

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ БДПУ

(Писаренко С.М., ст. викладач кафедри ТтаМФВ БДПУ)
БДПУ, м. Бердянськ, Україна

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а зараз – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Отже, збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності [2, С. 98-99].

В даний час в теорії та практиці фізичного виховання проблематика вдосконалення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів розглядається низькою вчених. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління в останні роки виражено невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості молоді та постійно зростаючим рівнем вимог до неї, що пред'являються з боку суспільства.

Для сучасної молоді потрібно сьогодні пошук нових засобів і форм проведення навчальних занять для забезпечення достатнього рівня здоров'я, поліпшення самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму після навчальних занять. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їх здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. У багатьох дослідженнях автори відзначають незадовільний стан здоров'я студентської молоді (Е.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова 2011; А.А. Мартинюк, 2011).

Для підвищення рівня фізичної активності та фізичної освіти студентів Бердянського державного педагогічного університету розроблені нові робочі програми з фізичного виховання. В робочу програму I-II курсів включені модулі з різних видів спорту і рухової активності, які вибрали студенти під час анкетування на початку навчального року. Студенти III-IV курсів мають можливість для заняття фізичною активністю вибрати секцію з видів спорту, які проводяться в університеті [1, С. 34-37].

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи фітнес програм. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості.

В структурі навчального заняття з фітнесу виділяють наступні частини (компоненти): розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина [2, С. 98-99].

Література

1. Литус Р.И. Формы проведения занятий физического воспитания для студентов Бердянского государственного педагогического университета // Личность и общество: эл.научный журнал. – 2019 – №2(2). URL: <https://pedjournal.com/archive/2/74>, С. 34-37.
2. Писаренко С.М. Застосування фітнес-програм на заняттях фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2018. – Ч. 2. – С. 98-99.