

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пантус О.О., Пилипчук П.Б.

Поліський національний університет

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі освіта є пріоритетом у розвитку людини, яка здатна до освоєння нових знань та навичок, має міцне здоров'я і високу працездатність. Адже в основі економічної стабільності не останнє місце займає здоров'я та активне довголіття

працездатного населення країни. Тому завданнями фізичного виховання є формування та збереження здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, фізичної підготовленості та адаптації організму до навантажень. Одним із завдань сучасності є створення модного тренду на здоровий спосіб життя та фізичну активність.

Найважливішою умовою здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Без належного рівня рухової активності людина не може продуктивно працювати та вирішувати соціальні питання. Рухова активність як найбільш природний та впливовий подразник відіграє особливу роль у формуванні та зміцненні здоров'я людини. Її основу складають систематичні заняття фізичними вправами, які ефективно вирішують завдання збереження здоров'я та рухових навичок, розвиток фізичних здібностей молоді, посилення профілактики різних захворювань та несприятливих вікових змін [1, с. 59].

У період професійної підготовки у закладах вищої освіти пред'являються високі вимоги як до розумової діяльності, так і до фізичної працездатності здобувачів, проте необхідні вимоги організму в руховій активності задовольняє лише кожен п'ятий з них. Значну частину дня молодь проводить в навчальних закладах, перебуваючи тривалий час в сидячому положенні як під час занять, так і при виконанні домашнього завдання. Заняття з фізичної культури для більшості залишається основною формою рухової активності. Перенавантаження функціональних систем, зниження розумової і фізичної працездатності, виражена в тому - результати, характерні для сучасної освіти, враховуючи одне заняття з фізичного виховання на тиждень та переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять проявляється в зниженні рухової активності здобувачів в цілому [3]. Тому у більшості здобувачів через високе навчальне навантаження спостерігається нестача рухової активності, що негативно позначається на стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи. Ситуація ще більше ускладнюється тим, що більшість здобувачів з низьким рівнем фізичного розвитку та функціональної підготовленості не цікавляться фізичною культурою. Як правило, вони не здатні виконувати звичайні фізичні вправи, тому й уникають занять з фізичного виховання.

У зв'язку зі зниженням рухової активності молоді перед викладачами з фізичного виховання все більш актуальним стає питання введення нових методик, щоб виявити інтерес здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами [5, с. 16]. Характерною тенденцією розвитку оздоровчої фізичної культури є активна популяризація, використання та впровадження нових оздоровчо-фізкультурних технологій у фізичному вихованні здобувачів з метою залучити найбільшу масу студентської молоді до здорового образу життя, підвищення рівня рухової активності та поліпшення загального фізичного стану.

Практичним застосуванням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів є різноманітні фітнес-технології, в основі яких лежить реалізація найважливіших напрямків фітнесу - розвинути

витривалість, зміцнити м'язовий каркас, удосконалити гнучкість. При існуючій різноманітності фітнес-технологій актуальним залишається питання вибору серед них найбільш оптимальних і ефективних в досягненні поставлених цілей. Важлива і форма організації занять, яка б не відштовхувала здобувачів, а навпаки привертала їх увагу і розвивала інтерес до регулярних занять фізичними вправами. Організація процесу навчання повинна вибудовуватися таким чином, щоб здобувачі стали фізично розвинені і психологічно стійкі [4, с. 61].

Під фітнес-програмою зазвичай розуміють форму рухової активності, спрямованої на коригування фігури для загального зміцнення організму, досягнення та підтримання належного рівня фізичного розвитку, що відповідають віку, стану здоров'я, фізичній конституції. Її головні відмінні риси - індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти [6, с. 155]. Фітнес передбачає систематичність, цілеспрямованість та контроль фізичного стану здобувачів.

Особливістю фітнес-програм є доступність вправ для здобувачів з різним рівнем фізичної підготовленості. Окрім цього, заняття фітнесом супроводжується ритмічною музикою, що емоційно забарвлює тренування, відволікає мозок від м'язової втоми та задає темп. Заняття з такою спрямованістю захоплюючі та корисні, бо здатні збільшити емоційний стан, загальну та моторну щільність заняття, зрештою покращують ефективність процесу навчання загалом та мають високий рейтинг серед студентської молоді. Через свою популярність «фітнес сьогодні розглядають не лише як тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, а й як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності людини» [2, с. 141].

Мета дослідження - вивчити вплив фітнес-програми на формування потреби здобувачів до систематичних занять оздоровчими видами рухової активності.

Результати дослідження. Порівняльний аналіз результатів медичного огляду здобувачів I та II курсів Поліського національного університету у 2023-2024 н.р. показав, що кількість здобувачів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп, склала 41,9%, що складає майже третину цих здобувачів. Лідируюче місце за видами захворювань займають вегето-судинна дистонія, захворювання серцево-судинної системи та органів дихання. Результати тестових випробувань здобувачів I—II курсів Поліського національного університету при складанні зимової сесії у 2023-2024 н.р. виявили незадовільний стан силової і швидко-силової підготовленості здобувачів. На думку фахівців, основною причиною ослаблення здоров'я та зростання кількості різних відхилень у стані організму є малорухливий спосіб життя і, як наслідок, незадовільний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості [4, с. 60].

Враховуючи дану ситуацію, викладачами кафедри фізичної виховання Поліського національного університету постійно ведеться пошук та впроваджуються в практику занять з фізичної культури сучасні системи

тренувань. Виходячи з наявного на кафедрі інвентаря, з першого семестру 2023-2024 н. р. для здобувачок I-II курсу були запропоновані виконання нескладних та ефективних вправ фітнес-програм: аеробіка, фітбол-аеробіка, вправи на фітнес-батутах та ВОБи, пілатес, фітнес-йога, стретчинг тощо. Оздоровче тренування включає три групи засобів:

- вправи аеробної спрямованості, які підвищують рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем (аеробіка, фітбол-аеробіка, скай-джампінг, їзда на велотренажерах тощо);

- вправи силової спрямованості, які зміцнюють опорно-руховий апарат (вправи на фітболі, гантельна гімнастика, вправи з гумовим амортизатором, ВОБи, пілатес тощо);

- вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, які поліпшують стан м'язової та сполучної тканин та запобігають захворюванням опорно-рухового апарату (фітнес-йога, стретчинг, дихальна гімнастика).

Вправи для фітнес-програм підбиралися таким чином, щоб вони були технічно простими, задіяли якомога більшу кількість м'язів тіла одночасно, виконувалися з малою та середньою інтенсивністю, плавними розслабленими рухами і з невеликою амплітудою. На перших заняттях з фізичного виховання здобувачки знайомилися з фітнес-технологіями, здійснювався підбір вправ, вивчалась техніка та визначався темп їх виконання, засвоювались базові рухи аеробіки. В подальшому вправи ставали різноманітними та дещо складнішими.

У підготовчій частині заняття виконується ходьба, біг у повільному темпі; їзда на велотренажерах; стрибки на фітнес-батуті; групова аеробіка; стрибки на фітболі; загальнорозвиваючі вправи, але обсяг стретчингу поступово збільшується. В основній частині заняття пропонуються вправи коригувальної спрямованості та підвищення фізичної підготовленості: вправи на силових тренажерах; динамічні та статичні вправи з власною вагою; гантельна гімнастика; вправи з гумовим амортизатором; вправи на ВОБи, фітнес-батутах, фітболі; пілатес; хатха-йога. Для здобувачок з високим рівнем фізичної підготовленості було рекомендовано функціональний тренінг, який характеризується підвищеними аеробними навантаженнями, інтервальними тренуваннями, наявністю високоінтенсивних вправ (колові тренування, Табата, кросфіт). У заключній частині проводяться вправи у розтягуванні, дихальні вправи, спрямовані на плавне зниження активності функціональних систем організму, зменшення нервово-психічного напруження, стимуляцію початку процесів відновлення м'язової системи після тренування (стретчинг; хатха-йога; дихальна гімнастика).

В цілому, проведення занять з фізичного виховання з використанням фітнес-технологій дозволило покращити загальний фізичний розвиток та самопочуття здобувачок. Відвідуваність дівчат відразу збільшилася. Це говорить про те, що вони зацікавлені у вдосконаленні своїх фізичних якостей, оскільки дана програма різноманітна, плавно та рів

Висновки. Фітнес охоплює різні форми рухової активності й дає великі оздоровчі можливості, що дозволяє рекомендувати застосування фітнес-технологій у фізкультурну освіту здобувачів. Це дозволяє здобувачам займатися цікавим спортивним напрямком, покращувати статуру, впливати на вагу тіла, підвищувати працездатність, проявляти фізичну та соціальну активність. Мета даних оздоровчих практик - покращення якості життя, що сприятиме ефективності навчальної та професійної діяльності. Процес фізичного виховання студентської молоді має забезпечити рухову активність у режимі дня, сприяти розвитку та нормалізації функціонування всіх систем організму, створюючи умови для гармонійного розвитку особистості в сучасних умовах. Фітнес-технології забезпечують позитивні емоції здобувачів, задоволення їх потреб у зміцненні здоров'я, формування позитивного ставлення до здорового способу життя, досягнення соціальної успішності.

Список використаних джерел

1. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 25. С. 59-63.
2. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation: scientific monograph. Riga: "Baltija Publishing", 2022. С. 140 - 171.
3. Пантус О., Денисовець А., Ткаченко П. Фітнес-технології у фізичному вихованні закладів вищої освіти: метод, рекомендації. Житомир: Поліський університет, 2023. 98 с.
4. Пантус О. О. , Денисовець А. П., Скорий О. С. Табата як засіб удосконалення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти : проблеми та перспективи: зб. наук. пр. І Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 18 червня 2021 р. Житомир: Вид-во "Рута", 2021. С. 60 - 66.
5. Пантус О. О. , Денисовець А. П., Скорий О. С. Фітнес-технології як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2021: зб. наук, праць III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю, 4 лист. 2021. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15 - 19.
6. Ремзі І., Палащук В. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури здобувачів вищої освіти. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві - 2020: зб. наук, праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 154 - 156.