

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

¹Петрук К.О., ¹Грибан Г.П., ¹Айунц В.І., ²Пилипчук П.Б.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Поліський національний університет

Анотація. Одним із найважливіших напрямів модернізації вищої освіти в контексті інтеграції України до європейського освітнього простору є підвищення якості вищої освіти. Завдання закладів вищої освіти полягає не лише в тому, щоб забезпечити майбутніх викладачів відповідними фаховими знаннями, а й розвинути їх професійні компетенції.

Ключові слова: організаційна компетентність, професійна діяльність, здобувач, вчитель фізичної культури, педагогічні умови.

Актуальність дослідження. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій визначається зростаючими проблемами здоров'я серед молоді, особливо здобувачів, які стикаються з низьким рівнем фізичної активності, поганим харчуванням і стресом, що призводить до погіршення фізичного та психологічного стану. У сучасному суспільстві спосіб життя здобувачів часто характеризується малорухливістю через збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютерами, смартфонами, а також навчальними заняттями, що суттєво знижує рівень їхньої фізичної активності [1, 3].

Формування культури здорового способу життя серед здобувачів має стратегічне значення для їхнього особистісного розвитку та продуктивності, оскільки саме в молоді роки закладаються основи для здорового і активного життя. Сучасні фітнес-технології відкривають нові можливості для стимулювання молоді до фізичної активності. Вони дозволяють не тільки урізноманітнити спортивні заняття, а й забезпечують можливість контролювати й аналізувати свої досягнення за допомогою трекерів, додатків і онлайн-програм. Ці інноваційні засоби можуть стати інструментом для формування сталої мотивації до регулярної фізичної активності та підтримання здорового способу життя, роблячи тренування більш доступними, цікавими та інтерактивними [2, 7].

Варто відзначити, що сучасні тенденції у фітнесі все більше спрямовані на індивідуалізацію програм тренувань, що дозволяє здобувачам вибирати саме ті види фізичної активності, які відповідають їхнім інтересам та рівню фізичної підготовки. У цьому контексті важливою є роль закладів вищої освіти, які можуть активно інтегрувати фітнес-технології у навчальний процес, сприяючи розвитку культури здорового способу життя [6].

Мета дослідження – впровадити програму занять фітнесом в процес фізичного виховання здобувачів та визначити її вплив на показники сформованості культури здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Основною ідеєю формування культури здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності є сприяння розвитку педагогічних компонентів, які утворюють цілісну, багаторівневу підсистему, об'єднану спільними цілями, завданнями та функціями. Для досягнення високого рівня культури здоров'я серед здобувачів Г. П. Грибан [4, 5] пропонує визначити змістовний ресурс, що складається з педагогічних компонентів у такій послідовності: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний. Відповідно до визначених критеріїв формування культури здорового способу життя студентів може бути досягнуто завдяки детальному підходу до мотиваційного, когнітивного і діяльнісного аспектів. Відповідно цих критеріїв було запропоновано програму використання засобів фітнесу в процесі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Використання засобів фітнесу для здобувачів

Фітнес-засоби	Приклади вправ/занять	Основний вплив на організм	Форма організації
Кардіо-фітнес	Біг, ходьба, велотренажер, стрибки на скакалці, аеробіка	Покращення роботи серцево-судинної системи, підвищення витривалості	Групові тренування, індивідуальні тренування
Силовий тренінг	Вправи з гантелями, штангами, тренажерами, віджимання, присідання	Збільшення м'язової сили, розвитку сили й тону м'язів	Індивідуальні тренування, заняття в спортзалі
Функціональний тренінг	Вправи з власною вагою (планка, бурпі, випади)	Поліпшення координації, витривалості, сили та гнучкості	Групові та індивідуальні тренування
Йога та пілатес	Асани йоги, дихальні практики, вправи на стабілізацію	Поліпшення гнучкості, рівноваги, розслаблення, стресостійкості	Групові або індивідуальні тренування
Стретчинг	Вправи на розтягування м'язів, динамічна та статична розтяжка	Підвищення гнучкості, зменшення ризику травм	Розминка перед тренуванням або самостійні заняття
Фітнес на відкритому повітрі	Біг у парку, велосипед, спортивні ігри (футбол, волейбол)	Покращення фізичної форми, розвиток витривалості, зниження стресу	Організовані групові або індивідуальні активності
НІТ (інтервальні тренування)	Вправи на високій інтенсивності з короткими перервами	Покращення аеробної витривалості	Індивідуальні або групові тренування

Здобувачам також було запропоновано встановити фітнес-додатки, що містять інформацію про правильне виконання вправ, поради щодо харчування та водного балансу, що слугували інструментом підвищення знань здобувачів. Такі додатки дозволяли слідкувати за технікою виконання вправ з фітнесу та відобразили інформацію щодо різних комплексів вправ. Наступним елементом було проходження здобувачами безкоштовних онлайн-курсів, які включають інтерактивні заняття з фітнесу та навчальні модулі про здоровий спосіб життя. Це дозволяло поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю та підвищувати усвідомлення важливості правильного підходу до занять.

Висновки. Опитування показали, що більшість здобувачів усвідомлюють важливість здорового способу життя та мотивовані підтримкою фізичної форми й покращенням здоров'я. Проте на практиці багато хто займається фізичною активністю рідко і не завжди дотримується правильного харчування. Незважаючи на наявність знань про здоров'я, використання сучасних фітнес-технологій для контролю за фізичною активністю є обмеженим. Соціальне оточення та доступність спортивних залів також мають суттєвий вплив на формування здорових звичок серед здобувачів.

Формування культури здорового способу життя здобувачів за критеріями базується на мотиваційному, когнітивному та діяльнісному підходах. Для підвищення мотивації організовували фітнес-челенджі, змагання, групові заняття та заохочували використання фітнес-трекерів. Когнітивний критерій реалізовувався через лекції та онлайн-курси про здоровий спосіб життя і фітнес. Діяльнісний критерій включав обов'язкові заняття з фітнесу та впровадження коротких фітнес-перерв під час навчання для стимулювання регулярної фізичної активності.

Список літературних джерел

1. Бермудес Д.В. Формування культури здоров'я студентської молоді. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 1 (129). С. 11–14.
2. Голубева, В., Назимок, В., Новікова І. Скандинавська ходьба як засіб мотивації підтримки здорового способу життя у студентському середовищі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип. 9(154), 34–37.
3. Грибан Г.П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вип. 63, 2012. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 105–109.
4. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. № 3К (176). С. 190–194.
5. Грибан Г. Сучасні проблеми здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 25 (181). 2024. С. 189–194.

6. Жамардй В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 2020. (2(333) Ч.1), 90–98.

7. Кузнецова О.Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 2 (122) С. 81–88.