# ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

***Ремзі Ірина, Палащук Віта***
*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогчна академія» Харківської обласної ради*

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження пов'язана з тим, що молодь не приділяє належної уваги до свого здоров'я і фізичній підготовці, тому заняття різновидами фітнесу мають призвести до активізації здобувачів вищої освіти, що дозволить значно підвищити їх фізичний стан [1; 3].

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки використовують оздоровчий фітнес, який позначає сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається [2]. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання молоді – сприяння підготовцігармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, створених на базі різних засобів оздоровчої фізичної культури. Тому саме в цьому є актуальність дослідження.

**Мета дослідження -** теоретично обґрунтувати види фітнес-програм аеробної спрямованості, та розкрити можливості аеробних фітнес-програм в оздоровленні здобувачів вищої освіти.

**Об'єкт дослідження –** процес оздоровчої фізичної культури здобувачів освіти у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження -** фітнес в системі оздоровчої фізичної культури для здобувачів вищої освіти.

**Результат дослідження.** На сьогоднішній день у здобувачів освіти деяких є право вибору того виду рухової діяльності, яким вони можуть займатися на заняттях з фізичного виховання.

Проведений аналіз науково-методичних джерел [1-3] засвідчив, що актуальною проблемою є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії та

практиці такого терміну, як «фітнес».

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підхід дієти.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, аквaджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес.

Фітнес-програми, передусім, мають оздоровчий, а тоді вже й спортивно орієнтований або руховий характер. Фітнес-програми можуть бути класифіковані на програми, які ґрунтуються на: одному виді рухової активності (аеробіці, оздоровчому бігу, плаванні тощо); поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіки та бодібілдингу; аеробіки та стретчингу, оздоровчого плавання та силової підготовки тощо); поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних чинників здорового способу життя (аеробіки та загартування; бодібілдингу та масажу; оздоровчому плаванні та SPA тощо) [3; 4].

Фітнес-програми, основані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені на програми, в основу котрих покладено: види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики; види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; засоби психоемоційної регуляції.

Окрім того, можна відмітити інтегративні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення. Ці програми включають певні частини названих програм: програми для дітей; програми для літних людей; програми для вагітних; програми для осіб з високим ризиком захворювань або таких, які мають захворювання; програми для корекції маси тіла.

Така різноманітність фітнес-програм визначається намаганням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Ураховуючи те, що до змісту поняття «фітнес» входять багаточинникові компоненти – планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі, боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя, кількість можливих фітнес-програм практично не обмежена.

Також доведено, що при заняттях реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Має значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми), проте у всіх випадках раціонального застосування аеробних фітнес-програм позитивно впливають на організм здобувачів освіти. Оптимальні фізичні навантаження сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

**Висновки**

Таким чином, різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-

оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання здобувачів освіти із використанням комплексу засобів фітнесу на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

**Список використаної літератури**

1. Ким Н. Фитнес / Н. Ким. – М.:, 2001. – 140 с.

2. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллєвої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180.3. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Френкс Дон.. - К.:Олімпійська література, 2003. 318 с.

4. Щкола О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. – 265 с.