

8. Competency Approach in Modern Education: World Experience and Ukrainian Perspectives / For Colleges. Ed. O. V. Ovcharuk. – K.: K.I.C., 2004. – 112 p.

9. Kuzmina N.V. Professionalism of pedagogical activity: methodological. Manual / N.V. Kuzmina, A.A. Rean – Rybinsk, 1993. – 54 p.

10. Sushchenko L.P. Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists of physical education and sports in higher educational institutions: author's abstract. dis ... doc. ped Sciences: 13.00.04. / L.P. Sushchenko. – Kiev, 2003. – 46 p.

УДК 796.011.3:378

Жамардїй В.О.

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

КРИТЕРІЇ ТА РІВНІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

У статті досліджено та проаналізовано критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів. З'ясовано, що стан здоров'я студентів протягом навчання характеризується низьким рівнем фізичної підготовленості. Існує нагальна потреба в підвищенні якості викладання занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, що проявляється в ставленні студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, формування здорового способу життя. Результати теоретичного й експериментального дослідження проблеми застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів дозволили виокремити мотиваційний, когнітивний і діяльнісний критерії. Для активізації освітнього процесу з фізичного виховання та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій вивчалася мотивація студентів експериментальних і контрольних груп до занять фізичними вправами та спортом для всіх, зокрема до фітнес-технологій, що дало можливість виокремити високий, середній і низький рівні прояву цього феномену.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізична підготовленість, фізичне виховання, фітнес, фітнес-технології.

Жамардїй В.А. Критерии и уровни применения фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. В статье исследованы и проанализированы критерии и уровни применения фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Выяснено, что состояние здоровья студентов в течение обучения характеризуется низким уровнем физической подготовленности. Существует насущная необходимость в повышении качества преподавания занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования, что проявляется в отношении студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирования здорового образа жизни. Результаты теоретического и экспериментального исследования проблемы применения фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов позволили выделить мотивационный, когнитивный и деятельностный критерии. Для активизации образовательного процесса по физическому воспитанию и внедрения методической системы применения фитнес-технологий изучалась мотивация студентов экспериментальных и контрольных групп к занятиям физическими упражнениями, спортом для всех и фитнес-технологиями, что позволило выделить высокий, средний и низкий уровни проявления этого феномена.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая подготовленность, физическое воспитание, фитнес, фитнес-технологии.

Zhamardiy Valeriy. Criteria and levels of application of fitness technologies in students' health and fitness activities

The article analyzes the criteria and levels of application of fitness technologies in physical culture and health activities of students. It was determined that the health status of students during education is characterized by a low level of physical fitness. There is an urgent need to improve the quality of teaching in physical education in higher education institutions, which manifests itself in the attitude of students to physical education, sporting activities, and the formation of a healthy lifestyle. The considered criteria of application of fitness technologies in physical culture and health activities are interrelated and interdependent, which indicates the formation of students of the knowledge, skills and skills necessary for the effective organization of physical culture and recreation activities. The results of the theoretical and experimental study of the application of fitness technologies in the physical culture and health activities of the students allowed to distinguish the motivational, cognitive and activity criteria. To activate the educational process of physical education and implement the methodical system of application of fitness technologies, the motivation of students of experimental and control groups for exercising and sports for all, in particular fitness, was studied, which made it possible to distinguish the high, medium and low levels of the manifestation of this phenomenon. In order to achieve the goal of introducing a methodical application of fitness technologies in the process of physical education, students must arrange students with an arsenal of motives and interests for this type of activity, develop the need for motor activity, and create favorable conditions for this. The formation of the goal during the training of fitness technology is possible only in the direction of the student to the possibility of realizing their most important needs in the person-oriented selection of means of motor activity.

Key words: health, physical condition, physical education, fitness, fitness technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Головним завданням закладів вищої освіти є залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом для всіх, зокрема

до фітнес-технологій. Актуальність цієї проблеми засвідчує той факт, що стан здоров'я студентів протягом навчання характеризується низьким рівнем фізичної підготовленості. Існує нагальна потреба в підвищенні якості викладання занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, що проявляється в ставленні студентів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, формування здорового способу життя. Основними шляхами удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів є формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури та спорту, підвищення якості освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, забезпечення кваліфікованими кадрами, сучасними науково-методичними рекомендаціями та відповідним матеріально-технічним оснащенням, застосування сучасних фітнес-технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед наукових досліджень останніх років у галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання відзначимо навчально-методичні та монографічні видання: Ю.І. Беляк [1], М.М. Булатова [2], Г.П. Грибан [3], В.І. Григорьев [4], А.В. Гурвіч [5], Є.З. Добродуб [6], В.Б. Зінченко [7], О.А. Качан [8], О.Я. Кібальник [9], Т.Ю. Круцевич [10, 11], В.В. Левицький [12], Т.С. Лісіцкая [13], С.І. Присяжнюк [14], О.Г. Сайкіна [15], С.В. Синиця [16], Е.Т. Хоулі [17] та ін.

Формування мети роботи. Мета статті – визначити критерії та рівні застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати теоретичного й експериментального дослідження проблеми застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів дозволили виокремити мотиваційний, когнітивний і діяльнісний критерії. Мотиваційний критерій готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає формування мотивів, інтересів і позитивного ставлення до фізичної культури. Ознаками мотиваційного критерію є наявність у студентів стійкого інтересу до фізичної культури та занять із фізичного виховання (передбачає усвідомлене ставлення студентів до фітнес-технологій, що супроводжується внутрішнім задоволенням від результатів навчальної діяльності); позитивна мотивація студентів до навчання з метою вдосконалення фізкультурно-оздоровчої та спортивної майстерності (прояв особистісних потреб та інтересів, прояв бажання займатися фітнесом); сформованість ціннісних орієнтацій (взаємовідносини з навколишнім світом та іншими членами суспільства) [2, 6, 10].

Когнітивний критерій готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності визначається як система опанування знань із філософії, валеології, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання, які є необхідними у процесі організації занять із фізичного виховання. У контексті проведеного дослідження визначено й обґрунтовано такі ознаки когнітивного критерію: оволодіння сукупністю філософських, валеологічних, психолого-педагогічних знань щодо основ здорового способу життя (здатність до самоаналізу, самоконтролю, самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення, збалансоване харчування, повноцінний відпочинок, активна життєва позиція, психічний комфорт, контроль за власною поведінкою та її регуляція в різноманітних ситуаціях, продуктивна організація часу); оволодіння особливостями організації фізкультурно-оздоровчої діяльності (визначення суті фізкультурно-оздоровчої діяльності, її видів, форм і способів організації, урахування вікових, індивідуальних і статевих особливостей студентів); оволодіння знаннями з технологій організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (підбір найбільш ефективних методик і навчальних програм, здатність інтегрувати набуті теоретичні знання в навчальну та практичну діяльність).

Діяльнісний критерій готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності характеризується як система спеціальних знань, умінь і навичок необхідних у житті, навчання студентів застосовувати набуті знання, уміння і навички в повсякденному житті та професійній діяльності. Ознаками діяльнісного критерію є стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, розвиток фізичних здібностей, наявність сформованих фізкультурно-оздоровчих компетентностей, тобто уміння студентів аналізувати способи та результати власної фізкультурно-оздоровчої діяльності [3, 11, 15].

Розглянуті критерії застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності взаємопов'язані та взаємозумовлені, що свідчить про сформованість у студентів знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для активізації освітнього процесу з фізичного виховання та впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій за допомогою анкетного опитування вивчалася мотивація студентів експериментальних і контрольних груп до занять фізичними вправами та спортом для всіх, зокрема до фітнес-технологій, що дало можливість виокремити високий, середній і низький рівні прояву цього феномену. Аналіз базових характеристик рівнів прояву основних критеріїв застосування фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів дозволяє зробити такі узагальнення.

Студенти з *низьким рівнем* усвідомлюють важливість занять фізичними вправами та спортом для всіх у життєдіяльності людини, але характеризуються нечисленністю позитивних мотивів, відсутністю інтересу та бажання до цього виду діяльності, часто сором'язливістю щодо низького фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання студентів експериментальних груп докорінно змінило їх ставлення до занять фізичними вправами, спортом для всіх і до нових фітнес-технологій, сприяло формуванню мотивації до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Для студентів із *середнім рівнем* характерне відчуття обов'язку, інтересів, мотивів і потреб до занять фізичними вправами та фітнес-технологіями, проте ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять є дещо гіршим, ніж у студентів із високим рівнем. Вони мають певні теоретичні знання, але недостатньо вміють їх реалізувати в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів, що належать до групи середнього рівня, нерідко ґрунтується на прогностичних мотивах академічної успішності, а знання, уміння та навички вирізняються певною нестійкістю та епізодичністю проявів.

Студенти з *високим рівнем* характеризуються наявністю усіх показників готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Для студентів цієї групи характерне чітке розуміння сутності та специфіки фізкультурно-оздоровчої діяльності,

стійка мотивація до участі в організації освітнього процесу з фізичного виховання, прагнення до фізичного вдосконалення. Такі студенти володіють спеціальними знаннями та усвідомлюють необхідність, потребу занять фізичними вправами, спортом для всіх і новими фітнес-технологіями та мають наявність мети й конкретних практичних шляхів її досягнення. Вони демонструють широкий спектр умінь і навичок, прагнуть долучити інших студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [14, 16].

Аналіз динаміки формування мотивації до занять фізичними вправами та здорового способу життя після впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання показав значне збільшення у студентів експериментальних груп, що мають високий рівень мотивації, а саме: у чоловіків із 4,26 % до 38,30 %, у жінок із 5,63 % до 30,43 %. Аналогічно збільшилася кількість студентів експериментальних груп, що мають середній рівень розвитку мотивації: у чоловіків із 17,02 % до 48,94 %, у жінок, відповідно 26,76% і 46,38 %. У той же час відбулося суттєве зменшення студентів із низьким рівнем розвитку мотивації: у чоловіків із 78,72 % до 12,76 %, жінок із 67,61 % до 23,19 %. У той же час у контрольних групах, які займалися за традиційною системою фізичного виховання, суттєвого покращання мотивації студентів-чоловіків і жінок не відбулося (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка формування мотивації у студентів за період педагогічного формувального експерименту

Рівень мотивації	Експериментальна група				Контрольна група			
	вихідний		кінцевий		вихідний		кінцевий	
	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%	кіл. чол.	%
Чоловіки								
Високий	2	4,26	18	38,30	3	6,38	5	10,64
Середній	8	17,02	23	48,94	10	21,28	13	27,66
Низький	37	78,72	6	12,76	34	72,34	29	61,70
Жінки								
Високий	4	5,63	21	30,43	3	4,11	4	5,56
Середній	19	26,76	32	46,38	24	32,88	29	40,28
Низький	48	67,61	16	23,19	46	63,01	39	54,16

Примітка. Кількість студентів у «вихідних» і «кінцевих» показниках не збігається у зв'язку з вибуттям їх з університету.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотивація до занять із фізичного виховання, які проводяться за новою методичною системою із застосування фітнес-технологій може успішно формуватися під час навчально-виховних заходів. Поняття «мотивація» у фізкультурно-оздоровчій діяльності можна розглянути як усвідомлену причину активності людини, спрямовану на досягнення різних цілей шляхом залучення до систематичних занять фізичним вихованням і спортом. При цьому мотивацію можна розглянути як спосіб досягнення мети фізичного виховання. Для цього студента необхідно озброїти цілим арсеналом мотивів та інтересів до засобів рухової активності, розвинути потребу в ній, створити для цього сприятливі умови [3, с. 251].

Особистісно-орієнтована спрямованість студентів до вибору рухової активності з фітнес-технологій не може бути визначена лише на основі врахування їх потреб та інтересів. Як зазначає Г.П. Грибан, одні і ті ж потреби й інтереси, що набули статусу мотивів діяльності, можуть реалізовуватися особистістю заради досягнення різних цінностей, одна і та ж потреба може мати різні способи задоволення. У понятті інтересу відображається насамперед найбільш доцільний для студента спосіб задоволення своїх потреб. Поняття інтересу немовби розвиває поняття потреби у напрямку здійснення задоволення певної потреби. В даному випадку інтерес до занять фітнес-технологіями, на відміну від потреби, фіксує спрямованість діяльності особистості студента до пошуку та пізнання нових засобів фізичного вдосконалення. При цьому дуже важливо знати та враховувати ціннісні орієнтації особистості студента [3, с. 253].

Для досягнення мети щодо упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання необхідно озброїти студентів арсеналом мотивів та інтересів до цього виду діяльності, розвинути потребу у руховій активності, створити для цього сприятливі умови. Формування мети під час занять фітнес-технологіями можливе лише в разі спрямування студента на можливість реалізації своїх найбільш значущих потреб у особистісно-орієнтованому виборі засобів рухової активності. Тільки за такої умови буде відбуватися формування ціннісного ставлення до фітнес-технологій. Важливою умовою формування мети є її повнота та чітке орієнтування студента на потребу в знаннях, уміннях і навичках, високому рівні фізичної підготовленості та працездатності. В освітньому процесі з фізичного виховання мета має ставити майбутню життєдіяльність студента.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Виходячи з проведеного теоретико-методологічного аналізу фізкультурно-оздоровчої діяльності й особливостей застосування фітнес-технологій у закладах вищої педагогічної освіти визначено мотиваційний, когнітивний і діяльнісний критерії та конкретизовано ознаки готовності студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які мають високий, середній і низький рівні. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у дослідно-експериментальній перевірці ефективності методичної системи

застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Література

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–8.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
3. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
4. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
5. Гурвич А. В. Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Гурвич Андрей Вячеславович. – Санкт-Петербург, 2007. – 237 с.
6. Добродуб Є. З. Теорія та методика оздоровчого фітнесу : методичні рекомендації до виконання практичних занять для студентів денної форми навчання / Є. З. Добродуб, Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ, 2012. – 24 с.
7. Зинченко В. Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
8. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / О. А. Качан. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
9. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник – К., 2008. – 20 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 1. – 424 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 392 с.
12. Левицкий В. В. Методология подготовки специалистов по оздоровительной физической культуре / В. В. Левицкий // Наука на олимпийском спорте : Специальный выпуск ГНИИФКС. – 2000. – С. 89–96.
13. Лисицкая Т. С. Аэробика. Теория и практика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. 1, 2. – М. : Федерация аэробики, 2002. – 246 с.
14. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [текст] : навчальний посібник для студентів вузів / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
15. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Сайкина Елена Гавриловна. – Санкт-Петербург, 2009. – 560 с.
16. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. В. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
17. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард Хоули, Дон Б. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

References

1. Belyak, Yu. I. (2014). *Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu* [Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports]. *Classification and methodical features of the means of health fitness* [Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports], № 11, 3–8. [in Ukrainian].
2. Bulatova, M. M. (2008). *Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni* [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Kyiv: Olimp. I-ra [in Ukrainian].
3. Hryban, H. P. (2012). *Fyzyczne vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchych navchalnykh zakladiv: monohrafiia* [Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph]. Zhytomyr [in Ukrainian].
4. Grigor'ev, V. I. (2010). *Fitnes-kul'tura studentov: teoriia i praktika: ucheb. posobie*. [Physical culture of students: theory and practice: study. Allowance]. Sankt-Peterburg [in Russian].
5. Gurvich, A. V. (2007). *Primenenie innovatsionnykh fitnes-tehnologij v voenno-obrazovatelnykh uchrezhdenijah i sportivnykh klubah dlja podderzhaniia zdorovogo obraza zhizni (dis ... kand. ped. nauk: 13.00.04)*. [Application of innovative fitness technologies in military educational establishments and sports clubs for maintenance of a healthy way of life [PhD thesis]]. Sankt-Peterburg [in Russian].
6. Dobrodub, Ye. Z. (2012). *Teoriia ta metodyka ozdorovchoho fitnesu: metodychni rekomendatsii do vykonannia praktychnykh zaniat dlia studentiv dennoi formy navchannia*. [Theory and methodology of health fitness: methodical recommendations for the implementation of practical classes for full-time students]. Zaporizhia: KPU [in Ukrainian].
7. Zynchenko, V. B. (2011). *Fytnes-tekhnologii v fizycheskom vospytany: ucheb. posobyie*. [Fitness technology in physical education: Textbook. Allowance]. Kyiv: NAU [in Russian].
8. Kachan, O. A. (2017). *Uprovadzhennia innovatsiinykh tekhnologii u fizkulturno-ozdorovchu ta sportyvnu diialnist zakladiv osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual]. Slovyansk: Vytoky [in Ukrainian].
9. Kybalnik, O. Ya. (2008). *Zastosuvannia fitnes-tekhnologii dlia pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti ta fizychnoi pidhotovlenosti pidlitkiv (avtor. kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02)*. [Application of fitness technology to increase motor activity and physical fitness of adolescents [PhD thesis]]. Kyiv [in Ukrainian].

10. Krutsevych, T. Yu. (2003). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya*. [Theory and method of physical education]. Kyiv: Olimp. I-ra [in Russian].
11. Krutsevych, T. Yu. (2003). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya*. [Theory and method of physical education]. Kyiv: Olimp. I-ra [in Russian].
12. Levitsky, V. V. (2000). Metodologija podgotovki specialistov po ozdorovitelnoj fizicheskoj kulture [Nauka v olimpijskom sporte: specialnyj vypusk GNIFKS]. *Methodology of training specialists in the field of improving physical education [Science in the Olympic sport: Special issue of GNIFKS]*, 89–96. [in Russian].
13. Lisickaja, T. S. (2002). *Ajerobika. Teoriya i praktika*. [Aerobics. Theory and practice]. Moscow: Federation of aerobics [in Russian].
14. Prysazhnyuk, S. I. (2008). *Fizyczne vykhovannya [tekst]: navchal'nyy posibnyk dlya studentiv vuziv* [Physical education [text]: a textbook for university students]. Kyiv: Tsentr navchal'noyi literatury [in Ukrainian].
15. Saykina, E. G. (2009). *Fitness v sisteme doshkolnogo i shkolnogo fizikurnogo obrazovaniya (dis ... dokt. ped. nauk: 13.00.04)*. [Fitness in the system of preschool and school physical education [PhD thesis]]. Sankt-Peterburg [in Russian].
16. Synytsia, S. V. (2010). *Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia: navch. posib.* [Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement: teach. manual]. Poltava: PNPU [in Ukrainian].
17. Howley Edward, T. (2000). *Ozdorovitelnyj fitness*. [Wellness fitness]. Kyiv: Olimp. I-ra [in Russian].

УДК 378.015.31:613:796.011.3

Жлобо Т.М., Жлобо В.О.
«Чернігівський колегіум», імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів;

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Застосування у навчально-виховному процесі сучасних здоров'ярозвивальних фітнес-технологій – один з перспективних напрямків для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів. У статті обґрунтовано актуальність застосування здоров'ярозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти.

Запропоновано застосовувати здоров'ярозвивальні фітнес-технології для студенток закладів вищої освіти у форматі фітнес-івентів, який на сьогодні має перспективний напрямок діяльності та представляє інтерес для досліджень.

Фітнес-івенти – це системний підхід до здорового способу життя через організацію тематичних майстер-класів, лекцій, тренінгів, марафонів, прогулянок, презентацій, воркшопів, фестивалів, симпозиумів, конвенцій та ін. Метою фітнес-івентів є привернення уваги до здорового способу життя, урізноманітнення процесу фізичного виховання, надання можливості для корисного дозвілля студенток, покращення рухової підготовленості та здоров'я, формування компетентностей збереження здоров'я.

Ключові слова: здоров'ярозвивальні, фітнес, технології, студентки, івенти, здоров'я.

Жлобо Т.М., Жлобо В.О. Применение здоровьеразвивающие фитнес-технологий в физическом воспитании студенток высших учебных заведений. Применение в учебно-воспитательном процессе современных здоровьеразвивающих фитнес-технологий - один из перспективных направлений для совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию студенток.

В статье обоснована актуальность применения здоровьеразвивающих фитнес-технологии в физическом воспитании студенток высших учебных заведений.

Предложено применять здоровьеразвивающие фитнес-технологии для студенток высших учебных заведений в формате фитнес-ивентов, который сегодня имеет перспективное направление деятельности и представляет интерес для исследований.

Фитнес-ивенты - это системный подход к здоровому образу жизни через организацию тематических мастер-классов, лекций, тренингов, марафонов, прогулок, презентаций, воркшопов, фестивалей, симпозиумов, конвенций и др. Целью фитнес-ивентов является привлечение внимания к здоровому образу жизни, разнообразие процесса физического воспитания, предоставление возможности для полезного досуга студенток, улучшение двигательной подготовленности и здоровья, формирование компетенций сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровьеразвивающие, фитнес, технологии, студентки, ивенты, здоровье.

Zhlobo Tetiana, Zhlobo Valerii. Application of health development fitness technologies in physical education of female students of higher educational institutions. Today there is a necessity to draw attention of the youth to a healthy way of life, to diversify the process of physical education, to form the competence of preservation of own health.

Application in teaching and educational process of modern health development fitness technologies is one of perspective directions for improvement of educational process of physical education of female students.

In the article, the urgency of application of health development fitness technologies in physical education of female students of higher educational institutions is substantiated.

It is offered to apply health development fitness technologies to female students of higher educational institutions in the format of fitness events which at present has a perspective direction of activity and is of interest for researches.