

Про ефективність запропонованого способу корекції фактичного раціону харчування досліджуваних свідчать покращення життєвого індексу, силового індексів, індексу Руф'є, індексу Робінсона в дівчат у порівнянні з початковими даними ($p < 0,01$). Достовірно ($p < 0,01$) зросла фізична працездатність гімнасток, яка оцінювалась за індексом Руф'є. У ході аналізу матеріалів дослідження достовірних відмінностей вагово-зростових показників у студенток-гімнасток не спостерігалось.

Підсумовуючи отримані результати, виявлено, що рівень соматичного здоров'я після реалізації запропонованого нами способу корекції фактичного раціону харчування досліджуваних вірогідно підвищився ($p < 0,01$). Таким чином, результати дослідження у вигляді рекомендацій з раціоналізації нормативного раціону гімнасток можуть використовуватись для організації раціонального харчування при систематичних заняттях гімнастикою художньою, з метою покращення та зміцнення здоров'я студенток.

Висновки. Проведений аналіз одержаних в ході наукового дослідження даних, дозволив зробити наступні висновки. Виявлено недоліки у харчуванні гімнасток. Встановлено необхідність внесення певних коректив у раціон харчування досліджуваних з урахуванням фізіологічних потреб організму спортсменок, дотримання правильного співвідношення продуктів тваринного та рослинного походження, раціонального розподілу прийомів їжі протягом доби.

Наведено власний варіант корекції фактичного раціону харчування досліджуваних на прикладі складеного добового раціону харчування гімнасток з урахуванням виявлених недоліків.

Встановлено, що після реалізації запропонованого нами способу корекції фактичного раціону харчування досліджуваних відбулося покращення стану здоров'я студентів, що підтверджується збільшенням на 16,6 % студентів з високим та вище середнього рівня соматичного здоров'я ($p < 0,01$).

Література

1. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В. Л. Смольского. – К. : Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
2. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
3. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр. – К. : Наук. думка, 1991. – 380 с.
4. Художественная гимнастика / Под ред. Л. А. Карпенко. – М. : СПбГАФКим. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 383 с.
5. Энциклопедия питания : в 10 т. / Харьковский ун-т питания и торговли; ред. совет: А. И. Черевко (председатель) [и др.]; отв. ред. Валерий Михайлов. – Харьков : Мир Книг, 2013. – Т. 1 : Организм человека и питание / под общ. ред. А. И. Черевко, В. М. Михайлова ; сост.: В. Г. Горбань [и др.]. – Т. 2 : Нутриенты пищевых продуктов / под общ. ред. А. И. Черевко, В. М. Михайлова ; сост.: М. Б. Колесникова [и др.]. – 2013. – 353 с.
6. Ящур М. Й. Корекція морфофункціональних показників висококваліфікованих гімнасток з урахуванням харчового статусу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / М. Й. Ящур. – Київ, 2012. – 21с.
7. Barr S. I. Nutrition knowledge of female varsity athletes and university students / S. I. Barr // J Am Diet Assoc. – 1987. – Dec;87(12). – P 660.
8. Bean A. The Complete Guide to Sports Nutrition / Anita Bean. – 3rd Revised edition. – A & C Black Publishers Ltd, 2000. – 256 p.
9. Eldridge J. Gymnast Care Book on Injuries, Nutrition / Joshua Eldridge. – Gymnast Care, 2013. – 25 p.
10. Gibson R. S. Principles of Nutritional Assessment / Rosalind S. Gibson. – 2rd Revised edition. – Oxford : Oxford University, 2005. – 930 p.
11. Jeukendrup A. Sport Nutrition / Asker Jeukendrup, Michael Gleeson. – 2rd Revised edition. – Human Kinetics(ADVANTAGE), 2010. – 488 p.

Чижаяв П.І., Ніколаєв В.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ВИХОВНІ АСПЕКТИ МЕТОДИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПРОВАДЖЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З САМОЗАХИСТУ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглянуто основні виховні аспекти фізичного виховання студентської молоді під час занять в секціях єдиноборства з використанням елементів самозахисту та проведений аналіз педагогічної готовності викладачів фізичного виховання які провадять секційні заняття з видів єдиноборств відповідно до експериментальної програми.

Ключові слова. студенти, єдиноборства, професійна діяльність, фізичне виховання, викладач, секція, самозахист.

Чижаяв П.И., Николаев В.А. Воспитательные аспекты методических особенностей внедрения секционных занятий по самозащите в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений. В статье рассмотрены основные воспитательные аспекты физического воспитания студенческой молодежи во время занятий в секциях единоборств с использованием элементов самозащиты и проведен анализ педагогической готовности преподавателей физического воспитания осуществляющих секционные занятия по видам единоборств в соответствии с экспериментальной программой.

Ключевые слова. студенты, единоборства, профессиональная деятельность, физическое воспитание, преподаватель, секция, самозащита.

Chizhaev P.I., Nikolayev V.A. Educational aspects of methodical peculiarities of introducing sectional self-defense classes into the process of physical education of students of higher educational institutions. The article deals with the main educational aspects of the physical education of student youth during classes in martial arts sections using elements of self-defense and conducts analysis of the teacher's readiness of physical education teachers who conduct sectional classes on martial arts according to the experimental program.

Among the career orientation teachers play a leading role focus on sustainability jobs and income, autonomy, readiness to engage in the educational process, the challenges of professional activity, accompanied by a high degree of readiness for professional competence. Impact of the educational institution microenvironment for career orientation students clearly seen only on graduation rates, as evidenced by the significant differences in performance of their graduates and junior students depending on the specifics of the selected students profession.

Analysis of educational work in sections wrestling with elements of self-defense also shows a positive trend in solving educational problems. The integral assessment of the state of educational work for registered parameters increased by 40%. However, the motivation of students to classes in the arts sections with elements of self-defense has grown considerably increased attendance of students and increased the level of overall physical fitness and special physical training, psycho-emotional state, increased levels of efficiency.

Therefore, the high professionalism of teaching physical education by the teacher and, in particular, the conduct of sectional classes in martial arts with elements of self-defense affects future professional activities in the pursuit of self-improvement. A prerequisite for the targeted inclusion of students and specialists in physical culture and sports in the process of mastering programs for additional sectional exercises is monitoring their educational needs and motivational settings during the development of the basic educational program of the university.

Key words. students, martial arts, professional activity, physical education, teacher, section, self-defense.

Постановка проблеми. Соціальна значущість секційних занять з видів єдиноборств з використанням елементів самозахисту виступає не тільки як складова частина фізичної підготовки, але як частина виховного процесу яка в свою чергу готує студента до майбутньої професійної діяльності в цілому.

Тому для покращення навчально-виховного процесу виникає необхідність вдосконалення педагогічної майстерності викладачів які ведуть секційні заняття засобами проведення семінарів, тренінгів та обміну досвідом використовуючи спеціальні програми для підвищення ефективності отримання результативності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даному етапі розвитку суспільства основний внесок зробили, Арзютов Г.М., Масенко Л. В. Гуска М.Б., Чочорай З.Ю., Шуліка Ю.А., що до мотивації до занять фізичним вихованням Біліченко Е.А. Круцевич Т.Ю.

Виклад основного матеріалу дослідження. В даний час матеріальне становище значної частини нашого населення дозволяє займатися фізичною культурою в приватних клубах за місцем проживання, які називаються фітнес-клубами. Однак вільно цим можуть займатися, як правило, особи, які не працюють на виробництві. Люди, що працюють на виробництві, незважаючи на сформовану фізичну культуру особистості, за рахунок втоми на виробництві та необхідності виконання ряду сімейних обов'язків, дуже ускладнені в можливості регулярно займатися стабілізуючою або реабілітуючою фізичною культурою в фітнес-клубах. Крім того, асортимент пропонованих в фітнес-клубах видів діяльності (атлетична гімнастика, бодібілдинг, аеробіка, шейпінг, кросова підготовка), як правило, викликають почуття монотонності. Енергетика і всі функціональні можливості (кардіосистема, кістково-м'язовий апарат, сенсомоторна система, інтелект) у здорової людини поступово втрачають функції відповідно до біологічними законами початку і завершення активації ділянок спіралі ДНК.

Тому при організації стабілізуючих, або рекреативних занять необхідно вибирати такі види фізичних вправ, при занятті якими можна було б вільно регулювати навантаження на серцево-судинну систему без спотворення суті самого виду діяльності. У зв'язку з цим необхідно, щоб види діяльності були не тільки корисні фізіологічно, але цікаві в освітньому та привабливі в соціальному аспектах.

Соціальна значущість бойових мистецтв і їх щадні режими підготовки в умовному контакті координаційно-операційної діяльності забезпечують високу мотивацію до занять самозахистом в системі фізичного виховання. Практика показала можливість успішного використання груп з домінуванням вправ самозахисту в цілях розвитку або збереження рухової активності [3].

Виховно значущі аспекти процесів навчання у фізичному вихованні є проведення секційних занять з видів спорту. Для підвищення мотивації до занять в секціях слід звернути увагу на виховний аспект який включає в себе додаткові елементи в даній роботі ми розглядаємо секційні заняття з єдиноборств з елементами самозахисту[5].

Основним джерелом навчальних, розвиваючих і виховних цінностей є і сама дисципліна фізичне виховання яка включає в себе секційну роботу. Виходячи саме з такого розуміння, ми говоримо про три функції дисципліни фізичне виховання: навчальної, розвиваючої і виховної.

Проте визнання того, що весь процес навчання є виховним фактором, ще не забезпечує вирішення виховних завдань. У процесі навчання єдиноборствам бажано виділити ті аспекти, які можуть виступати у функції факторів виховання в тій чи іншій мірі автономно. Буде доцільно виділити декілька виховно-значущих аспектів: змістовний, дисциплінарний, трудовий, організаційний, соціальний, комунікативний, методичний, психолого-емоційний.

Три перших аспекти втілюють в собі зміст висловлювань, їх форму, а також діяльність студента, спрямовану на засвоєння розділів єдиноборств та спеціальних вправ із самозахисту. Ці аспекти визначаються самою навчально-виховною ситуацією і є як би серцевиною процесу навчання. Доцільно в такому випадку виділити декілька з цих аспектів які втілюють саму суть процесу фізичного виховання і на сам перед секційної роботи:

Змістовний аспект. Отримуючи в процесі навчання певні відомості з історії нашої країни і країни, історії виникнення

видів єдиноборств, походження тих чи інших прийомів, про соціальні явища, про культуру, науку, про життя і діяльність видатних спортсменів, студент зіставляє їх і формує своє ставлення до них, свої переконання. Таким чином, змістовний аспект визначає один із напрямів самовиховання студент[7]а.

Дисциплінарний аспект. Цей аспект набуває в навчальному процесі форму вправ, які і є тією універсальною одиницею презентації дисципліни, з якої студент безпосередньо має справу в процесі навчальної діяльності.

Трудовий аспект. Вчення за своєю природою - це праця. Дії студента під час тренування виховують в високі морально-вольові якості, підвищують рівень працездатності та цілеспрямованості. Спрямованість їх дій на вирішення навчальних завдань, подолання труднощів є дієвими факторами виховання. При цьому виховний аспект знаходиться в прямій залежності від рівня активності студента. Почуття задоволення від отриманого результату сприяє зміцненню мотиваційної основи навчальної діяльності.

Соціальний аспект. В процесі навчання студент знаходиться в певному соціальному оточенні: постійно вступає в контакт з викладачем та зі студентами різних факультетів які також відвідують секцію єдиноборства з елементами самозахисту. Така взаємодія формує у студентів вміння вивчати і оцінювати якості інших людей і колективу в цілому, сприяє набуттю соціального досвіду спілкування з людьми. Етичні норми, якими користуються викладач, товариші, ставлення до праці, до навчання, дисциплінованість, цілеспрямованість, повагу один до одного, смаки - все це сприймається студентами як суспільні норми, засвоюється, що в подальшому буде включено в структуру їхньої поведінки та майбутньої професійної діяльності[2].

В зв'язку з вище викладеним ми вирішили розробити експериментальну програму яка націлена на обмін досвідом між викладачами фізичного виховання які проводять секційні заняття з єдиноборств з використанням елементів самозахисту, яка спрямована на вдосконалення навчально-виховного процесу. Таким чином нами був проведений експеримент який включав в себе декілька етапів.

Основне завдання першої частини експерименту полягало в підвищенні професійної компетентності викладачів секцій з єдиноборств. З цією метою на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова було проведено цикл теоретичних та методичних ознайомчих занять. Відбір необхідного навчально-методичного матеріалу, розробка змісту, форм і методів проведення занять здійснювалося фахівцями високої кваліфікації, Заслуженими тренерами України з видів боротьби, Заслуженими майстрами спорту, майстрами спорту міжнародного класу, які мають багатий досвід викладання у вищих навчальних закладах.

Зміст навчального матеріалу представлено в приблизною програмою та проведено як заняття тренінг для підвищення професійної кваліфікації та обміну досвідом фахівців спортивних секцій єдиноборств. Особливістю програми було те, що в неї були включені конкретні лекційні та семінарські заняття, зміст яких розкриває сутність і напрямки використання соціально-педагогічної технології професійної діяльності. На прикладах з практики функціонування спортивних секцій єдиноборств розглядалися конкретні психолого-педагогічні ситуації щодо вдосконалення управління секціями з єдиноборств вищих навчальних закладів. У процесі навчання були створені умови для самовдосконалення тренерів-викладачів спортивних секцій з різних видів єдиноборств та секцій які окрім єдиноборств включають в себе систему елементів з самозахисту. Їм надавалася індивідуальна допомога у вигляді консультацій з тематики експериментальної програми, пропонувалися навчально-методичні розробки, література та відео матеріал [8].

Послідовність проходження програми передбачала поетапне освоєння навчально-методичного матеріалу. На першому етапі було проведено лекційний курс інформаційного змісту, спрямований на формування і засвоєння теоретичних знань з проблемних питань функціонування спортивних секцій[6].

В ході подальшого вивчення програмного матеріалу акцент був зроблений на особливості професійної діяльності та форми навчання (ділові ігри, тренінги, семінари по типу «круглий стіл» і ін.). Підсумком навчання стала підготовка доповіді з висновками та пропозиціями, що до проведення секційних занять з єдиноборств з елементами самозахисту.

Реалізація та перевірка ефективності освоєних знань, умінь і навичок у практичній діяльності склала другу частину педагогічного експерименту. На основі самооцінок і експертних оцінок фіксувалися дані, що характеризують успішність професійної діяльності, рівень спортивних досягнень, стану фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості студентів які займаються в секціях єдиноборств з елементами самозахисту[1].

Результати першої частини проведеного експерименту показали його досить високу освітню ефективність. Дані оцінок результатів успішності сформованості теоретичних знань, умінь і навичок, отримані в ході експерименту, свідчать про важливість і доцільність запропонованої форми вдосконалення професійної компетентності.

Дані, представлені в таблиці 1, свідчать про збіг самооцінок респондентів, кількість випробуваних становить 16 викладачів вищих навчальних закладів м. Києва, які спеціалізуються в єдиноборствах та проводять секційні заняття з видів єдиноборств з використанням елементів самозахисту і оцінок експертів про ступінь засвоєння програмного матеріалу.

Результати освоєння експериментальної програми різними категоріями фахівців з фізичного виховання, які спеціалізуються в єдиноборствах з елементами самозахисту в цілому показують одночасну динаміку позитивних зрушень.

Цей факт може свідчити про досить високої мотивації основних категорій фахівців до розуміння необхідності, важливості і перспективності впровадження сучасних інформаційних технологій в педагогічну практику. Особливо наочно це виражається в результатах зацікавленості фахівців з фізичного виховання, які спеціалізуються в єдиноборствах з елементами самозахисту змістом отриманих знань і методикою професійного вдосконалення.

Таблиця 1.

Середні результати освоєння експериментальної програми фахівцями спортивних секцій єдиноборств з елементами самозахисту

Основні розділи програми	Результати навчання у відсотках	
	до експерименту	Після експерименту
Теоретичний курс	80%	100 %
Методико-практичний курс	60 %	90 %
Доповідь з висновками та пропозиціями (за результатами обговорення)	-	100 %
Загальна оцінка	85 %	95 %
Оцінка власної системи викладання	70 %	90 %

У процесі проведення формуючого експерименту встановлено значущий кореляційний зв'язок між оцінкою ступеня сформованості професійно-важливих знань, умінь і навичок у практичній діяльності. Встановлений факт може свідчити про досить виражену орієнтацію викладачів на необхідність отримання та використання знань з педагогіки, психології, використанням інноваційних технологій під час проведення занять в практиці професійної діяльності [4].

Позитивним результатом впливу експериментальної програми з'явилися зрушення в параметрах, що характеризують ефективність функціонування спортивних секцій єдиноборств, суб'єкти функціонування яких було здійснено експериментальний курс підвищення кваліфікації.

Так, зведений показник ефективності студентів які займаються в секціях єдиноборства з елементами самозахисту у викладачів-тренерів вищих навчальних закладів м. Києва, що взяли участь в експерименті, в 2017-2018 навчальному році в порівнянні з 2016-2017 навчальним роком, зріс на 50%.

Аналіз стану навчально-виховної роботи в секціях єдиноборства з елементами самозахисту також свідчить про позитивну тенденцію в вирішенні навчально-виховних завдань. Інтегральна оцінка стану навчально-виховної роботи по параметрам зросла на 40%. При цьому, мотивація студентів до занять в секціях єдиноборства з елементами самозахисту помітно зросла, збільшилась відвідуваність студентів та підвищився рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості, психоемоційний стан, зріс рівень працездатності.

Висновки. Таким чином, найбільш стійкою мотивацією включення в процес освоєння програм секційних занять є саморозвиток, показники якого позитивно корелюють з показниками самоактуалізації; загальножиттєві мотиви переважно позитивно корелюють з параметрами самоактуалізації.

Серед кар'єрних орієнтацій викладачів провідну роль відіграють орієнтація на сталість місця роботи і заробітку, автономність, готовність включитися в навчально-виховний процес, прийняти виклики професійної діяльності, що супроводжується високим ступенем готовності до професійної компетентності. Вплив освітнього мікросередовища вузу на кар'єрні орієнтації студентів чітко проявляється лише на випусковому курсі, про що свідчать достовірні відмінності їх показників у випускників і студентів молодших курсів, що залежать від специфіки вибраної студентами професії.

Тому високий професіоналізм викладання фізичного виховання викладачем та зокрема проведення секційних занять з єдиноборств з елементами самозахисту впливають на майбутню професійну діяльність на прагнення до самовдосконалення. Кар'єрні орієнтації достовірно залежать від самих студентів, посилюючись від молодших курсів до старших, і виражаються в більшій орієнтації студентів до впевненості в своїх можливостях, готовності до подолання труднощів і самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень. Включення студентів і фахівців з фізичної культури і спорту в процес освоєння програм додаткової проведення секційних занять проведення моніторингу їх освітніх потреб і мотиваційних установок в ході освоєння основної освітньої програми вузу.

Література

1. Аксьонова О. П. Методи навчання в системі фізичного самовдосконалення учнів основної та старшої школи / О. П. Аксьонова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип.91. Т.1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 20-23.
2. Бачинська Н. В., Бачинський А. В. Інноваційні методи використання у фізичній культурі [Електронний ресурс] / Н. В. Бачинська, А. В. Бачинський. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2013/Sport/2_134148.doc.htm, вільний. – (Дата звернення: 29.12.16).
3. Ювченко С.В. Мотивація до занять фізичним вихованням засобами національних видів єдиноборств з елементами самооборони студенток вищих навчальних закладів / С.В. Ювченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія ґ 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3К(84)17: зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенко. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 542-545.
4. Юрчишин Ю.В. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації / Ю.В. Юрчишин / Молода спортивна наука України: зб. наук пр. - Львів, 2010.- Вип. 14. Т.4 –с. 186-191
5. Kuznetsov P. K. Gumaniticheskie tsennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovaniya vsestoronne razvitoj lichnosti / P. K. Kuznetsov // Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena. – 2012. – ґ152. – С.164-169.
6. Krause N. Occupational disability due to low back pain: a new interdisciplinary classification based on a phase model of disability / N. Krause, D.R. Ragland // Spine. – 2004. – Vol.19. – ґ 9. – P. 1011-1020.

7. Metodika fizichnogo viovannya uchniv 1-11 klasiv : navchal'nii posibnik / M. D. Zubalii, V. I. Mudrik, O. I. Ostapenko, E. V. Stolitenko, M. V. Timchik, A. I. Shinkaruk. – K., 2011. – 216 s.
8. McDougall C. Born to run a Hidden Tribe, Superathletes and the Greatest Race the World Has Ever Seen / Christopher McDougall. – Mexico: Knopf Doubleday Publishing Group, 2009. – p. 287 c.

Чупрун Н.Ф.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

МІСЦЕ ZUMBA У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті зроблено аналіз сучасного стану використання програми ZUMBA Fitness у фізичному вихованні студентської молоді. Подано короткі відомості про історію виникнення та розвиток ZUMBA Fitness. Проаналізовано використання ZUMBA Fitness у світових практиках. Встановлено, що базове тренування складається з 4 блоків: 1 блок - розминка, розігрів м'язів і стретчинг; 2 блок - навчання танцювальним елементам; 3 блок – танцювальна, активна частина тренування; 4 блок - розслаблення м'язів і стретчинг. Головним мотивуючим і визначальним фактором успішності програми є психологічні особливості ZUMBA – висока позитивна емоційність занять, запальна музика, доступність рухів. Оскільки, для сучасних студентів визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури в вузі є привабливість програми, її новизна, емоційність і популярність, то аналіз стану досліджуваної проблеми, доводить доцільність використання програми ZUMBA Fitness у системі фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: Zumba, фізичне виховання, студенти, фітнес- програма.

Чупрун Н.Ф. Место Zumba в физическом воспитании студенческой молодежи. В статье сделан анализ современного состояния использования программы ZUMBA Fitness в физическом воспитании студенческой молодежи. Представлены краткие сведения об истории возникновения и развитие ZUMBA Fitness. Проанализировано использование ZUMBA Fitness в мировых практиках. Установлено, что базовая тренировка состоит из 4 блоков: 1 блок - разминка, разогрев мышц и стретчинг; 2 блок - обучение танцевальным элементам; 3 блок – танцевальная, активная часть тренировки; 4 блок - расслабление мышц и стретчинг. Главным мотивирующим и определяющим фактором успешности программы являются психологические особенности ZUMBA - высокая положительная эмоциональность занятий, зажигательная музыка, доступность движений. Поскольку для современных студентов определяющим условием выбора формы занятий по физической культуре в вузе является привлекательность программы, ее новизна, эмоциональность и популярность, то анализ состояния исследуемой проблемы, доказывает целесообразность использования программы ZUMBA Fitness в системе физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: Zumba, физическое воспитание, студенты, фитнес программа.

Chuprun N.F. Place ZUMBA in the physical education of student youth. The article analyzes the current state of using the ZUMBA Fitness program in the physical education of student youth. The analysis of the state of this problem shows that there is no national substantive research and scientifically grounded methodological developments in the use of ZUMBA Fitness in the physical education of student youth. Instead, this program is popular and effective in foreign countries and not only among students. The purpose of the work is to investigate the history of the emergence of ZUMBA Fitness and determine the feasibility of its implementation in the physical education of student youth. A brief description of the history of the emergence and development of ZUMBA Fitness is provided. The use of ZUMBA Fitness in world practice is analyzed. The modern variety of fitness types gives students the freedom to choose the most appropriate forms of occupation. In the higher education system, fitness programs are provided with such types of aerobics, swimming, bodybuilding, sports games, and others. The combination of different fitness areas with such arts as music and dance contribute to the harmonious development of future professionals. It is determined that ZUMBA is a dance fitness program featuring dance moves in the Latin style, has an aerobic and strength class and is built on the principles of interval and functional training. There are several levels of difficulty in Zumba's training programs: Zumba Basic, Zumba Basic 2, Zumba Gold, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumbatomic. Found that the basic training consists of 4 blocks: 1 block - warm up, muscle warming and stretching; 2 block - training dance elements; 3 block - dance active part of the training; 4 blacks - relaxing muscles and stretching. The main motivating and determining factor of the program's success is the psychological features of ZUMBA - high positive emotionality of classes, inflammatory music, accessibility of movements. Because for today's students the key to choosing the forms of physical education at the university is the attractiveness of the program, its novelty, emotionality and popularity, then the analysis of the status of the problem under study proves the feasibility of using the ZUMBA Fitness program in the system of physical education of student youth.

Key words: Zumba, physical education, students, fitness program.

Постановка проблеми. В умовах реформування вітчизняної системи вищої освіти проблема удосконалення системи фізичного виховання студентів залишається відкритою. Це пов'язано не тільки зі стратегічним завданням покращення якості освіти, але й зі стабільно низькими показниками фізичного стану та мотивації студентів до занять фізичними вправами, підвищенням вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця [4]. На сучасному етапі розвитку вищої освіти значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес сучасних програм, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення [5]. У зв'язку з вищесказаним, стає очевидною потреба внесення змін в процес фізичного виховання студентів - вдосконалення навчального процесу засобами популярного виду рухової активності. Важливим фактором тут є об'єднання двох умов - особистої зацікавленості і високої мотивації до занять