

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Сімоник Поліна,¹ Зуб Валерій,² Коптєв Костянтин¹

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації¹
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
кафедра фізичної реабілітації²
knteusport@knote.edu.ua
zdorovya.stu@gmail.com*

Анотація. Фітнес як доступна форма рухової активності має великий потенціал для впровадження в освітній процес, проте його системне використання ускладнене обмеженням навчальним часом, різним рівнем фізичної підготовленості та недостатньою матеріально-технічною базою. Аналіз джерел і практичного досвіду показує, що програми фітнесу легко інтегруються в освітній процес.

Ключові слова: фітнес, фізичне виховання, освітній процес, здоровий спосіб життя, студентська молодь, цифрові технології, мотивація, психоемоційний стан.

Summary. Simonyk P., Zub V., Koptiev K. Fitness as a Means of Forming a Healthy Lifestyle Culture in Educational Institutions. Fitness, as an accessible form of physical activity, has significant potential for implementation in the Ukrainian educational process; however, its systematic use is complicated by limited class time, varying levels of physical preparedness, and insufficient material and technical resources. Analysis of sources and practical experience shows that fitness programs can be easily integrated into the educational process.

Keywords: fitness, physical education, educational process, healthy lifestyle, students, digital technologies, motivation, psycho-emotional state.

Постановка проблеми. Незважаючи на зростання популярності фітнесу як доступної та ефективної форми рухової активності, у закладах освіти України досі залишається актуальною проблема його системного та методично обґрунтованого впровадження в освітній процес [3]. Обмеженість навчального часу, різний рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти, недостатня матеріально-технічна база та потреба у сучасних формах мотивації студентської молоді ускладнюють використання традиційних підходів до фізичного виховання. У зв'язку з цим виникає потреба в обґрунтуванні доцільності використання фітнесу як універсального засобу формування культури здорового способу життя та підвищення рухової активності в освітньому середовищі [1, 4].

Обговорення. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду свідчить, що фітнес-програми мають значний потенціал для використання у закладах освіти завдяки своїй варіативності, адаптивності та доступності [2, 4]. Особливої уваги заслуговує можливість комбінування різних напрямів

фітнесу з використанням цифрових технологій (відеоінструкцій, онлайн-платформ, фітнес-додатків), що сприяє підвищенню мотивації студентів і забезпечує безперервність занять. Крім того, фітнес-заняття позитивно впливають не лише на фізичний стан, а й на психоемоційне здоров'я, соціальну активність та рівень адаптації студентів до навчального навантаження [1].

Рекомендації. У результаті узагальнення теоретичних положень і практичних даних встановлено, що впровадження фітнесу в освітній процес сприяє:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості та загальної витривалості студентської молоді;
- покращенню психоемоційного стану та зниженню рівня стресу;
- формуванню стійкої мотивації до регулярної рухової активності;
- розвитку соціальних навичок і командної взаємодії;
- утвердженню цінностей здорового способу життя відповідно до сучасних освітніх стандартів і рекомендацій ВООЗ.

Отримані результати підтверджують доцільність використання фітнес-програм як ефективного педагогічного інструменту у закладах освіти та обґрунтовують перспективність поєднання традиційних і цифрових форматів фітнесу в системі фізичного виховання.

Література

1. Андреева О.В. Сучасні напрями фітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2020. № 1(49). С. 12-17.
2. Левченко Г.Ю., Шиян Б.М. Розвиток фітнес-програм у системі фізичного виховання навчальних закладів України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2021. № 24. С. 102-108.
3. Паришкура Ю.В., Цибровський А.І., Осипенко К.А., Шишацька В.І. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до навчання фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 8 (181) 24. С. 196-199.
4. Чебан О.В. Популяризація фітнесу серед студентської молоді як засіб формування здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 3. С. 89-93.