

УДК 378.015.31:796.4

DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-2-390-396

**TERMS AND POSSIBILITIES OF FITNESS TEACHING BY STUDENTS OF DIFFERENT SPECIALITIES IN THE PERIOD OF IMPLEMENTATION OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATIONAL PROGRAMS**

**УМОВИ ТА МОЖЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІТНЕСУ СТУДЕНТАМ БУДЬ-ЯКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПЕРІОД ВТІЛЕННЯ ПРОГРАМ ПОЗААУДИТОРНОГО ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Alisa TVELINA,**

Candidate pedagogical sciences,  
associate professor

<https://orcid.org/0000-0003-3307-5642>

alytv4@gmail.com

*Petro Mohyla Black Sea National  
University*

**Аліса ТВЕЛІНА,**

кандидат педагогічних наук, доцент

*Чорноморський  
національний університет  
імені Петра Могили*

✉ *Ukraina, Mykolaiv, 68,  
Desantrnykiv, 10*

✉ *Україна, Миколаїв, 68  
Десантників, 10*

*Original manuscript received: July 12, 2020*

*Revised manuscript accepted: August 09, 2020*

**ABSTRACT**

*In this article the problem of intercommunication of reduction to time of engaging in physical education, low motivation of young people to physical activity during studies in establishments of higher education with worsening of the state of health, capacities for studies, mastering and use of new information, professional skills is considered. The analysis of reasons of low level of adaptation among a modern students is also given.*

*Influence of technologies of fitness on forming of bodily, emotional and psychological condition of health of man, developing intellectual and adaptation flairs for young people is considered.*

*In the article there have been described the problem of reduction to the amount of academic hour of employments after physical education in establishments of higher education.*

*The problem of reduction of physical exercises, absence of the system of physical education, as well as slow, inconsistent embodiment of the programs, for audience physical education, diminishes objective readiness of man to professional activity is considered in the article. For this reason many researchers suggest application of fitness technologies, as an universal method of the physical bringing up of future specialists and healthy nation, namely this work suggests to systematize methodology of fitness teaching within the framework of a limit time, with the aim of increase of efficiency.*

*According to "National strategy from health motive activity in Ukraine on a period 2025 to "Motive activity is a healthy way of life – healthy nation", it is defined the direction of researches with the aim of invention of the most effective technologies of fitness, styles of teaching of physical culture in establishments of higher education, by means of which students will get possibility for short time to get most motivational and developing exercises under direction of highly skilled teachers.*

**Keywords:** *physical culture, education, fitness, mental fitness, student, health, adaptation, teachers*

**Актуальність** цього дослідження полягає у визначенні важливості фізичного виховання в процесі адаптації та формування навичок навчання, професійних умінь у студентської молоді, особистої культури, дисципліни та освідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Також актуальними є надані способи систематизації методології викладання фітнесу як методу фізичного виховання в умовах скорочення академічного часу на заняття фізкультурою за розкладом ЗВО і втілення програм позааудиторного виховання фізичної культури.

**Мета** роботи полягає в дослідженні впливу фітнес-технологій як методів фізичного виховання студентів на їх адаптацію в новому середовищі, рівень навчання, формування здібностей та навичок майбутньої професійної діяльності, а також відшукування нових стилів викладання фізичної культури в закладах вищої освіти, зокрема спеціальних фітнес-технологій, які підвищать мотивацію студентства будь-якого фахового напрямку до фізичної активності та забезпечать найвищий рівень ефективності занять фізкультурою при мінімальних витратах часу.

**Методи** цього дослідження: теоретичний та емпіричний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, логічних та порівняльних методів, експертна оцінка та педагогічне спостереження.

**Результати та дискусії:** Науковцями, які займаються дослідженнями стану здоров'я студентської молоді (Гайнуллін Р.А., Ісаєв А.П., Корабльова Ю.Б. 2016), встановлена тенденція до погіршення, що підтверджується статистичними даними. У середньому до категорії "спеціальна медична група" протягом навчального року віднесено до 32% студентів (Брайко Н.І.2016).

Виявлено дві головні причини захворювань:

– перехід до нових соціальних умов викликає спочатку активну мобілізацію, а потім, як наслідок, виснаження фізичних та психічних сил організму. Факти свідчать про те, що захворюваність підвищується на тлі зниження загального рівня фізичного розвитку, рухової активності. Крім того, умови формують новий стиль життя, норми поведінки та звички студентів (гіподинамія, нераціональне харчування, хронічне недосипання, вживання шкідливих токсичних продуктів тощо) (Гайнуллін Р.А., Ісаєв А.П., Корабльова Ю.Б. 2016);

– зростання захворюваності студентів обумовлене тенденцією погіршення здоров'я в дитячому та юнацькому віці. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, розглядається зниження соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічних норм і екологічної ситуації в країні.

Питання організації занять фізичною культурою, використовуючи прогресивні фітнес-технології, знайшли відображення в багатьох роботах сучасних учених та практиків. Однак малодослідженими та недостатньо

застосовуваними викладачами залишаються методи організації занять саме студентів ЗВО різного професійного профілю з метою розвитку адаптаційних, інтелектуальних здібностей, вольових якостей молоді без нанесення шкоди здоров'ю.

Проблема зменшення кількості академічних годин на заняття фізичною культурою в розкладі закладів вищої освіти програмно вирішується організацією позааудиторної роботи (Когут І.А., Маринич В.Л. 2016) згідно з оновленнями чинного законодавства України щодо закладів вищої освіти. Але в ході досліджень виявлено проблему низької мотивації серед студентів до цих занять. У більшості закладів фізична культура досі орієнтована на досягнення нормативних вимог, а не на задоволення реальних потреб молоді в руховій активності, з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів та очікувань.

Перш за все, на нашу думку, система фізичного виховання повинна розвиватись як позааудиторно, так і в рамках основного освітнього процесу, щоб забезпечувати істотне зниження захворювань серед студентів, виконувати профілактичну роботу, розвиток адаптаційних здібностей, стимулювати в молоді прагнення до здорового способу життя.

Вітчизняними авторами, дослідниками цієї галузі (Довгань Н.Ю., 2016: 86,89) фізична культура визначається як духовно-фізичне явище, яке має важливе значення у вирішенні соціальних й особистих проблем. Методологічний підхід до виховання фізичної культури в системі сучасної освіти студентської молоді визначається *особисто орієнтованим, діяльнісно орієнтованим, системним та середовищним*. Синтез цих підходів дає змогу визначити системний розвиток фізичного виховання студентів будь-якої спеціальності на основі мотиваційних пріоритетів та індивідуальних уподобань.

У зв'язку з цим ми звертаємо увагу на особистість викладача, на вимоги сучасних тенденцій розвитку фізичної культури, її ролі у формуванні здорового, активного, високоінтелектуального професіонала і громадянина, особистості, яка долає всі життєві труднощі.

Дослідники (Курнишов Ю.А. 2019. Пугач Н.В. 2019 ) відзначають важливість такої здібності сучасних викладачів фізичної культури, як саморозвиток, самоосвіта, креативність. Також виявлено оновлення змісту і процесу вищої фізкультурної освіти з урахуванням новітніх соціально-культурних вимог та невідповідність наявного у ЗВО навчально-методичного забезпечення професійному саморозвитку майбутніх учителів фізичної культури.

За визначенням авторів (Довгань Н.Ю., 2013), поняття фізична культура особистості відображає три напрямки: 1) фізична культура як сукупність усіх досягнень суспільства, матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії; 2) історично визначений рівень розвитку суспільства і людини, що впливає на фізичний розвиток і фізичну освіту та спосіб фізичного вдосконалення людей; 3) частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і

матеріальних цінностей, способів їх виробництва і використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здібностей.

Аналізуючи все вищесказане і спираючись на власні спостереження, дослідження та педагогічний досвід, пропонуємо до розгляду з метою розробки методології викладання студентами вищих навчальних закладів сучасний напрям "ментальний фітнес" в поєднанні з "оздоровчим фітнесом" та "спортивним фітнесом".

Використання елементів цих трьох видів тренувань протягом одного курсу викладання фізкультури у ЗВО відкриє великі можливості: 1) задоволення різноманітних індивідуальних особливостей і потреб студентів в руховій активності; 2) враховуючи особливості фахової спрямованості навчання та умов життя, поліпшить емоційний стан студентів, допоможе запобігти фізичному і психологічному виснаженню навіть у рамках зменшеного часу занять у розкладі; 3) використовувати сукупність досягнень загальнолюдської культури, світового успішного досвіду з метою оздоровлення, розвитку адаптаційних і фізичних даних, усвідомлення цінності здоров'я студентською молоддю шляхом отримання власного досвіду здорового життя.

Президент міжнародної спілки спортивної медицини Хольман (США) визначає термін "фітнес" (Пугач Н.В. 2019) як стан психічної та фізичної готовності до досягнення успіху в певному завданні.

Сучасний фітнес перетворився в єдину концепцію, яка охоплює все, що може принести користь здоров'ю людини, розвиває її фізичні, вольові та естетичні якості. Сучасний фітнес є одним з яскравих прикладів сукупності досягнень загальнолюдської культури, світового успішного досвіду.

Дослідженнями способів поєднання різних стилів тренування під час занять фізичною культурою студентів займається багато вітчизняних, європейських та американських науковців, спортсменів, практиків (Бойко Н.І. 2016). Але ця тема достатньо багатогранна. Для кожного фахового напрямку, особливості групи, індивідуальності студента може бути виявлено та структуровано свою унікальну методику викладання фізкультури, тренування.

Проаналізуємо можливості, виходячи з визначення: ментальний фітнес – це сукупність програм йоги, китайської гімнастики ушу, стрейчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калана Пінкней (каллонетіка) та ін., які застосовують принципи східних оздоровчих систем. Особливістю усіх програм ментального фітнесу є медитація, релаксація, концентрація уваги на діяльності м'язів тіла, диханні, що приводить до об'єднаної роботи фізичного тіла, менталітету та психіки людини.

Визначення "оздоровчий фітнес" в цьому дослідженні має на увазі ті самі програми, але терапевтичну та реабілітаційну їх частину. Термін "спортивний фітнес" у цій роботі, визначає фітнес, яким він був спочатку. Тобто, це тренування за допомогою тренажерів або допоміжних снарядів, гир, гантелей тощо. До того ж, спортивний фітнес передбачає певну діету

і, як наслідок, привчає до культури здорового харчування. У свою чергу подані класифікації занять фітнесом розподіляються на:

- *ізометричні* – коли напружується одна група м'язів без скорочення;

- *ізотонічні* – у роботі беруть участь декілька груп м'язів;

- *вправи на гнучкість*, розтягнення – спрямовані на розслаблення м'язів після фізичного навантаження, покращення еластичності зв'язок та рухливості хребта (Мінц М.О.; Твеліна А.О., 2017).

Ураховуючи види тренувань, класифікованих за загальним впливом та його областю на м'язовий і руховий апарати, використовуючи синтез особисто орієнтованого, діяльнісно орієнтованого та системного і середовищного методологічних підходів до створення системи викладання фізичної культури, пропонується розробити методичний матеріал, який слугуватиме основою для використання викладачами фітнесу як методу виховання фізичної культури.

Таким чином, визначивши аспекти складових, можна розглянути принципи створення методики викладання фізичної культури для студентів ЗВО різного фахового напрямку навчання. Необхідно знайти співвідношення у відсотках кожного виду тренувань, фітнесу, прийнявши за 100% академічну годину занять фізкультурою, ураховуючи науково обґрунтовані рекомендації медико-біологічного, психологічного та соціально-профорієнтованого характеру. Слід брати до уваги кліматичні умови, рівень екологічного, тобто промислового забруднення території, на якій розташований заклад, можливо, впроваджувати унікальні за своєю структурою фітнес-методики для занять за розкладом, відповідні задоволенню потреб і зацікавленості в руховій активності конкретного ЗВО, спеціальності, групи студентів. Ретельно підійти до питання культурно-просвітницької діяльності та підвищення в студентства мотивації до занять фізичною культурою за допомогою музичного супроводу, де значення надаватиметься не тільки ритміці, чергуванню ритмів музики, а й смислового змісту пісень.

Починати треба з методики навчання і підготовки саме викладачів фізкультури. Перш за все, потрібно винаходити мотиваційні аспекти і можливості для підвищення престижу професії викладача фізичної культури.

Головною перешкодою на шляху впровадження інноваційних технологій навчання фізичної культури на основі ментального, оздоровчого фітнесу, за визначенням наукових і статистичних досліджень, є "існуючі протиріччя між потребою у викладачах фізичної культури, які володіють усіма новими знаннями, в тому числі з оздоровчого і ментального фітнесу, та їх наявністю, між потребою в таких фахівцях і відсутністю системи їх підготовки обумовлюють важливість дисципліни "Оздоровчий фітнес" для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання. Викладач фізичної культури повинен бути всебічно підготовленим до творчої професійно-педагогічної діяльності, фізкультурно-оздоровчої роботи, володіти основами знань з соціальних,

гуманітарних, психолого-педагогічних, медико-біологічних наук" (Синиця Т.О. 2018).

**Висновок:** Проаналізувавши наслідки зменшення академічного часу занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах та повільності, непослідовності втілення програм позааудиторного фізичного виховання студентства, визначившись з важливістю запровадження фітнесу, як метода фізичного виховання молоді стає наявною необхідність створення нових методологічних основ, нового стилю викладання фізичної культури на базі фітнесу.

Розробка та втілення нової методології викладання фізичної культури на основі поєднання принципів фізичної культури та видів фітнесу, наукова основа цієї методології допоможе вирішити проблему потреби у викладачах певного професійного рівня, що дозволить втілити програму позааудиторного виховання фізичної культури згідно з "Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» за алгоритмом: рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація.

#### **Література**

*Брайко Н.І.* К вопросу об использовании современных инновационных фитнес-технологий в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы; Мінськ, БГУФК, частина 3; 2016. *Електронний ресурс. Режим доступу:* [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26981/3/BraikoNI\\_K-voprosu-ob-ispolzovanii.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26981/3/BraikoNI_K-voprosu-ob-ispolzovanii.pdf)

*Гайнуллин Р.А., Исаев А.П., Корабльова Ю.Б.* Оценка воздействия региональных факторов и напряжения образовательного процесса на систему кровотока и вегетативные характеристики гомеостаза студентов; 2016; стор.4. *Електронний ресурс. Режим доступу:* <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2016-N4/FVS201604.pdf>

*Довгань Н.Ю.* (2016). Психолого-педагогічна адаптація студентів першокурсників до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Електронний ресурс. Режим доступу:* [http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan\\_dis.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf)  
*Козут І.А., Маринич В.Л.* Организационное обеспечение физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодёжью во внешкольных учебных заведениях; стор.12; 2016. *Електронний ресурс. Режим доступу:* <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2016-N4/FVS201604.pdf>

*Козіна Ж.Л., Єрмаков С.С., Кадуцкая Л.А., Собянін Ф.И., Кржеминський М., Собко І.Н., Репко Е.А.* Сравнительная характеристика взаимосвязи между пульсовыми и субъективными показателями реакции на физическую нагрузку у студенток и школьников. Стор.24; 2016. *Електронний ресурс. Режим доступу:* <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2016-N4/FVS201604.pdf>

*Колумбет А. Н.* Методика совершенствования профессионально значимых координационных качеств у студенток на занятиях по физическому воспитанию. Стор. 35; 2016. *Електронний ресурс. Режим доступу:* <https://www.sportedu.org.ua/html/journal/2016-N4/FVS201604.pdf>

*Курнишов Ю. А.* Педагогічні умови професійного саморозвідку майбутніх учителів фізичної культури; 2018; *електронний ресурс. Режим доступу:* [https://ivet.edu.ua/images/spets-rada/diss/dis\\_Kurnyshev.pdf](https://ivet.edu.ua/images/spets-rada/diss/dis_Kurnyshev.pdf)

*Мінц М.О., Твеліна А.А.* Ставлення студентів університету до занять фітнесом. 2017. *Електронний ресурс. Режим доступу:* <https://www.sworld.com.ua/konferu7-317/44.pdf>

Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Полтавський національний університет імені Юрія Кондратюка. 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://journals.uran.ua/hdafx-tmfv/article/download/167250/166804>

Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський Державний університет фізичної культури імені Івана Боберського; 2019. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24004/1/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86.%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%A4.pdf>

### **АНОТАЦІЯ**

*У статті розглянута проблема взаємозв'язку зменшення часу занять фізкультурною, низької мотивації молоді щодо фізичної активності під час навчання в закладах вищої освіти з погіршенням стану здоров'я, здібностей до навчання, засвоєння та використання нової інформації, професійних навичок. Також подається аналіз причин низького рівня адаптації серед сучасного студентства.*

*Розглянуто вплив фітнес-технологій на формування фізичного, емоційного та психологічного стану здоров'я людини, розвиток інтелектуальних та адаптаційних здібностей у молоді.*

*Під час досліджень, описаних у статті, враховувалась проблема зменшення кількості академічних годин з фізичного виховання в закладах вищої освіти, повільний перехід на позааудиторну форму фізичного виховання, що виявляє зниження фізичної активності студентів, та, у свою чергу, призводить до зниження рівня засвоєння прикладних та фахових знань та навичок.*

*Загалом, проблема зменшення фізичних вправ, відсутність системи фізичного виховання, як і повільне, непослідовне втілення програм позааудиторного фізичного виховання, зменшує об'єктивну готовність людини до будь-якої професійної діяльності. Саме тому багатьма дослідниками рішенням проблеми пропонується застосування фітнес-технологій як універсального методу фізичного виховання майбутніх спеціалістів і здорової нації, а саме ця робота пропонує систематизувати методику викладання фітнесу в рамках обмеженого часу з метою збільшення ефективності занять.*

*Згідно з «Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року» алгоритмом «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» визначається напрямок досліджень з метою визначення найбільш ефективних фітнес-технологій, стилів викладання фізичної культури в закладах вищої освіти, за допомогою яких студентство отримає змогу за короткий час одержувати якнайбільше мотиваційних та розвивальних вправ, занять під керівництвом висококваліфікованих викладачів, що зміцнить здоров'я фізичне та психологічне.*

**Ключові слова:** фізична культура, освіта, фітнес, ментальний фітнес, студентство, здоров'я, адаптація, викладачі