. Гончаровою, Л. Денисовою та В. Усиченком:

– надання можливості кожній людині здобути знання методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового

способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми);

– створення умов для забезпечення комп'ютерної й інформаційної грамотності людей, що займаються фітнесом;

– створення системи інформаційно-консультативних сайтів, для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами.

Висновки. Під педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу розуміємо сукупність об'єктивних та суб'єктивних обставин, що мають позитивний вплив як на підвищення рівня здоров'я студентів, так і на їх загальний розвиток.

Першою педагогічною умовою формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу визначаємо застосування сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу.

Також дослідники наголошують на необхідності створення здоров'язберігаючого простору в процесі фізичного виховання студентів та формування у студентів мотивації до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Тому другою педагогічною умовою формування здорового способу життя студентів засобами оздоровчого фітнесу визначаємо створення рекреаційно-оздоровчого простору у ВНЗ з метою збереження та зміцнення їх здоров'я.

Література

1. Короленко К. В. Інноваційні програми фітнес-аеробіка та їх вплив на фізичний розвиток студенток ЗНУ / К. В. Короленко, Н. І. Смірнова, О. В. Циганок // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 133–135.

2. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / А. О. Твеліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2014. – Вип. 2. – С. 232–236.