

2. Sushchenko L. P. Teoretyko-metodolohichni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu u vyshchikh navchalnykh zakladakh: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dok. ped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriia ta metodyka profesiinoi osvity» / L. P. Sushchenko. – K., 2003. – 45 s.
3. Education in Vienna – rezhym dostupu: <https://edu-vienna.com/university-avstrii>
4. University of Innsbruck – rezhym dostupu: <https://www.uibk.ac.at>
5. Universität Wien – rezhym dostupu: <https://www.univie.ac.at>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).10
УДК 378.015.31:613:304.3]:796

Денисовець Т.М.
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*
Квак О.В.
*кандидат біологічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються проблеми виховання здорового способу життя в умовах закладу вищої освіти. Здійснено аналіз формування навичок здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Проаналізовано процес фізичного виховання в університеті, який направлений на формування основ здорового способу життя студентів, фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури майбутнього спеціаліста. Обґрунтовано, що рухова активність покращує життя організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Схарактеризовано основні складники здорового способу життя. Встановлено безпосередній зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного й регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій. Проаналізовано комунікативні можливості студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми і спортом, виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, прагнення до фізичного вдосконалення, до праці й ведення здорового способу життя. Доведено, що тільки фізично і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати закладені в ній природою потенційні можливості, без жодних обмежень відчувати себе активним та повноцінним членом суспільства.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, студенти, рухова активність, заклад вищої освіти.

Денисовець Т.М., Квак О.В. Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего образования. В статье рассматривается проблема воспитания здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения.

В статье рассматриваются проблемы воспитания здорового образа жизни в условиях высшего учебного заведения. Осуществлен анализ формирования навыков здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего образования. Проанализирован процесс физического воспитания в университете, который направлен на формирование основ здорового образа жизни студентов, физической культуры как неотъемлемой части общей культуры будущего специалиста. Обосновано, что двигательная активность улучшает жизнь организма в целом, стимулирует интеллектуальную деятельность человека, повышает производительность умственного труда, положительно влияет на ее психическую и эмоциональную деятельность. Охарактеризованы основные составляющие здорового образа жизни. Установлена непосредственная связь двигательной активности с состоянием здоровья человека, который, в свою очередь, определяется резервами энергетического, пластического и регуляторного обеспечения функций организма, характеризуется устойчивостью к воздействию патогенных факторов и способностью противодействовать патологическим процессам и является основой осуществления социальных и биологических функций. Проанализированы коммуникативные возможности студентов в процессе занятий физической культурой, упражнениями, играми и спортом, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой, стремление к физическому совершенствованию, к труду и ведению здорового образа жизни. Доказано, что только физически и психически здоровый человек может наиболее эффективно реализовать заложенные в нем природой потенциальные возможности, без каких-либо ограничений чувствовать себя активным и полноценным членом общества.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, учреждение высшего образования.

Denysovets T., Kvak O. The importance of physical culture in shaping a healthy lifestyle of students in higher education institutions. The article deals with the problems of education of a healthy lifestyle in higher education. The analysis of forming the skills of students' healthy lifestyle in higher education institutions is carried out. The process of physical education at the university is analyzed, which aims at forming the foundations of a healthy lifestyle of students, physical culture as an integral part of the general culture of the future specialist. It is substantiated that motor activity improves the life of the organism as a whole, stimulates the intellectual activity of the person, increases the productivity of mental labor, positively influences its mental and emotional activity. The basic components of a healthy lifestyle are characterized. Direct connection of motor activity with the state of human health has been established, which, in turn, is determined by the reserves of energy, plastic and regulatory support of body functions, is characterized by resistance to pathogenic factors and ability to counteract pathological processes and is the basis for social and biological functions. The students' communication opportunities in the process of physical exercises, games and sports, the education of the need for systematic physical education, the pursuit of physical perfection, work and healthy lifestyle are analyzed. It is proved that only a physically and mentally healthy person can most effectively realize the potential inherent in it, without any restrictions to feel an active and full member of society.

Key words: physical education, physical culture, sport, healthy lifestyle, students, physical activity, higher education institution.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я учнів, студентів, вихованців та формування в них навичок здорового способу життя, забезпечення відповідного режиму рухової активності – основні завдання, які постають перед навчальними закладами всіх рівнів.

Конституція України, «Основи законодавства України про охорону здоров'я», «Національна доктрина розвитку освіти у XXI столітті», Державні національні програми «Діти України» й «Планування сім'ї», комплексна цільова програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян України» передбачають завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я дітей та молоді, формування соціально активної, фізично здорової та духовно багаті особистості.

У Національній стратегії розвитку освіти України на 2012 – 2021 рр. турбота про здоров'я молоді, формування в неї здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Декларована громадськістю важливість виховання здорової нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоровий спосіб життя забезпечує гармонізацію особистості з природним і соціальним оточенням. Водночас у сучасному освітньому просторі спостерігається суперечність між подальшою інтенсифікацією навчального процесу та катастрофічним погіршенням стану здоров'я дітей і молоді; невідповідність заявлених принципів та відсутністю комплексного підходу у формуванні здорової нації [6].

У зв'язку з цим особливо увагу привертає організація формування здорового способу життя студентів у ЗВО, причому, ця проблема не обмежується тільки фізкультурно-оздоровчим аспектом, а й різноманітними відхиленнями у фізичному та психічному здоров'ї студентів, їхній моральній поведінці.

Важливим завданням реформування освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку. Оздоровлення молоді – важливий напрям роботи як медиків, так і педагогів різних навчальних закладів, зокрема вчителів фізичного виховання. Основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення загалом є здоровий спосіб життя. Рухова і фізична активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я.

Фізична культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей людини, що створюються і використовуються для фізичного вдосконалення, вона становить частку загальної культури суспільства. А процес фізичного виховання в університеті направлений на формування основ здорового способу життя студентів, фізичної культури як невід'ємної частини загальної культури майбутнього спеціаліста.

Однак загальний рівень фізичної підготовленості та індивідуальне здоров'я учнів і студентів ще не відповідає сучасним вимогам і має тенденцію до погіршення.

У зв'язку з цим загострюється проблема пошуку й розроблення ефективних шляхів підвищення фізичної активності й поліпшення здоров'я студентів під час навчання у ЗВО, виховання в них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та виховання навичок здорового способу життя.

Актуальною проблемою сучасної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя. Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів як за допомогою організації і здійснення особистісно-орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних валеологічних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Не випадково гасло «Здоров'я через освіту» на сьогодні залишається досить актуальним і важливим [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму, особливо зниженням рухової активності молоді. Розвиток фізичної культури і спорту є одними із важливих і ефективних чинників оздоровлення нації.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність [2]. Врублевський В.П. наголошує, що систематичні

заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового й гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримання нормального рівня працездатності організму [2].

У науковій літературі розглядалися різні аспекти категорій «здоров'я», «здорового способу життя» (М. Гриньова, Л. Сущенко, Т. Денисовець), проблеми здорового способу життя з позицій медицини (М. Амосов, А. Іванюшкін, В. Казначеев, Ю. Лисицин, В. Лозинський, О. Петрик, В. Хільчевська), фізичного виховання (В. Горашук, О. Дубогай, Т. Денисовець, С. Закопайло, К. Жукотинський).

Б. Чумаков характеризує здоровий спосіб життя як активну діяльність людей, спрямовану, передусім, на збереження й поліпшення здоров'я. При цьому необхідно враховувати те, що спосіб життя людини й родини не формується особіно, незалежно від обставин, а еволюціонує протягом життя цілеспрямовано й постійно. На думку вченого, формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміни стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих аспектів, пов'язаних з життєвими ситуаціями [8].

До основних складових здорового способу життя О. Петрик зараховує спосіб життя, що складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя), соціологічної (якість життя), соціально-психологічної (стиль життя) і соціально-економічної (устрій життя); рівень культури, яку потрактовують як «самосвідомість, самовиробництво людини у конкретних формах її матеріальної і духовної діяльності», певна сума знань, а також «поведінка і сукупність моральних засад» здоров'я в ієрархії потреб, де воно повинне посідати чільне місце; мотивування; зворотні зв'язки як запоруку адаптації до змінюваних умов зовнішнього середовища; настанову на довге, здорове життя, що виконує функцію життєвого орієнтиру для суб'єкта; навчання здоров'ю. Цей перелік має загальний характер і в певних умовах життя людини набуває конкретного змісту [7].

Особливість нашого підходу до схарактеризованої проблеми полягає в тому, що здоровий спосіб життя ми розглядаємо як явище загальнолюдське, що є складником загальної культури особистості. У сучасних умовах оздоровлення молоді у ЗВО набуває рис цілеспрямованого процесу, який необхідно вивчати з метою виявлення організаційних резервів у чинній системі виховання здорового способу життя студентів і її цілеспрямованого вдосконалення, але потенціал фізичної культури як засобу розвитку, формування та вдосконалення особистості студента реалізується не в повному обсязі.

Саме з цієї причини і зумовлено вибір теми нашого дослідження «Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти»

Мета роботи полягає в дослідженні впливу занять фізичною культурою і спортом на здоров'я людини та залучення студентської молоді до участі у спортивних заходах з метою формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді. Сьогодні, у час технічного прогресу, коли знижується рівень здоров'я населення України при значному технічному навантаженні й обмеженій руховій активності роль фізичної культури і спорту з кожним роком посилюється. Не викликає сумніву той факт, що нестабільний емоційний стан знижує рівень здоров'я і самопочуття студентів, травмує їхню психіку і виснажує організмзагалом. У зв'язку з цим все більшої актуальності набувають пошуки різних шляхів і методів зміцнення психофізичного стану студентів, аналіз психолого-педагогічних умов оптимізації цього процесу, розроблення і впровадження різних здоров'язберігальних технологій, які здатні зменшити фізіологічні і психологічні навантаження і забезпечити формування стійких установок на здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, при якому використовують матеріальні й духовні умови й можливості в інтересах здоров'я, гармонійного фізичного і духовного розвитку людини. Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (питна вода, вітаміни, мікроелементи, протеїни, жири, вуглеводи), особиста гігієна, побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку), умови праці (безпека не тільки в фізичному, а й у психічному аспекті), рухова активність (фізична культура і спорт, різні системи оздоровлення).

Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні посідати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому працівникам у галузі фізичної культури потрібно знайти свою важливу ланку у вирішенні завдань щодо впровадження нових технологій покращення та відновлення здоров'я молоді. Практика показує, що робота в ЗВО занадто відстає від потреб часу.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життєдіяльність організму загалом, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями) [1]. Фізична культура і спорт необхідні для соціального становлення молоді людини в сучасному суспільстві. Фізичне навантаження в обсязі 8–10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів, що запобігає фізичній деградації студентської молоді. На думку вчених, низький рівень фізичної активності і підготовленості не дозволяє молодій людині повністю реалізувати свої природні здібності. Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [5]. Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців є не лише навчальною дисципліною, але і є засобом розвитку повноцінної особистості.

Високий рівень фізичної та розумової активності зберігається значно довше у тих людей, які ведуть рухливий спосіб життя, займаються фізкультурою і спортом. Критеріями ефективності фізичного виховання є рівень фізичного розвитку та підготовленості молоді, показники їхнього здоров'я, вмілі використання ними основних засобів і форм фізичного виховання,

дотримання здорового способу життя відсутність негативних звичок [3]. Після опитування студентів першого курсу (2017-2018 навчальний рік) факультету технологій та дизайну і фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка дізналися, що лише 54% регулярно відвідують заняття фізичної культури в університеті і 47% займаються спортивною діяльністю. В опитуванні взяли участь по 100 чоловік (по 50 студентів з кожного факультету)

Студентам була запропонована анкета, яка складалася з 5 питань: 1. Як Ви ставитесь до спорту? 2. Чи займаєтесь Ви спортом? 3. Який вид спорту Вам подобається? 4. Чи регулярно відвідуєте Ви заняття фізичної культури в Університеті? 5. Де Ви вважаєте за краще займатися спортом?

№ запитання	Варіанти відповіді			Результати		
№1.	позитивно	негативно	нейтрально	62%	2%	36%
№2.	Так	Ні	Інколи	47%	32%	21%
№3.	Футбол	Волейбол	Баскетбол	52%	31%	17%
№4	Так	Ні	Інколи	54%	7%	39%
№5	Вдома	Спортзал	Фітнес клуб	20%	18%	30%

Проаналізувавши дані анкетування, ми спостерігаємо, що у студентів, які систематично й активно займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, високий життєвий тонус. Вони більш комунікабельні, висловлюють готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них простежується більш висока емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Ці студенти мають стійкий імунітет, менше хворіють на захворювання дихальної і серцево-судинної системи.

Самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Отже, фізичне виховання молоді в Україні є невід'ємною частиною системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування у студентів патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної й психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності [3].

З'являється необхідність проведення наукових досліджень з метою вивчення впливу фізкультурно-спортивної діяльності на процес формування фізкультурних потреб як окремої особливості, так і різних соціальних груп, серед яких найбільший інтерес для нас становить студентська молодь [3]. Наші дослідження були проведені з цими ж студентами (через три роки) на третьому курсі (2019-2020 навчальний рік) факультету технологій та дизайну і фізико-математичного факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка, які навчаються на денному відділенні. Студенти брали участь у спартакіадах із 10 видів спорту, що проводились в університеті протягом навчальних років, де посідали призові місця у загальному заліку. Залучення студентів до масових занять фізичною культурою і спортом є основою зростання їхньої спортивної майстерності. Проведене анкетування серед цих же студентів уже на третьому курсі виявило тенденцію до правильного розуміння місця і значення фізичного виховання як одного із складників здорового способу в житті студентської молоді. Так 94,2% студентів позитивно ставляться до занять фізичною культурою і спортом, а більшість вважає за необхідне покращувати свою фізичну підготовку (61,6%). Цікавим є факт, що 68,8% респондентів регулярно займаються фізичною культурою і спортом самостійно, крім навчальних занять, 23,7% займаються, але не регулярно.

Незважаючи на великий відсоток студентів, які не мають спортивних звань і розрядів (89,7%), переважна більшість надає перевагу активному способу відпочинку (67,1%), а це свідчить про прагнення до здорового способу життя.

За своєю суттю та соціальним призначенням фізична культура і спорт є сферою діяльності, яка характеризується багатовекторними потенційними можливостями саморозвитку та самовдосконалення людини. Значний фундамент здоров'я, фізичного розвитку, професійно значущих якостей майбутнього спеціаліста-вчителя має бути закладений у закладі вищої освіти. Формування фізичної культури і культури здорового способу життя студентів повинне стати обов'язковим компонентом освіти.

Висновки. Перспективи подальших досліджень. Встановлено, що незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, який, у свою чергу, визначається резервами енергетичного, пластичного й регуляторного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю протидіяти патологічним процесам та є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

Незважаючи на значну кількість розробок, що торкаються питань здорового способу життя, проблема його виховання у студентів залишається на сьогодні остаточно не вирішеною. Враховуючи вимоги до здоров'я студентів і майбутню їхню професійно-трудова підготовленість можна сказати, що спосіб життя залежить від суспільних чинників, справедливо вважати, що завдання формування здорового способу життя не є прерогативою медицини, а відбувається в основному за допомогою фізичної культури і спорту. Робота з фізичного виховання і проведення спортивно-масових заходів у вишах спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності студентів, моральних і вольових якостей. Розширення комунікативних можливостей студентів у процесі занять фізичними вправами, іграми і спортом, виховання потреби в систематичних заняттях фізичною культурою, прагнення до фізичного вдосконалення до праці й ведення здорового способу життя.

Тільки фізично і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізувати закладені в ній природою потенційні можливості, без будь-яких обмежень відчувати себе активним та повноцінним членом суспільства.

Подальші дослідження передбачають вивчення впливу фізичного навантаження на емоційний стан студентів у процесі занять фізичною культурою і спортом у закладах вищої освіти.

Література

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
2. Врублевский В.П. Комплексность использования физических нагрузок, как средство укрепления здоровья / В.П. Врублевский // Тезисы доклада Международной научной конференции. – Минск, 1994. – С.21 – 24.
3. Денисовець Т.М. Виховання здорового способу життя студентів як актуальне завдання вищого навчального закладу / Т.М. Денисовець // Наукова скарбниця Донеччини: Науково-методичний журнал. – Донецьк, 2011. – Вип. 2(9). – С. 32 – 36.
4. Денисовець Т.М. Проблеми здоров'язбереження в практиці навчально-виховного процесу вищої школи / Т.М. Денисовець // Витоки педагогічної майстерності. 36. наук. праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. – Полтава, 2012. – Вип. 10.– С. 81 – 85.
5. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Т. 158. – С. 42 – 46.
6. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>.
7. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик. – Львів : Світ, 1993. – 120 с.
8. Чумаков Б.Н. Валеология / Б.Н. Чумаков. – М. : Педагогическое общество России, 1999. – 240 с.

References

1. Brekhman, I.I. (1987). Introduction to valueology – the science of health. – L. : Science. (in Russian).
2. Vrublevsky, V.P. (1994). The complexity of the use of physical activity as a means of promoting health. Abstracts of the report of the International Scientific Conference. Minsk, 1994. PP. 21 – 24. (in Russian).
3. Denysovets, T.M. (2011). Education of healthy students' life style as a topical task of higher education institution. Donetsk Treasury Scientific Treasury: Scientific and Methodical Journal, Vol. 2 (9), 32 – 36. (in Ukrainian).
4. Denysovets, T.M. (2012). Problems of health saving in the practice of educational process of high school. The origins of pedagogical skill. Coll. of sciences. works of the Poltava State Pedagogical University named after V.G. Korolenko, Vol. 10, 81 – 85. (in Ukrainian).
5. Litvinenko, O.M. (2013). Formation of healthy life style in student youth. Pedagogy. Scientific works, Vol. 146, 42 – 46. (in Ukrainian).
6. National Strategy for the Development of Education in Ukraine for 2012 – 2021 [Electronic resource]: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>. (in Ukrainian).
7. Petrick, O.I. (1993). Biomedical and psycho-pedagogical foundations of a healthy life style. Lviv : World. (in Ukrainian).
8. Chumakov, B.N. (1999). Valueology. Moscow: Russian Pedagogical society. (in Russian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).11

УДК 796.011.1-057.875

Єременко Н. П. (Спичак)

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Ковальова Н. В.

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Ковальов В.О.

викладач кафедри спортивних ігор

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ПІДХОДИ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ДО ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ КЛІЄНТІВ

Система фітнесу - це сукупність цілей, завдань, принципів, а також інноваційних засобів, методів і форм організації добровільних систематичних занять фізичними вправами і керування цим процесом, спрямованих на підтримку і підвищення рівня фізичної дієздатності і здоров'я різних груп населення, що забезпечує прилучення до здорового способу життя, формування фізичної культури особистості для успішного виконання соціальних і професійних обов'язків у суспільстві.

Дедалі актуальнішим стає питання підготовки кваліфікованих кадрів, які володіють необхідними знаннями й уміннями щодо залучення громадян до активних занять фізичною культурою з метою зміцнення та збереження здоров'я і продовження активного довголіття.