

УДК 37. 379.8

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-206-180-183

МЕЛЬНИК Анастасія Олександрівна –
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнського державного педагогічного
університету імені Володимира Винниченка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7785-4168>
e-mail: A.O.Melnik@cuspu.edu.ua

СУЧАСНІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена проблемі формування фізичної підготовленості студентів вищів. Визначено, що в процесі професійної підготовки важливе місце займає фізичне виховання студентів. З'ясовано, що саме оздоровчі системи здатні поліпшити стан здоров'я студентської молоді, забезпечити достатній рівень фізичного розвитку й активний спосіб життя. Нами запропонована методика проведення занять з оздоровчого фітнесу для студентів. Вона будувалась на основних положеннях загальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти, де визначено, що серед основних завдань фізичного виховання студентів є формування в них потреби займатися фізичними вправами, зміцнювати стан особистого здоров'я, розвивати рухові якості, опановувати системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ спрямованими на гармонійний фізичний розвиток. Вправи підбиралися з метою дії на функціональні системи організму, корекцію фігури, зняття втоми і нервової напруги, а також емоційної дії на організм. Перевага програми полягала в її здатності одночасно розвивати всі фізичні якості, необхідні для поліпшення працездатності і рівня особистого здоров'я. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу під час академічних занять з фізичного виховання зі студентами медичних закладів вищої освіти сприятиме зміцненню особистого здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей та працездатності, корекції тілобудови, а також підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна готовність, студент, оздоровчі системи, фітнес.

MELNIK Anastasiia Oleksandrivna –
Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and
Methodology of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko
Central Ukrainian State Pedagogical University
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7785-4168>
e-mail: A.O.Melnik@cuspu.edu.ua

MODERN HEALTH SYSTEMS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

The article is devoted to the problem of forming the physical fitness of university students. It was determined that in the process of professional training, physical education of students occupies an important place. It was found out that it is health care systems that can improve the health of student youth, ensure a sufficient level of physical development and an active lifestyle. We have proposed a method of conducting health fitness classes for students. It was built on the main provisions of the general program on physical education for institutions of higher education, where it is determined that among the main tasks of physical education of students is the formation in them of the need to engage in physical exercises, strengthen the state of personal health, develop movement qualities, master the system of practical skills and skills in the main types of physical exercises aimed at harmonious physical development. The exercises were selected with the aim of affecting the functional systems of the body, correcting the figure, relieving fatigue and nervous tension, as well as having an emotional effect on the body. The advantage of the program was its ability to simultaneously develop all the physical qualities necessary to improve work capacity and the level of personal health. The rational use of available and effective fitness equipment during academic classes on physical education with students of medical institutions of higher education will contribute to strengthening personal health, increasing adaptability and work capacity, correcting the body structure, as well as training harmoniously developed highly qualified specialists taking into account specific requirements for their professional psychophysical competence. The complex for improving health and physical development of students was developed based on the provisions of the theory of improving physical culture. Health fitness classes were organized in accordance with generally accepted methodical principles based on psychological, pedagogical, structural laws, as well as the laws of the formation of motor actions.

Key words: physical education, professional readiness, student, health systems, fitness.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. В умовах загострення оздоровчих проблем суспільства виникає необхідність у підготовці фахівців

фізкультурно-оздоровчого спрямування. Проблема здоров'я людини здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання, оскільки фізичні вправи мають

надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Оздоровлення визначається сукупністю різногалузевих чинників, коло яких не можна обмежити тільки фізичною культурою, адже фізичні вправи при однобічному їхньому застосуванні не можуть повністю нейтралізувати або компенсувати вплив комплексу негативних чинників.

Наукові дослідження провідних фахівців фізичної культури і спорту доводять, що сучасні методи й системи оздоровлення – це важливий структурний компонент підготовки фахівців. Особливо це стосується спеціалістів фізичної культури, валеології, фізичної реабілітації та ерготерапії, невід’ємна складова їхньої професійної діяльності [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

На думку О.В. Жабокрицької та В.С. Язловцького [2; 8], комплексний процес відновлення здоров’я та фізичного стану організму, спрямований на відновлення втрачених рухових функцій і включає в себе заняття фізичним вихованням на тренування координації рухів, пам’яті й уваги, а також роботу з психологічним станом пацієнта, рівнем його пристосованості до самостійного життя у побуті.

Здоров’я та здоровий спосіб життя на сучасному етапі розвитку суспільства вимагають інтегрованого підходу. Озброєння майбутніх фахівців фізичної культури і спорту знаннями із сучасних методів і систем оздоровлення – найбільш раціональний шлях

Для розуміння сутності здоров’я важливо навести те означення цього стану, котре дав Г. Сигерист і з якого можна зрозуміти уявлення про зміст здоров’я. «Здоровим, – писав Г. Сигерист, – може вважатися людина, яка характеризується гармонійним, фізичним і розумовим розвитком й добре адаптована до фізичного й соціального середовища, що її оточує. Вона повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності, може пристосуватися до змін у навколишньому середовищі, якщо ці зміни не виходять за межі норми, і робить свій внесок у добробут суспільства, відповідний до своїх здібностей. Здоров’я тому не означає просто відсутність хвороб: це дещо додатне, це життєрадісне й охоче виконання обов’язків, що їх життя покладає на людину» [7; 8].

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів впливу. Здоров’я це інтегральний показник стану людського організму, котрий поєднує у собі підсистему його компонентів, починаючи від внутрішньоклітинних утворень, тканин і закінчуючи інтегральними факторами цілісності організму. Звідси впливає і різноманітність наявних оздоровчих систем та програм як переліку необхідних заходів поліпшення стану й здоров’я в цілому та окремих його складових [6, с. 115].

Різноманіття сучасних оздоровчих систем та програм потребує впорядкування для уникнення дублювання та суперечливості змісту їхніх окремих положень. Оздоровчі системи та програми різняться одна від одної значною кількістю ознак, які не можна звести до єдиного напрямку. Тому науковці пропонують багатокритеріальний розподіл оздоровчих систем і програм, яка спирається на основні положення:

- за змістом оздоровчі програми можна поділити на програми фізичного, психічного, соціального й духовного оздоровлення людини залежно від того, яка складова здоров’я превалює в змісті конкретної оздоровчої програми;

- за формою оздоровчі системи та програми поділяються на індивідуальні та масові. Індивідуальні оздоровчі програми розраховані на особисту специфіку конкретної людини в той час, як масові оздоровчі програми та системи орієнтовані на пересічного громадянина й мають вигляд загальних рекомендацій;

- за терміном упровадження оздоровчі системи й програми поділяються на короткострокові та довгострокові.

Оздоровча система – це комплекс вправ і методів, спрямованих на поліпшення стану здоров’я, забезпечення формування розвитку й активного способу життя [4, с. 3].

Мета роботи полягає у визначенні впливу сучасних систем оздоровлення на зміст професійної підготовки студентів закладів загальної середньої освіти.

Основними завданнями було визначено: здійснити аналіз сучасних тенденцій організації освітнього процесу з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти, визначити дієвий вплив засобів оздоровчого фітнесу на організм студентської молоді.

Професійна спрямованість фізичного виховання у закладах вищої освіти спрямована на розвиток і підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних якостей майбутнього фахівця. Внаслідок висуваються вимоги до конкретної професійної діяльності, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок [3, с. 234].

Програми професійно спрямованої фізичної підготовки студентів повинні реалізовуватися з урахуванням їх потреб, мотивів, індивідуальних здібностей та рівня особистого здоров’я. У навчальній діяльності надзвичайно важливим є те, наскільки самостійним є студент у засвоєнні знань, формуванні умінь і навичок.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидів є однією з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Цей вид фізичної активності є

популярним, модним та сучасним, що сприяє розробленню нових оздоровчих програм щодо формування особистого здоров'я, зокрема студентів медичних вишів. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, що дозволяє урізноманітнити заняття з фізичного виховання [5].

Так, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є на сьогоднішній день одним з основних і актуальних завдань модернізації програм, навчальних планів [1, с. 320-354].

На нашу думку, раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу під час академічних занять з фізичного виховання зі студентами медичних закладів вищої освіти сприятиме зміцненню особистого здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей та працездатності, корекції тілобудови, а також підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності.

Для реалізації цього необхідно було довести студентам соціальну роль оздоровчого фітнесу в розвитку гармонійної особистості, забезпечити пізнання науково-біологічних та практичних основ фітнес-технологій та здорового способу життя, сформувати у них мотиваційно-ціннісне ставлення до оздоровчого фітнесу, сприяти фізичному вдосконаленню та сформувати потребу в систематичних заняттях з фізичного виховання. Інноваційність запровадження занять дозволила студентам оволодіти системою практичних вмінь та навичок, які забезпечують збереження та зміцнення їхнього особистого здоров'я, розвиток та вдосконалення психофізіологічних здібностей, загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, яка визначає готовність до майбутньої професійної діяльності.

Різнманіття видів оздоровчого фітнесу дали змогу грамотно скласти програму тренувань і проводити заняття з урахуванням віку, статі і рівня фізичної підготовленості.

Розробка програми занять з оздоровчого фітнесу будувалась на основних положеннях загальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти, де визначено, що серед основних завдань фізичного виховання студентів є формування у них потреби займатися фізичними вправами, зміцнювати стан особистого здоров'я, розвивати рухові якості, опановувати системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ спрямованими на гармонійний фізичний розвиток тощо.

Діяльність студентів на заняттях оздоровчим фітнесом була організована залежно від їх рівня фізичної підготовленості.

Вправи підбиралися з метою дії на функціональні системи організму, корекцію фігури, зняття втоми і нервової напруги, а також емоційної дії на організм. Для збільшення запасу життєвих сил організму, розвитку фізичних здібностей і протистояння хронічному стомленню, студентам була запропонована колова форма проведення занять, як одного із основних видів оздоровчого фітнесу, яка передбачала застосування вправ для серцево-судинної системи та силових вправ, а також необхідну розминку, заминку і вправи стрейтчингу – тобто 5 компонентів оздоровчого фітнесу. Перевага програми полягала в її здатності одночасно розвивати всі фізичні якості, необхідні для поліпшення працездатності і рівня особистого здоров'я.

Комплекс з оздоровлення та фізичного розвитку студентів розроблявся, виходячи з положень теорії оздоровчої фізичної культури. Навчальні заняття оздоровчим фітнесом складался відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій. Всі вправи в комплексах відрізнялись одна від одної. Один і той же рух не повторювався двічі. Це означало, що одну і ту ж групу м'язів кожен раз опрацьовували по-різному, використовуючи нові рухи.

Поступове введення нового матеріалу дозволило підтримувати постійний інтерес до занять. На початку розучувався базовий комплекс, що передбачав виконання загальнорозвивальних вправ, базових рухів аеробіки, які найчастіше використовуються, щоб поліпшити тонус м'язів всього тіла, потім найпростіші рухи на місці і з переміщенням.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Отже, заняття оздоровчим фітнесом сприяли збільшенню запасу життєвих сил, і протистояти хронічному стомленню студентів. Фізичні вправи стимулювали обмін речовин, та зміцнювали серцево-судинну систему. Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів відповідали наступним вимогам: доступність тренувального та підтримуючого ефекту засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів, урахування індивідуальних можливостей та їх інтересів, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Стратегія інтеграції оздоровчого фітнесу у фізичну культуру студентів закладу вищої освіти була спрямована на виховання цінностей здорового способу життя, виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку, використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій в освітньому процесі, організації дозвілля з використанням сучасних

засобів фітнесу, формування особистого здоров'я.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 320 с.
2. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Кіровоград: РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2001. 186 с.
3. Ковальчук Н.М. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів географічного факультету. Рівне: РВЦ МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. 292 с.
4. Кохановська В.Г. Розробка індивідуальної оздоровчої системи. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів педагогічних вузів. Суми: Сум. ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. 16 с.
5. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Київ, 1988. 289 с.
6. Хоулі Едвард Т. Оздоровительный фитнес. К., 2000. 368 с.
7. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури. Кіровоград, 2005. 204 с.
8. Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі. Кіровоград, 2006. 284 с.

REFERENCES

1. Bulatova, M.M. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. K.: Olimpiiska literatura.
2. Zhabokrytska, O.V. (2001). Netradytsiini metody u systemy ozdorovlennia [Non-traditional methods and systems of recovery]. Kirovohrad: RVTs KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka.
3. Kovalchuk, N.M. (2017). Osoblyvosti profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv heohrafichnoho fakultetu [Peculiarities of professional and applied physical training of geography faculty

students]. Rivne: RVTs MESHU im. akad. S. Demianchuka.

4. Kokhanovska, V.H. (2002). Rozrobka indyvidualnoi ozdorovchoi systemy [Development of an individual health system]. Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv pedahohichnykh vuziv. Sumy: Sum. DPU im. A.S. Makarenka.
5. Platonov, V.N. (1988). Adaptatsiya v sporte [Adaptation in sports]. Kyev.
6. Khouly Эдвард, Т. (2000). Ozdorovytelnyi fytness [Wellness fitness]. K.
7. Iazlovetskyi, V.S. (2005). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizychnoi kultury [Organization and methodology of health-improving physical culture]. Kirovohrad.
8. Yazlovetskyi, V.S. (2006). Sportyvno-masova ta fizkulturno-ozdorovcha robota u vyshchii shkoli [Sports and mass and physical culture and health work in higher education]. Kirovohrad.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

МЕЛЬНИК Анастасія Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: професійна культура, фізичне виховання, фізична культура, системи оздоровлення, фітнес.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

MELNIK Anastasiia Oleksandrivna – Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education of Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University.

Scientific interests: professional culture, physical education, physical culture, health improvement systems, fitness.

Стаття надійшла до редакції 14.10.2022 р.

УДК 378.147:371.134:371.124:51:004.853
DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-206-183-187

МУЛЕСА Павло Павлович – кандидат технічних наук, доцент, докторант Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3437-8082>
e-mail: pavlo.mulesa@uzhnu.edu.ua
УДОВИЧЕНКО Ольга Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3401-3251>
e-mail: udovich_olga@fizmatsspu.sumy.ua

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МАТЕМАТИКИ ТА ІНФОРМАТИКИ У ПАРАДИГМІ НАЯВНИХ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ

У статті актуалізуються проблеми, які наявні сьогодні у професійній підготовці майбутніх учителів, зокрема, метою статті є виокремити суперечності, які наявні сьогодні у професійній підготовці вчителів математики та інформатики. Нами використано нормативні акти, науково-педагогічні розвідки українських