

## Література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
2. Корольчук А.П., Нестерова С.Ю., Мацейко І.І. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. № 27-28. С. 133-139.
3. Бишевец Н., Лазакович Ю. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2023. 4(163). С. 47-51.
4. Корольчук А.П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. Вип. 19(1). С. 222-228.
5. Пальчук М., Сухомлинов Р., Кенсицька І., Даруга А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. Вип. 15(34). С. 220-227.

## ФІТНЕС В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК

Краснобаєва Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
кафедра фізичного виховання  
[tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua](mailto:tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua)*

**Анотація.** В тезах розкрито вплив фітнесу на рухову активність студенток.

**Ключові слова:** фітнес, студент, рухова активність

**Summary.** **Krasnobaieva T. Fitness in the Motor Activity of Female Students.** The thesis explores the impact of fitness on the physical activity of female students

**Keywords:** students, physical activity, fitness.

**Постановка проблеми.** У сучасних студентів спостерігається зміна структури особистісних мотивацій. Зниження інтересу та зацікавленості до занять з фізичного виховання обумовлена війною. Наслідком таких негативних тенденцій стало зниження рівня рухової активності студенток, погіршення емоційного та фізичного стану. Для вирішення вищезначеної проблеми ми взяли один із найпоширеніших напрямків фізкультурно-

оздоровчих технологій – фітнес. Ефективність таких напрямків фітнесу всеохоплююча і позитивно впливає на моторику, дихальну й нервову систему організму, сприяє активності студенток.

**Обговорення.** На думку дослідників [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.

Аналізуючи виникнення фітнесу, їх витоки і сучасний зміст дослідники відзначають, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все найцінніше, напрацьоване за багато років в оздоровчій фізичній культурі, спорті (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін.), модернізує їх та на цій основі створює фітнес-технології [2, 3]. Наразі, фітнес у студенток асоціюється з певним віком та сучасним стилем європейського стилю життя за допомогою якого, досягається духовна та тілесна гармонія.

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. [2, 4].

Нова модернізація освіти України має включити в навчальний процес із фізичного виховання сучасні технології з фітнесу які мають бути обов'язковими що, в першу чергу, буде сприяти підвищенню мотивації студентів до рухової активності.

### 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. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
3. Завадівська Н.Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2010. №2(10). С. 50-54.
4. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. №2. С. 12-17.
5. Олексієнко Я.І. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів ВУЗу: методичний посібник. Черкаси, 2004. 73 с.