

УДК 796.41:37.015.31:613-057.875

## ДО ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пешкова О.Ю.

Запорізький національний університет

В статті охарактеризовані основні поняття дослідження, такі як «здоров'я» та «фітнес-технології». Представлені погляди визначних наукових діячів стосовно проблеми формування мотивації, що до здорового способу життя серед студентської молоді. Актуалізовано необхідність впровадження інноваційних методик навчання, а саме фітнес-технологій, в навчально-виховний процес учнів. Розглянуто спеціальні підходи професійного розвитку вчителів фізичного виховання для виявлення та розв'язання актуальних проблем фізичного виховання. Наведено відношення студентів, що до впровадження фітнес-технологій в освітній процес.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-технології, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, виховання.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день Однією з першочергових проблем прогресивного людства є формування гармонійної особистості, яка має високий рівень розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей. Найважливішим завданням, що постає перед сучасним суспільством, вважається зміцнення здоров'я учнівської молоді України, адже понад 80 % має відхилення у стані здоров'я [2, с. 28]. Також зазначимо, що суспільна потреба у фізичному вихованні особистості знаходить відображення в низці документів: Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Закон України від 11.06.2015), Закон України «Про вищу

освіту» (Указ Президента України № 1556–VII від 1 липня 2014), Указ Президента України «Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді» від 06.06.2014, Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту від 11.06.2014 [1, с. 54]. Актуальними питаннями сучасної молоді є збереження і зміцнення власного здоров'я. Здоровий спосіб життя для кожного індивідуальний, у своїй життєдіяльності людина керується законами суспільства і індивідуальними законами свого організму. Зберегти здоров'я молодого покоління – одна з найважливіших соціальних завдань суспільства. Розглянемо докладніше що ж таке здоров'я з на-

укової точки зору і не тільки. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, – записано в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я. Тобто, це свідчить про те, що здоров'я має на увазі не тільки відсутність як таких явних ознак хвороби і малих відхилень фізичного стану в цілому, а й повна гармонія психологічного розвитку, гармонія внутрішнього стану з зовнішнім, і повна реалізації себе в соціальному аспекті. Відтак, виходячи зі згаданого вище, показниками здорового способу життя, критеріями формування позитивної мотивації до здорового способу життя у молоді можна вважати: на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни; на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиток довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка; на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських і національних морально-духовних цінностей; на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання [3, с. 45].

Всі ці факти впливають на емоційний стан молоді, на їх життєвий настрій, на здатність жити і виживати, кожен день долаючи тисячі негативних факторів навколишнього нас середовища, вести здоровий спосіб життя, а саме: стежити за режимом правильного збалансованого харчування і сну, вміння розподілити належним чином режим дня, що включає в себе не тільки трудову повсякденну діяльність, а й тренувальні процеси. Вміти насичувати своє життя культурними заходами, розвагами та іншими благами соціуму, тим самим максимально уникаючи можливих факторів стресу, апатії, негативного стану і внутрішніх переживань.

В останні роки в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання студентів, що відображено в законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт» та в Концепції національного виховання студентської молоді. Зазначені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання студентської молоді, реалізація якої повинна забезпечити формування у молоді світоглядних позицій і ціннісних орієнтацій, виховати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їх повноцінного фізичного і духовного розвитку. Проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді в наш час набула особливої актуальності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е.К. Бахтель, Д.Г. Зарідзе; психологи В.С. Бітенський, А.Е. Личко, Н.Ю. Мак-

симова, Н.І. Фелінська, Б.Г. Херсонський; соціологи А.А. Габіані, Я.Й. Гданський, С.П. Дідковська, С.Н. Таратухін; медики Г.Л. Апанасенко, В.А. Шаповалова та інші [4, с. 3].

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких відомих науковців, як І.Д. Беха, Т.А. Глазько, Г.Г. Ващенко, Р.І. Купчинова, Н.В. Паніної та інших.

У Національній Доктрині розвитку фізичної культури і спорту» (2004) визначені стратегічні напрямки держави: «формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту, як важливого чинника забезпечення здорового способу життя»; «удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом».

Але, в свою чергу, аналіз наукової літератури засвідчив, що використанню фітнес-технологій для формування здорового способу життя студентської молоді приділяється не достатньо уваги, у зв'язку з цим, вчителі в освітньому процесі не можуть повноцінно використовувати їх у процесі виховання та розвитку мотивації підростаючого покоління. На сьогодні практично відсутні науково-методичні підходи, які б дозволяли комплексно використовувати різноманітні види рухової активності в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками в залежності від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** 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».

На нашу думку, одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людей є фітнес-технології. Поняття фітнес об'єднує різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення.

**Мета статті.** Висвітлити окремі аспекти проблеми впливу фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентської молоді.

Перш за все, розглянемо більш детальноше тлумачення поняття «фітнес-технології». У своєму дисертаційному дослідженні А.Д. Давиденко трактує це, як в першу чергу технології, що

забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання» [7, с. 892].

Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом оздоровлення. Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціально-культурний запит – потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях, зміна аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій у різних видах фізичної культури [5, с. 67].

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах одним з найважливіших питань навчально-виховної роботи є інтерес до занять фізичною культурою. Проблема інтересу завжди вимагала до себе підвищеної уваги і вивчалася багатьма дослідниками, так як падіння інтересу до занять фізичною культурою призводить до погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді [6, с. 82].

На думку студентів, вони вважають, що інтерес до занять знижується через одноманітність вправ та низького фізичного навантаження для хлопчиків і надмірного навантаження для дівчаток, мало приділяється уваги правам для розвитку індивідуальних якостей в залежності від обраного виду спорту, відсутність позитивних емоцій і музичного супроводу.

У той же час, результати наукових досліджень, проведених доктором педагогічних наук, професором Г.Н. Пономарьовим і аспіранткою Н.А. Лосевой, показали, що при опитуванні студентів факультету фізичної культури Іркутського Державного Університету відповіді на питання: «Чого не вистачає уроку фізичної культури, щоб він став цікавим?» Розподілилися наступним чином:

74,3% – впровадження в урок сучасних фітнес-технологій;

62,3% – необхідність наявності обладнаного залу і сучасного інвентарю;

48,6% – вважають, що підвищення інтересу залежить і від особистості педагога. Він повинен мислити творчо, нестандартно, бути ерудованим, мати сучасний імідж і володіти інноваційними технологіями.

В даний час очевидно, що фітнес-технології мають значний потенціал в забезпеченні фізкультурної освіти і виховання студентів вищих навчальних закладів. Фітнес-технології можуть використовуватися у всіх видах фізичної культури, забезпечуючи вирішення завдань фізкультурної освіти, спорту, фізичної реабілітації та реакції. Так, в своїх роботах вчені Г.Н. Пономарьов та Є.Г. Сайкіна визначають фітнес як добровільні, систематичні заняття фізичними вправами, які здійснюються за розробленими програмами під керівництвом професійних фахівців з фізичної культури, які спрямовані на підтримку і підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я. Займаються з метою поліп-

шення якості життя та ефективності навчальної і професійної діяльності [8, с. 56].

У статті В.В. Пономарьова детально описано сприятливий вплив фітнесу на організм. Завдяки регулярним заняттям фітнесом, підвищуються показники м'язової системи в цілому і м'язової системи хребетного відділу зокрема, що дозволяє поліпшити поставу і підвищити ростові показники. Динамічні і різноманітні вправи з фітнес-технологій дозволяють підтримувати вагу на належному рівні. Фітнес-тренування впливають також на рухливість хребетного відділу, сприяють відновленню серцево-судинної системи після стандартного навантаження. Фізичне виховання студентів на основі фітнес-технологій дозволяє значно підвищити їх мотивацію до рухової активності, підвищити показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості [9, с. 55].

Так само сучасна програма з використання фітнес-технологій в освітньому процесі вищого навчального закладу спрямована на підвищення інтересу студентів до фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації освітнього процесу, підвищує рівень фізичної підготовленості студентської молоді, формує комплекс рухових і особистісних потреб і здібностей, що знаходиться в основі компетенції особистості як студента, так і викладача, відповідно до вимог навчальної та професійної діяльності. Але їх освітній потенціал використовується недостатньо. Причина цього в тому, що студенти і педагоги не мають достатньої підготовки до їх реалізації [8, с. 58].

Так, для підготовки викладачів використовуються спеціальні освітні програми, розроблені Міжнародною федерацією спорту, аеробіки та фітнесу. Розроблені комплекси семінарів, після закінчення яких видаються сертифікати міжнародного зразка. В рамках цих семінарів ведеться підготовка інструкторів групових фітнес-програм, тренажерного залу, персональних тренерів, менеджерів у сфері фітнесу, суддів. Фітнес-тренінг допомагає уникнути руйнівного впливу багатьох захворювань, пов'язаних з віком. На думку В.К. Балсевича, чим більше у вашому житті фізичної активності, тим довше ви можете прожити. Посилення мотивації та фізкультурно-оздоровчої активності студентів можлива в наступних випадках: при комплексному забезпеченні впроваджуваної програми методичними, інформаційними, кадровими та матеріальними ресурсами [10, с. 37].

**Висновки і пропозиції.** Досвід показує, що застосування фітнес-технологій, змінює негативне ставлення до уроку, підвищує інтерес, впливає на відвідуваність уроків фізичної культури, підвищує цілісність і навантаження.

Займаючись з інтересом на уроках фізичної культури, рухова активність стане для студента потребою, що в подальшому допоможе вести йому здоровий спосіб життя, з радістю брати участь у професійній діяльності.

Отже формування здорового способу життя цілком можливе шляхом впровадження фітнес-технологій.

Перспективи подальших досліджень, з погляду на вищевикладене, полягають у більш важливому вивченні проблеми впливу фітнес-технологій на формування здорового способу життя студентської молоді.

**Список літератури:**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/478/2009>.
2. Кун С.Л. Всесвітня історія фізичної культури та спорту / С.Л. Кун. – Львів: Радуга, 1982. – С. 26–29.
3. Петрова Л.А., Берестнева О.Г., Жаркова О.С. Формування культури здорового способу життя студентів // Наукова освіта. Педагогічні науки. – № 3. – 2015. – С. 38.
4. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – С. 3.
5. Давиденко А.Д. Фізична культура і культура здоров'я / А.Д. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 2. – 2010. – С. 65–70.
6. Шипіліна В.А., Сорокін Н.В. Деякі особливості занять з фітнесу / В.А. Шипілова // Фітнес і спорт. – № 2. – 2004. – С. 80–84.
7. Сайкіна Е.Г., Пономарьов Г.Н. Фітнес-технології: поняття, розробка і специфічні особливості // Фундаментальні дослідження. – № 11-4. – 2012. – С. 890–894.
8. Пономарьов Н.Г., Сайкіна Е.Г. Фітнес-технології як шлях підвищення інтересу і ефективності занять з фізичної культури // Теорія і практика фізичної культури – № 8. – 2011. – С. 55–60.
9. Пономарьов В.В. Фізичне виховання і функціональна підготовка студенток, займаючих фітнесом // Теорія і практика фізичної культури. – № 9. – 2015. – С. 55.
10. Козлов А.В., Молорошвило Л.Н. Фітнес-технології як компонент фізичної освіти студентів вузів // Теорія і практика фізичної культури. – № 2. – 2012. – С. 36–39.

**Пешкова О.Ю.**

Запорожский национальный университет

**К ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ****Аннотация**

В статье охарактеризованы основные понятия исследования, такие как «здоровье» и «фитнес-технологии». Представлены взгляды выдающихся научных деятелей, относительно проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни среди студенческой молодежи. Актуализирована необходимость внедрения инновационных методик обучения, а именно фитнес-технологий, в учебно-воспитательный процесс учеников. Рассмотрены специальные подходы профессионального развития учителей физического воспитания для выявления и решения актуальных проблем физического воспитания. Приведено отношение студентов относительно внедрения фитнес-технологий в образовательный процесс.

**Ключевые слова:** фитнес, фитнес-технологии, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, воспитание.

**Pieshkova O.Yu.**

Zaporizhzhya National University

**TO THE PROBLEM OF INFLUENCE OF THE FITNESS OF TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH LIFE****Summary**

The article describes the basic concepts of research, such as «health» and «fitness technology». Presented views of outstanding scientists on the problem of the formation of motivation that a healthy lifestyle among students. The need to introduce innovative teaching methods, namely fitness technologies, into the educational process of pupils is actualized. Special approaches of professional development of teachers of physical education for revealing and solving actual problems of physical education are considered. The students' attitude is shown that before the introduction of fitness technologies into the educational process.

**Keywords:** fitness, fitness technologies, health, healthy lifestyle, physical culture, upbringing.