

університету імені Михайла Коцюбинського. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 : Вип. 3К (110). 2019. С. 548-552.

7. Ilinich, S., Marchuk, O., Serheta, I., Korolchuk, A., & Davydenko, H. (2025). Toward professional readiness: Psychophysiological predictors of efficiency in rehabilitation students. *Acta Balneologica*, 67(5), 374–381. <https://doi.org/10.36740/ABAL202505110>

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ФІТНЕС У ВДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет,
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра фізичного виховання
tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua*

Анотація. В тезах розкрито вплив танцювального фітнесу на вдосконалення фізичних якостей студенток.

Ключові слова: танцювальний фітнес, фізичні якості, студент

Summary. Krasnobaieva T. Dance fitness in improving the physical qualities of female students. The thesis explores the impact of dance fitness on the physical activity of female students

Keywords: students, physical activity, dance fitness.

Постановка проблеми. Сучасні види фітнесу орієнтовані на збереження здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, гармонію тіла та психіки. Будь-який рух людини неможливий без прояву фізичних якостей. Саме їх вдосконалення танцювальними вправами мають позитивний вплив на здоров'я студенток і їх працездатність.

Засобами танцювального фітнесу є різноманітні елементи хореографії, гімнастичні і складно координаційні вправи, а також поєднання різних напрямків Хіп-хопу, Зумби і Фанку, які впливають на всю м'язову систему, або вибірково на окремі групи м'язів. Найбільш ефективними вважаються вправи під музику. Для вирішення проблеми ми взяли один із поширених напрямків фізкультурно-одоровчих технологій – танцювальний фітнес. Ефективність такого напрямку фітнесу підтверджена опитуванням, так як чинить позитивний вплив на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє емоційності і активності студенток, враховує індивідуальні особливості та відмінності кожної із студенток.

Обговорення. На думку науковців [1], фітнес є одним із найбільш ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості і є найбільш адаптованим до процесу фізичного виховання у вищому

навчальному закладі освіти.

В межах напрямку «Танцювальний фітнес» можна виправити поставу, збагатити техніку рухів, збільшити обсяг танцювальних елементів для свмостійного використання в побуті, розвинути та вдосконалити головні фізичні якості такі як гнучкість, витривалість, швидкість і координацію, набутти почуття балансу та психічної рівноваги. Саме завдяки танцювальному фітнесу можна розвинути загальну рухливість суглобів. Особливо тазостегнових, що важливо для студенток. Танцювальний фітнес характеризує різноміття загально розвивальних і танцювальних рухів, в межах одного сегмента тіла пропонується безліч варіацій. Наприклад, для комплексного розвитку фізичних якостей необхідно виконувати різноманітні танцювальні кроки на згинання і розгинання рук, ніг, відведення, внутрішню та зовнішню ротацію. М'язи ж, в цей час, функціонують у тісній синергії.

Аналізуючи танцювальний фітнес можна з впевненістю сказати, що в ньому використовуються тільки природні рухи під музику. Акцент спрямовується на розвиток і вдосконалення важливих для життя фізичних якостей, необхідних для навчання та життєдіяльності студенток.

Ряд авторів [2, 3] стверджують, що дуже важливим у танцювальному фітнесі для студенток є різноваріантність запропонованих хореографічних елементів – легших та складніших, що асоціюється з певною віковою фізичною підготовкою. Завдяки такому підходу студентки можуть швидше засвоювати навчальний матеріал, адаптувати рівень навантаження до своїх рухових та функціональних можливостей.

Сьогодення навчального процесу характеризується великими обсягами навчального матеріалу, для засвоєння якого багато часу студенти перебувають у сидячому положенні, то ж, включення факультативних занять з фітнесу здійснюється за розробленими програмами і спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення якості життя студентів.

Рекомендації. Наразі, фітнес можна розглядати як емоційну, загальнодоступну та високоефективну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування, виходячи з інтересів та зацікавленості студентів з метою досягнення оптимального фізичного стану, зміцнення і підтримання здоров'я у належному стані та позитивного впливу на рухову активність студентів.[4,5]. Тож, тільки послідовність, різноманітність вправ та танцювальних елементів, увага до індивідуальних потреб та запитів організму студенток можуть приносити позитивні результати у вдосконаленні фізичних якостей студенток.

Ширший погляд, випробування різних вправ та різних форм руху у сучасному фітнесі - це ефективний шлях, який буде сприяти підвищенню мотивації студентів до рухової активності, удосконаленню фізичних якостей і зміцненню здоров'я.

Література

1. Беляк Ю, Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В, Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

2. Блотнікова. Т.Г., І.А.Резнічук. А.О. Кушніренко. А.М.Хрон, В.В. Степанчук «Ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури». Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, вип. 4(177), квітень 2024, с. 25-29.
3. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
4. Завадівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів //Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: збірник наукових праць №2 (10). 2010. С. 50-54.
5. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Н. Москаленко //Спортивний вісник .Придніпров'я. – 2011. - №2. С. 12-17

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ВНТУ

Овчарук Віра, Овчарук Василь

*Вінницький національний технічний університет,
кафедра фізичного виховання
ovcharukvira@gmail.com,
vvovcharuk@gmail.com*

Анотація. Авторами проведено аналіз особливостей викладання дисципліни «Фізична культура» у Вінницькому національному технічному університеті в умовах її реалізації у форматі факультативних занять. Розкрито сучасний стан організації факультативної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти технічного профілю. Визначено основні проблеми, пов'язані зі зниженням мотивації студентів до занять, обмеженням часом та ресурсним забезпеченням. Окреслено роль факультативних занять з фізичної культури у формуванні культури здоров'я та підтриманні належного рівня рухової активності. Обґрунтовано перспективи вдосконалення викладання фізичної культури у ВНТУ.

Ключові слова: фізична культура, факультативні заняття, здобувачі освіти, ВНТУ, рухова активність, культура здоров'я.

Summary. Ovcharuk V., Ovcharuk V. Teaching the discipline "Physical Culture" at VNTU. The authors analyzed the features of teaching the discipline "Physical Culture" at Vinnytsia National Technical University in the conditions of its implementation in the format of optional classes. The current state of the organization of optional physical education and health activities of students of technical education is revealed. The main problems associated with the decrease in students' motivation to study, limited time and resource provision are identified. The role of optional physical education classes in the formation of a culture of health and