



УДК 796.4:37.011.3–057.87(045)

ПЕРЕДУМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Школа О. М., к. пед. н., доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Бойченко А.В., к. пед. н.,
старший викладач кафедри фізичного виховання

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Суровов О.А., к. пед. н.,
старший викладач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

У статті порушено проблему пошуку нових засобів фізичного виховання студентської молоді. Здійснено спробу довести, що фітнес-технології можуть залучатись в освітній процес як засоби фізичного виховання. Серед різної кількості інтернет-ресурсів, що мають значний виховний вплив, виокремлено віртуальні спортивні клуби, інтернет-версії освітніх та спортивних телеканалів, соціальні мережі, сайти навчальних закладів.

Ключові слова: *фітнес-технології, фізичне виховання і спорт, студенти, засоби навчання.*

В статті затронута проблема пошуку нових засобів фізичного виховання студентської молоді. Предприята спроба довести, що фітнес-технології можуть залучатись в освітній процес як засоби фізичного виховання. Серед різної кількості інтернет-ресурсів, що мають значний виховний вплив, виокремлено віртуальні спортивні клуби, інтернет-версії освітніх та спортивних телеканалів, соціальні мережі, сайти навчальних закладів.

Ключевые слова: *фитнес-технологии, физическое воспитание и спорт, студенты, средства обучения.*

Shkola O.M., Boichenko A.V., Surovov O.A. BACKGROUND OF THE USE OF FITNESS-TECHNOLOGY AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The article addresses the problem of finding new means of physical education for students. Strengthening the health of the population of Ukraine is one of the main state tasks. It is solved by increasing motor activity through various types of such activity. The active use of various means of physical education is an important part of the system of educating the young generation and strengthening their health. Due to this, the prerequisites for the use of innovative technologies as a means of physical education for students have arisen.

The purpose of the article is to define, substantiate and implement pedagogical conditions for creating an environment. It will be aimed at improving the motor activity of students to promote health through fitness technology in the process of physical education.

The article attempts to prove that fitness technologies can be involved in the educational process as a means of physical education. Among various numbers of Internet resources that have a significant educational impact, virtual sports clubs, Internet versions of educational and sports TV channels, social networks, educational institutions websites and others are highlighted.

Therefore, now in higher education it is necessary to create an algorithm for individualizing the educational process for physical education, developing methods using new means of physical culture and sports. They must comply with modern innovative and information technology approaches.

Key words: *fitness-technology, physical education and sport, students, means of education.*

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я населення України – одне з основних державних завдань, яке вирішується шляхом підвищення рухової активності за допомогою різних видів рухової діяльності. Активне застосування різних засобів фізичного виховання є дуже важливою частиною системи виховання молодого покоління загалом і зміцнення їх здоров'я. Завдяки цьому виникли передумови використання інноваційних технологій як засо-

бів фізичного виховання студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У державних законах та нормативних документах наголошується на необхідності гармонійного розвитку особистості та збереження й зміцнення здоров'я людини. Нині фізичне виховання у закладах вищої освіти переживає системну трансформацію. Створення здоров'язбережувального середовища буде можливе тільки тоді,



коли викладач фізичного виховання сам намагається створити умови для кращого виконання головних завдань держави, має особистісні переконання, готовність і спрямованість на нове та цікаве для збереження здоров'я своїх студентів.

На допомогу у вирішенні цього питання приходять використання інтернет-ресурсів, що мають значний виховний вплив: віртуальні спортивні клуби, інтернет-версії освітніх та спортивних телеканалів, соціальні мережі, сайти навчальних закладів тощо. Впровадження в освітній процес з фізичного виховання студентів нових форм, методів, методик та засобів має позитивно вплинути на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, зміцнення здоров'я та інтерес до занять фізичними вправами. Все це було об'єднано у фітнес-технологію та впроваджено в дисципліну «Фізичне виховання».

Одними з інноваційних технологій є фітнес-технології. Як показує практика, саме вони натеper отримують все більшу популярність серед студентської молоді. Багато дослідників (В.О. Жамардїй, 2018; Ж.Л. Козїна, 2017; О.В. Фоменко, 2017; О.М. Школа, 2018 та ін.) розглядали різні види фітнесу для застосування його в заняттях студентів. Було виявлено, що серед студентів найбільшою популярністю користуються також нові види гімнастики: фітнес-аеробїка, шейпїнг, джаз-гімнастика, пілатес, бодї-флекс, чер-данс та інші (Т.А. Базилук, 2013; Т.В. Шепеленко, 2017; Д.В. Пятницька, 2017 та ін.). У науково-методичній літературі висвітлені методичні особливості проведення занять ритмічною гімнастикою та їх вплив на організм тих, хто займається (Т.С. Лисицька, 2002 та ін.).

Мета статті полягає у визначенні, обґрунтуванні та реалізації педагогічних умов створення середовища, яке буде спрямовано на підвищення рухової діяльності студентської молоді для зміцнення здоров'я через використання фітнес-технологій у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Сутність педагогічного експерименту полягала в побудові експериментальної ситуації, в умовах якої стає можливим виявлення зв'язку між використанням інноваційної методики проведення занять з фізичного виховання та показниками ефективності освітнього процесу з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

У дослідженні проводився аналіз результатів соціологічного опитування за такими напрямками: відомості про респондентів; питання щодо здорового способу життя; мотиваційно-ціннісна спрямованість

у сфері фізичної культури і спорту. В опитуванні брали участь студенти всіх курсів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (КЗ «ХГПА» ХОР). Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю і досвідом фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед студентів, які вступили до закладу вищої освіти, практично немає спортсменів-розрядників (90,4%). Причому 9,6% з опитаних відзначили, що в старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності. Таким чином, виявлено, що такі факти доцільно враховувати під час організації освітнього процесу на першому курсі. Також зрозуміло, що успіх подальшої роботи багато в чому залежить від якості комплектування навчальних груп. Також аналіз відповідей студентів щодо здорового способу життя та фізичного виховання загалом виявив їх позитивне прагнення в отриманні знань, умінь і навичок у фізкультурній та спортивній діяльності. Так, на запитання: «Чи вважаєте Ви обов'язковим включення дисципліни «Фізичне виховання» в освітній стандарт?» 75,7% відповіли позитивно, 20,6% – сумніваються та 4% – заперечують.

Вивчаючи потреби студентів за видами рухової активності, було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, обраних для вивчення, що свідчить про недостатню сформованість у студентів потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання дало змогу виділити основні мотиви, що відображають ставлення до: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, суперництва, спортивного та ігрового наслідування. Отримані дані дають змогу вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність щодо мотиву повинності (42%), отримання позитивного заліку з дисципліни «Фізичне виховання» (51%). Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як всі, прийшов на заняття «за компанію» – 16%) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їхній потенціал



Таблиця 1

**Зміни показників розвитку рухових здібностей студентів
після основного педагогічного експерименту**

№ п/п	Рухові здібності	Група 1	Група 2	t
		M±m	M±m	
1.	Гнучкість, см	16,10±0,89	19,1±0,52	3,03
2.	Динамічна сила, кількість разів	15,1±1,12	20,6±0,82	4,00
3.	Статична сила, с	1,02±0,11	1,44±0,22	1,75
4.	Вибухова сила, см	30,5±1,19	37,2±0,82	4,62
5.	Рівновага, с	49,7±1,72	51,0±2,16	0,47
6.	Координація рухів, бали	3,76±0,09	3,16±0,02	7,70
7.	Витривалість, кількість разів	56,5±2,38	65,3±2,08	2,78
8.	Швидкість, кількість разів	19,5±0,59	20,9±0,37	2,00
9.	Вестибулярна стійкість, бали	4,20±0,07	4,60±0,07	4,08

був би реалізований. Прагнення досягти високих спортивних результатів престижне для обмеженого кола студентів (3,8%). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів. Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів. Про це свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6%; оптимізація ваги – 4,1%; корекція фігури – 5%. Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатній взаємозв'язок.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але й загалом прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як відзначають фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного та морального в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б неправильно [2]. Також на початку дослідження були отримані вихідні дані, які відображають рівень розвитку рухових здібностей студентів. Початкове тестування рухових здібностей не виявило достовірних розходжень. В освітній процес академічних груп було впроваджено певні види фітнесу, які студенти обрали самі для занять з фізичного виховання. Це такі види, як: фітнес-аеробіка, Табата та скіпінг. Саме ці види фітнесу й стали пріоритетними для занять та увійшли в розроблену методику навчання з використанням фітнес-технологій у процесі занять фізичним вихованням.

За результатами використання розробленої методики заняття з фізичного вихо-

вання, що проходили із застосуванням фітнес-технологій в основному педагогічному експерименті в академічних групах, були отримані певні позитивні зміни показників розвитку рухових здібностей за різних рухових режимів (табл. 1).

У групі 2, де застосовувалися на заняттях фізичного виховання фітнес-технології: фітнес-аеробіка, Табата і скіпінг, згідно з розробленим режимом рухової діяльності, вдалося достовірно підвищити розвиток рухових здібностей студентів порівняно з групою 1.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної наукової та навчально-методичної літератури, а також узагальнення практичного досвіду роботи викладачів кафедри фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР дали змогу встановити, що питання вдосконалення робочих навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» на основі фітнес-технологій вивчені не досить. Неналежна сформованість потреби в заняттях певним видом фітнесу у студентів усіх курсів визначає великий діапазон бажань в оволодінні сучасних рухових систем і видів фітнесу.

Також результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» інтересам і потребам студентів у галузі фізичної культури і спорту, що не дає змогу повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси та потреби в активній руховій діяльності.

Однією з форм організації фізичного виховання студентів вважається форма з використанням новітніх оздоровчих технологій. У цьому зв'язку у вищій школі нині необхідна розробка алгоритму індивідуалізації освітнього процесу з фізичного виховання, а також розробка методик із ви-



користанням кардинально нових засобів фізичної культури і спорту, що відповідають сучасним інноваційним та інформаційно-технологічним підходам.

Подальше дослідження планується провести із застосуванням інноваційних технологій розвитку фізичних здібностей студентів із використанням фітнесу для підвищення показників стану їхньої фізичної підготовленості і психофізіологічних можливостей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базилук Л.М. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студенток: автореф. дис. ... к. наук з фіз. вих. Харків, 2013. 22 с.
2. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Спортивний вісник Придністров'я: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту, 2004. № 7. С. 130–132.
3. Жамардій В.О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(2). С. 59–62.
4. Павленко Т.В., Павленко Е.Е. Моделювання навчально-виховного процесу щодо організації фізичного виховання серед учнівської молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 140. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2016. С. 328–331.
5. Цись Д.І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2013. № 1. С. 5–7.
6. Школа О.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физического воспитания студентов. Інноваційна педагогіка. Вып. 5. Одесса, 2018. С. 58–62.
7. Shepelenko T.V., Kozina Zh.L., Cieslicka M., Prusik K., Muszkieta R., Sobko I.N., Ryepko O.A., Bazilyuk T.A., Polishchuk S.B., Osiptsov A.V., Kostiukevych V.M. Factorial structure of aerobics athletes' fitness. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 2017. Vol. 6. Pp. 291–300.
8. Shkola O.M. Use of fitness technologies in physical education of students. *Fundamentalis scientiam* (Madrid, Spain). Vol. 20. 2018. Pp. 47–50.