

Саме тому за результатами дослідження виокремлено певні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, до яких належать:

- вдосконалення організації самостійних занять за напрямом (відвідування басейнів, аквапарків, будь які бігові вправи, туристичні піші та вело походи, тощо) виконуються як особисто так і в групах;
- створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять;
- активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство схильне до паління, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин).

Література.

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти / С. Операйло // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8-11.
4. Терещенко О.В. Організація самостійних занять студентів з фізичного виховання: навчальний посібник /О.В. Терещенко, В.І. Терещенко, А.В. Стешиц – Київ.: Міленіум, 2017. – 188 с.

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Хлус Марина

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. У статті досліджено використання сучасних фітнес-технології, які застосовуються у підвищенні ефективності фізичного виховання студентської молоді. З'ясовано, що у вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес та спортивно-орієнтовний. Визначено поняття “фітнес-технологій”, що об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

Summary. Applying modern fitness technologies used to improve the efficiency of students' physical training process is studied in the article. It is found that three main types of fitness – general fitness, physical (health improving) fitness and sports-oriented fitness – are distinguished in the Ukrainian and foreign practice of physical training. The “fitness technologies” concept is defined in the article. The concept combines the process of applying various means of health improving physical training and the scientific course that develops and improves the main methods of physical improving training organizing.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерство охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне

суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Погіршення здоров'я студентської молоді активізує пошук сучасних трендових та популярних фітнес-технологій, які застосовуються як засіб оздоровлення студентів.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили сучасні фітнес-технології, які використовуються в системі фізичного виховання (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. Я. Кібальник, 2008; Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Синиця, 2010; С. В. Трачук, 2011; Л. А. Кочурова, 2011; О. В. Соколова, 2011; О. В. Мартинюк, 2012).

Мета дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо використання сучасних фітнес-технологій як засобу оздоровлення студентів.

Результати дослідження. Сьогодні тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків та методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій на заняттях з фізичного виховання. Основна ідея полягає у формуванні стійкого інтересу до занять з фізичного виховання, створенні свідомого ставлення до оздоровчих занять, розкриття творчих та рухових здібностей кожного, в створенні активного і позитивного ставлення до здорового способу життя, розширенні функціональних можливостей та формуванні практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами [1].

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: 1 – загальний фітнес, 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 – спортивно-орієнтовний [2].

Загальний фітнес використовується на навчальному або початковому етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає “позитивне здоров'я”, що включає в себе необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Другий різновид фітнесу – фізичний або оздоровчий. Такий різновид представляє собою виконання різноманітних фітнес-програм з використанням різних спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості.

Найбільших високим ступенем рухової активності є спортивно-орієнтований фітнес. Такий вид направлений також на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей для вирішення спортивних завдань [3].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття “технологія” включає в себе парадигмальні основи спеціальних знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю.

Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [4, 5].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [2].

Заняття фітнесом допомагають збільшити запас життєвих сил, і протистояти хронічному стомленню. Безпосередньо самі фізичні навантаження дозволяють почувати студенток протягом дня енергійно, бо дають додатковий запас кисню мозку. У зв'язку з цим, студентки мають спокійніший та глибший сон вночі. В організмі скорочуються надлишки адреналіну та гормонів, що сприяють виникненню стресу. Заняття уповільнюють процеси старіння організму. Фізичні вправи стимулюють обмін речовин, та зміцнюють серце. Фітнес має сильну мотивуючу дію: заняття зміцнюють віру у власні сили.

Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студенток мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів дівчат, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Висновки: ефективні та доступні різні форми рухової активності, що організовані в рамках фітнес-технологій занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні, враховуючи негативні тенденції у стані здоров'я сучасної молоді.

Література.

1. Асаулюк І.О. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток / Асаулюк І.О., Драчук А. Хлус Н. // Зб. Наукових праць X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді». – Львів, 2016.
2. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В.О.Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19-24.
3. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142-146.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
5. Чернишенко Т. М., Кізім В.М. Класичний екзерсис з музичним супроводом - основа в підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім //

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. - 2017. - Випуск 19. (Том 1) / ВДПУ; - С.91-98.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Холопова Альона, Холопова Алла

*Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського», м. Київ*

Резюме. У даній статті розкрито особливості використання методів фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи

Summary. In this paper, the features of the methods of fitness as a means of physical education for the development of motor abilities of students in special medical group.

Актуальність проблеми. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [1].

Здоров'я є якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Однак потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань по впровадженню нових технологій щодо покращення та відновлення здоров'я студентів [2].

Проаналізуємо ситуацію зі станом здоров'я. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію у 2,4 рази, інфаркт міокарду на 30%. Середня тривалість життя зараз на Україні становить у чоловіків: 55 років, у жінок 63 роки. Тому і віковий ценз захворювань набагато помолодшав. В своїй основній масі це вік студентської молоді. Ось чому зараз так гостро стоїть питання про правильну організацію роботи спеціальних медичних груп в навчальних закладах [5].

Мета дослідження: здійснити аналіз ефективності використання фітнесу як засобу фізичного виховання для розвитку рухових здібностей студентів спеціальної медичної групи.

Результати роботи. Підвищення якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням