

Верцімага А.В.¹, <https://orcid.org/0000-0002-6048-9835>

Ячнюк Ю.Б.², <https://orcid.org/0000-0002-0509-0071>

Ячнюк І.О.², <https://orcid.org/0000-0002-2157-3743>

Ячнюк М.Ю.², <https://orcid.org/0000-0002-8747-6233>

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

¹ Західноукраїнський національний університет

² Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

Анотація. У публікації розглядається питання здоров'я нації, який виступає показником цивілізованості держави, що відображує рівень соціально-економічного розвитку суспільства, головний критерій доцільності та ефективності усіх сфер діяльності людини. Обов'язковим компонентом системи національної освіти мають бути знання про збереження і зміцнення здоров'я, що зробить можливим урахування принципів нових вимог до всього змісту освіти, формування валеологічної свідомості, культури здоров'я та ціннісного відношення до здорового способу життя.

Abstract. The publication considered the nation's health, which acts as indicator of the civilization of the state and reflects the level of socio-economic development of society, the main criterion of expediency and efficiency of all spheres of human activity. Knowledge of maintaining and promoting health should be a required component of the national education system. This will make it possible to take into account the fundamentally new requirements for the entire content of education, the formation of valedological consciousness, health culture and values for a healthy lifestyle.

В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, тривалість життя скоротилась на 7-9 років. Також спостерігається зниження показників здоров'я студентської молоді, що значною мірою пов'язано з соціальними, екологічними, економічними та іншими факторами.

Проблема збереження й зміцнення здоров'я молоді за всіх часів була однією із ключових проблем суспільства. За даними різних вчених, лише біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану здоров'я, це пов'язане з дефіцитом рухової

активності і приводить до зниження виробничого потенціалу суспільства [1].

Протягом останніх років, на фоні інтенсифікації навчального процесу, у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів за рахунок відміни обов'язкових занять з фізичного виховання, зменшення навчальних годин для даної дисципліни.

Інтенсифікація навчання у студентів із використанням технічних засобів, перехід на нові форми і методи навчання, організація навчально-виховного процесу в навчальному закладі, навчальний стрес, зниження рухової активності та більш виражена гіпокінезія – це чинники, що призводять до зростання захворюваності серед студентської молоді [2].

Основною формою фізичного виховання є заняття з фізичної культури.

Сучасного студента не задовольняє викладання загальної фізичної підготовки за застарілими методиками, їм хочеться чогось «новенького».

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів.

Зміст занять з фізичної культури студентів у ЗВО має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації. Використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури [3].

Сьогодні слово «фітнес» міцно увійшло в наше життя. До змісту поняття фітнес входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками.

Не випадково, що у сучасних студентів повагою користуються лише ті викладачі фізичного виховання, які за своїм культурним рівнем і спеціальною методичною підготовкою притягують до себе, є цікавими, знаючими і авторитетними співрозмовниками і в той же час, мають високу кваліфікацію в

конкретному виді спорту, демонструючи справжню майстерність і творчий підхід до своєї справи [5].

Досвідчений викладач вищої школи підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення й підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань.

Фітнес, як форма занять, користується безумовною популярністю серед студентської молоді. Нові фітнес-технології оздоровчої рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для студентської молоді організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, підвищення загальної та спеціальної працездатності, формування фізичних якостей, формування та корекція вад статури [4].

Сьогодні в світі існують різноманітні систем, об'єднаних одним поняттям «фітнес». Це базова аеробіка і степ аеробіка, фанк-аеробіка і хіп-хоп-аеробіка, гімнастика і калістеніка, система Пілатес, фітнес-йога, як одна з найдавніших систем оздоровлення духу і тіла, біллі-данс та ін. Особливою увагою користується нові види фітнес-технологій – стренфлекс, воркаут, кросфіт.

Фітнес – це система тренувань, що спрямована на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати. Диференціація засобів в залежності від індивідуальних особливостей студентів робить цей вид заняття ще більш доступним і забезпечує індивідуальний підхід до кожного. Студенти мають можливість займатися фітнесом з будь-яким рівнем фізичної підготовленості в групах обраного виду фітнесу.

Перевага фітнесу – підбір вправ. Досвідчений викладач ЗВО підбирає ті види тренувань, які найбільш цікаві студентам і спрямовані на досягнення і підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань.

Висновки: Таким чином, можна стверджувати, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти і зміцнити здоров'я, врівноважити емоційний стан і вдосконалювати фізичну форму. Цільова спрямованість у молодому віці проявляється не стільки

в досягненні оздоровчого ефекту, скільки в задоволенні через фізичні вправи широкого спектру потреб, спрямованих на самовираження, досягнення краси, зміну діяльності, позитивні емоції.

Список літератури:

8. Котова О.В. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя / О.В. Котова, О.В. Непша, О.О. Попазов // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – Вып. 1(45), ч. 5. – С.51-56.
9. Кулик І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь/ І.Г. Кулик// Проблеми освіти і науки в університетах // Вісник КДУ імені Михайла Остроградського, Вип. 5/2010(64), ч.1 - С. 208-210.
10. Москаленко Н.В. «Педагогічні інновації у фізичному вихованні» / Н.В. Москаленко // «Спортивний вісник Придніпров'я». - 2009.- №1. – С. 19-22.
11. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.
12. Писаренко С.М. Використання фітнес-програм на заняттях фізичного виховання для студентів БДПУ / С.М. Писаренко// : пошуки, проблеми, перспективи розвитку : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2019 року) : збірник тез. – Бердянськ : БДПУ, 2019. – С. 227-229.

Винничук О.Т. <https://orcid.org/0000-0002-9709-7296>

**АНАЛІЗ СТУДЕНТАМИ-ПРАКТИКАНТАМИ ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
ІНТЕРЕСУ УЧНІВ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

Анотація. У статті подано аналіз студентами факультету фізичного виховання проблеми формування інтересу учнів до занять фізичною культурою в процесі проходження ними