

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). *Fitnes 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.

Fitness events are a system approach to a healthy way of life through organisation of thematic master classes, lectures, trainings, marathons, walks, presentations, workshops, festivals, symposiums, conventions, etc. Each type of events includes provision with innovative theoretical information on different themes concerning a healthy way of life (for example, balanced food, sleeping pattern, rest, psychology, motivation, etc.) together with application of the latest fitness practices (training in different directions of fitness).

Attraction of attention to a healthy way of life, diversifying of the process of physical education, provision with useful leisure of female students, improvement of physical performance level and health, formation of competences of health preservation are the purpose of the fitness events.

Healthy fitness marathon in which 25 students took part was conducted. In the beginning of the marathon, they were offered to pass a test, to measure body parameters, weight, to answer theoretical questions.

Within a month twelve fitness events (of theoretical and practical orientation) for female students were organised in different places, which were captured in photos. The students selected fitness events themselves which were interesting for visiting.

After the end of the marathon, girls have improved indicators of body parameters by 15 %, body weight has decreased by 20 % and they have received the competence of conducting a healthy way of life.

Key words: health development, fitness, technologies, female students, events, health.

Постановка проблеми. На сьогодні набуває особливого значення діяльність, спрямована на розвиток здоров'я студентства. Наймолодше покоління є майбутнім держави. Тому без сприятливої державної політики щодо розвитку, збереження та зміцнення здоров'я не може бути майбутнього у держави, яка претендує на гідне місце в Європі.

Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло своє відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» та ін., які ставлять за мету формування високорозвиненої, фізично здорової та духовно багаті особистості, здатної до творчого мислення та тривалої активної життєдіяльності.

У той же час питання збереження здоров'я молодого покоління залишається досить гострим, а показники та тенденції продовжують залишатися незадовільними.

У прискореному ритмі сучасного життя фізичне навантаження на людину стає все менше, а психічне – зростає. Кожний день проведений без рухової активності сприяє виникненню захворювань, веде до передчасної старості. Значна частина молоді не отримує достатньої освіти у сфері фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості молоді загалом не відповідає сучасним економічним вимогам до розвитку особистості. Це явище у фізичному вихованні негативно позначається на її подальшій професійній діяльності.

Одним із пріоритетних напрямків підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток закладів вищої освіти є впровадження сучасних здоров'ярозвивальних фітнес-технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я його розвитку, зміцнення та збереження досліджувалася науковцями різноманітних дисциплін: фізіологами В.М. Бехтеревим, М.О. Бернштейном, І.М. Сеченовим, О.О. Ухтомським; психологами В.В. Давидовим, Д. Б. Ельконіним, О.В. Запорожцем, В.П. Зінченком, О.М. Леонтьєвим та ін.; психологами й психофізіологами А.Р. Лурієм; філософами В. П. Андущенком, Е.В. Ільєнковим, В.Г. Кременем; педагогами, лікарями, теоретиками фізичної культури та спорту П.Ф. Лесгафтом, Е.А. Аркіним, і Ю.Ф. Змановським, С.У. Гончаренком; фахівцями у галузі біомеханіки й спортивної педагогіки О.А. Архиповим, С.В. Гаркушею, В. М. Заціорським, Д.Д. Донським, С.В. Дмитрієвим, А.М. Лапутіним, М.О. Носком та ін.; педагогами з теорії та методики фізичного виховання О.Д. Дубогай, В.Г. Ареф'євим, Л.П. Суценок, О. В. Тимошенко та ін. А також педагогікою оздоровлення займався Ю.Ф. Змановський, розвивальним фізичним вихованням В.Т. Кудрявцев та ін.

Застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів розглядали М.М. Булатова, Т.Ю. Круцевич, Л.Я. Іващенко, Т.Ю. Лисицька та ін. Питанням організації івентів цікавилися Н. Берязева, М.М. Булатова, О. Давидова, А.Н. Романцов, О.М. Радіонава та ін.

Як зазначає О.Т. Кузнецова [2], сьогодні постає необхідність у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному та організаційному рівнях, розробці комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти.

На сьогодні зміст навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів вищих навчальних закладів представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси студентів, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи.

Найширше застосування у навчально-виховному процесі сучасних здоров'ярозвивальних фітнес-технологій – один із перспективних напрямків для вдосконалення освітнього процесу з фізичного виховання студентів.

Стаття написана у відповідності до тем науково-дослідної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (№ 0108U000854), «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (№ 0110U000020) та «Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп» (№ 0112U001072).

Мета дослідження – обґрунтувати актуальність застосування здоров'ярозвивальних фітнес-технологій у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти.

Результати дослідження. Зазвичай, у традиційній педагогіці поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» пояснюються по-різному. Але керуючись методологічним регулятивом В. В. Серікова [5], відповідно до поставленої

проблематики, можна визначити технологію, як здоров'язрозвивальну педагогічну діяльність, яка по-новому буде стосунки між освітою та вихованням, переводить їх у межі життєзабезпечуючого процесу, направлено на зберігання, розвиток та примноження здоров'я учасників цього процесу. Ці технології покликані забезпечувати природні якості студентів: їх розумові, моральні й естетичні почуття, потреби в діяльності, оволодіння досвідом спілкування з людьми, природою, мистецтвом [4].

Під здоров'язрозвивальною технологією фізичного виховання можна розуміти модель сумісної педагогічної діяльності викладача й студента із проектування, організації й реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я з метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Одними із інноваційних та цікавих здоров'язрозвивальних технологій є фітнес-технології. Вони комплексно впливають на організм студенток: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають рухові якості, координацію рухів, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять з використанням фітнес-технологій полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття студентів, сприянні творчій активності та набуття життєздатності (Ю.Д. Бойчук, С.С. Єрмаков, В.О. Жамардій, С.І. Ткачов та ін.).

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

Категорія «івент» ще не зафіксовано в україномовних етимологічних словниках, адже вона з'явилася в українській мові порівняно недавно. Вона походить від англійського event – «подія».

Існує декілька визначень цього терміну: перше належить Роберту Ф. Джані, одному з керівників парку розваг Уолта Діснея: «Заходи – це те, що відрізняється від звичайного життя». Друге - Д-р Джо Голдблатт, один з event-гуру, визначив заходи (special events) так: «Захід – це унікальний відрізок часу, що проводиться з використанням ритуалів і церемоній для задоволення особливих потреб».

За визначенням О. Шумовича [6], директора компанії Eventum, члена міжнародної асоціації ISES, члена AmCham, захід – це вид людської діяльності, що передбачає зустріч і взаємодію різних людей, обмежений за часом і пов'язаний з реалізацією будь-яких спільних цілей.

Івент – спеціально організований захід, спосіб звернути увагу на певне питання, проблему, тему, запрошену на захід аудиторію [1].

Івент містить в собі декілька обов'язкових поступових заходів (складових івента): попереднє інформування про захід; проведення заходу; подальша інформаційна хвиля.

Фітнес-івенти – це системний підхід до здорового способу життя через організацію тематичних майстер-класів, лекцій, тренінгів, марафонів, прогулянок, презентацій, воркшопів, фестивалів, симпозіумів, конвенцій та ін. На кожному заході передбачено надання інноваційної теоретичної інформації на різноманітні теми, які стосуються здорового способу життя (наприклад, збалансоване харчування, режим сну, відпочинок, психологія, мотивація та ін.) у поєднанні із застосуванням найсучасніших практик фітнесу (тренування за різними напрямками фітнесу).

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.

Нами проведено здоровий фітнес-марафон, у якому взяли участь 25 студенток. На початку марафону їм було запропоновано пройти тестування, виміряти параметри тіла, вагу, відповісти на теоретичні запитання.

Протягом місяця для студенток було організовано лекції, воркшопи, майстер-класи, тренінги з теоретичною й практичною частиною.

Під час воркшопу «Як зберегти красу і здоров'я на багато років» (рис. 1) учасниці марафону дізналися від дієтолога, як вдосконалювати своє тіло через харчування, спосіб життя, питний режим, руховий режим, позитив та ін. Після лекції відвідали тренування з функціонального фітнесу.



Рис. 1. Воркшоп «Як зберегти красу і здоров'я на багато років»

Студентки відвідали тренінг з психологом і отримали цінну інформацію про психологічне здоров'я та про

самомотивацію до занять фізичними вправами, після чого для них було проведено тренування із східного фітнесу (рис. 2).



Рис. 2. Тренінг із психологом та тренування із східного фітнесу

На майстер-класі із стилю та краси дізналися про сучасні стильні речі та навчалися правильно підбирати одяг, потім тренування із сквошу (рис. 3).



Рис. 3. Майстер-клас від стиліста та тренування із сквошу

На воркшопі «Соціальні мережі. Використовуй як профі» отримали рекомендації щодо використання соціальних мереж для користі та секретів популярних акантів, після чого для студенток було проведено тренування із зумби (рис. 4).



Рис. 4. Воркшоп «Соціальні мережі. Використовуй як профі» та тренування із зумби

Також студентки взяли участь у забігу «Зелена миля 2018», який був присвячений Дню захисту дітей з метою привернення уваги до здорового способу життя.



Рис. 5. Участь у забігу «Зелена миля 2018»

Так протягом місяця для студенток було організовано в різноманітних місцях дванадцять фітнес-івентів (теоретичної та практичної спрямованості), на яких здійснювався фотосупровід. Студентки самі обирали фітнес-івенти, які їм цікаво було відвідати.

Завершився марафон організованим святом, на якому підбили підсумки, визначили та нагородили цінними призами переможців.

Після завершення марафону у дівчат покращилися показники параметрів тіла на 15%, зменшилася вага тіла на 20 % та набули компетенції ведення здорового способу життя.

Висновки. Сьогодні існує потреба привернути увагу молоді до здорового способу життя, урізноманітнити процес фізичного виховання, сформувані компетенції збереження власного здоров'я.

Упровадження здоров'ярозвивальних фітнес-технологій є одним із пріоритетним напрямків підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток закладів вищої освіти.

Література

1. Булатова М.Н. Event-marketing-управление событиями. Бизнес и профессия / М.Н. Булатова. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. – 195 с.
2. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук / Кузнєцова О. Т. – Київ, 2018. – С. 1.
3. Носко М. О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М. О. Носко, С. С. Єрмаков, С. В. Гаркуша. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2010. – №76. – С. 243–247.
4. Редько Т.М. Здоров'ярозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів / Т.М. Редько. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – №129. – С. 271–274.
5. Сериков В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. – 272 с.
6. Шумович А.В. Великолепные мероприятия: Технологии и практика event management / А.В. Шумович. – М.: Издательство «Манн, Иванов и Фербер», 2008. – 336 с.

References

1. Bulatova, M.N. (2009). Event-marketing-upravlenie sobyitiyami. Biznes i professiya [Event marketing event management. Business and profession]. Irkutsk: Izd-vo Irkut. gos. un-ta. [in Russia]
2. Kuznecova, O.T. (2018). Metodichna sistema zastosuvannya ozdorovchih tehnologij u procesi fizichnogo vihovannya studentiv [Metodichna sistema zastosuvannya ozdorovchih tehnologij u procesi fizichnogo vihovannya studentiv] Extended abstract of Doctor's thesis. Kiiv [in Ukraina].
3. Nosko, M.O., Ermakov, S.S., & Garkusha, S.V. (2010). Teoretiko-metodichni aspekti zmichennja fizichnogo zdorov'ja uchniv's'koї ta student's'koї molodi [Theoretical and methodical aspects of strengthening of physical health of students and students]. Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu – Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University, 76, 243-247 [in Ukraina].
4. Red'ko, T.M. (2015). Zdorov'jarozvival'ni tehnologii v procesi fizichnogo vihovannya studentiv pedagogichnih universitetiv [Health development technologies in the process of physical education of students of pedagogical universities]. Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University, 129, 271–274 [in Ukraina].
5. Serikov, V.V. (1999). Obrazovanie i lichnost'. Teorija i praktika proektirovanija pedagogicheskikh sistem [Education and personality. Theory and practice of designing pedagogical systems]. M.: Izdatel'skaja korporacija «Logos» [in Russia].
6. Shumovich, A.V. (2008). Velikolepnye meroprjatija: Tehnologii i praktika event management [Great activities: Technology and practice event management]. M.: Izdatel'stvo «Mann, Ivanov i Ferber» [in Russia].

Завальнюк О. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ФІЛОСОФІЯ СПОРТУ ЯК ПРОБЛЕМА КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЇ Й ЕВРИСТИЧНІСТЬ ДОСЛІДНИЦЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У статті акцентується, що спортивна діяльність є достатньо складною для дослідження проблемою як через її комплексність, так і через значення для сучасних трансформаційних процесів у суспільстві. Стверджується, що спорт сьогодні уособлює собою не стільки соціокультурні практики, а повноцінно представляє одну із сфер буття людини, володіючи відповідним набором філософських концептів, методичних практик, теоретико-методологічним інструментарієм для дослідження соціокультурної реальності. Розглядається проблема становлення філософії спорту з точки зору суспільного постулу, а також окреслюються дослідницькі можливості філософії спорту на сучасному етапі розвитку соціуму. Зазначається, що продуктивне розгортання філософії спорту як самодостатньої галузі сучасної філософії можливе тільки за умови ревізії ролі тілесності в спортивних проблемах. У західній філософській традиції ще у середині ХХ ст. відбулося визнання необхідності виокремлення філософії спорту як окремої галузі сучасного філософського знання для успішного дослідження спортивної проблематики в умовах ускладненої соціокультурної динаміки. У вітчизняній традиції кристалізація філософії спорту відбувається лише останніми роками, що не знижує евристичності потенціалу підходів філософії спорту для розв'язання протиріч розвитку вітчизняної спортивної галузі.

Ключові слова: філософія спорту, діяльність, знання, соціум, спорт, тілесність, фізична культура.