

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Котова О.В., к.пед.н., доц., Вавілюк А.О. студентка магістратури)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Сучасного студента не задовольняє викладання загальної фізичної підготовки за застарілими методиками, їм хочеться чогось «новенького». Втім, як і постать викладача фізичного виховання – новатора і творчо мислячого. Не випадково у сучасних студентів повагою користуються лише ті викладачі фізичного виховання, які за своїм культурним рівнем і спеціальною методичною підготовкою притягують до себе, є цікавими, знаючими і авторитетними співрозмовниками і в той же час, мають високу кваліфікацію в конкретному виді спорту, демонструючи справжню майстерність і творчий підхід в своїй справі [4].

Сьогодні слово «фітнес» міцно увійшло в наше життя. «Фітнес-спорт», «фітнес-клуб», «фітнес-технологія», «фітнес-продукт», «фітнес-програма» на слуху у кожного. Фітнес, як форма занять оздоровчого спрямування, користується безумовною популярністю, як серед населення, так і серед студентської молоді. В цілому фітнес можна охарактеризувати як фізичну активність інтегрального плану, метою якої є підвищення здатності організму до фізичних навантажень [3, 5]. Таким чином, можна з упевненістю заявляти, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму. Сьогодні в світі існують десятки різних систем, об'єднаних одним поняттям «фітнес». Студенти мають можливість займатися фітнесом з будь-яким рівнем фізичної підготовленості в групах обраного виду фітнесу. Досвідчений викладач вищої школи підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення і підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань. Це базова аеробіка і степ-аеробіка, фанк-аеробіка і хіп-хоп-аеробіка, гімнастика і калістеніка, система Пілатес, фітнес-йога, як одна з найдавніших систем оздоровлення духу і тіла, біллі-данс і т.ін. Особливою увагою користується нові види фітнес-технологій – стренфлекс, воркаут, Кроссфіт. Запропонована система тестування основних фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності та витривалості), участь студентів у змаганнях з цього виду спорту призводить до швидкого зростання популярності його серед студентської молоді. Диференціація снарядів в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів робить цей вид заняття ще більш доступним і забезпечує індивідуальний підхід до кожного.

Нами була розроблена спеціальна анкета з визначення цільових установок до занять з фізичної культури в університеті. Провівши анкетне опитування серед студентів 1-2 курсів, в якому взяли участь 227 респондентів (з них 170 дівчат і 57 юнаків) були встановлені такі показники:

– бажання займатись фітнесом: фітнесом бажають займатися 82,5% опитаних студенток-дівчат і 5% студентів-юнаків;

– мотивація занять фітнесом: зміцнення здоров'я (54%); поліпшення фізичної підготовленості, формування красивої фігури (14%); досягнення високих спортивних результатів (25%); поліпшення настрою, зняття розумової напруги (7%).

– популярність видів фітнесу різних спрямувань: види аеробіки (степ-аеробіка, базова аеробіка, фанк-аеробіка) – 60%; танцювальні напрямки фітнесу (латина, Zumba, Біллі-данс) – (8%); система Пілатеса (8%); силові види фітнесу (стренфлекс, воркаут, Кроссфіт) – (24%).

Література

1. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51-56.

2. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.