3. Voronin D.Ie. (2006). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Forming healthcare competency in students of higher education institutes by means of physical training]. *Candidate thesis.* Kherson [in Ukrainian].

4. Halenko V. M. (2017). Suchasni zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii ta metody yikh vykorystannia v navchalno-vykhovnomu protsesi [Modern healthcare technologies and methods of their use in the educational process]. *Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii v systemi ozdorovcho-vykhovnoi roboty zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv*. Retrieved from: http://oipopp.ed-sp.net/node/19979 [in Ukrainian].

5. Dubina O. O. (2018). Dynamika stanu reproduktyvnoho zdorovia naselennia [Dynamics of the state of the reproductive population health]. *Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemiolohichnii sytuatsii v Ukraini* [in Ukrainian].

6. Dubohai O. D. (2019). Vprovadzhennia zdoroviazberezhuvalnoi tekhnolohii «Navchannia u rusi» v systemu osvity uchniv pochatkovykh klasiv. Lutsk: Veta-Druk [in Ukrainian].

7. Kontseptsiia Novoi ukrainskoi shkoly [Conception of the New Ukrainian School]. Retrieved from: https://www.kmu.gov.ua.../ukrainska-shkola-compressed

8. Moskalenko N. (2011). Proektuvannia kontseptsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh zakladakh [Conception project of innovative programs of physical and healthy training in secondary schools]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, no. 2, 12-16 [in Ukrainian].

9. Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnist – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia" [The national strategy of healthy moving activity in Ukraine until 2025 "Physical activity – healthy lifestyle – healthy nation"]. Retrieved from: https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772

10. Panhelova N.Ie., Krutsevych T.Iu., Danylko V.M. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and methodological fundamentals of healthy physical culture]. Pereiaslav-Khmelnytskyi [in Ukrainian].

11. Futornij S. M. (2014). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v processe fizicheskogo vospitaniya studencheskoj molodezhi [Healthcare technologies in the process of students' physical training]. K.: Polygrafservis [in Russian].

12. Shyian O. (2014). Optymizatsiia rukhovoi aktyvnosti shkoliariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodyk navchannia [Optimisation of moving activities of pupils in the context of innovative methods of education]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats v haluzi fizychnoi kultury ta sportu*, no. 18, T. 4. 169-174 [in Ukrainian].

УДК: 796.035:378.4

Закопайло С.А.
кандидат педагогічних наук, доцент
Потужній О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ТА ЇХ СОЦІОКУЛЬТУРНІ ПЕРЕДУМОВИ

У статті розглянуто основні соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навальних закладів України. Виявлено причини необхідності реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів. Встановлено основні аспекти розвитку сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування, як ефективного засобу покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку студентів. Визначена необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх інноваційних фітнес-технологій в систему вищих навчальних закладів з метою оздоровлення молодого покоління.

Для актуалізації цих принципів необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, індивідуальні вікові особливості та потреби учнів. Аналіз сучасних тенденцій вдосконалення системи фізичної культури дає можливість стверджувати, що зараз формуються нові об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного явища - фітнес-культури сучасного суспільства. Дуже потужним стимулом впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності у вищі навчальні заклади України є її позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є головним та пріоритетним завданням нашої держави.

Ключові слова: *соціокультурні передумови, оздоровчий фітнес, фітнес-культура, фітнес-технології, фізичний розвиток.*

Закопайло С.А., Потужний А.В. Применение средств оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины и их социокультурные предпосылки. *В статье рассмотрены основные социокультурные предпосылки применения оздоровительного фитнеса в системе высших учебных заведений Украины. Выявлены причины необходимости реформирования и модернизации физкультурного образования студентов. Установлены основные аспекты развития современных фитнес-технологий оздоровительного направления, как эффективного средства улучшения состояния здоровья и уровня физического развития*

студентов. Определена необходимость целенаправленного внедрения новейших инновационных фитнес-технологий в систему высших учебных заведений с целью оздоровления молодого поколения.

Для актуализации этих принципов необходимо использовать новые подходы, методы и технологии, индивидуальные возрастные особенности и потребности учащихся. Анализ современных тенденций совершенствования системы физической культуры дает возможность утверждать, что сейчас формируются новые объективные условия для решения этой проблемы в пространстве нового социально-культурного явления - фитнес-культуры современного общества. Очень мощным стимулом внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности в высшие учебные заведения Украины является ее положительное влияние на состояние здоровья, адаптационные и физические возможности современной молодежи, является главным и приоритетным задачам нашего государства.

Ключевые слова: *социокультурные предпосылки, оздоровительный фитнес, фитнес-культура, фитнес-технологии, физическое развитие.*

Zakopailo S.A., Potuzhniy A.V. The use of health fitness means in the system of higher educational institutions of Ukraine and their socio-cultural background. *In this article physical education is examined in the concept of humanistic paradigm of higher education. The main sociocultural backgrounds of using health fitness in the system of higher educational establishments of Ukraine are examined. It is mentioned that the process of modernization are touched of all sphere of social life mainly students' life. The reasons of necessity of reforming and moderation of students' physical education are found out. Social understanding of youngsters as a specific group is needed in updating now. The main aspects of modern fitness-technologies of health tendency as effective means of improvement students' health state and physical development are determined. The necessity of focused implementation of new innovation fitness-technologies into the system of higher educational establishments of Ukraine is scientifically based.*

Decreasing physical activity of students youngsters due to the fact of rapid increase of informational technologies are elicited recently. This became the reason of bad health, decreasing physical level and resistance organism to the bad conditions of environment. The only effective way of resistance to these is health related fitness activity that is able to strengthen and maintain proper health level, increasing activity and fitness level and improving morphofunctional parameters of students. In order to actualize these principles it is necessary to use new approaches, means and technologies and individual age peculiarities and needs of students.

The analyses of modern tendencies of improving the system of physical culture provides an opportunity to state that new objective conditions for solving this problem in the space of new social-culture phenomenon – fitness-culture of modern society are forming now. Specific meaning obtain the necessity of im, students' youngsters, higher educational establishments, health, physical development plementation of health related fitness as the field of forming cultural, general educational literacy skills of the youngsters within the understanding of health meaning of physical culture as a part of general culture of higher education. Very powerful stimulus of implementation of health related fitness into the higher educational establishments of Ukraine is its positive influence on health state, adaptive and physical capabilities of modern youngsters that is the main and high-priority task of our state.

Key words: *socio-cultural background, health fitness, fitness culture, fitness technology, physical development.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. В сучасних соціокультурних умовах в більшості вищих навчальних закладів України відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури студентської молоді. Постає потреба у відновленні та модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено підвищенням ролі оздоровчої фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального та фізичного розвитку сучасної молоді [4, с. 34].

Аналіз сучасних тенденцій удосконалення системи фізичної культури дозволяє стверджувати про те, що нині створюються об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми у просторі нового соціально-культурного феномену – фітнес-культури молодіжного соціуму, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації та професійної діяльності [1, с. 34; 2, с. 64].

Особливого значення набуває необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як сфери формування культурних, загально навчальних умінь та навичок підростаючого покоління поряд із розумінням оздоровчого значення фізичної культури у складі загальної культури вищої освіти. Потужним стимулом впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що постає найголовнішим та пріоритетним завданням нашої держави [5, с. 52].

За останні роки виявлено зниження рухової активності студентської молоді у зв'язку зі стрімким розвитком інформаційних технологій. Це призвело до погіршення стану здоров'я, зниження рівня працездатності та опірності організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення зайвої ваги особливо у студенток вищих навчальних закладів України. Протидією цьому є заняття оздоровчою фізичною культурою, які сприяють зміцненню та збереженню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищення рівня фізичного розвитку та покращенню морфо-функціональних показників [3, с. 34].

Для того, щоб покращити ці показники необхідно використовувати нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним та віковим особливостям та потребам студентського віку. Саме це сприяло появі

різноманітних авторських оздоровчих фітнес-програм, але нажаль, багато з них не мають новітніх даних про соціально-педагогічні передумови застосування оздоровчого фітнесу та наукового обґрунтування його цінності для студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження [5, с. 121].

На сучасному етапі розвитку вищої освіти особистісно-орієнтовані педагогічні технології набувають все більшого значення, розробка яких є новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя студентської молоді засобами сучасної фітнес-культури.

Мета дослідження – проаналізувати соціокультурні передумови застосування оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження. В основі концептуальних положень реформування українського освітнього простору лежать ідеї гуманістичної освітньої парадигми (парадигма, від дав.-гр. παράδειγμα, paradeigma – приклад, зразок) – багатозначне поняття, яке залежно від контексту може означати певний обумовлений часом та обставинами як сталий на певний період стиль, традицію, концепцію, генеральну ідею, закон [4, с. 16]. Особливостями фізичного виховання в контексті цієї парадигми є те, що фізичне виховання, як складник цієї парадигми, спрямоване на формування у свідомості студентської молоді знань про корисність цього виховного напряму для нього особисто, прищеплення здорового способу життя в його інтересах.

Фізичний розвиток та стан здоров'я сучасних студентів являє собою цінність для українського суспільства. Саме тому фізичне виховання можна розглядати як феномен соціального життя нашої держави. Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів та понять. Одним з таких понять є феномен "фітнес".

Оздоровчий фітнес – це сукупність певних цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я студентської молоді, що забезпечує залучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Сучасний оздоровчий фітнес можна розглядати як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молодої людини. Як свідчать результати останніх досліджень [1, с. 87; 5, с. 224], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, яка нерозривно пов'язана із пошуком та застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Поряд із оздоровчим фітнесом виникло поняття фітнес-культура. Феномен "фітнес-культура" є багатовимірним соціокультурним явищем, що служить у системі вищої професійної освіти важливим інструментом становлення фізичного розвитку та психічної стійкості особистості, сприяє вихованню, освіті та соціалізації студентської молоді у сучасному просторі. Як необхідному компоненту фізичної культури, йому притаманне вирішення основних завдань, а саме, ціннісно-орієнтаційних, інтегративних, інформаційних, соціальних та виховних, спрямованих на створення умов, що забезпечують задоволення потреб студентів у достатній руховій активності та формування на цій основі фізичної досконалості [1, с. 134; 5, с. 210].

Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів обумовлена наступними причинами: 1) тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді; 2) недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань; 3) низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях упровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою в систему вищих навчальних закладів України.

Отже, сучасний оздоровчий фітнес на сьогодні має певні ознаки інноваційності, а також сприяє вирішенню життєво важливих проблем сучасної студентської молоді. З метою зміни сформованої несприятливої ситуації щодо зміцнення та покращення здоров'я студентської молоді, так і в плані модернізації фізкультурної освіти вищих навчальних закладів України, необхідним є впровадження сучасного оздоровчого фітнесу у систему фізкультурної освіти студентів, як основного фактору формування фітнес-культури особистості студента.

Найголовнішими ознаками оздоровчого фітнесу є його інноваційність; інтегративність; модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; результативність та доступність.

На сьогодні сформовано класифікацію поняття оздоровчого фітнесу за такими основними 4 категоріями: 1) кардіопрограми, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких можна віднести всі види аеробіки; 2) програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю; 3) фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме "Розумне тіло" (Mind Body); 4) функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо [2, с. 67].

Серед популярних у студентської молоді фітнес-програм слід назвати наступні: аеробні тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки сучасного фітнесу (Dance Aerobics, Step Aerobics, Fitness Mix, Fitball, Zumba Fitness, Cycle, Slide Aerobics, Aqua Fitness), оздоровчо-лікувальні програми (Stretching, Pilates Matwork, Basic Yoga), функціональні тренування (TRX петлі, Tabata Trainig, Crossfit Training), силові тренування (Fitness Intensive, Body Sculpt, ABT (Abdominal, Bums, Thighs) та багато інших

модифікованих фітнес-програм. Кожна із цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу і тому для отримання всебічного комплексного впливу на стан здоров'я студентів доцільно використовувати усі види цих занять.

Отже, проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізичного виховання студентів. По-перше, це перехід від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного способу життя; по-друге, це суспільна потреба в здоровому способі життя молодого покоління, формування в них ціннісного відношення до свого здоров'я, гармонійного духовного і фізичного розвитку; по-третє, це модернізація існуючої фізичної культури студентської молоді і пошук інноваційних та дієвих ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної досконалості нового покоління.

Висновки. Оздоровчий фітнес визначено як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як дієвий чинник фізичного удосконалення студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної дієздатності та стану в рамках вищих навчальних закладах України. Основними соціальнокультурними передумовами виникнення оздоровчого фітнесу в Україні виявлено об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості студентів, а також підвищення й збереження рівня їх фізичної дієздатності та соматичного здоров'я.

В **перспективах подальшого дослідження** планується розробити інноваційну систему оздоровчих фітнес-занять для студентів вищих навчальних закладів з метою зміцнення стану здоров'я, удосконалення адаптаційних можливостей, а також покращення фізичних та морфофункціональних показників.

Література

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.

2. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4. С. 63 – 68.

3. Мулик К.В. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 7. С.33 – 39.

4. Физкультурно-оздоровительные технологи формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. Киев, Издательство "Логос", 2015. 200 с.

5. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнесс: [пер. с англ.]. Киев, Олимпийская литература, 2000. 368 с.

References

1. Hryhorev V.Y., Davydenko D.N. (2010). "Fytnes-kultura studentov": teoryia y praktyka: ucheb. posobye. Yzd-vo SPb. HUЭF, 228 p.

2. Maksymova K.V. (2014). "Monitorynh stanu zdorovia y rivnia fizychnoho rozvytku zhinok pershoho, druhoho zriloho viku, shcho vidviduiut ozdorovchi fitnes-zaniattia". Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv, T.4. pp. 63 - 68.

3. Mulyk K.V. (2015)."Motyvatsiia shkoliariv ta studentiv do sportyvno-ozdorovchykh zaniat z turyzmu. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu". № 7. pp. 33 - 39.

4. Fyzkulturno-ozdorovytelnыe tekhnolohy formyrovanyia fytnes-kulturы studentov: uchebnoe posobye. Pod red. Yu.A. Usacheva. Kyev, Yzdatelstvo "Lohos", 2015. 200 p.

5. Khouly Э.T. (2000). "Ozdorovytelnыi fytness": [per. s anhl.]. Kyev, Olympyiskaia lyteratura, 368 p.

УДК 373.3.016:796.035

Іщенко О.А.
ст.викладач
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м.Переяслав

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

У статті розглянуті сучасні підходи до програмування занять оздоровчої спрямованості в початковій школі. Вивчення і аналіз сучасних підходів програмування фізкультурно-оздоровчих занять повинно допомогти вирішити питання управління фізичним здоров'ям учнів і розв'язати завдання їх оздоровлення. На основі аналізу даних літератури встановили, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком наукових досліджень у світовій і вітчизняній практиці. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять зі школярами у освітній процес є одним з актуальних завдань сучасного фізичного виховання. У результаті таких розробок установлена роль рухової активності, сформульовані загальні принципи використання фізичних вправ, уточнені мета та завдання занять, запропоновані тести і системи оцінки фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, встановлена ефективність використання окремих засобів програмування на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

Ключові слова: *програмування, молодший школяр, фізкультупно-оздоровчі заняття.*

Ищенко А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. *В статье рассмотрены современные подходы к программированию занятий оздоровительной*