

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

4. Kaur P., Amanpreet K. Service quality in higher education: a literature review. *Elementary Education Online*. 2020. № 19(40). P. 6308–6324.

5. Tavakoli N., Yadegarfar G., Bagherian H., Ghasri F. Assessing the educational services quality of health information technology students. *J Educ Health Promot*. 2019. Vol. 30, № 8. P. 168. doi: 10.4103/jehp.jehp_409_18.

УДК 796.035:612.17

КАРДІОФІТНЕС ЯК ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

Ольга Афтімічук

*Державний університет фізичного виховання і спорту,
м. Кишинів, Республіка Молдова*

Актуальність. Кардіотренування – найефективніший метод боротьби із зайвою вагою, корекції об’ємів тіла й формування гарної фігури. Окрім цього, оздоровчо-рекреаційне тренування названого виду фітнесу передбачає комплекс оздоровчих методик, які допомагають не тільки схуднути, а й розвинути витривалість, зміцнити серцево-судинну систему, виховати силу волі для досягнення бажаних результатів [1,3]. Це теж трактує підготовку фахівців з фізичної культури/фітнесу відповідно до сучасних умов розвитку сфери й запитів суспільства.

Мета дослідження – розкрити зміст навчальної дисципліни «Методологія кардіофітнесу».

Результати дослідження. Дисципліна «Методологія кардіофітнесу» надає можливість магістрантові отримати загальне уявлення про зміст названого напрямку фітнесу, набути знання про сучасні кардіопроекти, їх призначення й використання в межах інших типів тренувань у фітнесі й різних видах спорту.

Навчальний курс спрямований на пізнання не тільки видів і різновидів кардіотренувань, але і на засвоєння інформації про діяльність різних функціональних механізмів і систем, які беруть участь у процесі названої фізичної активності. Заняття фітнесом передбачають наявність у їх учасників визначених морфофункціональних і психофізичних даних, які дають змогу виконувати визначене фізичне навантаження для опорно-рухового апарату й вегетативної системи організму. У зв'язку з цим, варто про спеціалізовані знання й вміння фахівців сфери фітнесу відносно не тільки фізичного, а й фізіологічного контролю, його змісту методології проведення [2].

Мета – формування розуміння щодо кардіофізіологічних процесів, які виникають в організмі як результат активної м'язової діяльності, формування наукових знань тренерів з фітнесу, що сприяє підвищенню рівня їх професіоналізму.

Дисципліна «Методологія кардіофітнесу» орієнтована на реалізацію таких загальних завдань:

1. Формування системи понять про ключові закономірності професійної діяльності фахівця з фітнесу.

2. Вивчення загальних і специфічних принципів кардіофізіологічних проявів в умовах фітнес-тренування.

3. Удосконалення навичок застосування теоретичних знань і практико-методичних вмінь у дослідницькій діяльності у сфері оздоровчо-рекреаційної фізичної культури фітнесу.

Специфікою цього курсу є аргументація змісту фітнес-діяльності з позиції синтезу таких наукових напрямків, як фізіологія, теорія й методика оздоровчо-рекреативного тренування, фітнесу. Навчально-виховний процес курсу здійснюється у межах теоретичних занять, семінарів, а також індивідуальної та самостійної роботи магістрантів поза навчальними заняттями, у навчальну діяльність забезпечують вивченням літератури, яка рекомендована з проблем представлених тем, що не увійшли до дидактичного матеріалу теоретичних занять.

Програма курсу містить такі теми:

1. Фізіологічні основи кардіотренування.
2. Методологічні принципи кардіотренування.
3. Особливості навантажень в кардіотренуванні.
Кардіозони.
4. Фізичні якості, які розвиваються у кардіотренуваннях.
5. Методологія побудови кардіо-тренування.
6. Види і різновиди кардіотренування.
7. Особливості інтервальних видів тренувань.
8. Характеристика рівномірного (МІСТ) й змінного тренування.

Зміст індивідуальної роботи становить аналіз та узагальнення додаткової інформації для нагромадження теоретичних знань, формування технологічних вмій і технічних навичок для послідовного здійснення професійної практичної діяльності.

Стратегія навчання з дисципліни «Методологія кардіофітнесу» передбачає розвиток внутрішнього потенціалу, підвищення професіоналізму й адаптаційних можливостей фахівця. Зміст кардіопрограм містить комплекс природничих і гуманітарних наукових знань, забезпечує діагностичне підґрунтя оздоровчо-рекреаційних тренувань. Об'єктом вивчення виступають особистісні сфери розвитку, спосіб життя та професійний розвиток.

Заняття проводять на засадах традиційних та і інноваційних освітніх технологій. Лекційні заняття передбачають евристичні бесіди за темою, яка вивчається. На семінарах застосовуються різні форми й методи навчання та контролю, такі як повідомлення магістрантів щодо засвоєння матеріалу курсу із використанням додаткової літератури; діагностування власної поведінки в процесі аналізу цілісної навчальної ситуації; теоретичні дискусії, дебати; атестація; концептуальні й термінологічні флеш-тести; тестовий контроль.

Висновок. Отже, процес вивчення предмета орієнтований на формування таких професійних компетенцій.

Загальні компетенції: мати знання про суть кардіопроеесів організму в аспекті рухової активності; вміти класифікувати й діагностувати різні фізіологічні стани; організовувати заняття фітнесом на основі отриманих знань; формувати професійно значущі якості особистості.

Спеціальні компетенції: а) пізнавальні: вміти використовувати систему категорій і методів, потрібних для розв'язання типових завдань у різних сферах професійної діяльності; оволодіти новими методами дослідження, змінити науковий і науково-практичний профіль професійної діяльності; б) методичні: вміти самостійно проводити фізіологічні дослідження, відповідно до етичних норм обробляти й аналізувати отримані дані, зокрема із використанням інформаційних технологій, інтерпретувати результати дослідження; бути готовим до розв'язання інноваційних професійних завдань у царині науково-практичної діяльності; в) афективні: проявляти ініціативу й інтерес до вивчення спеціальної літератури; формувати процес самоосвіти; володіти професійною культурою; розуміти моральні цінності процесу проведення фітнес-заходів; проявляти творчий потенціал.

Список використаних джерел

1. Aftimiciuc O., Jurat V. *Aerobica. Teorie și metodică*. Chișinău : Valinex SRL, 2016. 298 p.
2. Aftimiciuc O., Aftimiciuc V. *Teoria și metodologia*. Chișinău : Valinex SRL, 2017. 246 p.
3. Bouchard C., Shephard R. J., Stepphens T. Physical activity, fitness and health: the model and key concepts. *Physical activity, fitness and health : international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. P. 77–88.