що завдяки заняттям вони не відвідують масажні кабінети, тому що вода є прекрасним природним масажистом.

Висновки. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи оздоровчих фітнес-технологій, зокрема аквафітнесу. Заняття аквафітнесом підвищують стійкість організму, гартують його, зменшують небезпеку виникнення простудних захворювань. На сьогодні аквафітнес як засіб фізичної рекреації має особливий пріоритет і перспективу. Оздоровчий вплив аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, значними енергетичними затратами, наявністю стійкого ефекту загартовування. Одержані результати дали можливість узагальнити дані про позитивний вплив занять аквааеробікою на фізичний і функціональний стан жінок.

Література

1. Гоглюватая Н.О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами 1-го зрелого возраста : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Н.О. Гоглюватая. – К., 2007. – 22 с.
2. Головійчук І. Особливості експериментальної методики занять аквафітнесом зі студентами спеціальної медичної групи / І. Головійчук // Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту]. – Л., 2007. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 33–41.
3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с
4. Новини ТСН України. Електронний ресурс: Режим доступу: https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchernivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html.
5. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно педагогічне вдосконалення : навчальний посібник. Полтава : ПНПУ, 2010. 240 с.
6. Троценко Т.Ю. Перспективи розвитку аквафітнесу у фізичному вихованні молодших школярів / Т.Ю. Троценко, А.А. Пивоваров // Науковий журнал «Молодий вчений» № 4.2 (56.2) 2018 р.-199с.
7. Фанигіна О.Ю. Корекція фізичної підготовки студенток ВУЗу в процесі занять оздоровчими видами плавання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» // О.Ю. Фанигіна. – К., 2005. – 19 с.

Reference

1. Hohliuvataia N.O. Prohrammyrovanye fyzkulturno-ozdorovytelnыkh zaniatyi akvafytnesom s zhenshchynamy 1-ho zreloho vozrasta : avtoref. dys. na soyskanye nauch. stepeny kand. nauk po fyzycheskomu vospytanyiu y sportu: spets. 24.00.02 «Fyzycheskaia kultura, fyzycheskoe vospytanye raznыkh hrupp naselenyia» / N.O. Hohliuvataia. – K., 2007. – 22 s.
2. Holoviichuk I. Osoblyvosti eksperymentalnoi metodyky zaniat akvafitnesom zi studentamy spetsialnoi medychnoi hrupy / I. Holoviichuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: [zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury i sportu]. – L., 2007. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 33–41.
3. Krutsevych T.Iu. Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naselennia : navchalnyi posibnyk / T.Iu. Krutsevych, H.V. Bezverkhnia. – K.: Olimp. l-ra, 2010. – 248 s
4. Novyny TSN Ukrainy. Elektronnyi resurs: Rezhym dostupu: https://tsn.ua/ukrayina/blizko-11-tisyachchernivchan-vitali-noviy-sport-life-630785.html.
5. Synytsia S. Ozdorovcha aerobika. Sportyvno pedahohichne vdoskonalennia : navchalnyi posibnyk. Poltava : PNPU, 2010. 240 s.
6. Trotsenko T.Iu. Perspektyvy rozvytku akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv / T.Iu.Trotsenko, A.A.Pyvovarov // Naukovyi zhurnal «Molodyi vchenyi» № 4.2 (56.2) 2018 r.-199s.
7. Fanyhina O.Iu. Korektsiia fizychnoi pidhotovky studentok VUZu v protsesi zaniat ozdorovchymy vydamy plavannia : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fizychnoho vykhovannia i sportu : spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychne vykhovannia riznykh hrup naselennia» // O.Iu. Fanyhina. – K., 2005. – 19 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).29
УДК 796.412.035-057.875

Ячнюк М.Ю.
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича
Городинський С.І.
старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський Державний Медичний університет
Семенко А.С.
студентка кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

У статті приводяться загальні положення методики формування культури здоров'я студенток засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти. Фізкультурно-оздоровча система фітнес має розгалужене середовище з чисельністю фітнеспрограм. Кожна з них складається з характерних засобів фітнесу – фізичних засобів впливу на організм. Теоретико-методичне обґрунтування інтеграції фітнесу сприятиме підвищенню рівня фізичної

підготовленості та інтересу студенток до занять фізичними вправами, їхньому фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації й самовизначенню.

В статті вказані базові стани мотивів студенток 17-22 років і їх зацікавленість до оздоровчих занять, формування культури здоров'я засобами фітнесу. Проте організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять студентської молоді, метою яких окрім вдосконалення окремих фізичних якостей є формування культури здоров'я має свої відмінні риси, що потребує розробки виокремленої методики формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фітнес, мотивація, студентки.*

Ячнюк М.Ю., Городинський С.И., Семенко А.С. Формирование культури здороья студенток средствами оздоровительного фитнеса. *В статье приводятся общие положения методики формирования культуры здоровья студенток средствами фитнеса в внеаудиторной работе высшего учебного заведения. Физкультурно-оздоровительная система фитнес имеет разветвленную среду с многочисленными фитнеспрограммами. Каждая из них состоит из характерных средств фитнеса - физических средств воздействия на организм. Теоретико-методическое обоснование интеграции фитнеса способствовует повышению уровня физической подготовки и интереса студенток к занятиям физическими упражнениями, их физическому развитию, укреплению здоровья, социализации и самоопределению.*

В статье указаны базовые мотивы студенток 17-22 лет и их интерес к оздоровительным занятиям, формирования культуры здоровья средствами фитнеса. Однако организация внеаудиторных физкультурно-оздоровительных занятий студенческой молодежи, целью которых кроме совершенствования отдельных физических качеств является формирование культуры здоровья имеет свои отличительные черты, что требует разработки выделенной методики формирования культуры здоровья средствами фитнеса в внеаудиторной работе высшего учебного заведения.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, фитнес, мотивация, студентки.*

Maksym Yachnyk, Sergii Gorodynskyi, Alina Semenko. Formation of health culture student by fitness means. *The article presents the general provisions method of forming the student's health culture by means of fitness in extracurricular activities in higher education. The fitness system has a branched environment with a number of fitness programs. Each of them consists of the means fitness characteristic - physical means of influencing the body. Theoretical and methodological justification of fitness integration will increase the student's exercise level of physical fitness and interest, their physical development, health, socialization and self-determination.*

The article shows the basic states student's motives aged 17-22 and their interest in health classes, the formation of a culture of health by fitness means. However, the organization of extracurricular physical education student's classes, purpose of which in addition to improving certain physical qualities is the formation of health culture has its own distinctive lynx, which requires the development of a separate method of forming health culture by means of fitness in extracurricular activities of higher education.

Based on the formulated principles, we have included to extracurricular activities program of those fitness tools that are most suitable for the student audience, can be used separately from one or another basic fitness program, not difficult to dose. The choice of such fitness means and organizational forms of extracurricular physical culture, health classes for students was determined by their functional necessity and rationality from a scientific point of view. Also took into account the personal wishes of the student age group, among which the dominant ones were changes in appearance, namely the correction of body volume by changing the ratio of muscle and fat tissue, following the fashion for certain fitness equipment. By combining physical and mental means of fitness into a single complex, in our opinion, it is possible to promote the formation of a culture health, purposefully managing the mental and physiological states of the body to achieve a harmonious physical, mental and spiritual state.

Keywords: *healthy lifestyle, fitness, motivation, female students.*

Постановка проблеми. Сучасна наука у галузі фізичної культури розглядає здоров'я людини у тісному взаємозв'язку з рівнем її рухової активності, генетичними завдатками, енергетичним потенціалом і способом життя. Такий підхід передбачає переорієнтацію галузі фізичної культури на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, побудови умов для задоволення потреб кожної людини в боротьбі за власне здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і профілактику захворювань [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток нетрадиційних видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури [2; 4; 7], що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-програм [4; 5].

За існуючими дослідженнями, провідні позиції за рейтингом популярності під час проведення занять зі студентками посідають різновиди оздоровчого фітнесу. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання фітнес-технологій в навчальному процесі з фізичного виховання та позанавчальному, а також у вивченні особливостей впливу таких занять на організм.

Фахівці також одностайно виражають думку, що обов'язкові форми занять з фізичного виховання знижують мотивацію та прагнення студенток до занять фізичними вправами та спортом у ЗВО [6; 8]. Тому одним із пріоритетних напрямів у сфері фізичної культури має бути всебічне удосконалення змісту фізичного виховання студентської молоді.

Мета дослідження - теоретичне обґрунтування загальних положень методики формування культури здоров'я студенток засобами фітнесу в позааудиторній роботі закладу вищої освіти.

Методи дослідження – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, методи опитування (експрес

опитування), вивчення інтернет-ресурсів.

Виклад основного матеріалу. Одним з пріоритетних напрямів у побудові занять фізичних вправ є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні [2].

Особливої актуальності набуває розробка програм занять оздоровчої фізичної культури з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів для молоді. Характерною рисою фітнес-програм є широке використання вправ стато-динамічного характеру (йоги, пілатес, тай-чі), а також вправ з ускладненими умовами опори (фітбол, кор-тренування). Це сприяє розвитку рівноваги завдяки інстинктивному задіянню в роботу м'язів, які забезпечують утримання правильної постави [1; 3].

В останні часи з'являються універсальні фітнес-програми, які орієнтовані на окремі групи населення, в тому числі й для молоді. Такі фітнес-програми приваблюють своєю варіативністю навантаження, доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять у залежності від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей, стверджують, що основними компонентами для сучасної молоді є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, виховання вольових якостей, отримання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, підвищення працездатності.

На сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. У першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хв. з інтенсивністю 60-70% від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів.

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидкісно-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимально, а інтервали роботи складають від 15 сек до 3 хв. і чергуються з періодами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу.

У третьому випадку в програмах використовується комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ, що перераховані вище.

У практиці фізичного виховання студентів за останні роки активно почали використовувати новітні технології поряд із загальноприйнятими методиками. Аналіз проведених досліджень свідчить про збільшення числа різних засобів, які використовують у фізичному вихованні молоді. Використання таких форм і засобів пов'язане з багатьма чинниками, це й досвідченість фахівців із фізичного виховання, умови проведення занять, відповідна матеріальна база навчального закладу, особливості регіону тощо.

Широкого розповсюдження в системі оздоровлення різних верств населення здобули фітнес технології. Зокрема, значну кількість наукових досліджень присвячено впровадженню даної системи як засобу покращення здоров'я. У наш час оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних і успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі, спрямованому на всебічний розвиток особистості. Доступні й ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо затребувані з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молодого населення.

Результати багатьох досліджень показують, що використання сучасних фітнес-технологій неодноразово доводить свою ефективність в процесі фізичного виховання студенток [5; 8]. У даному контексті фітнес-технології вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання. Так, на заняттях різними видами фітнесу, формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві та доступні вправи); розширюються знання студенток щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх виконання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес-аеробіка, кроссфіт, армреслінг); формуються основи знань студенток щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну і дихальну системи, зниження жирового і збільшення м'язового компонента тіла). Найбільшого поширення у вирішенні оздоровчих, профілактичних відновлювальних і рекреаційних завдань набули фітнес-технології, в основі яких лежить використання аеробіки, аквааеробіки, шейпінгу, занять на тренажерах, оздоровчої ходьби, спортивних ігор та ін. Ці фітнес-технології є найбільш популярними особливо серед молоді, яка навчається.

Узагальнюючи передумови успішного функціонування фітнес-індустрії в нашій державі, вважаємо необхідним визначити теоретичні засади розробки, впровадження та реалізації фітнес-технологій.

Дослідження проводилося у період з 2020 – 2021 роки. У дослідженні брали участь 75 студенток 1-5 курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича, які відвідували групові заняття з фітнесу в позаурочний час у фітнес студіях "Ellipse" в місті Чернівці.

Для визначення мотивів, інтересів та шляхів формування позитивного ставлення студенток до занять фітнесом нами була розроблена анкета, що дозволяє визначити мотиваційно-ціннісну спрямованість студенток у сфері фізичної культури і спорту.

Соціологічні дослідження, проведені нами, показали, що 61,3% студенток вважають домінуючим мотивом до занять фітнесом – розвиток і вдосконалення фізичних якостей (розвивати силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість),

16,0% студенток зазначили, що головним мотивом для них є «покращення здоров'я». 10,7% склали відповіді студенток, які вважають головним чинником для себе підтримання оптимальної фізичної форми. Результати анкетування дозволили також з'ясувати, що 4,0% склали відповіді студенток, які вважають головним мотивом до фізкультурно-оздоровчої діяльності зниження ваги, а 8,0% – займаються для самовдосконалення.

Рис. 1. Домінуючі мотиви студенток для занять фітнесом

У процесі дослідження нами було з'ясовано, що саме подобається студенткам на заняттях з фітнесу (рис. 2).

Встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять фітнесом, є: використання інноваційних програм – 38,7%, різноманітність занять – 26,6%, організація занять – 20,0%, емоційність занять – 14,7%.

Рис. 2. Фактори, що визначають інтерес до занять фітнесом

Серед фітнес програм які обирають студентки найбільшою популярністю користуються комплексні фітнес програми, другими та третіми за популярністю є програми швидкісно-силового (24,0%) та аеробного (20,0%) характеру.

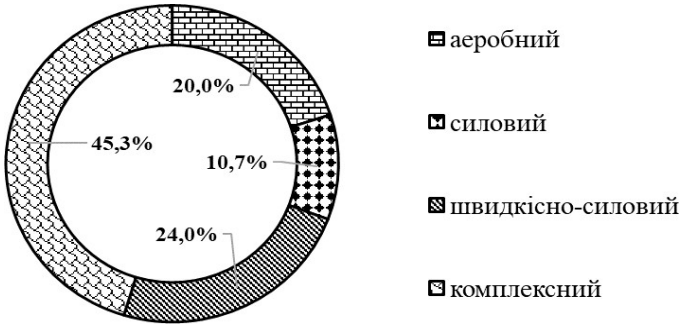

Рис. 3. Різновиди фітнес програм, що обирають студентки

Висновки. Результати анкетування встановили зацікавленість та інтерес до занять фітнесом студенток. Однак нами був виявлений недостатній рівень знань студентів з питань фітнесу як оздоровчого засобу. Врахування мотиваційних інтересів проведення занять із оздоровчого фітнесу дає можливість сформувати позитивну мотивацію до занять фізичними вправами у ЗВО. Отже, проведене нами дослідження показало необхідність вдосконалення програм підготовки фахів ців з фізичної культури. Залежно від мотивації, рівня фізичного розвитку, здоров'я, фізичної підготовленості студенток фітнес-програми мають різне спрямування. Перспективи подальших розробок полягають в доповненні обґрунтуванні ефективності застосування фітнес програм в позааудиторній роботі зі студентками.

Література

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад. В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. - К. : НАУ, 2013. - 52 с.

2. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2016; С. 20-25.

3. Дубинська О.Я., Н.В.Петренко Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.

4. Іванчикова С.М. Загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : Зб. наук. праць. Чернігів : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. III . С. 145-149.

5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с

6. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес- технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. /О.Е. Меньших, Н.В. Костогриз-Куликова, Ю.О. Петренко. - Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. - 84 с.

7. Тавеліна А.О., Тарасова А.К. Мотивація та інтерес до занять з фітнесу студентів спеціальності «Фізична культура». Збірник наукових праць з фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 2008. С. 145-151.

8. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : НУФКСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. – 184 с.

References

1. Biletska V. V., Bondarenko I. B. Fizychne vykhovannia. Ozdorovchyi fitnes: praktykum / uklad. V. V. Biletska, I. B. Bondarenko. - K. : NAU, 2013. - 52 s.

2. Vashchuk L. Alhorytm pobudovy indyvidualnykh fitnes-prohram dlia samostiinykh zaniat. V: Tsos AV, redaktor. Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk, 2016; S. 20-25.

3. Dubynska O.Ya., N. V.Petrenko Suchasni-fitnes tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti : [monohrafiia] / O. Ya. Dubynska, N. V. Petrenko. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. 566 s.

4. Ivanchykova S.M. Zahalni polozhennia metodyky formuvannia kultury zdorov'ia studentiv zasobamy fitnesu. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka : Zb. nauk. prats. Chernihiv : ChNPU, 2015. Vyp. 129. T. III . S. 145-149.

5. Yvashchenko L.Ia. Prohrammyrovanye zaniatyi ozdorovytelnым fytnesom / L.Ia. Yvashchenko, A.L. Blahyi, Yu.A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198 s

6. Menshykh O.E., Kostohryz-Kulykova N.V., Petrenko Yu.O. Novitni fitnes- tekhnolohii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchykh navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. /O.E. Menshykh, N. V. Kostohryz-Kulykova, Yu. O. Petrenko. - Cherkasy : ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 2014. - 84 s.

7. Tavelina A.O., Tarasova A.K. Motyvatsiia ta interes do zaniat z fit nesu studentiv spetsialnosti «Fizychna kultura». Zbirnyk naukovykh prats z fizychnoi kultury ta sportu «Moloda sportyvna nauka Ukrainy». Lviv, 2008. S. 145-151.

8. Furman Yu.M. Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv : monohrafiia / Yu.M. Furman, V.M. Miroshnichenko, S.P. Drachuk. – K. : NUFKSU, vyd-vo "Olimp. l-ra", 2013. – 184 s.