

REFERENCES

1. Demianchuk, O. O. (2013). *Pedahohichni umovy formuvannia hnostychnykh umin molodykh pedahohiv u protsesi profesiinoi diialnosti*. [Pedagogical conditions of forming young teacher's gnostic skills in the process of vocational activity]. Zhytomyr.
2. Dychkivska, I. M. (2004). *Innovatsiini pedahohichni tekhnologii*. [Innovative pedagogical technologies]. Kyiv.
3. Krymskyi, S. B. (2003). *Zapyty filosofskykh smysliv*. [Queries of philosophical meanings]. Kyiv.
4. Levchenko, T. I. (2011). *Motyvatsiia subiekta v riznykh vydakh diialnosti*. [Motivation of the subject in different activities]. Vinnytsia.
5. Marusynets, M. M. (2013). *Refleksyivna pozytsiia u formuvanni profesiinoho stanovlennia maibutnoho vchytelia*. [Reflexive position in the formation of future teacher's professional becoming]. Kyiv.
6. Ostapenko, N. M. (2011). *Tekhnolohiia suchasnoho uroku ridnoi movy*. [Technology of modern lesson of the native language: teaching guide]. Kyiv.
7. *Pidhotovka maibutnoho vchytelia do*

vprovadzhennia pedahohichnykh tekhnolohii. (2003). [Training future teacher for the implementation of pedagogical technologies: teaching guide]. Kyiv.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БЕІ Ірина Юрїївна – аспірант кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Наукові інтереси: викладання іноземних мов у закладах вищої освіти; педагогіка вищої школи.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BEI Iryna Yuriivna – Postgraduate Student of the Department of Theory and Methods of Preschool and Special Education of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.

Circle of scientific interests: teaching foreign languages in higher educational institutions, pedagogy of higher school.

Рецензент – д. п. н. професор Савченко Н. С.
Стаття надійшла до редакції 19. 09. 2018 р.

УДК 378.147.091.3:61]:796.035

БСЛКОВА Тетяна Олександрівна – аспірант кафедри педагогіки і освітнього менеджменту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка
e-mail: tobelkova1969@ukr.net

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ВИШІВ

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Сучасні події на Сході, зміни в соціально-економічному та політичному розвитку України, призвели до перегляду поглядів на філософію та стратегію розвитку фізичної культури в системі вищої професійної освіти. Дезінтеграція та падіння соціального престижу вітчизняної фізичної культури та її засобів оздоровлення людини призвели до зниження оздоровчих послуг серед населення України, зокрема студентської молоді. Зазначимо, що збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя підростаючого покоління є однією з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я – 2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [5, с. 302].

Зміцнення здоров'я студентів вишів в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими його особистостями соціально-економічного розвитку є проблемою

актуальною. Зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальних медичних груп на заняттях з фізичного виховання, з кожним роком збільшується. Молодь не усвідомлює важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливого ставлення до особистого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами

фізичної культури і спорту, здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Велика кількість проблем, які сьогодні турбує педагогічну сферу стосується підвищення фізичного рівня студентів різними засобами під час заняття фізичними вправами і спортом та все більшим розробленням нових сучасних оздоровчих програм щодо формування особистого здоров'я студентів медичних вишів.

Насьогодні спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. Цей вид спорту є популярним, модним та сучасним, що сприяє до розроблення нових сучасних оздоровчих програм щодо формування особистого здоров'я студентів медичних вишів. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, що дає можливість урізноманітнити заняття.

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що молодь не приділяє належної уваги до свого здоров'я і фізичній підготовці, тому заняття різновидами фітнесу мають призвести до активізації студентів, що дозволить значно підвищити їхній рівень особистого здоров'я і фізичний стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами становлення та розвитку сучасної молоді в аспекті формування особистого здоров'я проблемам валеологічної освіти й вихованню приділялась значна увага такими науковцями як І. Аршавський, Т. Бойченко, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, Г. Зайцев, М. Гриньова, Ю. Лісіцин.

Г. Апанасенко, В. Бальсевич, М. Виленський, С. Волошанська, О. Добромислова, А. Драчук, О. Дрозд, О. Зеленюк, В. Ільницький, І. Калиніна, Ж. Козіна, Е. Левченко, А. Магльований, М. Панчишина, В. Романенко, І. Салук, Н. Юдина займалися дослідженням проблеми використання різних засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я студентів.

Проблемі розвитку сучасного фітнесу та впливу новітніх фітнес-технологій на різні версти населення приділяли увагу такі науковці, як О. Андреева, І. Белов, М. Булатова, О. Буркова, І. Григус, О. Губарева, Ф. Загура, Т. Івчатова, О. Кібальник, Л. Кочурова, Т. Круцевич, О. Литвин, О. Мартинюк, Н. Михайлова, О. Мороз, Н. Москаленко, Н. Опришко, С. Синиця, О. Соколова, І. Таран, С. Трачук, Д. Хазяїнова та багато інших.

Мета статті – теоретично обґрунтувати використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вивченню сутності здоров'я підростаючого покоління, а також виявленню характерних особливостей цього поняття свідчать про те, що процес формування особистого здоров'я студентів вишів, являє собою складну, послідовну діяльність особистості, спрямовану на досягнення найдосконалішого еталону

здоров'я, який тісно переплітається з фізичною культурою [9].

Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів вузів повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі; реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу.

Сьогодні тенденцією у сфері вітчизняних наукових інноваційних пошуків та методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів на заняттях з фізичного виховання. Основна ідея полягає у формуванні стійкого інтересу до занять з оздоровчого фітнесу, створенні свідомого ставлення до них, розкриття творчих та рухових здібностей кожного, в створенні активного і позитивного ставлення до здорового способу життя, розширенні функціональних можливостей та формуванні практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами [1].

Поняття «фітнес» має різне тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. Fitness), від дієслова «tofit» – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [3].

Само поняття «фітнес» – нова організаційна форма кондиційного тренування, розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху особистості [8].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних підходів, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес».

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підхід дієти.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес (табл.1) [7, с. 5].

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: 1 – загальний фітнес, 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 – спортивно-орієнтовний [2].

Загальний фітнес використовується на навчальному або початковому етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає в себе необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Другий різновид фітнесу – фізичний або оздоровчий. Такий різновид представляє собою виконання різноманітних фітнес-програм з використанням різних спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Найбільших високим ступенем рухової активності є спортивноорієнтований фітнес. Такий вид направлений також на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей для вирішення спортивних завдань [4].

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу «Mind – Body» (Фітнес духу і тіла).

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства. У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес і впровадження його у систему підготовки студентів медичних вишів.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему підготовки студентів медичних вишів. До них відносяться перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного; – соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту особистість, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молоді ціннісного відношення до особистого здоров'я, духовного

і фізичного розвитку; – модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді; – гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях; – перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в медичних вузах; – доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи [6].

Практичним проявом засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), а також переслідують цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [2].

Концептуальна база «фітнесу» має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем. Він розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Будучи універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес здобуває властивий їй ціннісний вимір і реалізує цілий спектр цінностей: вітальні, естетичні, соціальні, політичні, культурні.

Отже, заняття фітнесом допомагають збільшити запас життєвих сил, і протистояти хронічному стомленню. Безпосередньо самі фізичні навантаження дозволяють почувати студентам протягом дня енергійно, бо дають додатковий запас кисню мозку. У зв'язку з цим, студентки мають спокійніший та глибший сон вночі. В організмі скорочуються надлишки адреналіну та гормонів, що сприяють виникненню стресу. Заняття уповільнюють процеси старіння організму. Фізичні вправи стимулюють обмін речовин, та зміцнюють серцево-судинну систему. Фітнес

має сильну мотивуючу дію: заняття зміцнюють віру у власні сили. Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів мають відповідати наступним вимогам: доступність тренувального та підтримуючого ефекту засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів респондентів, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

В ході наукового дослідження, яке проводились на базі Донецького національного медичного університету у місті Кропивницький, був зроблений аналіз анкетування серед студентів. В опитуванні приймали участь 397 студенти I та II курсів медичного та стоматологічного факультетів. Вік студентів – 17 – 23 роки. Всі ті, хто займається фітнесом, віднесені до основної медичної групи. Обробка результатів анкетування показала, що абсолютна більшість студентів 91,5 % вважають заняття фізичною культурою обов'язковою частиною навчального процесу в вищому навчальному закладі. До вступу в вищий навчальний заклад в різних спортивних секціях займалось 15 % опитуваних; в гуртках різного напрямку (танці народні, класичні, спортивні та інші) займалось 13 %; 72 % ніколи не займалися фітнесом.

На питання щодо вибору фітнесу як засобу фізичного виховання, 39 % респондентів відповіли, що займаються фітнесом для підвищення своєї фізичної підготовленості; 25 % – заради задоволення; 10 % – для впевненості в собі; 18 % – для того, щоб набути спеціальних рухових навичок, які будуть сприяти професійній діяльності респондентів; 6 % – заради отримання заліку та 2 % назвали інші причини. Для визначення ступені популярності заняттям фітнесом було оброблено документацію стосовно кількості студентів у групах за обраними видами спорту за 2017-2018 навчальний рік, і були виведені середні показники (табл.2).

Результати проведеного дослідження показали, що популярними серед студентів є заняття фітнесом (14%), аеробіка (8,5%), спортивна гімнастика (8%). Лідерами є: плавання (18 %), атлетична гімнастика (17%), також великою популярністю користуються і ігрові види спорту футбол (8%), баскетбол (7%), волейбол (6, 5%).

За даними проведеного дослідження при виборі виду спорту для занять фізичним вихованням перевагу фітнесу надають 14% студентської молоді вузу. В результаті

проведеного анкетування було з'ясовано, що 94, 4% студентів вважають заняття фізичними вихованням обов'язковою частиною навчального процесу у вищому навчальному медичному закладі. Потрібно, щоб було самоусвідомлення потреби занять фізичними вправами і окремим видом спорту.

Таким чином, ефективні та доступні різні форми рухової активності, що організовані в рамках фітнес-технологій занять оздоровчим фітнесом особливо потрібні, враховуючи негативні тенденції у стані особистого здоров'я сучасної молоді. Оздоровчий фітнес визначен як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення студентів вишів, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану особистого здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих молоді оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Отже, оздоровчий фітнес забезпечує різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я, урівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму. Оздоровчий фітнес дозволяє людині жити повноцінно, бути вільною від контрольованих чинників ризику. За допомогою оздоровчого фітнесу розвиваються потенційні фізичні здібності.

Перспективою подальшого наукового пошуку буде дослідження застосування загально-методичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування особистого здоров'я студентів медичних вишів засобами фітнес-програм як ефективного засобу оздоровлення сучасної студентської молоді. Здійснене дослідження не є вичерпним та відкриває можливості для подальшого вивчення особливостей використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів як в країнах Європейського Союзу, так і в інших країнах, які залучають європейський досвід з означеного питання.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Асаулук І. О. Вплив засобів оздоровчої аеробіки на фізичний стан студенток / Асаулук І. О., Драчук А. Хлус Н. // Зб. наукових праць X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді». – Львів, 2016. – С. 67–95.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації

студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.

3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.slovopedia.com>. – Назва з екрану.

4. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – К., 2012. – С. 142–146.

5. Максимова К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять / К. В. Максимова, К. В. Мулик // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – Випуск 10. – С. 301–311.

6. Нечасв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечасв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. унту ім. І. Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.

7. Практична енциклопедія. Фітнес для сучасної жінки [з англійської]. М.: Ексмо, 2004. – 241 с.

8. Сайкина Е. Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е. Г. Сайкина, Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

9. Скумин В. А. Культура здоровья. – фундаментальная наука о человеке / В. А. Скумин. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.

REFERENCES

1. Asauliuk, O. (2016). *Vplyv zasobiv ozdorovchoyi aerobiky na fizychnyy stan studentok*. [Influence of the remedial aerobics on the physical condition of the students]. L'viv.

2. Gruzhevsky, V. O. (2014). *Dotsil'nist' vykorystannya innovatsiynykh tekhnolohiy u formuvanni osobystisno-oriyentovanoi motyvatsiyi studentiv do fizychnoho vykhovannya*. [The expediency of using innovative technologies in the formation of personality-oriented motivation of students for physical education]. Kyiv.

3. Elektronnyy resurs [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.slovopedia.com>. – Title from the screen.

4. Kasatskaya, T. (2012). *Orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya studentiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu*. [Organization of physical education of students by means of health fitness]. L'viv.

5. Maksimova, K. V. (2017). *Aktual'ni pytannya zberezheniya ta zmitsnennya zdorov'ya studentok 17-21 rokiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv za rakhunok fizkul'turno-ozdorovchykh fitnes-zanyat*. [Topical issues of preserving and strengthening the health of students 17-21 years of higher education at the expense of physical fitness and fitness fitness classes]. Kamenetz-Podolsk.

6. Nechaev, V. (2010). *Suchasni tendentsiyi u rozvytku fizkul'turno-ozdorovchykh tekhnolohi*. [Contemporary trends in the development of physical culture and recreational technologies]. Kamenetz-Podolsk.

7. Practical Encyclopedia. (2004). *Praktychna entsyklopediya. Fitnes dlya suchasnoyi zhinky*. [Fitness for a modern woman]. Moscow.

8. Saykin, G. (2011). *Semanticheskiye aspekty odel'nykh ponyatiy v oblasti fitnesa*. [Semantic aspects of individual concepts in the field of fitness]. Kyiv.

9. Skumin, A. (1995). *Kul'tura zdorov'ya – fundamental'naya nauka o cheloveke*. [The culture of health is the fundamental science of man]. Novocherkassk.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

БЄЛКОВА Тетяна Олександрівна – аспірант кафедри педагогіки та освітнього менеджменту Центральноукраїнського державного педагогічного університету, лаборант кафедри анатомії людини №2 Донецького національного медичного університету у місті Кропивницький.

Наукові інтереси: формування особистого здоров'я студентів медичних навчальних закладів засобами фізичної культури, зокрема оздоровчого фітнесу.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

BELKOVA Tatyana Aleksandrovna – Postgraduate Student of the Department of Pedagogy and Educational Management of the Centralukrainian State Pedagogical University

Circle of scientific interests: formation of personal health of students of medical educational institutions by means of physical culture, in particular, health fitness.

Рецензент – д. п. н. професор Калініченко Н. А.
Стаття надійшла до редакції 01. 09. 2018 р.