

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ

Постановка проблеми. Існуюча організація фізичного виховання у ЗВО потребує подальшому своєму вдосконаленні для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації майбутніх фахівців з дизайну. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорових висококваліфікованих фахівців.

На сучасному етапі втілюються в життя особистісно-орієнтовані педагогічні технології, розробка яких – об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців [1].

Мета дослідження – проаналізувати основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять.

Результати дослідження. Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства.

У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є "фітнес. "Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми "виховання душі і тіла"

Концептуальна база "фітнесу" має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію

психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу "Mind – Body" (Фітнес духу і тіла) [2].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання. До них відносяться:

- перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;

- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;

- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;

- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;

- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;

- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи [1].

Оздоровчий фітнес розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Будучи універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес здобуває властивий їй ціннісний вимір і реалізує цілий спектр цінностей: вітальні, естетичні, соціальні, політичні, культурні.

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інший види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика.

Висновки. Отже, оздоровчий фітнес забезпечує різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я, урівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму. Оздоровчий фітнес дозволяє людині

жити повноцінно, бути вільною від контрольованих чинників ризику. За допомогою оздоровчого фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності.

Література:

1. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / М.Р. Батіщева. – Донецьк, 2009. – 270 с.
2. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс; [пер. с англ.]. – К.: Олимпийская література, 2000. – 368 с.