

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.А. Борисок, А.М. Шурпач

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Введение. Тема представляет теоретический и практический интерес, так как воспитание подрастающего поколения от специалистов образования требует наличия крепкого здоровья. Изучая профессиограмму воспитателя дошкольного образования, мы видим, что воспитатель должен быть стрессоустойчивым, уметь контролировать свое поведение и эмоции, иметь крепкую нервную систему, обладать способностью к сосредоточению, устойчивым вниманием, четким зрительным восприятием, оперативной и моторной памятью [2].

Воспитатель дошкольного учреждения в рабочее время на протяжении 6 часов 4 дня в неделю и 12 часов один раз в неделю находится, можно сказать, в стрессовом состоянии, так как в это время он несет ответственность за жизнь и состояние здоровья воспитанников, формирует определенные знания и умения в соответствии с их возрастными возможностями, обязан корректно общаться с воспитанниками, их родителями и законными представителями, с коллегами и руководством учреждения. Также на протяжении всего этого времени необходимо поддерживать работоспособность на достаточно высоком уровне. Все эти требования выполняются на должном уровне, если воспитатель имеет высокий уровень здоровья и физической подготовленности. Одно из ведущих мест в поддержании уровня здоровья и физической подготовленности отводится двигательной активности.

Объект исследования: двигательная активность посредством современных фитнес-технологий.

Предмет исследования: современные фитнес-технологии в домашних условиях для специалистов дошкольного образования.

Цель исследования – разработать методические рекомендации по использованию современных фитнес-технологий в домашних условиях для специалистов дошкольных учреждений (воспитателей).

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме и рассмотреть понятие «современные фитнес-технологии»

2. Рассмотреть современные фитнес-технологии, предлагаемые для использования в домашних условиях.

3. Разработать методические рекомендации по использованию современных фитнес-технологий в домашних условиях для специалистов дошкольных учреждений (воспитателей).

Материалы и методы исследования. В нашем исследовании мы анализировали научно-методическую литературу по данной теме, применяли системный подход и моделирование.

Результаты исследования. Термин «фитнес» означает «соответствие, приспособленность, пригодность». Он появился в 70-е годы прошлого века в Америке. В более широком понятии фитнес рассматривается как вид двигательной (физической) активности, направленный на поддержание физической формы посредством правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

В статье «Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности» авторы Сайкина Е.Г., Пономарева Г.Н. подробно рассмотрели появление термина «фитнес-технологии» и его специфику.

Термин «фитнес-технологии» появился с развитием фитнес-индустрии. Фитнес-технологии – это технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом, совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнесом, современного инвентаря и оборудования [1].

Тренировочные программы в фитнесе включают в себя *групповые тренировки* по направлениям: аэробные, силовые, смешанные (кардио + сила), танцевальные, низкоударные – и *интервальные тренировки*. Фитнес-клубы предлагают более 32 разновидностей фитнеса.

В 2018/2019 учебном году с целью выяснения среднего возраста воспитателей, того, как часто они устают на работе, объема двигательной активности в течение дня и недели мы провели анкетирование специалистов (воспитателей) дошкольного учреждения на курсах переподготовки в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина». В анкетировании участвовало 30 респондентов. Результаты анкетирования в таблице:

№ п/п	Содержание вопросов анкетирования и ответов	Результаты ответов
1	Средний возраст респондентов	34,4 ± 7 лет
2	Стаж работы в дошкольном учреждении	6,9 ± 4 года
3	Снижение работоспособности ощущают:	
✓	в течение рабочего дня ежедневно	53,3 % респондентов
✓	в конце рабочей недели	36,7 %
✓	не ощущают снижения работоспособности	10 % респондентов

Продолжение таблицы

4	Физическими упражнениями:	
✓	в течение рабочего дня вместе с воспитанниками занимаются	40 % респондентов
✓	один раз в неделю посещают бассейн или спортзал	13,3% респондентов
✓	не занимаются	16,7 % респондентов
✓	посещают фитнес-клуб и бассейн от 2 до 3 раз в неделю	30 % респондентов
5	Физическими упражнениями в домашних условиях занимаются	0 % респондентов

Проведя анализ анкетирования и дополнительного опроса во время беседы, мы видим, что в домашних условиях физическими упражнениями респонденты не занимаются по причине отсутствия осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, отсутствия инвентаря, отсутствия умений и навыков составлять индивидуальную программу, несформированных умений и навыков технически правильно выполнять движения, отсутствия партнера и единомышленников, силы воли и другие причины.

Как видим, на первое место респонденты поставили несформированность осознанной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Мы считаем, что для формирования осознанной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями необходимы знания о состоянии своего здоровья, знания о последствиях для здоровья дефицита двигательной активности и нарушения правил здорового образа жизни, осознание сравнительного результата до и после выполнения определенного проекта, направленного на повышение уровня здоровья, работоспособности.

Мы предлагаем специалистам дошкольных учреждений на первом этапе сформировать умения и привычку проводить самоконтроль своего функционального организма, при помощи проб, которые можно проводить в домашних условиях до и после физической нагрузки. Для этого можно (в век информационных технологий) выбрать форму ведения дневника, удобную для специалиста. Это может быть электронный дневник или дневник на бумажном носителе. Форму записи каждый выбирает удобную для себя. В дневнике отражают самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, переносимость нагрузок, частоту пульса, частоту дыхания, вес тела, результаты функциональных проб. Раз в квартал необходимо проводить сравнительный анализ полученных результатов, выраженный в диаграмме.

Оценить функциональную подготовленность в домашних условиях можно по задержке дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи), пробе Серкина (задержка дыхания на вдохе, плюс приседания и задержка дыхания на вдохе после приседаний). Состояние центральной нервной системы можно оценить при помощи ортостатической пробы и по кожно-сосудистой реакции. У большинства нашего населения имеются тонометры для измерения артериального давления, при помощи этих показателей мы видим функционирование сердечно-сосудистой системы. Самая доступная форма самоконтроля – это частота сердечных сокращений, которая дает информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. О методиках проведения всех этих проб можно почитать в учебниках по физической культуре.

Также очень актуально проводить самоконтроль своего веса, окружности талии, бедер, рук, икроножных мышц. Все эти показатели повышают мотивацию для систематических занятий физическими упражнениями.

Для выбора направления фитнес-программы необходимо определить, какие виды упражнений вам нравятся: плавные, статические, с отягощением или кардионагрузки. В домашних условиях можно выполнять следующие направления: пилатес (комплекс плавных движений, направленный на повышение гибкости тела); шейпинг (ритмическая гимнастика, нацеленная на коррекцию форм тела); стретчинг (комплекс на растягивание мышц, сухожилий и связок); калланетика (упражнения, основанные на асанах йоги и статических нагрузках, которые чередуются с растяжением мышц); комплекс Калари-Пайягту – упражнения, копирующие поведение животных, тренировка состоит из кардионагрузки, силовой нагрузки, упражнений на растяжку и дыхание; фитбол (применяется один тип инвентаря – надувной мяч), направлен на укрепление мышц спины, пресса и ягодиц.

При определении содержания упражнений необходимо учитывать типологические особенности вашей нервной деятельности. Успешность применения направлений фитнеса зависит от соблюдения некоторых общих условий.

1. Непременный контроль над состоянием здоровья и реакцией организма на физическую нагрузку.
2. Сочетание занятий фитнесом с приемами самомассажа, водными процедурами, закаливанием, соблюдением гигиенических норм.
3. Постоянная оценка эффективности двигательной активности и удовлетворенность результатами.
4. Подготовительная работа по сбору информации о правилах построения самостоятельных занятий конкретным видом фитнеса, оценке собственных возможностей, самоподготовка к занятию.
5. Работа с единомышленниками и друзьями с применением современных информационных технологий (в скайпе, в программе Zoom и другие варианты).
6. Музыкальное сопровождение фитнес-занятий и поддержка семьи.

Выводы. Характер работы воспитателя в режиме дня дает возможность заниматься вместе с воспитанниками утренней гимнастикой, выполнять физкультурные паузы, находиться на свежем воздухе ежедневно от 1,5 до 2 часов. Все эти режимные моменты, если воспитатель их использует ежедневно, дают возможность поддерживать невысокую длительную работоспособность, но объем и интенсивность нагрузки для взрослого человека недостаточны.

По результатам опроса и анкетирования мы видим, что специалисты в домашних условиях не занимаются целенаправленно физическими упражнениями, что влияет на быстрое профессиональное выгорание.

Для сознательной систематической двигательной активности в домашних условиях, по мнению воспитателей дошкольных учреждений, специалист дошкольного образования должен владеть определенными знаниями и двигательными навыками, которые формируются на этапах среднего и высшего образования.

На этапе высшего образования на занятиях по физической культуре в разделе учебной программы «Профессионально-прикладная физическая подготовка» на протяжении трех курсов необходимо уделять внимание

формированию знаний о взаимосвязи здорового образа жизни и профессионального роста, правилам подбора и дозирования физической нагрузки посредством современных фитнес-технологий.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Поэтому формирование знаний и навыков самоконтроля должно стать одной из главных задач.

Список использованной литературы

1. Сайкина, Е.Г., Пономарев, Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11–4. – С. 890–894. – Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>. – Дата доступа: 04.06.2020.

2. Шурпач, А.М. Формирование знаний и навыков в профилактике болезней средствами и методами профессионально-прикладной физической подготовки студентов специальности «Дошкольное образование» / А. М. Шурпач, А. А. Борисок // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст]: сборн. Научн. Ст. Международная научно-практической конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов / [под ред. А.В. Сысоева, Я.Е. Львовича, С.Н. Горловой, А.Е Бондаренко, К.К Бондаренко]. – Воронеж : Издательство «РИТМ», 2020. – 836 с.