

стану особи, визначення толерантності до фізичних навантажень та дотриманням основних методичних принципів фізичної культури.

Самостійні та спеціально організовані заняття оздоровчою руховою активністю аеробного та силового спрямування, з дотриманням оптимальних режимів навантажень, здатні профілакувати неінфекційні захворювання та сприяють підвищенню рівня фізичного стану осіб 2 зрілого віку.

Література

1. Корольчук А. Особливості підвищення рівня фізичного стану хворих з артеріальною гіпертензією на санаторному етапі реабілітації. / А. Корольчук, А. Сулима, С. Нестерова, Ю. Луць. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 10 . Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С.148-154 <http://eprints.zu.edu.ua/32145/1/148-154.pdf>
2. На шляху до здорової України / Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. Режим доступу: <http://surl.li/ffdei>
3. Нестерова С.Ю. Функціональний стан кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом / С.Ю. Нестерова, А.С. Сулима, Корольчук А.П. – Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, (3(55), 2021. 69-75. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-69-75>
4. Сулима А. Вплив занять лікувальною фізичною культурою на показники гемодинаміки осіб похилого віку / А. Сулима, А. Корольчук, В. Федорчук, М. Насальський. – *KELM: knowledge, education, lav, mantgment*, 2019;25(1): doi:10.5281/zenodo.2592697 <http://doi.org/10.5281/zenodo.3295873>

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ КЕНГУ ДЖАМПС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗВО

Козюк Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
kseniayrtenko@gmail.com*

Постановка проблеми. Інноваційні процеси у сфері вищої освіти пов'язані не лише з європейськими тенденціями, а й із модернізацією якості підготовки спеціалістів. Це суттєво зачіпає всі галузі освітнього процесу, оскільки сучасному ринку праці потрібні фахівці, які не тільки мають професійні компетенції, але й мають досить високий функціональний та фізичний потенціал. Різними дослідженнями фахівців аеробіки [1,2] доведено, що заняття оздоровчими фітнес-системами у практиці фізичного виховання у ЗВО сприяють оздоровленню студентів. Широку популярність у

світовій практиці в даний час набуває вигляду фітнесу кенгу джампс (Kangoos Jumps). Слід зазначити, що у вітчизняній науково-методичній літературі відсутні наукові дані щодо обґрунтування методики фітнесу кенгу джампс.

Обговорення. Фітнес-програми оздоровчого спрямування у фізичному вихованні студентів класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних единоборств, bodyMind (розумне тіло). Загалом фітнес, його групові програми слід розглядати як базові види фітнесу, аеробіку, аквафітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, змішані програми, групові силові програми, комбіновані програми пілатесу та аквааеробіки, атлетичної гімнастики та аеробіки, сайкл-програми (частина заняття), адаптований кросфіт [4].

Кенгу джампс аеробіка - сучасний вид аеробного фітнесу, який завойовує все більшу популярність у світі. Фітнес кенгу джампс полягає в стрибках та активних рухах. Вправи в спеціальних черевиках мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи [5]. Більш того, є дані про позитивний вплив регулярних занять кенгу джампс на психологічний добробут. Виявлено, що вже з першого заняття у молодих людей знижується рівень депресії та тривоги та зростає рівень задоволеності життям [3]. Ці дані свідчать про необхідність використання фітнес-тренувань кенгу джампс у практиці фізичного виховання студентської молоді як доступного та безпечного засобу фізичної підготовки, навчання та виховання.

Рекомендації. Важливо сформулювати стійку потребу у регулярних, добровільних заняттях фізичною культурою, яку студенти збережуть після закінчення вишу. На це розраховані найсучасніші популярні види фізичної активності. Наприклад, аеробіка, у тому числі її різновид кенгу джампс.

Література

1. Верблюдов, І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: [автореф.] Х., 2007. 20 с
2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес для студентів: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 141 с
3. Мокрова, Т.І. Використання системи фітнес-тренінгу Kangoos Jumps у фізичному вихованні студенток. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Вип. 59. Ч. II. 2018. С. 249-252.
4. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / під. заг. ред. доцента Крука М.З. Авторський колектив: Погребенник Л.І., Жуковський Є.І., Блажиевський Г.В., Твердохліб Ж.О., Кафтанова Т.В. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 72 с
5. Baltaretu, I. Physical activity and emotional life adjustments – a study of Kangoos Jumps training effects / I. Baltaretu // *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2015. № 6 (1). P. 74-87.