

Олена Котова

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)

Ірина Скрипченко

кандидат з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет в
нутрішніх справах (м.Дніпро, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Kotova Olena, Skrypchenko Iryna. Application of fitness technologies in the process of organization of motor activity of student youth

Key words: student, motor activity, fitness, fitness technologies, distance education

Огляд сучасних досліджень щодо специфіки використання фітнес-технологій для зміцнення здоров'я у фізичному вихованні студентів показав, що ці питання є актуальними і потребують вивчення. Одним із засобів оновлення освітнього процесу в закладах вищої освіти є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів, реалізація якої надає можливість сформувати у молоді знання, уміння та навички формування індивідуального здоров'я і підготувати їх до майбутньої професійної діяльності. Дослідження сучасних засобів фітнесу для здоров'я переконливо доводить, що використання сучасних видів фітнесу є цікавим для здобувачів і може бути використано в освітньому процесі [1-5].

На думку М.В. Кожокар М.В. та А.В. Королячук, важливість застосування інноваційних підходів до забезпечення рухової активності школярів не викликає сумнівів. З цих причин у сучасних умовах більшість студентів вищих навчальних закладів обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які складаються з фітнес-технологій і є модними, оскільки допомагають не тільки покращити зовнішній вигляд і фізичний стан, а й зміцнити фізичне здоров'я [1].

Згідно з існуючими дослідженнями, лідируючі позиції в рейтингу популярності при проведенні занять зі студентами займають види оздоровчого фітнесу. Це спонукає науковців до розробки організаційно-

методичних аспектів використання фітнес-технологій в освітньому процесі фізичного виховання, а також до вивчення особливостей впливу цих курсів на організм студентської молоді [5].

Відмінною рисою фітнес-технологій, розроблених для студентів, є їх доступність, ефективність, емоційність і відповідність моді на певні види рухової активності. Водночас вони відображають специфіку та цілі занять фітнесом. Насамперед йдеться про підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я через підвищення інтересу до фізичної активності завдяки привабливості вправ та високій емоційності. Залежно від місця проведення, фітнес поділяється на in-door (в приміщенні) і out-door (на відкритому повітрі), які також поділяються на групові та індивідуальні заняття. Відповідно до принципів та особливостей мотивації сучасного суспільства та для вирішення основних завдань фітнесу науковцями розроблені фітнес-технології.

В своїх дослідженнях А.Ю. Чеховська та Н.В. Градусова Н.В. відзначають про те, що різноманітність фітнес-програм не означає довільності, їх структура і використання різних видів рухової активності повинні відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була фітнес-програма, її структура включає наступні компоненти:

- обов'язкова розминка;
- аеробна частина заняття;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, спрямована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- засіб розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина [4].

Запропонована авторами загальна структура фітнес-програми може бути скоригована відповідно до цільової спрямованості занять та рівня фізичної підготовки учасників. Наприклад, у фітнес-програмах, побудованих на основі оздоровчої гімнастики, виділяють 8 цільових компонентів або блоків:

- підготовчий (підготовка організму до занять)
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем)
- танцювально-хореографічний (досягнення естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних навичок)
- корекційна (корекція фігури та силові вправи);
- профілактична (попередження захворювань);
- додаткові (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних навичок);
- релаксаційні (відновлення після фізичних навантажень, зняття втоми та розслаблення) [4].

Важливою складовою сучасних фітнес-програм є оздоровчий фітнес,

який є системою зміцнення здоров'я і видом фізичної культури. Простота вправ, достатні перерви для відпочинку та відновлення, індивідуальні дози навантаження роблять його доступним для різних вікових груп, які прагнуть побудувати красиву фігуру і міцне здоров'я. Кругова форма занять є одним з основних видів фітнесу, який допомагає зберегти здоров'я, підвищити адаптацію і працездатність, скорегувати тіло і підготувати гармонійно розвинену особистість. Таким чином, заняття оздоровчим фітнесом сприяють підвищенню резерву життєвих сил і стійкості до хронічної втоми. Сама фізична активність дозволила студентам відчувати себе енергійними протягом дня, оскільки мозок отримав додатковий приплив кисню. Як наслідок, в організмі зменшився надлишок адреналіну та гормонів, що спричиняють стрес. Фізичні вправи прискорили метаболізм і зміцнили серцево-судинну систему. Фітнес-заняття підвищували мотивацію до занять спортом, тобто формували впевненість у собі. Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів відповідали таким вимогам: доступність тренувань і підтримуюча дія оздоровчого фітнес-обладнання в системі тренувань та врахування індивідуальних здібностей та інтересів студентів.

Список використаних джерел:

1. Кожокар М.В., Королянчук А.В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *«Молодий вчений»*. № 2 (90). лютий, 2021 р. С.199-201.
2. Проценко А.А., Котова О.В., Цибульська В.В., Суханова Г.П., Кирієнко О.Г. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Current challenges of modern science Collection of Scientific Works*. Pereiaslav, 2023. Issue 3(79). С.60-63.
3. Котова О.В., Скрипченко І.Т. Застосування сучасних оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів на заняттях пілатесом. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: збірник матеріалів міжнародного форуму* (м. Дніпро, 18 травня 2023). Дніпро: 2023. С.179.
4. Чеховська А.Ю., Градусова Н.В. Ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Вип. 4 (85). 2017. С.134-136.
5. Ячнюк М. Ю., Городинський С. І., Семенко А.С. Формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 21. С.134-138.