

### **Список використаних джерел:**

1. Журило О.М. Державне фінансування фізичної культури та спорту в Україні. *Економічний вісник університету*. № 17/2. С. 261-264.
2. Конович В.Г. Удосконалення державного управління у сфері фізичної культури і спорту при орієнтації на європейський вектор розвитку. *Актуальні проблеми державного фінансування*. № 1(43). С. 426-431.

**Бслікова О.В.**

*старший викладач;*

**Залізко Л.В.**

*старший викладач;*

**Перчеклій В.І.**

*викладач,*

*Одеська державна академія будівництва та архітектури*

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, що характеризується складними соціально-економічними змінами, гостро стоїть проблема збереження здоров'я населення. Найбільш схильним до негативного впливу соціального середовища контингентом вважається учнівська молодь, так як її представники є ще не до кінця сформованими в фізичному відношенні індивідуумами. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи освіти.

На сьогоднішній день об'єктивно встановлено збільшення числа студентів з вродженими і набутими патологіями і віднесеними з цієї причини до контингенту спеціальних медичних груп.

Зростання захворюваності студентів відбувається на тлі зниження загального рівня їх фізичного розвитку. Дослідження свідчать про наявність закономірної тенденції до погіршення стану здоров'я у студентської молоді. Однією з основних причин такого становища є недостатня рухова активність студентів.

В останні роки виконано ряд робіт, присвячених різним аспектам проблеми вдосконалення особистісно-орієнтовного освітнього процесу з предмету «фізична культура». Разом з тим аналіз літератури показує, що проблема розвитку рухових і функціональних здібностей студенток не фізкультурних спеціальностей на основі поглибленого вивчення обраного ними виду фізичних вправ є на сьогоднішній день малодослідженою. Необхідність зміни практики фізичного виховання студентської молоді через створення умов вільного вибору студентами змісту занять фізичною культурою не втрачає своєї актуальності.

Розвиток і становлення інноваційних видів оздоровчої фізичної культури в нашій країні пов'язано з напруженим розвитком фізкультурно-оздоровчої роботи. З розвитком і ростом фітнес індустрії фітнес набуває все більшої популярності, проте як показує практика для студентів відвідування фітнес клубів як правило неможливе по ряду причин і не тільки матеріальних.

Використання елементів фітнесу стимулює підвищення інтересу до занять фізичними вправами, і може, поряд з базовими видами спорту, бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості [1; 2; 3].

Мета фітнес тренувань – це не просто досягнення будь-яких спортивних результатів, а перш за все привчання організму до фізичної активності та направлення мислення людини до ведення здорового способу життя.

Постійно мінливий соціокультурний запит виступає зовнішнім імпульсом для створення інноваційних оздоровчих технологій в студентському середовищі і серед юного покоління. В даному випадку, це, перш за все – прагнення сучасного суспільства долучитися до числа найкрасивіших і здорових людей [6]. Фітнес сьогодні – це і різні фізичні вправи, і сучасні види рухової діяльності, а також авторські оздоровчі методики і програми, інноваційні технології. Основна мета їх – оздоровлення, а головний принцип – «навантаження заради здоров'я» [5].

У сучасній освіті упускають психологічний аспект в заняттях фізичною культурою у ВУЗі. Звичайно ж, відіграє вирішальну роль позиція самої людини, його ставлення до власного соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Сучасні уявлення про людську життєдіяльність направляють особистість на досягнення фізичної і духовної гармонії, поліпшення психічного і фізичного здоров'я, а також загального самопочуття [4].

У зв'язку з відсутністю належного ставлення до свого здоров'я, студенти позбавлені мотивації і усвідомлення користі занять фітнесом. Цей факт підтверджує наявність проблеми, згідно з якою необхідно впровадити нові методи формування фізичного виховання у молодих людей. Користь фітнес-тренувань в рамках занять з фізичної культури не обмежується лише популяризацією здорового способу життя серед молоді, а допомагає в належній мірі усвідомити цінність фізичних навантажень і тренувань.

Метою дослідження була оцінка ефективності експериментальної програми з фізичного виховання для студенток не фізкультурних ВУЗів на основі вивчення фітнес-аеробіки.

Для досягнення мети застосовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, математична статистика.

На початку (вересень) і наприкінці педагогічного експерименту (травень) було проведено тестування, яке дало змогу оцінити рівень і ступінь приросту:

- функціональної підготовленості (за результатами функціональних тестів);
- фізичної підготовленості (за результатами рухових тестів, включаючи і тести на координацію);
- інтересу до занять фітнес-аеробікою і фізичною культурою;

Нами було проведено опитування-дослідження, спрямоване на виявлення ставлення студентської аудиторії до фітнесу. Дані соціологічного опитування показали, що:

- 53% студентів займаються спортом, але багато хто все ж не знаходять часу на постійні тренування.
- 70% стали б відвідувати заняття з фізичної культури набагато частіше, якби дізналися про модернізацію фізичної культури в фітнес-тренування.
- 60% опитаних відповіли, що не зможуть без допомоги фітнес-тренера підібрати собі необхідне навантаження і комплекс вправ.

Крім того результатом реалізації експериментальної програми стало суттєве підвищення показників фізичної підготовленості, функціонального стану, більш якісне засвоєння навчального матеріалу, формування потреби і мотивації студенток до рухової активності.

На основі аналізу і узагальнення результатів проведеного педагогічного експерименту можна зробити висновки:

– реалізація експериментальної програми з поглибленим вивченням фітнес-аеробіки в ВУЗі має низку переваг, які дозволяють ефективно вирішувати освітні та виховні завдання;

– використання елементів фітнесу і аеробіки сприяє підвищенню інтересу до самостійних занять фізичними вправами, оздоровлення, формування здорового способу життя сучасної молоді;

– заняття фітнес-аеробікою в межах варіативної частини з фізичного виховання має істотний розвиток впливу на організм студентів;

– фітнес-аеробіка стимулює підвищення інтересу до занять фізичними вправами, і може, поряд з базовими видами спорту, бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

### Список використаних джерел:

1. Борилкевич В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 45-46.

2. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – № 5(38). – С. 59–63.

3. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник [текст]: Советский спорт, 2006. – 454 с., ил.

4. Лечебная физкультура, фитнес и спорт – что, кому и зачем?]. URL: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/lechebnaya-fizkultura-fitness-i-sport-cto-komu-i-zachem/> (дата обращения: 22.05.2016).

5. Петрова А. С. Фитнес в системе физической культуры // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(36). URL: [http://sibac.info/archive/guman/9\(36\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/9(36).pdf) (дата обращения: 21.04.2016).

6. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – № 68. – С. 222-225.

7. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1. – 230 с.; Т. 2. – 216 с.

8. Лисицкая Т.С. Организационно-педагогические аспекты развития фитнес-аэробики в России / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, Б.К. Ивлиев // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: сб. науч. тр. – М., 2003. – Т. 3. – С. 30-31.

9. Назаренко Л.Д. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина, Н.В. Красникова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 57-60.

10. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учеб. для студентов пед. вузов: / Ю.С. Смирнов, М.И. Полевщиков. – М.: Академия, 2000. – 228 с.