

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

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-3>

**FITNESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION
IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**ФІТНЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Antipova Zh. I.

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

Антіпова Ж. І.

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

У даний час процес реформування вищої освіти в Україні особливу увагу приділяє вдосконаленню навчально-виховного процесу. При цьому фізичне виховання, як невід'ємна складова формування всебічно розвинутої культури особистості здобувача, виступає як провідний засіб зміцнення здоров'я, якому приділяється особлива увага. Основним завданням фізичного виховання є пошук нестандартних форм та методів проведення занять, набуття оздоровчих знань, розвиток рухових умінь та навичок, успішне формування мотиваційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я та до самостійних занять фізичними вправами.

Фітнес – один із найбільш теоретично обґрунтованих напрямків у фізичному вихованні студентської молоді. Фітнес-технології сьогодні – це один із найбільш ефективних засобів боротьби зі стресами, це рухова активність, яка сприяє фізичному розвитку, емоційному задоволенню, а також є ефективним засобом підвищення зацікавленості здобувачів у фізичній активності. [1, с. 150].

Сучасна студентська навчальна діяльність часом призводить до значних психологічних навантажень, до погіршення засвоєння навчального матеріалу та зниження працездатності. Це положення часом посилюється тим, що у здобувача не до кінця сформована культура ставлення до власного здоров'я.

Викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти працюють із найактивнішою частиною населення – з молоддю, тому їм необхідно йти в ногу з часом, досліджувати та застосовувати на навчальних заняттях нові форми та методи, які з'являються не лише в країні, а й у всьому світі. Цілеспрямоване введення фітнесу у навчальні заняття для оздоровлення, розвитку та виховання сьогодні є одним із основних та актуальних завдань модернізації навчальних програм закладів вищої освіти [2, с. 320].

Особливо слід виділити завдання, які вирішують під час занять фітнесом:

- збільшення рухової активності, результат – зміцнення здоров'я,
- формування правильної та красивої постави, результат – підвищення самооцінки;
- розвиток фізичних якостей, результат – удосконалення фізичної підготовленості;
- розвиток музичності, почуття ритму та пластичності, результат – покращення психологічного стану;
- нормалізація маси тіла, результат – активізації обмінних процесів;
- підвищення відвідуваності та зацікавленості у заняттях, результат формування сталої мотивації до рухової активності [3, с. 187].

Вирішуються всі ці завдання на навчальних заняттях за програмою «Оздоровчий фітнес», розробленою викладачами кафедри фізичного виховання. При цьому істотну роль формуванні інтересу до занять відіграють особисті якості викладача: доброзичливість, товариськість, принциповість, справедливість, цілеспрямованість, професіоналізм.

В Україні різними авторами пропонуються різні методики проведення занять, надаються рекомендації щодо раціонального використання інноваційних фітнес-програм, які показані в результатах досліджень В.В. Білецької (2011, 2012), О.Л. Благого (2008), М.М. Булатової (2008), Н.А. Головатого (2006), Л.Я. Іваценка (2008), В.В. Левицького (2006), С.Є. Салогубова, (2005, 2012) та інших авторів. Програми відрізняються спрямованістю, ефективністю, поєднанням фізичного навантаження з емоційним задоволенням, але при цьому головним компонентом у всіх програмах залишається формування свідомої мотивації та інтересу до занять.

Практика проведення занять за програмою «Оздоровчий фітнес» в НУ ОЮА показує, що найбільший інтерес виникає, розвивається та закріплюється під час навчального процесу, надалі формується мотиваційне рішення для самостійних занять фітнесом, підвищуючи рухову активність та зміцнюючи здоров'я [4, с. 123].

Практична значущість розробленої програми полягає у застосуванні тривалих, помірних за інтенсивністю вправ із фізичним навантаженням. Програма адаптована до умов проведення заняття в нашому університеті, враховує індивідуальну підготовленість кожного, хто займається. Новизна полягає в тому, що засобами фітнесу підтримується на необхідному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Основні напрямки програми – естетичний, оздоровчий, гармонійний фізичний розвиток, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, його збереження та зміцнення, отримання знань та умінь у галузі фітнесу, який зайняв міцну лідируючу позицію серед більшості видів оздоровчих занять серед студентської молоді.

Підсумовуючи можна сказати, що введення у практику навчального процесу занять за програмою оздоровчого фітнесу значно доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання. В результаті у тих, хто займався, значно підвищилася зацікавленість, сформувалася стійка мотивація до занять фітнесом, до фізичного виховання в цілому.

Література:

1. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. допомога. Київ : Вид-во НАУ, 2011. 152 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Вид-во Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
3. Антіпова Ж. І., Шурхал Л. О. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти. *Acta Pedagogica Volynienses*, 2021. С. 186–191.
4. Антіпова Ж. І., Фідірко М. О. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *ЛОГОС* : зб. мат. Internacional Cientifica y Practica. Barcelona, Vol. 4. 24.04.2020. С. 122–124.