

# **ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ НФАУ**

**Р.М. Зеленський, А.Ю. Тулінов**

*Коледж Національного фармацевтичного університету*

Заняття з фізичного виховання у ЗВО, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30% загальної добової потреби студентів у рухах. Така ситуація обумовлена дією низки факторів, серед яких невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання студентської молоді чинним нормативно-правовим документам, декларативність багатьох їх положень, застаріла методологія, націленість на планомірне вирішення переважно освітніх завдань, здачу нормативів з фізичного виховання, що зумовлюють низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами, мінімізують вплив на здоров'я молоді, її фізичне вдосконалення й духовний розвиток.

У зв'язку з цим постає необхідність запровадження таких форм організації фізичного виховання у ЗВО, які б дозволяли суттєво підвищити рухову активність студентів без збільшення кількості навчальних годин.

Одним із резервів для вирішення окресленої проблеми слугує використання сучасних фітнес-технологій, які є багатофункціональними видами оздоровчої фізичної культури й здатні в комплексі вирішувати оздоровчі, виховні, освітні завдання фізичного виховання.

У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. До таких заходів належать: а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси; б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем; в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості; г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя [1, с. 10].

По-друге, «фітнес» розглядається як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Втілюється ця тенденція у вигляді популярних змагань з «фітнесу», де оцінюються пропорції тіла та вміння володіти тілом у процесі виконання довільної програми [1, с. 11].

Найбільш поширеними різновидами фітнесу є: аеробіка і її різні напрями; стретч-тренування, елементи східних одноборств (тайн-чи, тай-бо тощо), фітнес-йога, шейпінг, пілатес, калланетика, бодібілдинг. Названі різновиди фітнесу мають значний потенціал для розширення діапазону засобів рухової активності тих, хто займається з урахуванням потреб і інтересів, підвищення рівня їхнього здоров'я, покращення самопочуття, корекції тілобудови, розвитку фізичних якостей [2].

Отже, в умовах реформування фізичного виховання у ЗВО, зокрема Коледжі НФаУ, перевага має надаватися сучасним фізкультурно-оздоровчим технологіям, серед яких чільне місце посідають фітнес-технології (з ритмічної та атлетичної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу, оздоровчого бігу, плавання, пілатесу, стрейчінгу, йоги тощо). Названі фітнес-технології, завдяки потужному фізкультурно-оздоровчому потенціалу, значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, дозволяють врахувати їхні індивідуальні запити й інтереси, створюють позитивну емоційну атмосферу занять, покращують фізичні якості та фізичну працездатність, зміцнюють здоров'я і в комплексі дозволяють ефективно вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

### **Список використаних джерел**

1. Маракушин А.І., Мкртичан О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Науковий часопис [Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016, Вип.10, С. 64-67.

2. Меньших О.Е., Костогриз-Куликова Н.В., Петренко Ю.О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014, 84 с.