

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

ОЗДОРОВЧІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.; Леоненко К. О., студ.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Фітнес-технології відносять до інновацій в області оздоровчої фізичної культури, зокрема – до інноваційних оздоровчих технологій. Незважаючи на велику кількість робіт, пов'язаних з застосуванням різних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентської молоді, і які мають велике науково-практичне значення, проблема збереження здоров'я молодого покоління залишається актуальною. Наукові роботи вітчизняних (О. В. Андреева, Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко) і зарубіжних фахівців (Р. В. Эрл, Т. Р. Бехль) переконливо доводять, що фізична культура, яка використовує інноваційні технології, розглядається як ефективний засіб оздоровлення, і стає чинником, який сприяє зростанню мотивації до занять фізичними вправами і спортом, та здорового способу життя [1; 3].

Мета: визначити зміст та структуру оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток.

Виклад матеріалу дослідження. Фітнес – одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань, що ввібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» [2]. Фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Практичним проявом новітніх технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. Аналізуючи проблеми дослідження, можна виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих фітнес-технологій, які подано у табл. 1 [2].

Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій

Загальні ознаки фітнес-технологій	Характеристика
Інноваційність	пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання
Інтегрованість	інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної так і зарубіжних країн
Спрямованість на досягнення цілей фітнесу	оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей
Варіативність	різноманітність засобів, методів, форм проведення занять
Мобільність	швидка реакція: – на попит на ті чи інші види рухової активності; – на появу нового інвентарю та обладнання; – на зміну зовнішніх умов
Адаптивність	простота і доступність для тих, хто займається
Емоційна спрямованість та результативність	підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволення від занять

Варто зазначити, що біологічні особливості жіночого організму зумовлюють специфічну реакцію на фізичні навантаження. Ряд досліджень підтверджує дані про необхідність урахування біологічної циклічності функцій жіночого організму під час планування фізичних навантажень у процесі оздоровчо-тренувальних занять зі студентками [2].

Розробка та наукове обґрунтування програм занять з фізичного виховання зі студентками потребує вирішення низки проблем. Це обов'язкове врахування показників функціонального стану, оцінка ефективності різних засобів

фізичної культури та спорту, інноваційних фітнес-технологій та програм в різні фази оваріально-менструального циклу, урахування психофізіологічного стану, організація і методичне забезпечення занять. Студенткам необхідно формувати знання про способи формування та збереження особистого здоров'я та особисту гігієну. Дана проблема може бути вирішена, якщо використовувати організаційно-діяльнісний підхід до процесу занять, а саме, створювати певний взаємозв'язок викладача і студентки, змінювати форми проведення занять і їх послідовність.

Заняття з використанням різноманітних фітнес-програмами у студенток зумовлюють меншу залежність від стомлення, пов'язаного з навчальним процесом. Додаткові фізичні і емоційні навантаження у вигляді оздоровчо-тренувальних занять із використанням диференційованих засобів інноваційних фітнес-технологій є тим фактором, що перешкоджає підвищенню психоемоційного напруження й погіршення розумових можливостей студенток.

Висновок. Таким чином, різноманітність та інновації у фізичному вихованні дають змогу залучити більшість студентів до занять, покращити працездатність, знизити втомлюваність, покращити опору до різних захворювань за період навчання.

Література

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андрєєва. – К.: Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.
2. Круцевич Т. Ю Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореферат дисертації доктора наук з фізичного виховання і спорту // О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.