

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ — ТЕХНОЛОГІВ

Сергєєва Т.П.

Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Постановка проблеми. Розвиток суспільства в нових умовах пред'являє високі вимоги до особи фахівця, його всебічного і гармонійного розвитку.

Спостереження останніх десятиліть чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді. До 60 % молодих фахівців, які поступають на роботу після закінчення вищого навчального закладу України, фізично не готові працювати в тому темпі і з тією інтенсивністю, які вимагає їх професія [5].

Одними з причин погіршення здоров'я студентів науковці визначають фізичні, психологічні перевантаження, стреси, втому, високу відповідальність; складність теорій і дисциплін, що вивчаються; значний обсяг нової інформації; дефіцит студентського часу; екзаменаційні перевантаження; перебування в постійному стані самоконтролю, що призводить до психоемоційного виснаження та погіршення стану здоров'я [2]. Крім цього, негативно впливає на стан здоров'я молоді її низька рухова активність, оскільки ними не виконується необхідний для їхнього віку обсяг фізичного навантаження [3].

Мета даного дослідження — визначення стану здоров'я студентів-першокурсників та дослідження впливу сучасних фітнес-технологій на здоров'я і мотивацію студентів до його збереження.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан здоров'я студентів I курсу Одеської національної академії харчових технологій.

2. За допомогою анкетування визначити ставлення студентів до занять фізичними вправами, дотримання режимів праці і відпочинку, режиму харчування.

3. Визначити ефективність впливу сучасних фітнес — програм на фізичну підготовленість та фізичне здоров'я студентів.

Методи та організація досліджень. Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років. У дослідженні взяли участь 778 студентів I-х курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та професійно не займалися спортом: в 2015 році — 402 особи, в 2016 році — 376 осіб.

Дотримання норм здорового способу життя визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Оцінка рівня фізичного здоров'я проводилася за експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко [1].

Результати дослідження. В останні десятиліття в спеціальній лі-

тературі запропонований термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Кожен з 5-ти рівнів фізичного здоров'я забезпечується відповідним рівнем функціонування органів та систем [Апанасенко Г.Л. 1992].

За експрес-шкалою Г.Л. Апанасенко 42,6 % студентів I курсу мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів — нижче середнього; 28,9 % студентів — середній. Лише у 4,7 % студентів I курсу — рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувалося. 66,4% першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги.

Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4 відсотки, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець — технолог має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (65%) і органів дихання (81%). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5 % юнаків та 51,6 % дівчат). Обробка результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише

19,7 % (10,8 % дівчат, 27,2 % юнаків).

Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Студенти не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

У зв'язку з цим є підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, більш чіткої диференціації студентів відповідно до їхнього рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, в процесі розподілу в основну, підготовчу, спеціальну медичні групи. Впровадження сучасних технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займається, задовольняючи їхні потреби і інтереси.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості [4]. Студенти віддають перевагу різноманітним видам оздоровчої гімнастики (аеробіка, фітнес, шейпінг-29%).

Для дослідження впливу сучасних фітнес-технологій на стан здоров'я студентів, на початку навчального року були укомплектовані п'ять груп з різним рівнем фізичного здоров'я. Для кожної групи розроблено інформаційну систему для діагностики фізичного й психічного здоров'я та програмний комплекс, спрямований на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження. До програми цих груп внесено загартування та є обов'язковими самостійні заняття в режимі дня.

В дослідженні, яке проводилось на базі Одеської національної академії харчових технологій в період з вересня по травень 2015-2016 років приймали участь 87 дівчат, які регулярно відвідували заняття з фітнесу (3 рази на тиждень, тривалість на початку дослідження 45 хви-

лин і поступове збільшення часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин). Фітнес — програми, за якими займалися студенти, розроблено для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичного здоров'я та фізичної підготовленості. Розроблені фітнес-програми та зміст занять склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділялася на блоки: підготовча — на інформаційний та розминку, основна — на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Така структуризація занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами та застосовувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

Студентки виконували наступний комплекс вправ: розминка; танцювальні вправи, різноманітні підскоки і стрибки; вправи для розвитку сили різних груп м'язів, в основному загальної силової підготовки; спеціальні вправи для розвитку гнучкості; заминка.

Аналіз отриманих наприкінці року результатів показав, що заняття фітнесом сприяють підвищенню рівня фізичного здоров'я студенток та призводять до достовірно значущих змін у розвитку сили, швидкісно-силових якостей та спритності. Рівень розвитку інших якостей свідчить про тенденцію до покращення показників. Найбільш заняття фітнесом вплинули на рівень розвитку гнучкості студенток.

Запропоновані фітнес-програми позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів експериментальної групи (приріст становив 8,49%) та на підвищення фізичного здоров'я. На 9,8 % зменшилась кількість студенток з низьким рівнем фізичного здоров'я. На 1,7 % збільшилась кількість студенток у яких рівень фізичного здоров'я — середній, вище середнього і високий.

Реалізовані під час експерименту обсяг і режим рухової активності сприяли у студенток позитивній мотивації до активної рухової діяльності, що у свою чергу мало значний вплив на рівень індивідуального здоров'я тих, хто займається.

Висновки:

1. Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень здоров'я дуже низький. У студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

2. Порівняльний аналіз рівнів фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток експериментальних груп дозволяє відзначити високу ефективність використання нових фітнес — програм для укріплення та підвищення здоров'я.

3. Вважаємо, що пріоритетними напрямками фізичного виховання у не фізкультурному ВНЗі можуть бути: використання програмних комплексів, інформаційних систем для діагностики фізичного й психічного потенціалів студентів, застосування інноваційних технологій, спрямованих на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження; формування у студентів мотивації для підтримки власного здоров'я, до самовиховання.

Подальші дослідження. У подальших дослідженнях ми плануємо визначити вплив різноманітних інноваційних технологій на фізичний та функціональний стан студентів, як майбутніх фахівців — технологів.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — Санкт-Петербург: Петрополис., 1992. — 123с.
2. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С.О. Гримблат, В.П.Зайцев,С.И. Крамской. — Харьков: Коллегиум, 2005. — 184 с.
3. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. — К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. — 128 с.
4. Ляхович А.В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи: Автореф. дисс. докт. мед. наук. — М., 1998. — 47с.
5. Раевский Р.Т. Физическое воспитание как действенный фактор обеспечения здоровья студенческой молодежи / Р.Т. Раевский // Спорт для всіх. — Донецк: ДонНУ. — 2000. — №1. — С.5-10.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Ситник О.А.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Інтегральним показником соціального, економічного, духовного добробуту суспільства, його найбільшою цінністю є здоров'я населення. Здоров'я людини у світі визнають настільки важливим показником, що він займає першу позицію в індексі суспільного розвитку будь-якої країни. На сьогодні існує значна кількість державних програм спрямованих на збереження здоров'я, але за даними Центру медичної статистики МОЗ України, стан здоров'я населення країни є критичним. Наша держава потребує кваліфіковано підготованих кадрів, здатних розробляти й реалізовувати сучасні комплексні оздоровчо-реабілітаційні технології в лікувально-профілактичних, санаторно-курортних, спортивно-оздоровчих, освітньо-виховних, соціальних закладах усіх форм власності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно цільової соціальної програми "Здорова нація" державою передбачено здійснення комплексу заходів, спрямованих на: створення кадрового потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я людей шляхом налагодження системи підготовки фахівців для кадрового забезпечення впровадження у практику технологій здорового способу життя; введення в класифікатор професій нових спеціальностей: фітнес-тренера, консультанта з питань здорового способу життя, фахівця з рекреації та інших; зміцнення законодавчої бази, що відноситься до сфери медичної реабілітації, а також вдосконалення системи підготовки фахівців реабілітологів на вузівському та післядипломній рівнях.

Спираючись на вище викладене, педагогічні і медичні вищі навчальні заклади готують спеціалістів за напрямком підготовки фізична ре-