

## ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*Кулик Н. А. к. фіз. вих.*

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка,  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається проблема впровадження різних видів фітнес-програм у навчальний процес фізичного виховання студентської молоді і розкритий вплив фітнес-програм на організм студентів.

**Ключові слова:** фітнес-програми, здоров'я, студенти, фізичне виховання.

**Вступ.** Зміцнення здоров'я населення в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими його особистостями соціально-економічного розвитку є проблемою актуальною. З кожним роком зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання, простежуються щорічно.

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури і спорту, здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Велика кількість проблем, які сьогодні турбує педагогічну сферу стосується підвищення фізичного рівня студентів різними засобами під час заняття фізичними вправами і спортом.

Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. Насьогодні цей вид спорту є популярний, модний та сучасний, що сприяє зацікавленню та залученню молоді до фізичного виховання і спорту. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, що дає можливість урізноманітити заняття.

Актуальністю 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 студентів, що дозволить значно підвищити їх фізичний стан.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проведено відповідно до плану науково-комплексної теми кафедри ТМФК Навчально-наукового Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0116U0009000).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати види фітнес-програм аеробної спрямованості, розкрити можливості аеробних фітнес-програм в оздоровленні студентів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.
2. Розкрити вплив різних видів фітнес-програм на організм студентської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день у студентів деяких вищих навчальних закладів (ВНЗ) є право вибору в питанні щодо виду спорту, яким їм належить займатися на заняттях з фізичного виховання. Отже, проведений аналіз науково-методичних джерел 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».

Поняття «фітнес» має різне тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. Fitness), від дієслова «tofit» – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [8].

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, акваджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес [5].

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [2].

Аква-фітнес – заняття проводяться в басейні і складаються із серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами,

танцювальні кроки тощо. Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину. Корисна аква-аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій [3; 5].

Спінінг або сайклрібок – динамічне тренування на велотренажерах перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео-пейзажі. При крутому підйомі потрібно натискати на педалі зі всієї сили, а при пологому спуску є можливість розслабитись. Бажаючим скинути зайві кілограми, зміцнити м'язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під ритмічну музику сприятиме позитивним емоціям [1; 5].

Памп-фітнес – силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується тільки фізично підготовленим людям [3; 5].

Резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [3; 5].

Степ-фітнес – танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи – 20 см, а для підготовлених – 30 см, ширина – 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей

різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [5; 6].

Дубль степ – різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [1; 5; 6].

Йога фітнес – вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості.

Бокс-фітнес і карате-фітнес – види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодиночі або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [1; 3; 5; 6].

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

**Висновки.** Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

**Перспективою подальшого наукового пошуку** буде дослідження застосування загально-методичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування фізичних якостей студентів засобами фітнес-програм.

### **Список використаної літератури**

1. Горян Р. Аеробіка. Фітнес. Шейпінг. М.: Віче, 2001. 320 с.
2. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. 198 с.
3. Кім Н. Фітнес та аеробіка. М.: Ріпол Класик, 2001. 140 с.
4. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)__59.pdf).
5. Практична енциклопедія. Фітнес для сучасної жінки [з англійської]. М.: Ексмо, 2004. 153. 241 с.
6. Хоулі Т., Френкс Дон. Оздоровчий фітнес [з англійської]. К.: Олімпійська література, 2000. 318 с.
7. Черепов О. В., М'ясоєденков К. О., Копилов О. М. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. К., 2011. Вип. №13. С. 411–417.
8. Електронний ресурс: <http://www.slovopedia.com>.