

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА ФІТНЕС-КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Антіпова Ж. І.

ВСТУП

Динамічний розвиток та соціально-економічна трансформація нашої країни вплинули на процес переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти. Основним завданням закладів вищої освіти є підготовка молодих фахівців, здатних ефективно реагувати на потреби суспільства. На сучасному етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до рівня підготовки молодих спеціалістів, головною метою стає здатність до виконання навчальних завдань, набуття необхідної компетентності в результаті навчання, при цьому зберігши достатній рівень здоров'я та працездатності. Нові запити суспільства диктують також зміни у навчанні і в дисципліні «Фізичне виховання», що передбачає введення інноваційного підходу в навчанні, програм із використанням сучасної методики та нетрадиційних засобів, формування у здобувачів вищої освіти «фітнес-культури».

Термін «Фітнес-культура студентів» з'явився відносно недавно, але був адаптований також і до педагогіки. Сьогодні фітнес-культура торкається багатьох аспектів студентського життя включаючи і побут, і дозвілля, матеріальні та духовні цінності. Цей визначений термін є компонентом ефективної фізичної освіти, але ж такий компонент може виконувати основні функції фізичного виховання в цілому – активно реалізувати потенціал оздоровчого фітнесу. Оздоровчий фітнес є одним із способів позитивного взаємозв'язку фізичного, психічного та інтелектуального в становленні особистості молодого фахівця, а фітнес-культура втілює в собі цілі, засоби та результати гармонійного розвитку здобувача для самовдосконалення життєвого потенціалу.

Навчальна діяльність сучасних здобувачів вищої освіти є інтенсивною та складною, що іноді призводить до значного психологічного стресу, низької мотивації до навчання та поганої успішності. Незважаючи на офіційно задекларовані стратегії гармонійного розвитку студентів у системі вищої освіти, пріоритет надається інтелектуальному розвитку, на шкоду їхньому фізичному стану та здоров'ю. Статистика свідчить, що наразі близька 35% студентів відносяться за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, 50% – мають слабе здоров'я, а 80% – страждають від гіподинамії. Тому важливо знайти і впровадити

ефективні шляхи збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та залучення здобувачів до здорового способу життя. Одним з шляхів вирішення цієї проблеми є включення в програму з фізичного виховання різних напрямків фітнесу.

Слово «фітнес» походить від англійського дієслова “to be fit for” (бути у формі, бути здоровим та бадьорим). Слово вперше було застосовано в США, але незабаром стало міжнародним спортивним терміном. Сьогодні під терміном «фітнес» розуміють різні види фізичної активності, де збалансоване харчування та своєчасна діагностика дають необхідний позитивний результат. Фізичні вправи при цьому є основними засобами для набуття рухових навичок, розвитку фізичних якостей та механізмів енергозабезпечення. Активне використання різноманітних фізичних навантажень покращує фізичний стан та підвищує рівень фізичної підготовленості.

Студентська молодь схильна споживати дорогі фітнес-послуги: різноманітні види аеробіки, роликові ковзани, карді і еліптичні тренажери, бігові доріжки, тому фітнес-клуби стають все більш популярними та затребуваними. Їх приваблює використання на таких заняттях карді і еліптичних тренажерів (бігові доріжки, вело-тренажери, степ-машини), комп'ютерне карді тестування, що забезпечує швидку діагностику геодинамічної системи та допомагає визначити поріг фізичного навантаження. Викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти стикаються з проблемою пошуку шляхів і засобів модифікації процесу фізичного виховання відповідно до сучасних вимог. Тому, вони останнім часом все активніше шукають шляхи застосування цього напряму фізичної активності у навчальних заняттях. Сьогодні для опису багатьох різних видів фізичної активності використовується термін «фітнес». Це і комплексне поєднання в одному занятті гімнастики, танцювальних вправ, що виконуються під ритмічну музику, з використанням силових вправ позначені терміном «аеробіка». Систематичні заняття аеробікою сприятливо впливають на серцево-судинну та дихальну системи людини, а при правильному підборі музичного супроводу заняття також надають позитивний психологічний вплив. Та група засобів, спрямованих на розвиток гнучкості входять комбіновані програми, що включають елементи релаксації та стретчингу. Стретчинг – засоби, спрямовані не тільки на розвиток гнучкості, але і та гармонізацію психіки здобувача, поєднують елементи статичних положень, дихання, релаксації та розтяжки. А також атлетична гімнастика – це вид гімнастики для зміцнення здоров'я, система гімнастики силового характеру та один із засобів фізичного виховання, які спрямовані на загальний фізичний розвиток і вдосконалення фізичної підготовки за допомогою вправ з обтяженням і опором на різні групи

м'язів. Таким чином фітнес розглядається не тільки як форма тренувань для забезпечення гармонійного розвитку здобувачів, але і як соціальне явище, що впливає на багато аспектів його життя.

За даними низки досліджень, включення фітнес-програм до навчальних занять з фізичного виховання в ЗВО є необхідним для підтримки стану здоров'я здобувача, а тренувальний вплив дозволяє підтримувати оптимальний рівень їх здоров'я для участі в змаганнях різного рівня. Академічне викладання дисципліни покликане для задоволення потреб здобувачів у руховій активності, але ситуація ускладнюється тим, що у більшості з них не в повній мірі сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури та спорту¹.

У нашій роботі фітнес-культура представлена як реальна альтернатива архаїчним і непопулярним формам фізичного виховання, які не відповідають пріоритетам сучасної молоді, вона реалізуються, фактично, через розроблені різноманітні фітнес-програми. Фітнес-культура базується на раціональній руховій активності, що проявляється у вигляді природних рухів, ігрових дисциплін, силових гімнастичних комплексів, тренувальних систем, різноманітних нетрадиційних вправ інноваційного характеру та методів самоконтролю. Цю скарбницю фізичної культури прийнято називати «оздоровчим фітнесом», а його поява і популярність об'єктивно відображає стан докорінного реформування галузі фізичного виховання.

Оздоровчий фітнес, на сьогоднішній день, є одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямків фізичного виховання серед здобувачів вищої освіти, при цьому, ця фізична активність забезпечує емоційність на додаток до фізичного задоволення². Водночас, особисті якості викладача фізичного виховання відіграють важливу роль у формуванні інтересу до викладання дисципліни³.

¹ Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності: *ЛОГОС Conf. Internacional Científica y Práctica*. Barcelona, Vol. 4, 2020. С. 122–124.

² Дяченко АА, Костюкевич ВМ. Деякі аспекти застосування інформаційно комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / *XXI Міжнародна наукова конференція «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. Переяслав Хмельницький, 2017. Вип. 1(21). Ч. 2. С. 104–107.

³ Антонова О.С. Психолого-педагогічний супровід обдарованої особистості учня : Навчально-методичний посібник / за ред. С.В. Кириленко. Вид. «Букрек», Київ – Житомир – Чернівці, 2020. С. 55–68.

1. Технології формування фітнес-культури у здобувачів вищої освіти

Як зазначалося вище, актуальним викликом для фізичного виховання в закладах вищої освіти є використання у викладанні нової методики та інноваційних розробок. Основною ідеєю є формування свідомого ставлення до свого здоров'я та благополуччя, виховання інтересу до занять, позитивного ставлення до здорового способу життя, розкриття творчого потенціалу та спортивних здібностей кожного.

Молодь цікавиться фітнес-культурою завдяки доступності, ефективності та емоційній привабливості основних інструментів оздоровчого фітнесу, таких як вибірковість фізичних навантажень за інноваційними програмами та технологіями, компоненти здорового способу життя, можливість діагностики фізичного стану та видимі зовнішні покращення. Фітнес розглядається як засіб загартування для гармонійного розвитку, для розвитку фізичних якостей і рухових навичок в системі фізичного виховання, як соціальне явище, що впливає на різні аспекти життя молоді, як форма дозвілля. Особливої популярності набули заняття, засновані на аеробних вправах, базові елементи фітнесу, танцювальна аеробіка, атлетична гімнастика, однак успішне навчання можливе бути успішним лише за умови поетапного підходу до вирішення основних завдань на заняттях під керівництвом викладача:

- покращення успішності навчання;
- підвищення фізичної активності;
- формування правильної постави;
- покращення психологічного стану;
- розвиток почуття ритму, музичності і пластичності;
- нормалізація маси тіла;
- підвищення інтересу до занять з фізичного виховання та занять спортом.

Але всі ці завдання можуть бути досягнуті лише за умови регулярного відвідування здобувачами навчальних занять за розкладом. Тільки такий підхід приведе до позитивних результатів у вигляді підвищення рівня фізичної підготовленості. Посідання фізичної активності та задоволення стає все більш популярним, а формування свідомої мотивації – важливим фактором відвідування занять⁴. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на серцево-судинну і дихальну системи, успішно розвивають силу м'язів, аеробні вправи допомагають

⁴ Кашуба В, Дяченко А, Асаулюк І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності. *Фізична активність і якість життя людини* : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 2019. С. 61–62.

розвинути витривалість, стретчинг – рухливість у суглобах та гнучкості. Тривалість занять – 90 хвилин, воно може включати силові вправи в положенні сидячи або лежачи, додатково – вправи з використанням тренажерів, амортизаторів і гантелей. Головне, що формування фітнес-культури за допомогою різноманітних вправ найповніше задовольняє потреби студентської молоді у руховій активності, сприяє розвитку загальної культури та розширенню світогляду.

2. Аналіз джерел, систематизація існуючих засобів для найкращого вирішення проблем в фізичному вихованні в ЗВО

Дослідження останніх років показали, що фізична активність – реальний спосіб продовжити тривалість життя та можливість залишатися активними та здоровими на довгі роки. Особлива користь оздоровчих занять – підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи, систематизація роботи дихальної системи, збільшення резервних можливостей системи кровообігу під час м'язової активності.

Все більше дослідників вивчають зараз ставлення сучасної молоді до здорового способу життя та розглядають вплив соціально-психологічних факторів, відзначаючи при цьому що питання здоров'я та здорового способу життя і сьогодні є актуальними не лише на рівні державної політики, а й у життєвих стратегіях всієї молоді, особливо – студентської. Аналізуючи публікації та досягнення можна стверджувати, що фітнес-технології є чудовим мотивуючим фактором для активного та здорового життя у роки навчання у закладах вищої освіти.

Методологічною основою дослідження є фундаментальні праці вітчизняних фахівців у галузі теорії та методики спортивного тренування (Л.В. Волков⁵; Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк, В.М. Костюкевич⁶; Т.Б. Кутек⁷, М.Ф. Хорошуха⁸), медико-біологічних основ спортивного тренування (В. Коробов, О.С. Крюковська⁹; О.І. Булгаков¹⁰);

⁵ Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Підручник. Вид. 2-е., Освіта України, – К. – 2016. – 464 с.

⁶ Костюкевич В.М., Врублевський, Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті / *Монографія*. Вид. «Планер», – Вінниця: 017. – 191 с.

⁷ Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів: Метод. рекомендації. Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, – Житомир. 2015. – 24 с.

⁸ Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів / *Монографія*, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

⁹ Там само.

¹⁰ О.І. Булгаков. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві / II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю / Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 191 с.

організації та методики тренування у фітнесі (В.В. Білецька¹¹, В.П. Семененко¹², Д.С. Воропаєв¹³, О.Я. Кібальник¹⁴); організації та методики силового тренування (О. Цибанюк, О. Ніколайчук, О. Ковач¹⁵ та ін.).

У своїй роботі автори Білецька В.В., Семененко В.П. та Воропаєв Д.С. зазначили, що впровадження фітнес-технологій у стандартні заняття з фізичного виховання підвищує інтерес здобувачів до занять, збільшує відвідуваність та активність на заняттях. Вони припускають, що фітнес-технології можна впроваджувати різними способами:

- у процесі занять з фізичного виховання,
- під час додаткових занять, що є продовженням і доповненням навчального процесу;
- як поза навчальний захід у закладах, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренування вдома, у фітнес-центрах, тренажерних залах та спортивних спорудах.

Л.В. Волков, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк, В.М. Костюкевич відносять фітнес до предметної галузі фізичного виховання на основі інноваційних підходів з активним створенням нових пріоритетів, з метою засвоєння здобувачами теоретичних знань, розвитку рухових умінь та навичок, формування мотиваційного ставлення до навчальних занять.

На думку Т.Ю. Круцевич, Л.І. Лубишевої, С.А. Сичова необхідною умовою продуктивної інноваційної діяльності викладача фізичного виховання є розробка програм з використанням педагогічних інновацій. Інноваційна діяльність виражається в розробці та впровадженні нових технологій процесу фізичного виховання здобувачів.

¹¹ Білецька В. В. Петренко Є.М., Бондаренко І.Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / *Журнал Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології*. – № 1 (19). – 2012. – С. 264–270.

¹² Семененко В. П., Білецька В.В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / *Журнал Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – № 3. 2010. – С. 85–90.

¹³ Воропаєв Д.С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти / VII Всеукраїнська наук.-практична конференція Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України, 2007. Суми. С. 224-227.

¹⁴ Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків / *дис.канд.наук з фіз.вих. і спорту*. – Суми, 2008. 235 с.

¹⁵ Цибанюк О., Ніколайчук О., Ковач О. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21–28 років методом колового тренування / *Вісник Прикарпатського Університету: Фізична культура*. – Вид-во ПНУ ім. Василя Стефаника. Випуск 40. – 2023. – С. 90–97.

А от Усачев Ю.О., Тарнавська Т.В., Данильченко В.В. припускають, що принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді передбачає інтенсивний розвиток фітнес-технологій, у якому охоплюється основа спеціальних знань і практичного досвіду, реалізація фізкультурно-оздоровчого потенціалу (різних традиційних та інноваційних форм рухової активності), педагогічний супровід і сучасні методи контролю.

В той час як автори Іванов В. Д., Салькова Н. А., Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мишулина М.П. відзначають у своїх роботах, що введення у стандартні заняття фізичним вихованням елементів фітнес-технологій наводить до підвищення інтересу до занять, зростання відвідуваності занять та активності на них. Григор'єв В. І., Давиденко Д. Н., Малініна С. В. також вважають, що фітнес-технології – це сукупність науково-обґрунтованих засобів та прийомів, націлених на підвищення оздоровчого напрямку занять, задоволення потреб студентів у руховій активності, формування позитивних емоцій та позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності. Вони наголошують, що поняття фітнес-технології – це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє та вдосконалює основні методи фізкультурно-оздоровчих занять.

Дійсно, що фізкультурно-оздоровчі навички у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти реалізуються через різноманітні фітнес-програми, яка реалізується через форму фізичної активності в спеціально організованих групових заняттях. Ці програми спрямовані на зміцнення здоров'я здобувачів, зокрема на зниження ризику розвитку захворювань, підтримання належного рівня фізичного стану та сприяння розвитку рухових навичок з метою спортивного прогресу. Таким чином, оскільки фітнес є важливим сучасним соціальним явищем, фахівці з фізичного виховання повинні розробляти нові педагогічні фітнес-технології з урахуванням рівня розвитку тих, хто займається, їх потреб та побажань фітнес спрямованості.

3. Нова фітнес-програма – засіб популяризації фітнесу серед здобувачів університету

За результатами опитування, враховуючи інтереси здобувачів, викладачами кафедри фізичного виховання був обрано оздоровчий напрямок фітнесу. «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 оздоровчого фітнесу у процесі навчальних занять з дисципліни "Фізичне виховання" забезпечує не лише підвищення показників функціонального стану організму та фізичної підготовленості у здобувачів, але й дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес до фізичної активності, стимулює засвоєння цінностей фізичної культури, що вкрай важливо для підвищення рівня життєдіяльності та адаптації здобувачів першого курсу до навчального процесу. Практика показала, що регулярні фітнес-заняття допомагають покращити якість життя і позбутися шкідливих звичок.

З урахуванням досвіду та наявних рекомендацій була розроблена навчальна програма з оздоровчого фітнесу, яка розглянута на засіданні методичної комісії та затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія».

Новизна та оригінальність програми у тому, що вона враховує специфіку освіти, охоплює набагато більше бажаних занять, висуває посилені вимоги до стану фізичної підготовленості, дає можливість займатися оздоровчим фітнесом тим здобувачам, які раніше не приділяли уваги питанню здорового способу життя, не цікавилися всебічним підходом до формування гармонійно розвиненої особистості.

Актуальність програми в тому, що сучасна молодь, на жаль, веде малорухомий спосіб життя і сьогодні виникає гостра потреба в залученні здобувачів вищої освіти до активних занять фізичними вправами з метою для формування позитивної психології спілкування в колективі, підвищення самооцінки та вдосконалення фізичних якостей. Важливим фактором у створенні фітнес-програми є досягнення максимальної користі за мінімального ризику.

В програмі зміст базується на двох компонентах: загальні і професійні. Для вирішення завдань професійної підготовки важливо було сприяння розвитку професійних якостей особи майбутнього фахівця, його здібності до інноваційної праці, професійній ерудиції та соціальній активності. Система занять заснована на наступних специфічних принципах: *комплексності, наступності, варіативності*. *Принцип комплексності* має на увазі тісний взаємозв'язок усіх сторін навчального процесу: фізичний розвиток, психологічна адаптація, теоретична підготовка, а також педагогічний контроль та оцінка результатів тестування. *Принцип наступності* визначає послідовність викладення програмного матеріалу згідно з етапами навчання, для забезпечення у навчальному процесі наступності завдань, використання необхідних на даному етапі засобів, методів та обсягів навантаження з метою зростання показників

фізичної підготовленості тих, хто займається. *Принцип варіативності* передбачає варіативність програмного матеріалу в практичних заняттях, яка спрямована на вирішення певної педагогічної задачі.

Мета програми:

– Зміцнення здоров'я здобувачів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

– Підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

– Оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини.

– Засвоєння знань з галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму.

– Формування мотиваційних установок здобувачів на фізичне та духовне самовдосконалення.

– Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Задачі програми:

Освітні: Навчити володінню прийомами концентрації уваги, розслабленням м'язів та релаксації, які дозволяють впливати на індивідуальне здоров'я у всіх його видах.

– Привити здобувачам бажання систематично займатися фізичними правами,

– Сформувати цінні, мотиваційні пріоритети ставлення до власного здоров'я.

– Навчити правильно регулювати своє фізичне навантаження.

Розвіваючі: Розвивати координацію рухів та основні фізичні якості.

– Сприяти розвитку фізичних сил організму у взаємозв'язку з психічним та духовним, через сферу емоцій, почуттів, мислення,

– Сприяти поліпшенню постави здобувача освіти, шляхом розвитку тону м'язів та гнучкості.

– Сприяти підвищенню рівня карді респіраторної витривалості, сили та силової витривалості.

Виховні: Виховання навичок управління тілом при рухах.

– Формування цілісної уяви про своє тіло і його функцій.

– Виховувати здатність зняття емоційного стресу напруги та роздратованості.

Очікувані результати: Після закінчення навчання здобувачі повинні:

– Вміти виконувати прості та комплексні вправи в музичному супроводі чи у визначеному такті.

– Навчитися правильно розподіляти фізичне навантаження.

– Опанувати теоретичні та практичні знання, необхідні вміння для самостійних занять оздоровчим фітнесом.

– Сформувати стійке бажання знизити масу тіла або поліпшити свою фізичну форму.

Основним показником успішного освоєння програми є виконання нормативних вимог в кінці кожного розділу. Діагностика результатів буде проводитися у вигляді тестів та контрольних вправ.

Основними формами навчання є: *теоретичні групові та індивідуальні заняття:* в формі бесід, лекцій, перегляду та аналізу навчальних кінофільмів, відеозаписів; *практичні заняття:* навчальні, згідно з розкладом навчальних занять та додаткові в позаурочний час.

Теоретичний розділ програми передбачає оволодіння здобувачами спеціальних знань за темами:

1. Техніка безпеки на заняттях оздоровчим фітнесом: Правила поведінки для осіб, які займаються фітнесом. Правила безпеки під час занять фітнесом, Одяг, взуття та розташування здобувачів під час занять у тренажерному залі. Техніка безпеки при використанні спортивного обладнання. Протипоказання для занять фітнесом.

2. Фітнес як частина фізичної культури суспільства: Визначення поняття «ФІТНЕС». Історія розвитку фітнесу в Україні та інших країнах. Фітнес як фізична форма. Фітнес як сукупність засобів і методів фізичного виховання. Фітнес і спорт. Класифікація фітнес-програм.

3. Заняття фітнесом – основа здорового способу життя: Поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Поняття про режим, його значення в житті людини. Харчування, його значення для збереження та зміцнення здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійність та засвоєння їжі, витрати енергії під час фізичної активності. Поняття про гігієну праці, відпочинку та спорту. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна в побуті, місцях навчання та спортивних спорудах. Вплив алкоголю, нікотину та наркотиків на організм людини.

4. Самоконтроль в процесі занять вправами з фітнесу: Природа самоконтролю та його роль в фітнесі. Щоденники самоконтролю. Його формат та зміст. Методи оцінки рівня здоров'я. Обстеження фізичного розвитку, функціонального стану організму.

Практичний розділ: На практичних заняттях здобувачі опановують основні рухові навички по розділах: загальна і спеціальна фізична, а також спеціальна технічна підготовка. У циклі занять використано чотири напрями фітнесу: *танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг вправи, атлетична гімнастика.* На кожному занятті здобувачі проходять короткий інструктаж щодо заходів безпеки та профілактики спортивного травматизму.

Зміст практичних занять з танцювальної аеробіки :загальна фізична та спеціальна підготовка

Танцювальна аеробіка базується на однойменному музично–танцювальному стилі, логічне та послідовно поєднує елементи сучасної хореографії з вправами спортивного характеру. Заняття аеробікою дозволяють підвищити емоційний контекст, щільність та ефективність навчального процесу. Займаючись різними видами аеробіки, здобувачі можуть розвивати загальнокультурні та професійні компетенції, такі як: Здатність самостійно планувати фізичну активність,

Досягати поставлених цілей. Здатність приймати правильне рішення. Вміння працювати в команді. Підпорядкувати особисті інтереси інтересам команди. Відповідати за результати своєї роботи. Здатність брати на себе відповідальність за результати своєї роботи. Здатність досягати високої результативності. Здатність контролювати власну фізичну активність.

Майбутні фахівці з цими компетентностями зможуть відповідати вимогам сучасного суспільства, а саме професійній підготовці, здоров'ю та фізичному розвитку, тобто здатності витримувати психічні та фізичні навантаження протягом тривалого часу. Вони також повинні вміти швидко відновлюватися після цих навантажень. Залежно від конкретних цілей і завдань, які вирішуються в різних напрямках сучасної танцювальної аеробіки, аеробіку можна класифікувати наступним чином: *Оздоровча, Прикладна, Спортивна аеробіка*. Ця класифікація прийнята більшістю вітчизняних і зарубіжних фахівців як така, що найбільш повно відображає різні напрямки аеробіки. Кожному виду аеробіки притаманна своя специфіка. У нашій програмі ми в основному використовували оздоровчий напрямок.

Загальна фізична підготовка

Стройові вправи: шиккування в одну шеренгу та перешиккування в дві; шиккування в колону по одному і перешиккування в колону по два; стройові і похідні кроки; біг, перехід з бігу на крок, з кроку на біг; пересування; повороти під час руху (вліво, вправо), зміна напрямку, приставний крок, перешиккування з колони по одному в кілька колон поворотом в русі, розмикання кроком.

Загально-розвиваючі вправи без предметів:

Вправи для рук: підніманням ті опускання рук вперед вгору, рухи прямими і зігнутими руками в різному темпі, кола руками в лицьовій, бічний, горизонтальній площинах, згинання та випрямлення рук з різних положень, в різному темпі, кола та дуги руками з різних вихідних положень в лицьовій і бічний площинах, приставні кроки, кроки галоп, стрибки.

Вправи для шиї і тулуба: нахили, повороти, рухи по дузі вперед, кругові рухи головою і тулубом в основній стойці, в стойці ноги нарізно з різним положеннями рук і рухами руками зі зміною темпу і амплітуди рухів; додаткові (пружні) рухи тулубом вперед в сторону; нахили з поворотами: нахили вперед, назад, з поворотом тулуба в різних стойках; кругові рухи тулубом: в стойці ноги нарізно; утримання тулуба в нахилах, в акцентах, в сиди з закріпленими ногами.

Вправи для ніг: згинання, розгинання і кругові рухи стопами; напівприсідання і присідання в швидкому й повільному темпі; також на одній нозі з одночасним підніманням іншої вперед або в сторону (з опорою і без опори); випади вперед, назад, в сторону, вперед назовні (і всередину), пружні напівприсідання в випаді в поєднанні з поворотом кругом; стрибки на двох ногах, одній нозі, з однієї ноги на другу, стрибки присідаючи; махи ногами без опори руками; рухи ногою в горизонтальній площині (з вихідного положення стійка на одній нозі, інша вперед донизу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в різному темпі зі збільшенням амплітуди до 90° і більше); піднімання ніг в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, в акцентах; утримання ніг в різних положеннях (вперед, в сторону і назад); струшування розслабленими ногами; різні поєднання рухів ногами з рухами тулубом, руками (на місці і в русі). *Загально-розвиваючі вправи з предметами:* *Вправи з гантелями ваг. 0,5–1 кг:* з різних вихідних положень (руки вниз, вперед, в сторони) згинання та розгинання однієї руки; також двома руками; кругові рухи руками в різних напрямках; різні рухи тулубом (нахили, повороти), присідання, підскоки та ін. в поєднанні з різними рухами руками (гантелі в обох руках).

Загально-розвиваючі вправи з використанням снарядів: *Вправи на гімнастичній лаві:* в упорі на лавці – згинання рук з почерговим підніманням ноги (правої, лівої); сидячи на лавці – піднімання ніг і нахили тулуба; стрибки з лави вправо, вліво, ноги нарізно, ноги разом.

Вправи біля гімнастичної стінки: стоячи обличчям (боком, спиною) до стінки – почергові помахи ногами; стоячи боком обличчям до стінки, нога на 4–5 рейці – нахили до торкання руками.

Спеціальна фізична підготовка

Навчання і вдосконалення базових кроків аеробіки:

Основні базові кроки: *Низькою ударністю, низькою інтенсивністю:* марш (march– «М»), базовий крок (Basic Step), присідання (squat, V-step– “V”), приставний (Step touch), виноградна лоза (Grape vine), два приставних кроки в бік (Step line).

Низькою ударністю, високою інтенсивністю: крок з поворотом Pivot turn; виставлення ноги на носок на п'яту Toe touch, Heel touch; – відкритий крок Open-step; випад Lunge, мамбо Mb, схресний крок Cross step.

Низькою ударності, високою інтенсивністю: підйом коліна вгору Knee up, підйом ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи згинаючи-розгинаючи ногу Kick – «К».

Основні базові кроки високою ударності: біг Jog, підскоки Skip, rick kick, ПОН (Pony), стрибки (Scoop, Pendulum), стрибки ноги разом і ноги нарізно Jumping jack.

Рухи руками, розучують після освоєння базових кроків:

Рухи руками низької амплітуди: скорочення біцепса Biceps curl, низька веслування Low row, низький удар Low pinch, скорочення трицепса ззаду Triceps press back.

Рухи руками середньої амплітуди: висока гребля Upright row, підйоми рук сторони Side lateral rises, підйоми рук вперед Front shoulder rises, плевий удар Shoulder punch, подвійний бічний в сторону Double side out, вперед в сторону

L-side.

Рухи руками високої амплітуди: згинання рук над головою Alternating overhead press, вперед-вгору L-front, вперед вниз Slice.

Навчання і вдосконалення різноманітних видів пересувань: Ту степ, полька, скотиш, підскок, ковзання, галоп, поні, ча-ча-ча, чарльстон, схресний крок, стрибки на місці і з просуванням в різних напрямках на одній нозі, згинаючи іншу назад і розгинаючи вперед донизу або в сторону донизу.

Елементи класичного танцю: Основні положення ніг і рук в класичному танці: I, II, III, IV, V позиції ніг і підготовча, I, II, III позиції рук.

Основні елементи екзерсису: напівприсідання (деми пліє) в 1, 2, 4, 5 позиціях; присідання (гран пліє) в 1, 2, 4, 5 позиціях; виставлення ноги на носок (па тандю) в різному темпі; махи ногами на висоту 45° (па тандю жете); напівприсяд з виставленням ноги на носок (па тандю Сутень); присідання на одній нозі, інша зігнута (притиснута) до щиколотки (па фондю); нога зігнута, коліно в сторону, носок у щиколотки опорної ноги спереду або ззаду (сюр ле ку де п'є); різке згинання ноги в положення сюр ле ку де п'є і раз-гібаніє на 45° (па фραπε); кола ногою по підлозі (рон де Жамба пар тер); підйом на півпальці (Релеве); махи ногами на 90° і вище в 3 і 5 позиціях (гран па жете); махи ногами вперед-назад (гран па жете балансі); піднімання ноги вперед, в сторону, назад в 3 і 5 позиціях (па Девелоп).

Зміст практичних занять зі степ-аеробіки: загальна фізична та спеціальна підготовка

Степ-аеробіка (англ. Step aerobics) – це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою піднімання на степ-платформу, висота якої регулюється відповідно до потреб. В останні роки значного поширення набула степ-аеробіка Джорджа Міллера. Заняття

передбачають піднімання на спеціальну платформу заввишки 10–30 см з одночасним виконанням силових вправ з гантелями вагою до 2 кг. Навантаження коригується висотою платформи, темпом і координаційною складністю вправ, кількістю стрибків, що виконуються, і величиною обтяження. Найбільш затребуваними у студентському середовищі сьогодні стали такі види степ-аеробіки, як базовий степ і степ-латина,

Степ-аеробіка – аеробне тренування. Висота платформи – 15, 20, 25 см. Групові тренування на степ-платформі – популярний вид оздоровчих занять ніж у сорока країнах світу. Величезна популярність степ – аеробіки у молоді можна пояснити тим, що:

– Усі рухи прості. Вони доступні людям без спеціальної рухової підготовки.

– Тренування проводиться у спортивних залах університетів. Кожна студентка виконує вправи на платформі.

– Рухи різноманітні, залежно від рівня тренуваності: починаючи від найпростіших крокових рухів, що нагадують підйом та спуск сходами – до складних хореографічних елементів, танцювальних рухів та комбінацій різного характеру.

– Можна урізноманітнити рухи за рахунок розташування платформи. Можна використати дві платформи.

Рухи з використанням степ – платформи мають багато спільного з ходьбою вгору по сходах: період подвійної опори збільшений, вільна нога переміщується в зігнутому положенні, опорна нога випрямляється тільки після моменту вертикалі. При цьому особливо велике значення чотириголового м'яза стегна, що виконує долає роботу в період опори на одну ногу. Завдяки її скорочення стегно розгинається в колінному суглобі і все тіло піднімається. М'язи-розгиначі стегна в тазостегновому суглобі сприяють не тільки розгинанню стегна, а й розгинанню таза, а разом з ним і всього тулуба, коливання якого в переднезадньому напрямку більш значні, ніж за звичайної ходьби.

Значно більші і коливальні рухи в сторони хребетного стовпа, а разом з ним і тулуба, у зв'язку з чим різко зростає робота м'язів, що виробляють ці рухи. При виконанні вправ з використанням платформи м'язи верхньої частини тулуба працюють переважно в тонічному режимі, що дозволяє утримувати тулуб у правильному положенні. Основне навантаження припадає на м'язи ніг.

Загальна фізична підготовка

Стройові і порядкові вправи: різні види ходьби, бігу, шикунвань та перешикунвань на місці і в русі.

Загально-розвиваючі вправи без предметів: для шії і тулуба, для ніг і рук.

Загально-розвиваючі вправи з використанням предметів: з набивними м'ячами (вага 1–3 кг): піднімання і опускання м'яча прямими (зігнутими) руками вперед, вгору, в сторони; також однією рукою; кидки м'яча вгору обома руками і ловля його на зігнуті руки; кидки м'яча знизу, від грудей, збоку, з-за голови обома руками та ловля його; також однією рукою; присідання і вставання з м'ячом.

З еластичною стрічкою: піднімання ніг з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, в акцентах); утримання ніг в різних положеннях (вперед, в сторону і назад); махи ногами з опорою і без опори руками; рухи ногою в горизонтальній площині (з вихідного положення стійка на одній нозі, інша вперед донизу) в сторону– назад, в сторону – вперед (в різному темпі); згинання, розгинання ніг в колінному суглобі; різні поєднання рухів ногами з рухами тулубом, руками (на місці і в русі).

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку амплітуди і гнучкості: нахили вперед, назад, в сторони з максимальною напругою (з різних вихідних положень); нахил назад – міст на двох ногах, на одній нозі; шпагат, шпагат з різними нахилами вперед, назад, в сторону і з різними рухами руками; рухи ногами (махи) в різних напрямках і з максимальною амплітудою; повільні рухи ногами з фіксацією кінцевого положення протягом декількох секунд; вправи в парі (з опором); сидячи з глибоким нахилом, голова до низу (тримати 20–40 с.); піднімання ноги, використовуючи гумовий амортизатор.

Вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтації в просторі: різні види ходьби (з носка, на носках, з поворотом кругом, високим, гострим, пружними кроками) і бігу в чергуванні з зупинками на носках; вправи на рейці гімнастичної лавки; виконання вправ з вимкненим зоровим аналізатором; стрибки поштовхом двома ногами з поворотом на 180–360° (серіями: 10 раз з відкритими очима, 10 раз з закритими очима).

Вправи для розвитку координації рухів: виконання невеликих комбінацій (без музики і під музику), що включають базові кроки.

Особливість вправ зі степ-аеробіки полягає в формуванні почуття впевненості при орієнтації в просторі. Тому необхідно виконувати правила з техніки виконання вправ в степ-аеробіки:

– використовується природний невеликий нахил вперед всім тулубом;

– нога ставиться в центр платформи;

– спускаючись, ставити стопу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від платформи;

– піднімаючись на степ обличчям або боком, але не спиною;

– зі степ-платформи не зістрибувати;

- при виконанні L, Re п'яту на підлогу не ставити;
- підборіддя по центру; плечі симетрично; м'язи живота і сідниці напружені + м'язі коліна;
- не допускати перерозгінання в колінних суглобах, кут в колінному суглобі під навантаженням повинен бути не менше 90°;
- таз знаходиться в нейтральному положенні, включати в роботу руки після освоєння техніки ногами.

Зміст практичних занять зі стретчингу:

Особливості занять зі стретчингу: Під час занять розтягуватися потрібно до певної межі (тобто розтяжка не повинна викликати больових відчуттів),

- роблячи розтяжку, потрібно не пружинити, а робити утримання,
- розтягуватися після фізичного навантаження,
- роблячи вправи на розтягування, необхідно правильно дихати: подих не затримувати та не форсувати видих. Дихання повинно бути звичайним і спокійним.

– У перерві між вправами можна буде зробити глибокий вдих і видих.

У комплекс для початківців, як правило, входить 5-7 різних вправ, тривалість утримання не більше 15 секунд і тривалістю інтервалів відпочинку 5–7 секунд. Базові стретчингові вправи комплекс № 1, Для розвитку загальної гнучкості комплекс № 2, Для розвитку розтяжки, яка сприяє виконанню елемента «шпагат» комплекс № 3 і комплекс № 4 («Стретчинг у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти»/методичні рекомендації по індивідуальних, групових і самостійних заняттях¹⁶). Ці норми орієнтовні та можуть змінюватися в залежності від рівня початкової підготовки тренується через кожні 1–2 місяці.

Зміст практичних занять з атлетичної гімнастики¹⁷

У групах фітнесу, спрямованих на розвиток сили та корекцію форм тіла, особливе місце займає bodybuilding (бодібілдинг, культуризм, атлетична гімнастика). Його засновником є Фрідріх Вільгельм Мюллер, що виступав борцем на арені цирку, він розробив програму силових вправ з вільними навантаженнями – з гантелями, гириями, гумовими амортизаторами та власною вагою. Комплекси вправ спрямовані на формування об'ємної та пропорційне розвиненої мускулатури тіла, з подальшою її демонстрацією на змаганнях. Заняття забезпечують підвищення рівня фізичного розвитку, усунення недоліків статури,

¹⁶ Цибанюк О., Ніколайчук О., Ковач О. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21–28 років методом колового тренування / *Вісник Прикарпатського Університету: Фізична культура*. – Вид-во ПНУ ім. Василя Стефаника. Випуск 40. 2023. С. 90–97.

¹⁷ Ж.І. Антіпова, О.М. Гоголева, В.В. Заверзаєв Атлетична гімнастика у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти / *Навч. метод. посібник для студентів усіх спеціальностей*, вид. Одеса, 2023, 102 с.

підтримання високої працездатності. Програми силового тренування передбачають виконання комплексів рухових дій – присідань, жиму, тяги, розведення рук з гантелями, гирями, гумовими амортизаторами, власною вагою на спеціальних силових тренажерах.

Заняття мають анаболічну спрямованість, що забезпечує формування об'ємної та пропорційне розвиненої мускулатури тіла та зниження жирового компонента. Широко використовується метод повторних, максимальних динамічних та ізометричних зусиль. Силові комплекси вправ виконуються у міометричному, реверсивному режимах. Високий ефект тренування досягається завдяки підбору індивідуально прийнятних параметрів обтяження, амплітуди, координаційної складності дій. Привабливість цих занять пов'язана з можливістю усунути недоліки статури, підтримувати високу працездатність та отримувати задоволення від виконання фізичних вправ.

Загальнорозвиваючі вправи: загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, з фітнес-обладнанням, базові вправи атлетичної гімнастики, вправи з власною вагою, вправи з бодібарами, гантелями, півсферами, фітболами. Силові вправи на кардіотренажерах (локальні та комплексні тренажери, бігова доріжка, еліпсоїд, сайкл). Засоби розвитку сили, підбір ваги та кількості повторень. Використання комплексів вправ «Колове тренування» комплекс № 1, № 2, № 3.

Рекомендації щодо застосування самостійних занять оздоровчим фітнесом

Оздоровчим напрямком фітнесу можна займатися самостійно, воно повинно включати розгорнуту, збалансовану програму фізкультурної діяльності індивідуального характеру, побудовану з урахуванням найбільш значних пріоритетів фізичного вдосконалення. Комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості застосовується з метою формування гарної, пропорційної статури, розвитку найважливіших рухових якостей та підвищення дієздатності основних функціональних систем організму.

Але, самостійно можна займатися оздоровчим фітнесом тільки тоді, коли сформувалися і закріпилися навички, отримані на навчальних заняттях під керівництвом і контролем викладача.

Під час проведення самостійних занять необхідно враховувати, що:

– будь-який комплекс вправ повинен починатися з простих танцювальних кроків;

– на кожному занятті намагатися приділяти увагу всім групам м'язів, кожену вправу повторювати таку кількість разів, яке давало б фізичний і психологічний стан комфорту;

– відпочивати між вправами (при необхідності) до відновлення дихання, але залишаючи м'язи в розігрітому стані (2–3 хв.);

– привчити себе вести щоденник самоконтролю, фіксуючи в ньому ЧСС (частоту серцевих скорочень), кількість виконаних вправ, реакцію на них, сон, апетит та ін.;

– займатися на зовнішню віддачу: проблема зі стегнами – акцент на стегна, проблема з животом – акцент на прес і т. д.;

– в разі нездужання, знижувати навантаження, не перевантажувати серце. У разі якщо нападає лійнь згадати: «Все народжуються ледачими, але тільки деякі здатні цю лійнь подолати».

Самоконтроль дозволяє оцінювати ефективність занять та аналізувати вплив фізичних навантажень на організм. Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. Здобувачам необхідно зазначати в щоденнику, як переносяться ними фізичні навантаження і як на них реагує організм. Таким чином, самоконтроль повинен носити характер самовиховання та свідомого ставлення до результатів занять. Періодично щоденник самоконтролю повинен бути перевірений викладачем.

Результат експериментального впровадження програми «Оздоровчий фітнес» у НУ «ОЮА»

Розроблені та впроваджені в програму фітнес-вправи позитивно вплинули на рівень фізичної підготовки здобувачів, на розвиток фізичних якостей, рухових вмій і навичок, на збереження і зміцнення здоров'я та ефективно підтримали їхню працездатність протягом звітного періоду. Це було підтверджено експериментально на першому курсі факультету Судового та міжнародного права. Для експерименту було сформовано: Експериментальна група № 1 (ЕГ-1) – 1-й потік ФСМП і Експериментальна група № 2 (ЕГ-2) – 2-й потік ФСМП; Традиційна група № 1 (ТГ-1) – 1-й потік ФСМП і Традиційна група № 2 (ТГ-2) – 2-й потік ФСМП. В групах ТГ-1 і ТГ-2 заняття з фізичного виховання проводились за затвердженою традиційною програмою, а в групах ЕГ-1 і ЕГ-2 заняття проводились за програмою «Оздоровчий фітнес», яка включала танцювальну аеробіку, степ-аеробіку, стретчинг вправи, атлетичну гімнастику. Програма була адаптована до базових умов проведення занять у нашому університеті, мала оздоровчий та естетичний напрямок, спрямована на формування мотивації до рухової активності, на підготовку найкращих до участі у змаганнях між факультетами, на розвиток професійної компетенції майбутнього спеціаліста-юриста.

Заняття було поділено на три частини – підготовчу, основну та заключну – кожна з яких базувалась на одному з напрямків фітнес-програми. Підготовча частина складалася з простих вправ та фітнес-бігу, основна – із заздалегідь спланованого комплексу танцювальної аеробіки та силових вправ, а заключна – з вправ на розтяжку. Основними завданнями фітнес-занять були зміцнення здоров'я, покра-

шення емоційного настрою, розвиток рухових навичок та формування свідомої мотивації.

На першому етапі здобувачі вивчали базові кроки, основи аеробних рухів, а також вчили танцювальні елементи, вчилися виконувати махі, стрибки, випади.

На другому етапі інтенсивність і складність зростала, розвивалася координація рухів і використовувалися вправи для рук.

На третьому етапі навантаження досягало піку, використовуючи складну хореографію для рук та поєднання рухів рук і тіла.

Заключним етапом була участь у показових виступах з танцювальної аеробіки на змаганнях «Танцюють всі».

Тестування відбувалося на початку та наприкінці семестру. Метою тестів було визначення рівня підготовленості здобувачів вищої освіти. У тестуванні брали участь усі 4 групи. Рівень фізичної підготовленості оцінювався за результатами виконання контрольних вправ:

1) З вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги підняти під прямим кутом протягом 4 хвилин держати (черевний прес);

2) З вихідного положення (В.П.) – основна стійка, присідання до прямого кута між стегнами і гомілками, руки зафіксовані перед грудьми, протягом 4 хвилин (м'язи ніг);

3) З вихідного положення (В.П.) – лежачи на гімнастичній лаві, згинати та розгинати руки до торкання опори (м'язи рук);

4) З вихідного положення (В.П.) – сидячи з розведеними ногами, руки підняті, стопи на відстані 20 см одна від другої, нахилитися вперед і покласти руки за виступи ніг (гнучкість).

Результати тестування на початок експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 показало наступне: високий рівень підготовці показало 10% тих, хто займався; середній рівень підготовці – 32%, низький рівень – 58%.

У групах ТГ-1 та ТГ-2 результати виявилися наступними: високий рівень підготовці показало 26% тих, хто займався; середній рівень підготовці – 41%, низький рівень – 33%.

Порівняння показників рівнів фізичної підготовці здобувачів, що займалися в групах ЕГ-1, ЕГ-2 та ТГ-1, ТГ-2 показало, що вищими були показники в групах ТГ-1, ТГ-2.

Результати тестування наприкінці експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 показало наступне: високий рівень підготовці показало 39% тих, хто займався; середній рівень підготовці – 50%, низький рівень – 11%.

Наприкінці експерименту у групах ТГ-1 та ТГ-2 результати виявилися наступними: високий рівень підготовці показало 32% тих, хто займався; середній рівень підготовці – 46,5%, низький рівень – 21,5%.

Порівняльний аналіз наприкінці експерименту показав, що в групах ЕГ-1, ЕГ-2 високий рівень фізичної підготовки збільшився на 19%, середній – на 18%, а низький зменшився на 47%, а в групах ТГ-1, ТГ-2 високий рівень фізичної підготовки збільшився на 6%, середній – 5,5%, низький зменшився на 11.% 5.

Заняття зі *степ-аеробікою* сприяли покращенню фізичних якостей, коронації рухів, загальної та м'язової витривалості, а також активізації імунної системи організму. *Танцювальна аеробіка* покращила фізичну підготовку, стимулювала гнучкість і витривалість та мала значний оздоровчий вплив на всі системи організму здобувача. *Атлетична гімнастика* була спрямована на розвиток м'язової сили, м'язового корсету, формування пропорційної фігури та зміцнення здоров'я. *Стретчинг* сприяв розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стану суглобів, підвищенню гнучкості та нормалізації кровообігу. Використання *ритмічної музики* зробило вправи більш емоційними та приємними для здобувачів, допомогло їм підтримувати рівномірний темп на протязі усього заняття та розвивати витривалість.

Проаналізувавши всі результати експерименту було зроблено висновок, що запропонована програма з оздоровчого фітнесу не тільки актуальна на сьогоднішній день, але й сприяє фізичному розвитку здобувачів вищої освіти нашого університету, підвищує їх рівень фізичної підготовки, успішно сприяє формуванню мотивації до занять фізичними вправами та популяризації здорового способу життя. Програма дійсно спрямована на гармонічний розвиток здобувачів, на цілеспрямоване навчання та моральне виховання у навчально-виховному процесі¹⁸.

Вибір такого напрямку ґрунтується на наявності кваліфікованих кадрів, спортивних споруд, інвентарю та обладнання, національних та культурних традицій і, найголовніше, на власному виборі здобувачів. Пропонована програма містить рекомендації щодо організації тренувальних занять зі студентами з урахуванням специфіки юридичного, правоохоронного закладу, а також методи та системи їх проведення. Ці рекомендації дають змогу здобувачам систематизувати свої теоретичні та практичні навички, а також поглибити знання щодо самостійних занять оздоровчим фітнесом¹⁹.

¹⁸ Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти / *Журнал Acta Paedagogica, Volynienses*. № 3, 2021. С. 186–191.

¹⁹ Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності / *Журнал Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Випуск 8 (139). С. 590–596.

ВИСНОВКИ

Використання програми з фітнесу, нових фітнес-технологій, які сприяли формуванню «фітнес-культури студента», сприяло не тільки збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, але й розвитку фітнес-культури, підвищенню рівня фізичної підготовки, інтересу до здорового способу життя.

Роль фітнес-технологій, значення програми з оздоровчого фітнесу в організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти зростає з кожним днем, а величезна кількість форм навчання сприяє їх широкому використанню. Впровадження фітнес-програм як різноманітної форми навчання може привести до позитивних змін у ставленні здобувачів до навчання, покращити їхній психоемоційний стан та фізичну працездатність.

Заняття з фітнес-компонентом для основної групи юнаків можуть бути організовані на основі спортивно-оздоровчої методики фітнесу (атлетична гімнастика, змішані програми). Для спеціальної групи чоловіків – оздоровче-реабілітаційні методики (спеціальні гімнастичні програми, кругові фітнес-тренування, адаптовані змішані програми).

Для дівчат основної групи – атлетична гімнастика, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, основні стретчинг вправи, змішані програми, а для дівчат спеціальної медичної групи – оздоровча гімнастика, стретчинг вправи з оздоровчим напрямком, танцювальна аеробіка з оздоровчим напрямком, змішані програми.

Наші власні дослідження підтверджують, що впровадження фіз.-культурно-оздоровчих програм з фітнесу в навчальний процес в Національному університеті «Одеська юридична академія» має позитивний ефект, надійно доповнюючи існуючі стандартні засоби фізичного виховання. Як результат, у студентів змінилося ставлення до фізичного виховання і спорту в цілому та було відзначено формування у здобувачів «фітнес-культури» та підвищена фізична працездатність.

Використання інноваційних форм і методів викладання оздоровчого фітнесу є важливим на даному етапі, але ми переконані, що необхідні подальші поглиблені дослідження та вивчення.

АНОТАЦІЯ

В умовах сучасних соціально-економічних перетворень в нашій країні увага до розвитку системи вищої освіти набуває все більшого значення. Як наслідок, від закладів вищої освіти вимагається підготовка гармонійно-розвинених молодих фахівців, здатних ефективно задовольняти потреби суспільства. На етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до кваліфікації молодих фахівців. Нові вимоги визначаються впровадженням інноваційних

підходів до методів роботи, а також розробкою та використанням нетрадиційних засобів у галузі фізичного виховання.

У роботі уточнено зміст поняття «Фітнес культура студента», яка представлено як реальна альтернатива архаїчним непопулярним формам практики фізкультурно-оздоровчих технологій, що реалізується через різноманітні фітнес-програми. Необхідність застосування нових інноваційних розробок у сфері оздоровчого фітнесу у підготовці здобувачів закладів вищої освіти є очевидною. Це доведено на практичних прикладах, які сприяють удосконаленню способів проведення навчальних занять.

Показано, що під час занять фітнесом розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила різних м'язових груп, гнучкість, виконання аеробних вправ сприяє розвитку витривалості та координації рухів, музичний супровід – розвитку музичного слуху, грації та жіночності у дівчат. Визначено зміст фізкультурно-оздоровчої програми для студентів основної групи, проаналізовано публікації та досягнення в галузі здоров'я та спортивного фітнесу.

Рекомендовано, що фахівцям з фізичного виховання необхідно розробляти та впроваджувати нові педагогічні фітнес-технології, які дозволять їм успішно досягати поставлених цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності: *ЛОГОС Conf. Internacional Cientifica y Practica. Barcelona*, Vol. 4, 2020. С. 122–124.

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34917>

2. Дяченко АА, Костюкевич ВМ. Деякі аспекти застосування інформаційно комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання і спорту/ *XXI Міжнародна наукова конференція «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі»*. Переяслав Хмельницький: 2017. Вип. 1(21). Ч. 2. С. 104–107. <https://nangu.edu.ua/uploads/files/documenty/Naukova>

3. Антонова О.Є. Психолого – педагогічний супровід обдарованої особистості учня / *Навчально-методичний посібник, за ред. С.В. Кириленко*, вид. «Букрек», Київ – Житомир – Чернівці, 2020. С. 55–68. <http://eprints.zu.edu.ua/32398/1>

4. Кашуба В, Дяченко А, Асаулук І. Інформаційні технології як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної фізичної активності / *III Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична активність і якість життя людини»*. 2019. С. 61–62. <file:///D:/%D0%97%D0%90%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%97%D0%9A%D0%98/374>

5. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту : підручник. Вид. 2-е., К. : Освіта України, 2016. 464 с. <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=261255&forceview=1>

6. Костюкевич В.М., Врублевський, Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вид. «Планер». Вінниця: 017. 191 с. <https://www.polesu.by/sites/default>

7. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : Метод. рекомендації. *Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка*, Житомир. 2015. 24 с. <http://eprints.zu.edu.ua/22983/1/>

8. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія. НПУ ім. М.П. Драгоманова. К. : НУБіП України, 2014. 722 с. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26951>

9. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів / Монографія, НПУ ім. М.П. Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с. <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/10556>

10. О.І. Булгаков. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві / II Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю / Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 191 с. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/38608>

11. Білецька В. В. Петренко Є.М., Бондаренко І.Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / *Журнал Педагогічної науки: теорія, історія інноваційні технології*. № 1 (19). 2012. С. 264–270. <https://www.google.com/search?q>

12. Семененко В. П., Білецька В.В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів / *Журнал Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2010. С. 85–90. <https://www.google.com/search?q>

13. Воропаєв Д.С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти / *VII Всеукраїнська наук.-практична конференція Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України*, 2007. Суми. С. 224–227. <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2019/2019-sport-1/13.pdf>

14. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків / *дис.канд.наук з фіз.вих. і спорту*. Суми, 2008. 235 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10622>

15. Цибанюк О., Ніколайчук О., Ковач О. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21-28 років методом колового тренування / *Вісник Прикарпатського Університету: Фізична культура*. Вид-во ПНУ ім. Василя Стефаника. Випуск 40. 2023. С. 90–97. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/55512>

16. Цибанюк О., Ніколайчук О., Ковач О. Особливості розвитку силових здібностей у жінок 21-28 років методом колового тренування / *Вісник Прикарпатського Університету: Фізична культура*. Вид-во ПНУ ім. Василя Стефаника. Випуск 40. 2023. С. 90–97. <https://dspace.onua.edu.ua/items/69d82e5d-b0>

17. Ж.І. Антіпова, О.М. Гоголева, В.В. Заверзаєв Атлетична гімнастика у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти / *Навч. метод. посібник для студентів усіх спеціальностей*, вид. Одеса, 2023, 102 с. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.03.2023.093>

18. Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти / *Журнал Acta Paedagogica, Volynienses*. № 3, 2021. С. 186–191. <https://www.google.com/search?q>

19. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності / *Журнал Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Випуск 8 (139). С. 590–596. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8\(139\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04)

Information about the author:

Antipova Zhanna Igorivna,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education
National University “Odesa Law Academy”
23, Fontanska doroga str., Odesa, 65000, Ukraine