Новікова І. В.
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

У статті обґрунтовано вплив занять фітнесом на розвиток фізичних якостей студентів. Впровадження різних видів фітнес-програм у навчальний процес фізичного виховання студентської молоді. Розкритий оздоровчий вплив фітнес-програм на організм студентів.

Ключові слова: *фітнес, фізичні якості, здоров'я, студенти, фізичне виховання, фізичні вправи.*

Новикова И. В. Особенности развития физических качеств у студентов на занятиях фитнесом. *В статье обосновано влияние занятий фитнесом на развитие физических качеств студентов. Внедрения различных видов фитнес-программ в учебный процесс физического воспитания студенческой молодежи. Раскрыт оздоровительное воздействие фитнес-программ на организм студентов.*

Ключевые слова: *фитнес, физические качества, здоровья, студенты, физическое воспитание, физические упражнения.*

Novikova I. Features of development of physical qualities at students on employment by fitness. *The article substantiates the influence of fitness classes on the development of physical qualities of students. Introduction of various types of fitness programs in the educational process of physical education of student youth. The health effects of fitness programs on the body of students are revealed.*

Taking into account the current political, natural-social and environmental situations, the issue of keeping, supporting and preserving the health of children of different age groups, harmonious functional and physical development of their body is becoming increasingly relevant. In today's conditions there is a significant deterioration in the health of student youth of their physical development. This circumstance induces the search for new effective technologies, forms and methods of training.

Positive dynamics in the development of physical qualities of students is observed in fitness classes. In addition, fitness, aimed at achieving and maintaining an optimal physical condition and reducing the risk of developing cardio respiratory, immune, endocrine and other systems. In the system of physical education of students there is a need for conducting classes, based on the possibilities and inclination to various types of recreational activities. The variety of classes held in many cases predetermines the interest and desire of students to take physical exercises in general and fitness in particular.

As you know, under the influence of systematic physical training, a number of positive changes occur in the body: metabolism, activity of the cardiovascular and respiratory systems, improve the level of physical fitness, vitality and working capacity.

Key words: *fitness, physical qualities, health, students, physical education, physical exercises.*

Постановка проблеми.Враховуючи сучасні політичні, природно-соціальні та екологічні ситуації, питання хорони ,підтримки та збереження здоров'я дітей різних вікових груп, гармонійного функціонального та фізичного розвитку їх організму набуває все більшої актуальності. В умовах сьогодення простежується значне погіршення стану здоров'я студентської молоді їх фізичного розвитку. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних технологій, форм і методів навчання.

Позитивна динаміка у розвитку фізичних якостей студентів спостерігається на заняттях з фітнесу. Крім того фітнес, спрямований на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної й інших систем. У системі фізичного виховання студентів назріла потреба проведення занять, спираючись на можливості та схильності до різних видів оздоровчої діяльності. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість і бажання студентів займатися фізичними вправами взагалі та фітнесом зокрема [4; 5]. Як відомо, під впливом систематичних занять фізичною культурою настає низка позитивних змін в організмі: поліпшуються обмін речовин, діяльність серцево-судинної й дихальної систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття вповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організму справлятися з перенапругою й стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість.

Аналіз літературних джерел. Незважаючи на численні дослідження фахівців В. Давидова, А. Шамардіна, Г. Краснова; Д. Джонсона; Т. Івчатова, Ю. Соболєва, І. Карпова; Ю. Субботи; Л. Сущенко]; J. S. Baker, S. M. Cooper; B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier, актуальною залишається проблема пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності студентів із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою.

Виклад матеріалу дослідження.Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури і спорту є розвиток фізичних якостей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Велика кількість проблем, які сьогодні турбує педагогічну сферу стосується підвищення фізичного рівня студентів різними засобами під час заняття фізичними вправами і спортом.

Останнім часом спостерігаєтьсязростанняінтересустудентськоїмолоді до занять фітнесом та йогорізновидами.

Насьогодніцей вид спорту є популярний, модний та сучасний, щосприяєзацікавленню та залученнюмолоді до фізичноговиховання і спорту. Багатогранністьвідносно нового напрямку, а самерізновидівфітнесу, даєможливістьзайматися ним не тількидівчатам, а і хлопцям, щодаєможливістьурізноманітитизаняття.

Раціональне застосування доступних і ефективних засобів фітнес-технологій, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці висококваліфікованих фахівців із урахуванням конкретних вимог до їхньої професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фітнес-програми студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [1].

Використовувані у фітнесі фізичні вправи мають анаеробний характер — вони нетривалі, «мало напружені» і спрямовані на підвищення м'язового тонусу, укріплення м'язів (рідко на нарощування м'язової маси) та формування атлетичної статури [2].

Виокремлюють такі різновиди основних вправ:

– з обтяженням робочої ланки вагою власного тіла;
– зі стандартними снарядами: гирями, гантелями, штангою;
– з еластичними предметами: гумовим бинтом, еспандером, фітболом і
– з опірністю партнера;
– на тренажерах з постійним і змінним навантаженням.

Особливістю занять з фітнесу є різноманіття його видів (аеробіка, аквафітнес, спінінг або сайкрібок, слайд- фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате- фітнес) кожен з яких впливає на розвиток тієї чи іншої фізичної якості.

Аква-фітнес – заняттяпроводяться в басейні і складаютьсяізсеріївправ, при виконанніякихпереборюєтьсяопір води. У програму занять включаютьсявправи на гнучкість і розтягуваннямʼязів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколосвоєїосі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами, танцювальні кроки тощо[5].

Памп-фітнес – силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняттяпроводятьсязі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинокпротягом 45 хвилин. [7].

Резист-бол – абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [3].

Дубль степ – різновид степ-фітнесу, коли заняттяпроводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухирозвиваютьруховіякості, координаціюрухів, поліпшуютьфігуру, особливо формисідниць, стегон, гомілок [6].

Йога фітнес – вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [7].

Доведено, що при заняттях реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Має значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми) та ін., проте у всіх випадках раціонального застосування аеробних фітнес-програм позитивно впливають на організм студентів. Оптимальні фізичні навантаження (тренування) сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо [2].

Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати її національну безпеку. З метою поліпшення системи фізичного виховання студентів необхідно її перебудувати. А досягти цього можна лише шляхом впровадження в процес фізичного виховання сучасних фітнес-програм, що дозволять здійснювати гармонійний фізичний розвиток студентства згідно умов сьогодення.

Таким чином, у сфері використання засобів рухової активності з'явився новий термін «фітнес», що дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою.

Висновки. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань, зокрема, позитивно впливають на розвиток фізичних якостей студентської молоді.

Література

1. Борилкевич В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы первого международного конгресса. – СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т.физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – С. 33–35. 2

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фіз1ичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.

3. Давидов В. Ю. Новые фитнесс–системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : [учеб.пособие] / В. Ю. Давидов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агенство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с

4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.

5. Baker J. S. Strength and body composition : single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // Medicine and Science in Sports and Exercise. – 2004. – Vol. 5, № 36. – P. 14–25.

6. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Environmental Medicine / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier. – 2014. – Vol. 21, № 3. – P. 613–616.

7. Mowling C. M. Student motivation in physical education: breaking down barrier / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Jorn. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston. – 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.

Павлось А.В., Смірнова Л.М., Зелікова Т.І., Коваль О.В.
Національний університет «Львівська політехніка»

МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЇХНЬОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто питання культури здоров'я студентів у процесі їхнього фізичного виховання. Науковим пошуком з'ясовано та обґрунтовано методологічні підходи у цьому процесі. Установлено, що ефективне упровадження визначених положень у практику фізичного виховання забезпечує належний рівень сформованості культури здоров'я у студентів на основі генерації їхньої усвідомленої поведінки у повсякденній практиці життєдіяльності, що є базовою основою забезпечення збереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: *студент, фізичне виховання, культура здоров'я, методологічні підходи.*

А.В. Павлось, Л.Н. Смирнова, Т.И. Зеликова, А.В. Коваль Методологические подходы к формированию культуры здоровья студентов в процессе их физического воспитания. *В статье рассмотрены вопросы культуры здоровья студентов в процессе их физического воспитания. Научным поиском выяснено и обосновано методологические подходы в этом процессе. Установлено, что эффективное внедрение определенных положений в практику физического воспитания обеспечивает надлежащий уровень сформированности культуры здоровья у студентов на основе генерации их осознанного поведения в повседневной практике жизнедеятельности, что является базовой основой обеспечения сохранения их здоровья.*

Ключевые слова: *студент, физическое воспитание, культура здоровья, методологические подходы.*

A. Pavlos, L. Smirnova, O. Koval, T. Zelikova. The methodological approaches to the formation of a culture of health of students in the process of their physical education. *The question of the formation of the health culture of students as a leading factor in ensuring a healthy lifestyle in pedagogical science in view of the negative tendency of the state of health of graduates of higher education is seems important. In modern pedagogical studies as the socio-biological basis of the life of the whole nation and as a result of the state policy a culture of health it is considered.*

The task of the work – of methodological approaches to the formation of the health culture of students of university in the process of their physical education is the substantiation. Methods of research: to solve the problems, general-scientific methods of theoretical level of research: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of data of scientific-methodical and special literature were used.

The process of forming a health culture should be a comprehensive program for the formation of knowledge, settings, personal guidelines and norms of behavior. A preservation and strengthening of the physical, psychological and social health of students as one of the value components contributing to the observance of the foundations of a healthy and safe life they provide. Scientific research methodological approaches in the process of forming a culture of students' health has clarified and substantiated. These methodological approaches to the formation of the culture of health of students of university in the process of their physical education are substantiated. The competence and axiological approaches, the latter of which contain cognitive and affective components, are singled out. The result of this process as the creation of an organized and purposeful strategy of the health culture of students we suggest to understand. Effective implementation of certain provisions in the practice of physical education at ensuring a proper level of health culture for students is aimed.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема здорового способу життя залишається проблемою першорядної важливості політики держави. Нині здоров'я і здоровий спосіб життя виступає соціально значущими елементами, які визначають стан розвитку суспільства [2]. У цьому контексті питання формування культури здоров'я студентів, як чільного чинника забезпечення здорового способу життя, у педагогічній науці представляється важливим з огляду на негативну тенденцію стану здоров'я випускників вищої школи.

Вважається [1, 8], що існуюче сьогодні становище, коли студенти відзначають високу цінність здоров'я і в той же час їхня планомірна поведінка не скерована на його досягнення, значною мірою пов'язано з відсутністю у них сформованої культури здоров'я. З огляду на зазначене, актуальними є пропозиції про необхідність розробки нових позицій і напрямів у фізичному вихованні переходу до парадигми здоров'я як засобу підвищення його якості та одного з критеріїв результативності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування культури здоров'я, що є важливою педагогічною проблемою, доволі широко досліджується науковцями. У літературі [1-14] обговорюється питання пошуку шляхів того, щоб