

5. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. – Morgantown: Fitness information technology, 1993. – P. 103-126.
6. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement goals and beliefs about success in sport/ J.L. Duda,
7. K.R. Fox, S.Biddle, N.Armstrong// British Journal Educational Psychology. – 1992. – N3.- P. 313-323.
8. Gretskeyy Oleg. Influence of motivation training on level of young swimmers fisical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons/Oleg Gretskeyy, Bogdan Mytskan//Scentific Reviev of Physycal Culture.- 2013.- Vol. 3N, Issue 4.- S. 286-289.

Чеховська А.Ю., Градусова Н.В.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМУ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

В статті розглянуто вплив новітніх фітнес-технологій на процес навчання студентів вищих навчальних закладів. Розкрито значення фітнес-технологій в системі навчання. Визначено основні напрямки сучасного фітнесу та їх оздоровчий вплив.

Ключові слова: фітнес, студенти, новітні технології, система навчання.

Чеховская А.Ю., Градусова Н.В. Эффективность внедрения новейших фитнес-технологий в систему обучения студентов ВУЗов. В статье рассмотрено влияние новейших фитнес-технологий на процесс обучения студентов высших учебных заведений. Раскрыто значение фитнес-технологий в системе обучения. Определены основные направления современного фитнеса и их оздоровительное воздействие.

Ключевые слова: фитнес, студенты, новейшие технологии, система обучения.

Chekhovskaya A.Yu., Gradusova N.V. Efficiency of introduction of the newest fitness technologies in system of training of students of high schools. The article considers the influence of the newest fitness technologies on the process of teaching students of higher educational institutions. The importance of fitness technologies in the training system is revealed. The main directions of modern fitness and their health effects are determined.

Motor activity in the form of exercise can effectively generate the necessary skills and abilities, physical abilities, to optimize the training process, improve health, increase efficiency. Indeed, a person can withstand all mental and physical activity in modern terms, it ought to be trained and hardened. If there is any cure diseases, it is mostly healthy lifestyle. If the student will own and actively use a variety of exercise, it will improve your physical condition and level of physical fitness, indicators of physical health.

Physical activity university students the best way to ensure implementation of the latest fitness technology. In recent years, developed a number of programs and regulations implementing ideas to enhance encourage students to physical activity. One of the promising directions of these challenges is the development, validation and implementation of new fitness technologies aimed at creating conditions for involvement of students in health programs, stimulating in their interest to exercise, recovery from training and productive employment, assistance in meeting grounds personality and interests during leisure time.

Students the future elite of society, its intellectual potential. They are the future creators of material and spiritual wealth of the country, and now is the face of the nation, its beauty, energy, activity, creativity. In addition, students the future fathers and mothers of children, and therefore they are potential health of future generations. Thus, maintaining and improving the health of students is the most important task of our time

Key words: fitness, students, latest technologies, training system.

Актуальність. У сучасних умовах здоров'я молоді – це визначальна категорія, яка впливає на соціальну стабільність суспільства (В. Г. Ареф'єв, М. В. Дутчак, О. А. Мартинюк, Н. В. Москаленко, Т. Ю. Круцевич). Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо, забезпечення здорового майбутнього покоління (Н. О. Рингач) [7].

Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Отже, збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Людський організм у процесі еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна не в якийсь період життя, а постійно - з раннього дитинства до глибокої старості. Сама людина, усі її органи й системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Однак за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися. Технічний прогрес призвів до того, що енергію, яку людина затрачала на трудову діяльність, зараз на 90 % виконують машини [5].

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність. Дійсно, щоб людина могла витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах, вона повинна бути тренованою і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя. Якщо студент буде володіти та активно користуватися різноманітними фізичними вправами, то поліпшить свій фізичний стан і рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я [6].

Рухову активність студентів ВНЗ найкраще забезпечити шляхом впровадження новітніх фітнес-технологій. За останні роки розроблено низку програм, ідей і положень щодо підвищення рівня залучення студентської молоді до рухової активності. Одним із перспективних напрямів реалізації цих завдань є розробка, обґрунтування та впровадження новітніх фітнес-технологій, які спрямовані на створення умов для залучення студентів до оздоровчих програм, стимулювання в них інтересу до занять фізичними вправами, відновлення після навчальних та виробничих занять, сприяння у задоволенні мотивів та інтересів особистості під час дозвілля (В. Г. Ареф'єв, К. І. Левінська, О. Л. Благий, В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов).

Ринок фітнес-індустрії в Україні продовжує активно розвиватися, збагачуючись новими технологіями. Аналіз їх еволюційного розвитку, є актуальним питанням в сфері навчання студентів ВНЗ, оскільки дозволяє виявляти основні аспекти, які впливають на появу нових технологій та прогнозувати нові напрямки удосконалення вже відомих програм, а також мають оздоровчий вплив на організм людини на їх фізичне, психічне, духовне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема ефективності впровадження інноваційної діяльності у сфері фітнесу є досить актуальною (Ж. Г. Аникиєнко, Р. Н. Испулова, Е. Ю. Пономарева.). Це пов'язано насамперед з тим, що ця сфера динамічно розвивається. На важливості ефективності впровадження фітнес-технологій в системі навчання студентів ВНЗ наголошують такі автори, як М.В. Дутчак, Л. Я. Іващенко, О. Л. Благий, Ю. О. Усачов, М. В. Осиченк, та ін. [7]. Огляд наукової літератури підтверджує наявність розмаїття авторських підходів до тлумачення дефініції «фітнес-технології», визначення їх класифікаційних ознак, специфіки розробки, особливостей та чинників забезпечення ефективності їх впровадження у практику фізичного виховання студентської молоді (В. І. Григор'єв, В. В. Іваночко, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика).

Фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «*mind body*» - «розумне тіло». До них належить йога, пілатес, тайзі-цюань. Східне походження більшості з них, наділило їх спільними зі східними філософськими системами рисами, які полягають у тому, що в них організм людини розглядається як єдине ціле. В зв'язку з цим, тренування спрямовується не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, чи тренування локальних груп м'язів або певних систем організму, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного і ефективного виконання певних дій. При цьому велика увага приділяється свідомому контролю за правильністю виконання вправи, під час якого основна увага концентрується на м'язах. Ці особливості програм «*mind body*» позитивно впливають на удосконалення координаційних можливостей, поліпшують «відчуття» власного тіла [1].

Слід підкреслити, що на усіх етапах розвитку фітнес-технологій поряд з появою нових форм занять, відзначається вдосконалення вже відомих. Цей процес відбувається за рахунок комбінування засобів різних тренувань а також їх взаємної трансформації. Його відображено у класифікації фітнес-програм, які запропонували М. Булатова і Ю. Усачов.

У ній відомі види програм розподіляють на три групи: 1 - програми, основані на одному виді рухової активності; 2 - програми, які комбінують декілька видів рухової активності; 3 - програми, які поєднують один або декілька видів рухової активності з чинниками здорового способу життя (загартування, масаж, водні процедури, ароматерапія тощо) [2].

Застосування фітнес-технології серед студентської молоді виявляється в трьох основних напрямках.

По-перше, визначає здатність студентів ВНЗ до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що зумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення.

По-друге, фітнес є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, виявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, фітнес-технології відображають творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають у процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших».

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може в повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Новітні фітнес-технології дають можливість індивідуально підібрати комплекс фізичних вправ та працювати в оптимальному режимі.

Розмаїття сучасних фітнес-програм, які впроваджуються у навчання студентів ВНЗ по структурі та використанні різних видів рухової активності повинні відповідати основним принципам фізичного виховання. Яка б оригінальна не була та чи та фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти: • розминка; • аеробна частина; • кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності); • силова частина; • компонент розвитку гнучкості (стретчинг); • заключна (відновна) частина [6].

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається.

Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків: • підвідний (підготовка організму до заняття); • аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму); • танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей); • коректувальний (корекція фігури і силові вправи); • профілактичний (профілактика різних захворювань); • додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості); • вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей); 52 • релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в процес навчання студентів ВНЗ полягає в реалізації принципу оздоровчої спрямованості, що конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на даний час інтенсивно розвиваються.

Практичним проявом впровадження даних технологій у процес навчання студентів ВНЗ є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних

організацій, а також персональних фітнес-занять.

При складанні новітніх фітнес-програм особливу увагу звертають на загальноосвітній момент, який дозволяє студентам у процесі навчання та занять з фітнесу збагачувати свій руховий досвід, удосконалювати вміння керувати своїми рухами в будь-якому ритмі, з різною швидкістю та ступенем напруги, формувати й удосконалювати навички виконання окремих компонентів або закінчених рухових дій, розвивати координацію. Заняття з фітнесу дають можливість засвоїти техніку рухів при виконанні вправ, підвищити рівень гнучкості, зміцнити м'язову систему, створити базовий рівень витривалості тощо. Особливістю новітніх фітнес-технологій є відносно прості вправи, не використовувати надвисокого темпу їх виконання: паузи між вправами забезпечують повноцінне відновлення. Основним завданням фітнес-технологій є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного й духовного розвитку студентів вищих навчальних закладів, розширення їхніх знань у галузі фізичної культури, також ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ полягає в необхідності допомогти студентам знайти оптимальний напрямок для задоволення їхньої потреби у фізичних навантаженнях [5].

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної спрямованості фітнесу пояснюється особливим ефектом й можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на інший, що впливає на підвищення успішності й творчу активність студентів. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що передбачають зміни характеру й змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності [4].

Однією з особливостей фітнесу є те, що залежно від засобів спрямованості, сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопроекти; проекти силової спрямованості; проекти "розумне тіло", функціональні тренування. Ці проекти спрямовані передовсім на розвиток кардіореспіраторної системи. Під час занять відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які виявляються у зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше. Також великого значення ці проекти набувають при вирішенні питання нормалізації маси тіла.

За даними наукових досліджень можна сказати, що незважаючи на велику кількість робіт, розробці та впровадженню новітніх фітнес-технологій у систему навчання студентської молоді, недостатньо розроблене питання організаційно-методичного забезпечення впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентів. Це значною мірою знижує ефективність впровадження визначає актуальність та доцільність даної проблеми і вимагає від науковців подальшої розробки програм та методик використання фітнес-технологій в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Висновки. Отже, опрацювавши ряд науково-методичної літератури, можна стверджувати, що сучасний стан фізичного виховання студентської молоді потребує нових методик та програм. А у зв'язку зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу важливим постає питання сформувати в студентів звичку до систематичних занять. У цьому і полягає значне підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. Тому впровадження новітніх фітнес-технологій у сферу навчання студентської молоді дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто тренується, задовольняючи їхні потреби й інтереси.

Література

1. Krautblatt Chuck. Fitness ABC's: Training Manual and Fitness Instructor Certification Course / Chuck Krautblatt. – Lulu Publishing, 2010. – 128 p
2. Weiss T. Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults / Tiana Weiss, Jerica Kreitinger, Hilary Wilde // Journal of Exercise Science and Fitness. – Hong Kong : Elsevier, 2010. – Volume 8. – № 2. – P. 113–122.
3. Werner W. K. Hoeger Fitness and Wellness / W. K. Werner Hoeger, A. Sharon. – 10th ed. – Wadsworth Cengage Learning : Brooks Cole, 2012. – 336 p.
4. Артем'єва Ю. Фітнес як система зміцнення здоров'я // Фізичне виховання в школах України. - 2009. - № 6. - С. 35-37.
5. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізичного виховання / В. Іванов. – 2000. – № 3. – С. 12–14.
6. Кібальник О.Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.- метод. посібник / О.Я. Кібальник. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. - 48 с.
7. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–378. 2. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.