

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

*Синиця Тетяна<sup>1</sup>, Синиця Сергій<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка», Полтава*

*<sup>2</sup>Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,  
Полтава*

**Анотація.** В статті розкрито поняття здоров'я та подано його класифікацію. Обґрунтовано актуальність занять оздоровчим фітнесом, як одним з популярних видів рухової активності. Дослідженнями численної кількості науковців та під час проведеного експерименту підтверджено позитивні зміни в організмі студентів під впливом занять оздоровчим фітнесом.

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, студенти, здоров'я.

**Вступ.** Здоров'я вважається найціннішим скарбом нації. З нього починається і закінчується будь-яке життя [2]. Розвиток науки і техніки в умовах сьогодення спричиняє гіпокінезію – зниження рухової активності населення. Останнім часом все більше дівчат звертають увагу на свій зовнішній вигляд та самопочуття і приходять до необхідності занять руховою активністю, та зокрема до занять фітнесом. Вони сприяють підвищенню рівня рухової активності, а разом з тим і покращенню зовнішніх форм, зниженню маси тіла, поліпшенню рівня здоров'я та самопочуття [3]. Новинки сфери оздоровчого фітнесу своєрідно заохочують нових прихильників до ведення здорового способу життя та, безпосередньо, до початку занять різними видами рухової активності в сфері фітнесу [6]. Поява нових видів за засобів для занять фітнесом привертають до себе увагу не лише відвідувачів занять, але і науковців, які досліджують психологічні чинники відвідування занять, зміни функціональних та фізичних показників під впливом занять тощо. Тож вважаємо доцільним дослідження

впливу занять оздоровчим фітнесом на формування здоров'я та рівень фізичної підготовленості студенток.

**Мета дослідження:** дослідити питання формування здоров'я студентської молоді засобами оздоровчого фітнесу.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити поняття та складові компоненти здоров'я.
2. Встановити роль оздоровчого фітнесу в процесі формування здоров'я студентської молоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». В ньому брало участь 28 студенток 1 курсу, які не займаються спортом професійно та належать до основної медичної групи.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи: теоретичні – аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні – система оцінки рівня фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Найважливішим чинником, що детермінує досягнення стратегічних цілей, є здоров'я населення загалом і кожного громадянина зокрема [1]. Отже, здоров'я людини вважається найціннішим скарбом нації, а відтак визначається однією з базових категорій, що характеризують благополуччя суспільства. Таке розуміння зумовлене тим, що сутнісні характеристики здоров'я взаємопов'язані і взаємозумовлені з такими міждисциплінарними поняттями, як навколишнє середовище; умови, спосіб та якість життя; потреби, цінності й звички, діяльність та поведінка, добробут, культура тощо [5].

Аналіз наукової літератури [2] засвідчив існування понад 300 визначень поняття «здоров'я», які містять результати чисельних досліджень представників різних наукових галузей. Одними з наукових даних є складові, з яких формується поняття здоров'я:

до 50% – спосіб життя;

- до 20% – вплив навколишнього середовища;
- до 20% – генетична компонента (спадковість);
- до 10% – доступність і якість медичної допомоги.

Оскільки спосіб життя людей найбільше впливає на стан здоров'я (50%) актуально звернути увагу на рівень рухової активності студентів. Велика кількість дослідників наголошують на тому, що останнім часом іде тенденція до зниження рухової активності населення та студентської молоді зокрема.

На сьогодні, одним з найпопулярніших видів рухової активності студенток вважається оздоровчий фітнес, який включає в себе велику кількість засобів, метою яких є прагнення до оздоровлення населення, фізичної і психічної гармонії засобами фізичних тренувань [4]. Фітнес протягом тривалого часу утримує високий рейтинг, що зумовлено великим різноманіттям програм, наявністю музичного супроводу та специфічного коментарю тренера.

Головною особливістю діяльності студенток є навчання. Тому заняття оздоровчим фітнесом можуть бути спеціально організовані у поза навчальний час, а також можуть бути впроваджені до навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Так, викладач, який володіє методикою проведення занять оздоровчим фітнесом може використовувати його засоби під час занять.

Під час дослідження було впроваджено заняття фітнесом методом кругового тренування протягом двох місяців. Під час занять у системі кругового тренування були наступні вправи: присідання біля стіни, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, присідання, зворотні віджимання з опорою на стілець, біг на місці, випади, повороти тулуба, планка. Студентки виконували по 3-4 кола, робили паузу, а потім ще 3 кола. В цілому виконання вправ тривало протягом 40 хвилин.

У результаті занять за запропонованою системою у студенток помітно покращилася реакція організму на навантаження (за результатами ЧСС після навантаження), показник зменшився на 24,3%. Також відбулися зміни показників рівня фізичної підготовленості: піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання, розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг, стрибки через

скалку. Запропонована система занять також сприяла формуванню зацікавленості студенток до занять фізичним вихованням, що підтверджено збільшенням відсоткового співвідношення відвідування занять з даної навчальної дисципліни.

### **Висновки.**

1. З'ясовано, що здоров'я складається з кількох складових, проте більшою мірою залежить від способу життя.
2. Оздоровчий фітнес є популярним видом рухової активності серед студенток.
3. Регулярні заняття оздоровчим фітнесом сприяють формуванню здоров'я та звички до рухової активності студенток.

**Перспективами подальших досліджень** в даному напрямку є пошук шляхів залучення студентів до рухової активності у позанавчальний період.

### **Список використаних джерел**

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М. Застосування кругового тренування на заняттях оздоровчої аеробіки із студентами ВНЗ. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, 2018. С. 285-287.
2. Коц С. М., Коц, В. П., Коц В. В. Гіпотонія і здоров'я. In: The 2nd International scientific and practical conference "Innovations in education: prospects and challenges of today" (January 16-19, 2024) Sofia, Bulgaria. International Science Group. 2024. 389 p. 2024. p. 32.
3. Мартинюк, О., Печена, В., Кравченко, К. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування. *Молодий вчений*, 2019. (8 (72)), 11-16.
4. Синиця С. В., Синиця Т. О., Шестерова Л. Є., Пятницька Д. В. Вплив занять оздоровчої аеробіки із використанням вправ з єдиноборств на фізичну підготовленість студенток. *Єдиноборства*. 2024. №1(31). С. 92-102.
5. Синиця, Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних

верств населення. Харків. 2018. С. 227–233. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/167250>

6. Шестерова Л.Є., Синиця Т. О. Принципові положення тренувань у оздоровчому силовому фітнесі: зб. тез доп. XXIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (6 грудня 2023 р.). Харків, 2023. С. 202-204.