

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

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДДЮ

Берест О. О., викл.; Кучеренко П. В., студ.
Сумський державний університет
ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Дослідниця Л. Ващук на основі аналізу наукової літератури визначила передумови розвитку та становлення фітнесу в нашій державі. Дослідниця зазначає, що в Україні фітнес з'явився відносно недавно – більш ніж 20 років назад. До початку 80-х років поняття «фітнес» не існувало, а цілі й завдання оздоровлення розв'язувалися засобами фізичної культури.

Також дослідниця зазначає, що історія розвитку й становлення сучасного фітнесу в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови, що характеризувалося часом занепаду фізичної культури, фізичної підготовленості й стану здоров'я населення. На фоні цього у світі проходила активна пропаганда фітнесу американськими засобами масової інформації, яка сприяла його популяризації в різних країнах, у тому числі й у нас.

Мета роботи розкрити значення фітнесу у формуванні здорового способу життя молоді.

Виклад матеріалу дослідження. У сучасній науковій літературі фітнес визначається як:

- не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшої користі здоров'ю людини.

- оптимальне фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький

рівень ризику розвитку захворювань. В цьому плані фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю [1];

- складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, що можна розглядати як процес і результат фізичного вдосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я; як сукупність матеріальних і духовних цінностей; як складну динамічну, керовану систему; як специфічний продукт надання населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг [2];

- прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості у показниках тестування психофізичного стану, малий ризик порушення здоров'я;

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства. Оптимізувати прогноз розвитку в Україні фітнесу дає змогу те, що на сучасному етапі він повністю відповідає державній політиці у сфері фізичної культури, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в зміцненні свого здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань.

У контексті розгляду ключової проблеми нашої роботи доречно говорити про поняття «здоровий спосіб життя», найповніше визначення якого, на нашу думку, наводить Н. Урум – це «спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відтворює самостійно в повсякденному бутті, це спосіб життя, стан здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційний стан дітей шкільного віку взаємопов'язані та, в значній мірі, детермінуються відповідністю організації навчання і виховання в освітніх закладах функціональному стану та адаптаційним можливостям організму учнів». Важливими в даному контексті вважаємо висновки О. Вакуленко про те, що здоров'я та здоровий спосіб життя потребують на сучасному етапі розвитку суспільства найбільш інтегрованого, соціально-філософського підходу до проблем

здоров'я, необхідності формування свідомості слідувати нормам здорового способу життя, розуміння інтеграції складових здоров'я людини: фізичної, психічної, духовної, соціальної.

Основними механізмами формування здорового способу життя, як зазначає О. Вакуленко, є створення для окремих осіб, груп людей громад позитивно впливати на проблеми здоров'я, а результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – показник її вихованості.

О. Кокун наголошує, що робота з формування здорового способу життя має складатися з двох взаємопов'язаних складових:

1) прийняття молоддю цінностей здорового способу життя (пропагувальна складова);

2) здобуття молоддю знань, умінь та навичок, необхідних для виконання його вимог (змістовно-інформаційна та практична складові) [3].

Висновки. Таким чином, існує необхідність створення у вищому навчальному закладі здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу – такого, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю студентів, забезпечує індивідуальну траєкторію навчання й виховання студента, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню й зміцненню їх здоров'я. Вважаємо, що формування здорового способу життя буде ефективним завдяки застосуванню засобів оздоровчого фітнесу.

Література

1. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі / Є. П. Баліцька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 3–6.

2. Благій О. Тенденції розвитку групових фітнес-програм / О. Благій, Н. Лисакова // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 54–58.