

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

olga.berest67@gmail.com

Вступ. Формування гармонійної особистості, розвиток творчих здібностей майбутніх економістів у взаємозв'язку із підвищенням рівня його розумової та фізичної працездатності визначені стратегічним орієнтиром діяльності вищої школи. Формування оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів-економістів із потужним рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки – основне завдання ЗВО. За статистичними даними, отриманими в результаті встановлення ступеня важливості здоров'я та фізичного стану для ідеального менеджера (за 100 – бальною шкалою), виявилось, що для економістів Європи, США та Японії цей показник становить відповідно 74,3–73,3 – 87,3 бала [3, с.67].

В Україні спостерігається низька мотивація до занять фізичною культурою, помітна відсутність певних знань щодо засобів підтримки й контролю фізичної підготовленості. Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді виявлено кілька основних проблем: порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, небажані зміни фізіологічних функцій головного мозку та сенсорних систем тощо [1, с.10]. Серед майбутніх економістів помітна тенденція зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення захворювань, зменшення працездатності, що в подальшому може негативно позначитися на професійній діяльності.

Мета нашої роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності методики впровадження сучасних фітнес-

технологій в процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Одноманітне робоче положення під час навчального процесу студента, майбутнього економіста, його довготривале перебуванням за комп'ютером, неправильне сидіння може стати причиною розвитку гіподинамії й серцево-судинних захворювань: уповільнення обміну речовин, застійні явища в органах малого тазу, підвищення тиску тощо.

Однією з основних переваг фітнесу в професійно-прикладній підготовці майбутніх економістів є можливість точного дозування інтенсивності навантажень протягом усього заняття (за рахунок того чи того пульсового режиму), що саме й стане головною умовою планування оздоровчих занять зі студентами означеної категорії. Відомо, що робота економіста у цілому передбачає сидячий спосіб, з помітно меншою імовірністю ходіння.

Саме тому пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів є зміцнення їхнього здоров'я із використанням різноманітних форм занять фізичними вправами. Фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю. Упровадження фітнесу в програму базової загальної фізичної підготовки сприятиме поліпшенню якості підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних легко адаптуватися до умов сучасного виробництва.

У вищій школі професійно-прикладна фізична підготовка є особливо важливим напрямом фізичної культури, головна мета якої – розвиток професійно важливих умінь, навичок і виховання психічних якостей, що дозволяють зберігати високу продуктивність праці. Саме тому є потреба у правильному доборі засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки. У залежності від спрямованості цих засобів і методів, у сучасних фітнес-програмах відокремлюються

чотири групи: кардіопроеграми, програми силової спрямованості, програми «Розумне тіло», програми функціонального тренування.

Найбільш ефективними й доступними у ЗВО є кардіопроеграми (аеробіка, степ-аеробіка), що формують комплекс дозованих складно координаційних вправ під музичний супровід. Основною їх характеристикою є виконання вправ із різною швидкістю, спеціально підібраним для кожного студента фізичним навантаженням.

Аеробні вправи – надто корисний вид фізичного навантаження, оскільки протягом тривалого часу насичує організм киснем. Даний показник є дуже важливим, враховуючи, що робочий день економіста з 9 години ранку і до 18 години вечора. Саме тому ефективність аеробіки загальноєвизнана. Отже, аеробіка, як комплекс вправ на витривалість, дуже важлива в процесі підготовки висококваліфікованих спеціалістів-економістів, оскільки встановлює баланс між потребами організму в кисні і його доставкою. У різних видах аеробіки навантаження на м'язи різне за інтенсивністю і за обсягом, помітне чергування статичних та динамічних елементів. Зміни, що відбуваються в м'язах, неоднакові, тому що рухи то уповільнюються, то прискорюються. Саме аеробне тренування збільшує силу м'язів, еластичність, характер прояву сили, підвищує координаційні здібності студентів, що і є найбільш необхідним для результативної роботи економіста.

Формуванню гармонійної особистості, розвитку творчих здібностей майбутніх економістів сприяють програми напрямку «Розумне тіло» (mind body). Це програма, що формує поняття інтелектуальний фітнес. Базовими принципами цієї програми є східні системи фізичного виховання особистості, які передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла з метою дотримання контролю над рухами та узгодженням їх із диханням, що пов'язано із здатністю усвідомлювати своє тіло у єдиній системі [2, с. 5].

Такі програми ефективно розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу. Унаслідок відновлення балансу спостерігається покращення кровопостачання в різні ділянки хребта, що посилює загальний ефект оздоровлення, нормалізації психоемоційного стану студентів. Розвивати професійно-важливі уміння, навички майбутніх економістів, виховувати психічні якості, що дозволять зберегти високу продуктивність праці, допоможе інший засіб професійно-прикладної фізичної підготовки – пілатес. Оскільки робота економіста у цілому передбачає сидячий спосіб, з помітно меншою імовірністю ходіння, то пілатес, спрямований на розтягування та укріплення м'язів, покращить їх тонус, виправить поставу, збільшить рівень гнучкості, відчуття рівноваги тощо. Особливо посилюється значення вправ пілатесу, враховуючи, що робота економіста спричиняє статичну роботу м'язів спини та шиї.

Висновки. Система організації фізичного виховання у ЗВО може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом. Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні рівня здоров'я, рухових уподобань студентів економічних спеціальностей та розробці спортивно орієнтованої технології фізичного виховання що спрямована на покращення професійно-прикладної фізичної підготовки висококваліфікованих фахівців-економістів із потужним рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

Література

1. Башавець Н. А. Теорія та методика фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку суспільства. Наука і освіта. 2013. № 4. С. 67–70.
2. Зайцева І. В. Мотивація учіння студентів. Ірпінь: АДПС України, 2000. 191 с.
3. Кустова О. А. Влияние аэробики на организм. Санкт-Петербург, 2003. 26 с.