

СУЧАСНІ ФІТНЕС НАПРЯМКИ, ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

За даними багатьох досліджень в сучасному світі та, зокрема, на Україні спостерігається чітка тенденція до погіршення стану здоров'я населення. Проблеми екології, малорухливий спосіб життя, навчальне навантаження, виснажлива робота / підробіток, ігнорування принципів здорового харчування, порушення режиму сну та стрес є основними причинами такої ситуації. Якщо додати до цього вроджені хвороби та травми, отримані внаслідок нещасних випадків та форс мажорних обставин, то значна кількість молодих людей мають значні відхилення у здоров'ї вже в школі і за показниками медичних обстежень належать до спеціальної медичної групи. А за даними ЮНІСЕФ на нашій планеті зараз проживають 240 мільйонів дітей з інвалідністю.

Важливим моментом сучасного гуманістичного світу є те, що люди, які мають проблеми із здоров'ям (включаючи інвалідність) не повинні відчувати обмеження у фізичній активності та мають право на сучасне тренування, відповідне до стану їх здоров'я. Ідея максимального залучення таких молодих людей до соціуму, створення умов для безпечного та продуктивного заняття фізичними вправами, надання можливості відчувати радість руху та перемоги над собою та обставинами є найголовнішим гуманістичним завданням при роботі зі спеціальними медичними групами (в рамках програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти і не тільки). Звичайно, що такий підхід виставляє високі професійні вимоги до викладачів цього профілю. А також потребує ґрунтовних знань з області психології та великого відчуття такту.

Визначною рисою сучасної системи освіти є її швидке реагування на останні дослідження та новітні винаходи. Надзвичайно важливою є необхідність підтримувати стрімкий темп розвитку науки та бути чітко орієнтованим у сучасних тенденціях свого фаху. «Осучаснення» не оминула і галузь фізичного виховання. Формат занять у навчальних закладах, який був популярним наприкінці ХХ сторіччя (не дивлячись на усталене базове підґрунтя) зараз є абсолютно неактуальним. І, навіть, фітнес напрямки, що були на піку популярності 5 років назад, зараз втратили свою затребуваність. Поняття «мода» існує і в світі фітнесу та фізичного виховання. І саме молоді верстви населення відслідковують ці зміни та стежать за сучасними тенденціями, щоб бути «в тренді». Це висуває нові вимоги до викладача, спонукаючи завжди бути в курсі останніх новин своєї дисципліни. Викладання предмету на сучасному рівні завжди було в пріоритеті та додавало престижу особистості викладача. А питання здорового способу життя, останніх досліджень в галузі раціонального харчування та аргументоване розвіювання фітнес міфів завжди здатні зацікавити студента.

Свою роботу ми розпочали з анкетування онлайн. В цьому опитуванні взяли участь 176 студентів спеціальних медичних груп. В результаті аналізу анкет ми отримали наступні дані:

- 84% всіх респондентів вважають, що рухова активність необхідна абсолютно всім (навіть, людям з інвалідністю);
- 62% студентів переконані, що музичний супровід доречний під час тренувань та занять з фізичного виховання;
- 51% слідкують за новинками, що з'являються в рамках розділів «Здоровий спосіб життя», «Види тренувань», «Раціональне харчування»;

- 97% студентів воліють за сучасний формат проведення занять з фізичного виховання;
- 91% студентів згодні з твердженням, що викладач, який в курсі останніх новинок своєї професійної діяльності, має на них більший ступінь впливу та користується авторитетом;
- 57% вважають свій спосіб життя малорухомиим;
- 17% респондентів визначили свій психічний стан, як пригнічений.

Також було проведене адаптоване для студентів спеціальних медичних груп стартове тестування, яке мало на меті визначити рівень розвитку гнучкості, сили та балансу.

Після аналізу стартових досліджень ми перейшли до вибору напрямку тренувань, а точніше до фітнес програми, яку ми б могли використати у наших заняттях. Наш вибір ми зробили на користь програми Zumba Gold, яка є продуктом торгівельної марки Zumba. Це сучасна танцювальна фітнес програма, створена на основі латиноамериканської та світової музики, що характеризується низькою інтенсивністю і призначена для абсолютних початківців в сфері фітнесу, людей похилого віку та людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Заняття по цій програмі значно покращують роботу серцево-судинної системи, м'язову силу, гнучкість та баланс. Прості рухи, нескладна хореографія та повільний темп виконання дають можливість використовувати цю програму як на заняттях наживо, так і онлайн. А весела презентація матеріалу, високий емоційний фон та запальна музика позитивно впливають на психологічний стан людини. Величезним плюсом є те, що тренування Zumba Gold можна виконувати як стоячи, так і сидячі на стільці (в інвалідному візку). А використання Zumba – стіків (спеціальних гантелей по типу «маракасів» вагою 400 гр.) дозволяє при потребі збільшити навантаження. Треба зауважити, що право на проведення таких тренувань має лише інструктор, який пройшов навчання та отримав ліцензію (автор її має).

До ризиків введення цієї програми ми віднесли її можливе несприйняття хлопцями. Танцювальні фітнес напрямки є широко затребуваними серед чоловіків за кордоном. В нас це явище поки не є достатньо розповсюдженим. І тому заняття зі студентами ми почали з серії лекцій, на яких ми розповіли про програму, її незаперечні плюси, про її творця Бето Перес та топових світових інструкторів, які є, переважно, чоловіками. Цим нам вдалось похитнути першу невпевненість хлопців та залучити їх до подальшої роботи на рівні з дівчатами. І це ми вважаємо своїм маленьким досягненням.

Після цього ми семестр працювали за створеною програмою в рамках навчального розкладу. По закінченні експерименту ми провели повторне тестування фізичних якостей та запропонували анкетування № 2. В ході обробки даних ми отримали наступні результати:

- 72% респондентів відмітили покращення загального самопочуття;
- 65% спостерігали покращення настрою та сну;
- 89% готові продовжити займатись за цією програмою;
- У 23% студентів після серії занять покращився рівень розвитку гнучкості;
- Також результати повторного тестування показали покращення балансу у 31% респондентів;
- У 14% збільшилися показники сили.

Висновки: В ході нашої роботи, а саме включення до занять зі студентами спеціальних медичних груп сучасної фітнес програми, ми отримали наступні результати.

1. Студенти позитивно сприйняли та схвально оцінили використання нових течій фітнес індустрії в рамках навчального процесу у закладах вищої освіти. Вони вважають це доволі потужним мотиватором для включення рухової активності в свій життєвий устрій.

2. Особливе зацікавлення у студентів викликав лекційний курс, який передував практичній роботі.

3. На власному досвіді молоді люди відчули, що заняття з фізичного виховання можуть бути адаптовані під потреби та можливості будь-якої людини. І кожна вправа має безліч фітнес-варіацій.

4. Беззаперечним досягненням можна вважати значне покращення психологічного стану молодих людей та зменшення відчуття тривоги і пригніченості. Веселе тренування у форматі вечірки значно сприяє гарному настрою. Це є надзвичайно актуальним саме в теперішні, нелегкі часи. Зауважимо, що ми, звичайно, не розглядаємо складні клінічні випадки. То прерогатива лікарів.

5. Як будь-яке тренування, Zumba Gold компенсує дефіцит рухової активності.

6. Після 4 місячної роботи за експериментальною програмою ми спостерігали покращення гнучкості, сили та балансу.

Беручи до уваги отримані результати, вважаємо роботу в цьому напрямку перспективною та плануємо подальше її вдосконалення.

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. — К. : Ексмо, 2005. — 219с.

2. Іванченко Л. П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика фізичного виховання» / Л. П. Іванченко. - Луганськ, 2007. - 20 с.

3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. - К. : Центр учбової літератури , 2007

4. Лапшина Г.Г., Череповська О.А. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербаба, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник /за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.

5. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.

6. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.