

**SECTION 2. HUMAN HEALTH, FITNESS
AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION
OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION,
PHYSICAL REHABILITATION**

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-10>

**FITNESS IS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL
DEVELOPMENT AND HEALTH IMPROVEMENT OF STUDENTS
OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**ФІТНЕС – ДІЄВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Antipova Zh. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Education
National University
“Odesa Law Academy”
Odesa, Ukraine*

Антіпова Ж. І.

*старший викладач кафедри
фізичного виховання
Національний університет
«Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Barsukova T. O.

*Head of the Department of Physical
Education National University
“Odesa Law Academy”
Odesa, Ukraine*

Барсукова Т. О.

*завідувач кафедри фізичного виховання
Національний університет
«Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Здоров'я – неоціненний стан, розумно збережене і зміцнене самою людиною, забезпечує йому довге й активне життя. Темп життя XXI століття підтверджує, що без рухової активності, фізичної культури та занять спортом, сьогодні неможливо.

Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна та складна, наводить до значних психологічних навантажень, які погіршують засвоєння навчального матеріалу та знижують працездатність. Цей стан погіршується тим, що у більшості студентів не до кінця сформовано культуру підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури та спорту.

Академічні заняття з фізичного виховання, разом з іншими формами фізкультурно-оздоровчих занять, покликані забезпечити необхідні умови задоволення потреб здобувачів у рухової активності. Однак сьогодні, у студентському середовищі спостерігається незадоволення змістом академічних занять із фізичного виховання. У зв'язку з цим пошук ефективних шляхів оздоровлення здобувачів є актуальним, а включення до навчального процесу здоров'язбережувальних фізкультурно-спортивних та відновлювальних профілактичних технологій та методик – необхідним.

Основне завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти – збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Головним у вирішенні цього завдання – підвищення рухової активності. Для підвищення інтересу здобувачів на будь-яку рухову активність необхідно використовувати види, найбільш привабливі та поширені серед молоді.

Хочеться відзначити, що у фізичній культурі та спорті відбувається постійний розвиток – змінюються її різновиди, з'являються нові форми оздоровчої та спортивної спрямованості, зростає популярність нетрадиційних вправ, оновлюються види спорту та спортивні дисципліни. Серед них досить широке поширення і визнання отримав так званий «Фітнес», або його різновид «Оздоровчий фітнес» [1, с. 152 с.].

«Фітнес» – це вид фізичної активності, який спрямований на підтримку загальної фізичної форми, що досягається внаслідок помірних фізичних навантажень, відпочинку та правильного харчування.

«Оздоровчий фітнес» – це система занять фізичною культурою, що включає не тільки підтримання гарної фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний початок. Якщо не працює один з компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, оздоровчий фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму, що сьогодні є найбільш актуальним і значущим в системі вищої освіти.

Застосування засобів фітнесу у процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» забезпечує у здобувачів не лише підвищення показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості, а й дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес до фізичного виховання, стимулює засвоєння цінностей фізичної культури, що вкрай важливо у їх застосуванні для підвищення рівня життєдіяльності та адаптації до навчального процесу. Практика показала, що регулярні фітнес-заняття допомагають покращити якість життя і позбутися шкідливих звичок.

Багато досліджень кажуть, що в наш складний час, коли заняття вимушено проводяться в режимі онлайн, можна підвищити рухову активність здобувачів вищої освіти за допомогою онлайн фітнес-програм – використовувати ці програми як додатковий засіб мотивації до самостійних занять.

Аналізуючи дослідження різних авторів, ми визначили, що використання онлайн фітнес-програм наводить до підвищення фізичної активності здобувачів. А також, статистично встановлена значна різниця між оцінками ставлення до фізичної активності учасників до та після використання онлайн фітнес-програм.

У висновках досліджень вітчизняних та закордонних авторів наголошується, що при використанні таких фітнес-програм відбуваються сприятливі зміни у здобувачів до навчальних занять з фізичного виховання та додаткової регулярної рухової активності.

На кафедрі фізичного виховання НУ ОЮА група викладачів запропонувала включити «Фітнес» до другого розділу робочої програми. Вони також стверджують, що такі заняття дозволять не лише модернізувати навчальний процес, а й ефективно сприятимуть формуванню усвідомленої мотивації у студентів до різноманітної рухової активності. Під час фізичних вправ за програмою «Фітнес» здобувачі активні та рухливі, настрій – гарний, а регулярні заняття сприяють зміцненню здоров'я та виробленню сталої працездатності на весь день, що позитивно впливає на засвоєння професійних юридичних знань.

Новизна та оригінальність програми полягає в тому, що вона враховуючи специфіку основної та додаткової освіти, охоплює більшу кількість охочих займатися, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучений до навчання, дає охочим можливість зайнятися фітнесом «з нуля».

Для вирішення поставлених завдань було проведено експериментальну роботу. Створені 2 експериментальні групи на САФ (ЕГ-1, ТГ-1) та на ФПС КЮ (ЕГ-2, ТГ-2) по 20 осіб. У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом семестру заняття проводились за затвердженою традиційною програмою. У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводились за програмою фітнесу, до якої було включено: шейпінг, танцювальна аеробіка, стретчинг, силова гімнастика.

Тестування проводилося на початку та наприкінці семестру. Мета проведення тестування: визначити ступінь розвитку гнучкості та рівня силової підготовленості. У тестуванні брали участь усі 4 групи. Рівень підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ:

1) Черевний прес. З вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги до кута 90, повернутися у В.П. за 1 хв. 2) Для м'язів ніг. З В.П. – о.с., сісти до прямого кута між стегном та гомілкою, руки в замок перед грудьми за 2 хв. 3) Для м'язів рук. З В.П. – упор лежачи на лавці, згинання та розгинання рук в упорі до торкання грудьми лавочки, к-сть разів за 1 хв. 4) Гнучкість. З В.П. – сидячи ноги нарізно, руки нагору, відстань між стопами 20 см. Нахил вперед, руки за проєкцію ніг, тримати 3 сек (см).

За загальними показниками оцінювався рівень фізичного розвитку. На початок експерименту виявило: У групах ЕГ-1, ЕГ-2: 15% – високий рівень підготовленості, 45% – середній рівень, 40% – низький. У групах ТГ-1, ТГ-2: 25% – високий рівень підготовленості, 42,5% – середній рівень, 32,5% – низький. Порівнюючи характеристики можна сказати, що рівень підготовленості у групах ТГ-1, ТГ-2 був вищим, ніж у групах ЕГ-1, ЕГ-2.

В кінці експерименту: У групах ЕГ-1, ЕГ-2: 37,5% – високий рівень підготовленості, 50% – середній рівень, 12,5% – низький. У групах ТГ-1, ТГ-26: 30% – високий рівень підготовленості, 47,5% – середній рівень, 22,5% – низький. Порівнюючи результати можна стверджувати, що заняття сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості, що підтверджує зростання показників. Порівняльний аналіз показників показав, що у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 високий показник зріс на 22,5%, тоді як у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%. Низький рівень підготовленості знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5%, а у групах ТГ-1, ТГ-2 всього на 10%. При цьому значно підвищилися показники фізичного розвитку, покращилося самопочуття та емоційний стан, з'явилося бажання додаткових занять.

Підсумовуючи, можна дійти висновку, що впровадження фітнесу в навчальний процес суттєво доповнило систему фізичного виховання вищої школи. Здобувачі, які регулярно займаються фітнесом, помітно змінюють своє ставлення до способу життя, стають більш стресостійкими. Розповсюдження різних програм фітнесу, використання сучасних форм і методів викладання безперечно сприяє підвищенню інтересу студентів до навчальних занять, стимулює до самостійних. Все це безумовно допоможе студентам не тільки соціалізуватися та адаптуватися до сучасного життя, а й підвищити активність, зберегти здоров'я та працездатність, набути профільного визнання. Реалізація запропонованої програми не тільки важлива, але й актуальна сьогодні, як ніколи, але потребує ще глибшого вивчення та дослідження.

Література:

1. Зінченко В., Усачов Ю. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посібник. Київ : НАУ, 2011. 152 с.
2. Антіпова Ж. Фітнес-інноваційний засіб розвитку фізичних якостей студентів / *глава у монографії. Книга 1. Част. 2. Глава 7. Серія «Інноваційні наукові досягнення»*. Вид. Карлсруэ, 07.01.2021. С. 64–84.
3. Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосування оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2021. № 3. С. 186–191. <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.27>