

2. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 38-4

3. Griban G., Mekhed O., Semeniv B., Khurtenko O., Koval V, Khliebnikova T. Technology of increasing physical activity of university students. *Acta Balneologica*. 2022. № 5(171). Pp. 451-456

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Анотація. В тезах розкрито вплив сучасних фітнес технологій на рухову активність студенток в період дистанційного навчання.

Ключові слова: студенти, фітнес технології, рухова активність.

Summary. Krasnobaieva T. The influence of modern fitness technologies on the movement activity of female students during distance education. The thesis explores the impact of modern fitness technologies on the physical activity of female students during remote learning.

Keywords: students, fitness technologies, motor activity.

Постановка проблеми. Сьогодні система фізичного виховання у вищих навчальних закладах трансформується. У сучасних студентів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій. Зниження інтересу та зацікавленості до занять з фізичного виховання обумовлена епідемією та війною. Наслідком таких негативних тенденцій стало зниження рівня рухової активності студенток, погіршення емоційного та фізичного стану. Для вирішення вищезначеної проблеми ми взяли один із найпоширеніших напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій – фітнес. Ефективність таких напрямків фітнесу всеохоплююча і позитивно впливає на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє активності студенток.

Обговорення. На думку дослідників технології [1], фітнес є одним із найбільш ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості, і є найбільш адаптованим до процесу фізичного виховання у

вищому навчальному закладі освіти.

Аналізуючи виникнення фітнес-технологій, їх витоки і сучасний зміст дослідники відзначають, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі, спорті (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує їх та на цій основі створює фітнес-технології [2, 3]. Наразі, фітнес у студенток асоціюється з певним віком та сучасним стилем європейського стилю життя за допомогою якого, досягається духовна та тілесна гармонія.

Сьогодення навчального процесу характеризується великими обсягами навчального матеріалу, для засвоєння якого багато часу студенти перебувають у сидячому положенні, то ж, включення факультативних занять з фітнесу здійснюється за розробленими програмами і спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення якості життя студентів.

Рекомендації. Наразі, фітнес можна розглядати як емоційну, загальнодоступну та високоефективну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування, виходячи з інтересів та зацікавленості студентів з метою досягнення оптимального фізичного стану, зміцнення та підтримання здоров'я у належному стані та позитивного впливу на рухову активність студентів в період дистанційного навчання [2, 4].

Нова модернізація освіти України має включити в навчальний процес із фізичного виховання сучасні технології з фітнесу які мають бути обов'язковими що, в першу чергу, буде сприяти підвищенню мотивації студентів до рухової активності.

Література

1. Беляк Ю, Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
3. Краснобаєва Т. Методи формування фізкультурно-спортивних умінь в умовах дистанційного навчання / Тетяна Краснобаєва, Микола Галайдюк // Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу, Вінниця, 20 січня 2022 [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, В. С. Білоус, Т. В. Осаволук; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2022. – Вип. 4. – С. 33-35 <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/11126>
4. Краснобаєва Т., Галайдюк М. Загально дидактична методика формування фізкультурно-спортивних умінь /Т. Краснобаєва, М. Галайдюк, М. Мельничук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / гол. ред. Костюкевич В. М. : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний

університет імені Івана Франка. – Випуск 13 (32) . – Вінниця, 2022 – С. 45-53.
<http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/11098>

5. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Н. Москаленко //Спортивний вісник .Придніпров'я. – 2011. - №2. С. 12-17

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
iravin82@gmail.com*

Анотація. У тезах представлено фізичну підготовку здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури та спорту як складову професійної підготовки майбутнього фахівця.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, фізична підготовка, професійна підготовка.

Summary. *Kulchytska I.. Physical training of higher education students in the field of physical culture and sports as a component of the professional training of the future specialist.* The theses present the physical training of students of higher education in the field of physical culture and sports as a component of the professional training of a future specialist.

Keywords: students of higher education, physical training, professional training.

Постановка проблеми. Проблема якісної підготовки майбутніх фахівців залишається актуальною в галузі вищої освіти вже впродовж багатьох років на тлі удосконалення і модернізації змісту освіти [1-5].

Професійна підготовка – це здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю, це цілеспрямований процес навчання майбутніх (потенційних) фахівців необхідних знань та вмінь з метою набуття навичок, необхідних для здійснення майбутньої професійної діяльності [6].

Однією з її складових є фізична підготовка, яка здійснюється в процесі опанування складових освітньо-професійної програми значне місце в якій посідають спортивно-педагогічні дисципліни.