РОЗДІЛ 1. ПЕРСПЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТОК ЗВО ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Артюнін Д.Д.

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Проаналізовано, що існуючі традиційні підходи до формування фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є малоефективними. Це зумовлює необхідність розробки і впровадження якісно нових сучасних практичних підходів до проблеми мотивації та покращення працездатності студентської молоді.

Ключові слова: студенти, працездатність, фітнес технології, фізична культура.

Summary. Artiunin D.D. Improving the workability of students of the IHE using fitness. It was analyzed that the existing traditional approaches to the formation of physical education of students of higher education institutions are ineffective. This necessitates the development and implementation of qualitatively new modern practical approaches to the problem of motivation and improving the working capacity of student youth.

Keywords: students, working capacity, fitness technology, physical culture.

Вступ. Фізичну працездатність трактують як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м’язових зусиль, що є визначальними для досягнення конкретного результату діяльності. Погіршення здоров’я дітей та підлітків впливає на фізичну працездатність, хоча за показниками фізичного розвитку та ресурсів фізичного здоров’я дітей та підлітків шкільного віку відзначається позитивна динаміка [4].

Все вищеописане доводить актуальну і складну проблему фізичного виховання підростаючого покоління та покращення фізичної працездатності.

Мета дослідження. Проаналізувати вплив засобів фітнесу на працездатність студентської молоді.

Методи дослідження. Аналіз науково - методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Працездатність – стан студента, який визначається можливістю фізіологічних і психічних функцій організму, який характеризує його здатність виконувати певну кількість роботи заданої якості за необхідний проміжок часу. Роль фізичних вправ не обмежується тільки сприятливим впливом на здоров'я, одним з об'єктивних критеріїв якого є рівень фізичної працездатності людини. Фізичні вправи підвищують стійкість організму до дії несприятливих чинників. Показником стабільності здоров'я служить висока ступінь працездатності, і, навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Як правило, висока фізична працездатність пов'язана з постійними, що не зменшуються в об'ємі, в поєднанні з збалансованим харчуванням, тренуваннями (більш високою руховою активністю), що забезпечують ефективність самооновлення і вдосконалення організму [1].

Навчальний день студентів насичений значними емоційними та розумовими навантаженнями. Внаслідок вимушеної тривалої статичної робочої пози, при якій значний час у напруженому стані знаходяться м'язи, що утримують тулуб і шию у певному положенні, загальмовані обмінні процеси, що спричиняє стомлення, яке накопичується та переходить у перевтому. Для цього стану характерні крайня нестійкість настрою, послаблення самовладання, нетерплячість, втрата здатність до тривалого розумового та фізичного напрузі. Всі ці симптоми виявляються

особливо гостро у період екзаменаційних сесій, які є факторами ризику стану здоров'я студентів.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку та проектування ефективних засобів, методів, технологій, що дозволяють підтримувати життєдіяльність студентів на належний рівень.

На жаль, традиційні заняття з фізичного виховання вже не зацікавлюють сучасного студента до рухової активності, а отже, є необхідність замінити їх сучасними напрямами діяльності, що суттєво підвищить інтерес до таких занять і покращать фізичний стан та працездатність кожного студента.

G. Griban із співавторами [4] стверджує, що з урахуванням сформованих негативних змін у сфері фізичної культури, а також нових умов соціально-економічного та культурного розвитку у вищих навчальних закладах багатьох країн ведеться інтенсивний пошук перспективних напрямів, нових підходів, інноваційних технологій фізичного виховання.

Допомога студентам в ознайомленні з сучасними фітнес-технологіями рухової активності під час навчання і дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя і є провідним завданням фахівців закладів вищої освіти. Активне впровадження новітніх фітнес-технологій в практику фізичного виховання та спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту. Слід зазначити, що цілі фітнесу та спорту принципово відрізняються. Якщо в спорті – це максимальний спортивний результат (що не завжди корисно для здоров'я), то у фітнесі – гармонійний розвиток людини [3].

Основними завданнями оздоровчого фітнесу є зміцнення здоров'я людини, підвищення життєвого тонусу, удосконалення фізичних якостей, покращення загальної і спеціальної працездатності, формування статури та

корекція вад, покращення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним стресам.

До інноваційних напрямів у сфері фізичного виховання спеціалісти відносять заняття нетрадиційними видами рухової активності. Особливою популярністю серед дівчат-студенток користуються деякі види фітнес-програм (аеробіка та ряд її різновидів, пілатес, стретчінг, танцювальні напрямки). Маючи значний оздоровчий потенціал, фітнес-програми в процесі фізичного виховання студентів розглядаються як найважливіший емоційний фактор, що сприяє освоєнню ціннісних аспектів фізичної культури, формуванню рухової культури, створенню сталої мотивації та покращенню фізичної і розумової працездатності [2].

Все вищезазначене дозволяє розглядати нам фітнес як цілеспрямований систематичний процес, який є найбільш ефективним для оздоровлення та збереження майбутніх фахівців, їх психоемоційного та функціонального стану, фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, фізичної підготовленості та соматичного здоров’я студентської молоді.

Висновки. У закладах вищої освіти потрібно створити умови навчання, які б покращували мотивацію молоді займатися фізичною культурою та спортом, а заняття фізичними вправами повинні бути популярними. Саме цьому сприяють сучасні напрямки оздоровчого фітнесу.

Список використаної літератури.

1. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров’я,* 2016, № 3, с. 109–114.

2. Мірошніченко, В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров’я дівчат з урахуванням

соматотипу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2008. 17 с.

3. Олексієнко, Я. І. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2021, № 74, т. 3, с. 49–54.

4. Griban, G., Dovgan, N., Tamozhanska, G., Semeniv, B., Ostapenko, A., Honcharuk, N., Khurtenko, O., Kozibroda, L., Husarevych, O., Denysovets, A., & Hrynchuk, O. State of physical fitness of the students of Ukrainian higher educational institutions. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020, № 9 (5), с. 16–26.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бубліченко В.А.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Складність вивчення мотивації і тим більше формування її, пояснюється перш за все тим, що на школяра діє одночасно комплекс мотивів, які не лише доповнюють один одного, але й вступають в суперечності.

Ключові слова: мотивація, фізична культура, формування мотивації, школярі молодшого шкільного віку.

Summary. Bublichenko V.A. Formation of motivation for physical culture and sports in younger school age students. The difficulty of studying motivation, and even more so its formation, is explained first of all by the fact that a complex of motives, which not only complement each other, but also come into conflict, acts on the student at the same time.