

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ НФАУ

Р.М. Зеленський, А.Ю. Тулінов

Коледж Національного фармацевтичного університету

Заняття з фізичного виховання у ЗВО, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах. Така ситуація обумовлена дією низки факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання студентської молоді чинним нормативно-правовим документам, декларативність багатьох їх положень, застаріла методологія, націленість на планомірне вирішення переважно освітніх завдань, здачу нормативів з фізичного виховання, що зумовлюють низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами, мінімізують вплив на здоров'я молоді, її фізичне вдосконалення й духовний розвиток.

У зв'язку з цим постає необхідність запровадження таких форм організації фізичного виховання у ЗВО, які б дозволяли суттєво підвищити рухову активність студентів без збільшення кількості навчальних годин.

Одним із резервів для вирішення окресленої проблеми слугує використання сучасних фітнес-технологій, які є багатофункціональними видами оздоровчої фізичної культури й здатні в комплексі вирішувати оздоровчі, виховні, освітні завдання фізичного виховання.

У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. До таких заходів належать: а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем; в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості; г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя [1, с. 10].

По-друге, «фітнес» розглядається як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Втілюється ця тенденція у вигляді популярних змагань з «фітнесу», де оцінюються пропорції тіла та вміння володіти тілом у процесі виконання довільної програми [1, с. 11].

Найбільш поширеними різновидами фітнесу є: аеробіка і її різні напрями; стретч-тренування, елементи східних одноборств (тайн-чи, тай-бо тощо), фітнес-йога, шейпінг, пілатес, калланетика, бодібілдинг. Названі різновиди фітнесу мають значний потенціал для розширення діапазону засобів рухової активності тих, хто займається з урахуванням потреб і інтересів, підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення самопочуття, корекції тілобудови, розвитку фізичних якостей [2].

Отже, в умовах реформування фізичного виховання у ЗВО, зокрема Коледжі НФаУ, перевага має надаватися сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям, серед яких чільне місце посідають фітнес-технології (з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу, стрейчінгу, йоги тощо). Названі фітнес-технології, завдяки потужному фізкультурно-оздоровчому потенціалу, значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, дозволяють врахувати їхні індивідуальні запити й інтереси, створюють позитивну емоційну атмосферу занять, покращують фізичні якості та фізичну працездатність, зміцнюють здоров'я і в комплексі дозволяють ефективно вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

Список використаних джерел

1. Маракушин А.І., Мкртичан О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Науковий часопис [Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016, Вип.10, С. 64-67.

2. Меньших О.Е., Костогриз-Куликова Н.В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014, 84 с.

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАРМАЦЕВТІВ

Каблуков А.О., Мурзіна О.А.

Запорізький державний медичний університет

В умовах інформаційного суспільства, традиційні системи навчання та технології вже не можуть повністю відповідати сучасним вимогам до підготовки фахівців різних галузей економіки, і, перш за все, фармації, як однієї з найбільш наукомістких і соціально значущих.

Затребуваність фармацевтів в Україні дуже висока. Це пов'язано з зростанням кількості відкритих аптечних мереж, для яких потрібні освічені фахівці. У зв'язку з цим спостерігається велика кількість бажаючих отримати фармацевтичну освіту.

Заочна форма навчання є в даний час однією з різновидів придбання спеціальності практичними працівниками без відриву від професійної діяльності.

У той же час підготовка висококваліфікованого співробітника фармацевта в умовах заочної форми навчання, вимагає уваги до змістовним, методичним аспектам розвитку педагогічних умов. Відсутність на даному етапі досліджень, що розглядають основи заочної форми навчання, впливу педагогічних умов на якість підвищення навчальної діяльності, оголює один з недоліків вузівської підготовки. Отже, питання, підвищення якості підготовки фармацевтів вимагають пошуків нових форм і методів заочного навчання.