

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).04

Барсукова Т.О.
зав. кафедрою фізичного виховання,
Національний університет «Одеська юридична академія», м.Одеса
Антіпова Ж.І.
ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК УСВІДОМЛЕНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Стаття присвячена пошуку нових, ефективних способів залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом на прикладі застосування оздоровчого фітнесу. Розглядається доцільність і значущість впровадження в навчальний процес оздоровчого фітнесу як одного з інноваційних видів рухової активності в заняттях зі студентками.

Підкреслюється, що однією з головних проблем фізичного виховання в закладах вищої освіти є недостатня зацікавленість студенток в заняттях і фізичним вихованням, і спортом в цілому. Тому, між формуванням гармонійно розвинутої, фізично здорової особистості молодого фахівця і відсутністю мотивації у них до рухової активності, виникають суперечності і позначається проблема, вирішення якої можливе лише зі зміною формату проведення занять з фізичного виховання. Актуальність теми обумовлена необхідністю розробки програми оздоровчого фітнесу для застосування викладачами фізичного виховання в навчальних заняттях з фізичного виховання у ЗВО.

Проблема формування мотивації серед студенток розглядається педагогічної, методологічної та організаційної точки зору, показана на основі вивчення наукових досягнень сучасності і дослідження ряду робіт. Відзначається, що для формування усвідомленої мотивації у студенток до занять будь-яким видом рухової активності необхідний спеціальний педагогічний похід і особлива увага викладачів. Такий підхід спирається на активізацію навчання за допомогою впровадження нових форм і технологій, принципу доступності навчального матеріалу, на індивідуальний підхід, на самовиховання і самоосвіта. Це дозволить підвищити і підтримати інтерес до занять, активність під час їх проведення, формуючи усвідомлену мотивацію. Сучасний аналіз навчального процесу, анкетування, результати тестування, педагогічні спостереження дозволяють знайти і запропонувати ефективні шляхи активізації навчальних занять. Розкривається вплив занять оздоровчим фітнесом на мотивацію, фізичну підготовленість і стан здоров'я студенток.

Представлені результати тестування і досліджень по формуванню мотивації до фізичної активності у студенток юридичної академії кажуть про результативність запропонованої програми. В результаті досліджень було зроблено висновок, що застосування програми оздоровчого фітнесу в навчальних заняттях в юридичній академії сприяє підвищенню фізичної підготовленості, активності і зацікавленості студенток, зміцненню їх здоров'я і формуванню усвідомленої мотивації до рухової активності.

Ключові слова: студентки, фітнес, фізичне виховання, мотивація до фізичної активності, заклади вищої освіти.

Barsukova Tatyana, Antipova Zhanna. Health fitness as a means of formation in students of conscious motivation to physical activity. The article is devoted to finding new, effective ways to involve students in regular physical education and sports on the example of the use of health fitness. The expediency and significance of the introduction of health fitness in the educational process as one of the innovative types of physical activity in classes with female students is considered. It is emphasized that one of the main problems of physical education in higher education is insufficient interest of student's sports in general. Therefore, between the formation of a harmoniously developed, physically healthy personality of a young specialist and their lack of motivation for physical activity, there are contradictions and there is a problem, the solution of which is possible only with a change in the format of physical education classes. The urgency of the topic is due to the need to develop a health fitness program for the use of physical education teachers in physical education classes in Institutions of higher education. The problem of motivation among students is considered from a pedagogical, methodological and organizational point of view. Research of a number of works. However, a special pedagogical approach aimed at enhancing learning is possible only with the introduction of new forms and technologies, and the application of the principle of accessibility of educational material and the use of individual approach - is mandatory.

Classes in any type of physical activity requires a special pedagogical campaign and special attention of teachers. This approach is based on the intensification of learning through the introduction of new forms and technologies, the principle of accessibility of educational material, an individual approach, self-education and self-education. This will increase and maintain interest in classes, activity during them, forming a conscious motivation.

Modern analysis of the educational process, questionnaires, test results, pedagogical observations allow you to find and suggest effective ways to intensify training. The influence of health fitness classes on motivation, physical fitness and health status of female students is revealed. As a result of research it was concluded that the use of health fitness program in classes at the Law Academy helps to increase physical fitness, activity and interest of students, strengthen their health and the formation of conscious motivation for physical activity.

Key words: students, fitness, physical education, motivation for physical activity, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Сьогодні одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямків фізичної культури серед студентської молоді є оздоровчий фітнес, при цьому необхідно відзначити, що фітнес — це рухова активність, яка приносить крім фізичного, ще й емоційне задоволення [3]. Термін “фітнес” дуже поширений, не зважаючи на те, що в теорії і практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності недостатньо висвітлені обґрунтування його застосування.

До теперішнього часу курс фізичного виховання в закладах вищої освіти будувався, переважно, на традиційно — організованих формах занять, які не завжди приводили до очікуваних результатів і не знаходили широкої підтримки з боку студенток. Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна і складна, часом призводить до значних психологічних перевантажень, погіршення засвоєння навчального матеріалу і зниження працездатності. Дане становище ускладнюється ще й тим, що у більшості студентів не до кінця сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту [1].

Викладачі фізичного виховання закладів вищої освіти працюють з найактивнішою частиною населення — з молоддю, тому їм потрібно йти в ногу з часом, досліджуючи і застосовуючи нові форми занять, які з'являються не тільки в нашій країні, але й у всьому світі. Як тільки у світі фітнесу з'являється новий вид рухової активності, нові форми оздоровчої гімнастики або акробатичній аеробіці викладачам необхідно використовувати ці новинки для залучення студенток до навчальних занять і підвищення їх інтересу до занять фізичною культурою і спортом в цілому. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнесу в систему занять фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання студентської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних програм закладів вищої освіти.

Істотну роль у формуванні інтересу до занять грають і особистісні якості викладача фізичного виховання: його доброзичливість, товарицькість, принциповість, справедливість, цілеспрямованість, професіоналізм [8].

При цьому слід особливо підкреслити роль оздоровчого фітнесу та його основні завдання:

- підвищення загальної працездатності студентів;
- збільшення рухової активності при дефіциті часу в режимі дня;
- формування правильної й красивої постави;
- поліпшення психологічного стану;
- розвиток музичальності, почуття ритму і пластичності;
- нормалізація маси тіла внаслідок активізації обмінних процесів;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Рішення всіх цих основних завдань можливе лише за умови регулярного відвідування студентками навчальних занять за програмою фітнесу. Тільки такий підхід може дати позитивний результат в підвищенні рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Поєднання фізичного навантаження і задоволення набуває все більшої популярності серед студентської молоді, при цьому усвідомлена мотивація ставати головним компонентом для відвідування занять [6,7,12].

Аналіз літературних джерел. Аналізуючи публікації і досягнення в фітнесі, можна з упевненістю сказати, що фітнес-технології мають великі можливості різноманітного і ефективного впливу на організм студентів і саме це є фактором підвищення мотивації до активного і здорового способу життя.

Автори Іванов, В. Д., Салькова, Н. А., Андрієнко Т.А., Буянов В.М., Головін С., Зотін В. відзначають у своїх роботах, що введення в стандартні заняття фізичним вихованням елементів фітнес-технологій призводить до підвищення інтересу студентів до занять, зростання відвідуваності занять і активності на них [2,9]. Ними пропонується впроваджувати фітнес-технології різними способами:

- під час навчального процесу з фізичного виховання,
 - на фізкультурних заняттях, які є продовженням і доповненням до навчальних занять,
 - у позанавчальний час у формі занять в режимі вченого дня, в спортивних секціях і групах загальної фізичної підготовки,
 - як форму самостійної роботи вдома, у фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах.

Е. Г. Сайкіна Е В. Г. і Пономарьов Г.Н. кажуть про те, що фітнес відноситься до предметної області фізичного виховання, оскільки формує спеціальні теоретичні знання, розвиває рухові якості і вміння, що визначають фізичну дієздатність і здоров'я студента на основі інноваційних підходів, засобів і методів, а також нового обладнання [10]. Поява потрібного і значущого в молодіжному середовищі способу активного способу життя, формування потреби і зацікавленості в цьому напрямку занять призводить до стійкого інтересу у студентів до занять фітнесом [4]. Заняття фітнесом, з активним створенням нових пріоритетів, вимагає від фахівців фізичного виховання впровадження інноваційних технологій для засвоєння студентами теоретичних знань, успішного застосування і розвитку рухових умінь і навичок, формування позитивного мотиваційного ставлення до навчальних занять.

На думку вчених В. К. Бальсевича, Н. Ф. Вишняковій, Л. Є. Ворфоломеевой, Т. Ю. Круцевич, Л. І. Лубишевой, І. В. Переверзевої, Н. А. Пономарьова, С. А. Сичова, А. А. Томенко - обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності викладачів фізичного виховання є розробка і використання педагогічних інновацій - «кінцевого результату впровадження нововведень з метою поліпшення об'єкта управління і отримання належного ефекту». Своє вираження інноваційна діяльність знаходить в розробці і впровадженні нових технологій організації процесу фізичного виховання студентів в період формування особистісного професійної освіти.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді (на думку Зінченка В. Б. та Усачова Ю. О.) конкретизується в інтенсивно розвиваються фітнес-технологіях. У цьому контексті поняття «технологія» охоплює основи спеціальних знань і практичного досвіду, реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як

традиційних, так і інноваційних) форм рухової активності з використанням сучасних способів їх педагогічного забезпечення і контролю [7].

Григор'єв В. І., Давиденко Д. Н., Малініна С. В. також вважають, що фітнес-технології - це сукупність науково-обґрунтованих методів і методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів в руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності [5]. Вони підкреслюють, що поняття фітнес-технології — це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого - наукова дисципліна, яка розробляє і вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в групових заняттях. Вони можуть мати оздоровчу спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, підтримання належного рівня фізичного стану студентів або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення. Також практика показує, що найбільший інтерес виникає, розвивається і згодом закріплюється під час навчального процесу, на заняттях з фізичного виховання, надалі, переростає в мотивовані самостійні заняття руховою активністю і фітнесом.

Таким чином, фітнес, як сучасне суспільно значимо явище, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки й впровадження нових педагогічних фітнес-технологій, які являють собою сукупність засобів і методів відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання і виховання, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені освітні цілі.

Гіпотеза. Використання фітнес програми у фізичному вихованні студентів вплине на формування мотиваційної потреби в заняттях фізичними вправами, що позитивно відбитися на показниках фізичного і психічного стану студентів, їх освітню успішність і формування усвідомленого бажання на ведення здорового способу життя.

Мета дослідження — визначити вплив занять за програмою фітнесу в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти на формування усвідомленої мотивації у студенток до рухової активності та до ведення здорового способу життя.

Завдання дослідження:

- Вивчити стан даного питання в науковій і сучасну літературу.
- Узагальнити досвід застосування фітнесу в закладах вищої освіти в нашій країні і за її межами.
- На основі розробленої фітнес програми перевірити її ефективність в навчальному процесі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для вирішення поставлених завдань в Національному університеті "Одеська юридична академія" на кафедрі фізичного виховання була проведена експериментальна робота.

Були створені 2 групи по 20 осіб студентів 1 курсу Судово-адміністративного факультету (ЕГ-1 - експериментальна група-1 та ТГ-1 - традиційна група-1) і 2 групи факультету Прокуратури та слідства (ЕГ-2, ТГ-2).

У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом 1 семестру 2019-2020 навчального року заняття проводилися за затвердженою традиційною програмою.

У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття з дівчатами проводилися з використанням фітнесу (шейпінг, танцювальна аеробіка, стретчинг, силова гімнастика). Для цих груп викладачами з фізичного виховання була розроблена фітнес-програма, спрямована на розвиток рухової підготовленості студенток, адаптована до занять в юридичній академії, естетичної та оздоровчої спрямованості, в якій було зібрано значний теоретичний і практичний досвід роботи в інших вищих навчальних закладах.

У представленій програмі заняття шейпінгом сприяли розвитку фізичних якостей, координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму.

Танцювальна аеробіка покращувала фізичні форми, стимулювала гнучкість і витривалість, надавала сильний оздоровчий ефект на весь організм студентів.

Силова гімнастика була спрямована на розвиток сили, м'язового корсета, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я.

Стретчинг сприяв розвитку еластичності м'язів, поліпшенню стан суглобів, вдосконалення гнучкості, нормалізації кровообігу.

Використання ритмічної музики допомагало студентам виконувати вправи більш емоційно і з задоволенням, підтримувати постійний темп протягом всього заняття, розвивати витривалість.

Заняття склалися з трьох частин: підготовча, основна і завершальна, і в кожній застосовувалося один із напрямів фітнес програми. Застосовувалися прості вправи і фітнес біг в підготовчій частині, використовувалися в основній частині заздалегідь спланований комплекс танцювальної аеробіки та силова гімнастика, а в завершальній частині — стретчинг вправи.

Основні завдання занять фітнесом: *оздоровлення, емоційне підняття настрою, розвиток рухових навичок, формування усвідомленої мотивації.*

На першому етапі студенти опановували основи аеробних рухів, запам'ятовували базові кроки і танцювальні елементи, тренували виконання махів, стрибків, випадів.

На другому етапі — зростала інтенсивність, складність, розвивалася координація рухів, застосовувалися вправи для рук.

На третьому етапі — навантаження досягала піку, використовувалися складна хореографія рук, поєднання рухів рук і тіла.

Завершальний етап — закріплення отриманих навичок, участь збірних команд факультетів в показових виступах з танцювальної аеробіки "Танцюють всі".

Тестування проводилося на початку і в кінці семестру. Мета проведення тестів: визначення рівня гнучкості і

силової підготовленості студентів. У тестуванні брали участь усі 4 групи (80 студенток).

Рівень силової підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ:

- 1) з вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підймання прямих ніг до прямого кута за чотири хвилини (черевний прес),
- 2) з В.П. - о.с., присідання до прямого кута між стегном і голілкою, руки в замок перед грудьми за чотири хвилини (м'язи ніг),
- 3) з В.П. - упор лежачи на лавці, згинання та розгинання рук в упорі (м'язи рук),
- 4) з В.П. - сидючи ноги нарізно, руки вгору, відстань між стопами 20 см, нахил вперед, руки за проекцію ніг.

Оцінювався рівень розвитку фізичних якостей студенток (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка рівня розвитку силової підготовленості і гнучкості

№ п/п	Контрольні вправи	Рівень розвитку		
		високий	середній	низький
1.	Піднімання-опускання прямих ніг до прямого кута (к-ть разів за 4 хв)	85-115	55-84	21-54
2.	Присідання до прямого кута між стегном і голілкою (к-ть разів за 4 хв)	122-154	89-121	55-88
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на лаві (к-ть разів)	15-20	11-14	5-10
4.	Нахил вперед з положення сидючи на підлозі, ноги нарізно (см)	18-25	12-17	6-11

Дане тестування з оцінки рівня розвитку силової підготовленості і гнучкості на початок експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що:

- 15% студенток (6 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 45% студенток (18 осіб) показала середній рівень підготовленості,
- 40% студенток (16 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування показало, що:

- 25% студенток (10 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 42,5% студенток (17 осіб) показала середній рівень підготовленості,
- 32,5% студенток (13 осіб) показало низький рівень підготовленості.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості на початок експерименту можна сказати, що рівень в групах ТГ-1 та ТГ-2 був вище, ніж в групах ЕГ-1 та ЕГ-2.

Дані тестування з оцінки рівня розвитку силової підготовленості і гнучкості на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило, що:

- 37,5% студенток (15 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 50% студенток (20 осіб) показала середній рівень підготовленості,
- 12,5% студенток (5 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1 та ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало, що:

- 30% студенток (12 осіб) показало високий рівень підготовленості,
- 47,5% студенток (19 осіб) показала середній рівень підготовленості,
- 22,5% студенток (9 осіб) показало низький рівень підготовленості.

Аналізуючи результати тестування можна сказати, що заняття оздоровчим фітнесом по представленій програмі сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості студенток, що підтверджує зростання показників, що характеризують розвиток силової підготовленості основних груп м'язів і гнучкості. Це показав порівняльний аналіз початкового та кінцевого результатів тестування студенток.

На кінець експерименту високий рівень підготовленості:

- в групах ЕГ-1 та ЕГ-2 виріс на 22,5%,
- в групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%,

а низький рівень підготовленості знизився:

- в групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5%,
- а в групах ТГ-1 та ТГ-2 всього на 10%.

В процесі експерименту велося педагогічне спостереження і проводилося анкетування, яке включало питання відносини студенток з занять оздоровчим фітнесом, фізичним вихованням і спортом.

Ми проаналізували відповіді і з'ясували, що в цілому ставлення до занять фізичним вихованням у студенток у всіх групах позитивне:

- у студентів груп ЕГ-1 та ЕГ-2 - 92%,
- у студентів груп ТГ-1 та ТГ-2 - 76%.

Негативне ставлення до занять відзначили в групах ЕГ-1 та ЕГ-2 - 8%, в групах ТГ-1 та ТГ-2 - 24%.

При цьому студенти в групах ТГ-1 та ТГ-2 теж висловилися за введення в навчальні заняття фітнесу. Анкетування виявило, що: - 96,1% студентів ставляться до введення фітнес-програм позитивно, з них 80% відчувають нестачу рухової активності; -81% вважають, що активний спосіб життя сприяє їх успішному навчанню.

З 96,1% студентів, які схвалили введення фітнес-програм, 25% прийняли рішення відвідувати фітнес-центр і спортивні клуби поза навчальних занять, проте 55% не мають можливості додатково займатися, а 16,9% вказали, що

заняття не були щеплені батьками, тому у них немає бажання займатися додатково. 25% вказують, що в зв'язку з великою завантаженістю навчанням, у них не вистачає часу.

Висновок. Підсумовувати можна сказати, що введення в практику навчального процесу занять за програмою фітнесу істотно доповнило наявні стандартні засоби фізичного виховання. І роль оздоровчого фітнесу при організації занять з фізичного виховання в нашому навчальному закладі з кожним днем все зростає і набирає популярності.

Фітнес, як сучасне значуще явище для студентської молоді, вимагає від фахівців фізичного виховання застосування всіх нових розробок. Нові засоби та методи дозволяють більш успішно реалізовувати поставлені освітні цілі.

В результаті студенти змінюють своє ставлення до занять оздоровчим фітнесом, фізичним вихованням і спортом в цілому. Багато висловлюють особливу зацікавленість в заняттях фітнесом, схиляють до ведення здорового способу життя, стають більш стійкими до стресових ситуацій, проявляють високу творчу активність і підвищену працездатність.

Застосування оздоровчого фітнесу, інноваційних форм і методів проведення навчальних занять з фізичного виховання є важливим на сучасному етапі й вимагає ще глибшого вивчення і дослідження. Наші дослідження можуть бути використані для подальшого, глибшого вивчення даного питання.

Література

1. Астахов, А.А., Егоров В.Н., Яшин А.А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов вуза / *Изд. Тул. гос. Ув-та. Гуманитар. Науки.* № 4-2. 2014. с. 17-24.
2. Иванов, В. Д., Салькова, Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*, 4(2), 2020. с.49-59.
3. Антипова Ж.И., Фідірко М.А. Фізична активність студентів-фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. // ЛОГОС Conf. Internacional Cientifica y Ppactica / Vol. 4, 24.04.2020. Barcelona, с.122-124.
4. Беляничева В. В., Грачева Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов : Наука, 2009. 6 с.*
5. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб.: Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. 228 с.
6. Зотин В.В., Мельничук А.А., Щукина В.В. Применение фитнес-технологий в вузах / *Аллея науки. Томск, 2017. с.90-93.*
7. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии / *Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых: материалы научно-практической конференции, Минск: БГУФК, 2013. с. 167-168.*
8. Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. *Ульяновск: Ул.ГТУ, 2011. 225 с.*
9. Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес аэробики / *Физ.воспитание и спорт. тренировка.* №1. 2011. с.134-136.
10. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / *Теория и практика физической культуры : науч.-теор. журнал.* № 8. 2011. с. 6–10.
11. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш С.В. Теория і методика оздоровительної фізичної культури. *Спорт, 2016.*
12. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Данильченко В.В., Тарнавская Т.В. (2014). Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования / *Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе образования: сб.науч.тр. -Ульяновск: УлГТУ, с.320-326.*

Reference

1. Astakhov, A.A., Yegorov V.N., Yashin A.A. (2014), Teoreticheskoye obosnovaniye primeneniya modul'noy tekhnologii sportivno-ozdorovitel'noy napravlennosti v fizicheskom vospitanii studentov vuza / *Izd. Tul. gos. Uv-ta. Gumanitar. Nauki.* № 4-2. pp. 17-24.
2. Ivanov, V. D., Salkova, N. A. (2020), Fitness programs in the system of physical education classes at the university. *Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation*, 4 (2), pp. 49-59. <https://fkis74.ru/index.php/fkstr/article/view/99>
3. Antipova Zh.I., Fidirko M.A. (2020), The physical activity of students is the factor of improving health and advising students. // *LOGOS Conf. Internacional Cientifica y Ppactica / Vol. 4, 24.04. Barcelona, pp. 122-124. DOI 10/36074 / 24.04.2020.v 4.*
4. Belyanicheva V.V., Gracheva N.V. (2009), Formation of motivation for physical education in students / *Physical culture and sport: integration of science and practice / collection of articles. scientific. Art. Issue 2. Saratov: Science*, 6 p. https://interactive-plus.ru/article/discussion_platform
5. Grigoriev V. I., Davidenko D. N., Malinina S. V. (2010), Fitness culture of students: theory and practice: textbook. allowance. SPb. : Publishing house of SPb. GU-EF, 228 p. <https://www.twirpx.com/file/445272/>
6. Zotin V.V., Melnichuk A.A., Shchukina V.V. (2017), Application of fitness technologies in universities / *Science Alley. Tomsk, pp. 90-93.*
7. Usachev Yu.A., Zinchenko VB (2013), Formation of students' fitness culture - innovations and technologies / *Physical culture and sports in the system of additional education for adults: materials of a scientific-practical conference, Minsk: BSUFK, 2 pp. 167-168.*

8. Pereverzeva IV (2011), Psychological and pedagogical support of the professional development of physical education teachers at the university. Ulyanovsk: Str. GTU, 225 p. <http://venec.ulstu.ru> › lib › disk ›
9. Potapchenko M.A., Mandrikov V.B., Mitsulina M.P. (2011). Increasing the motivation of students to engage in physical culture in universities through health fitness and fitness aerobics / Physical education and sports. workout. No. 1. p.134-136.
10. Saykina E.G., Ponomarev G.N. (2011). Semantic aspects of certain concepts in the field of fitness / Theory and practice of physical culture: nauch.-teor. magazine. No. 8. p. 6-10.
11. Tretyakova N.V., Andryukhina T.V., Ketrish C.V. (2016). Theory and methodology of health-improving physical culture. Sport, p. 280. ISBN: 978-5-906839-23-7
12. Usachev Yu.A., Zinchenko V.B., Danilchenko V.V., Tarnavskaya T.V. (2014), Fitness culture of students in the system of higher professional education / Improvement of the educational and training process in the education system: collection of scientific articles. - Ulyanovsk: UISTU, pp. 320-326.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).05

Бобровник В.І.,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, зав. кафедри
легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ.
Ткаченко М.Л.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики,
зимових видів і велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ.
Совенко С.П.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і
велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ.
Колот А.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри легкої атлетики, зимових видів і
велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ.
Данилюк Д.С.
викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів і велосипедного спорту.
Національний університет фізичного виховання і спорту України. м. Київ.
Литвиненко С.Г.,
старший викладач., Національний університет фізичного виховання і спорту України. м. Київ.

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ, НА ПЕРШІЙ І ДРУГІЙ СТАДІЯХ БАГАТОРІЧНОГО ДОСКОНАЛЕННЯ

Грунтуючись на загально прийнятій методиці тренувального процесу легкоатлета, який спеціалізується у спортивній ходьбі, де основним засобом є змагальна вправа, тобто, спортивна ходьба, яка виконується в різних зонах інтенсивності, вдосконалення технічної майстерності, що має здійснюватися нерозривно з розвитком насамперед спеціально-фізичної підготовленості, котрий і є одним з найбільш важливих напрямів оптимізації тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів переважно на другій стадії багаторічної підготовки.

Процес навчання техніки і подальше її вдосконалення мають враховувати відповідні правила вже на початкових етапах багаторічної підготовки, тобто на першій її стадії. Проаналізована динаміка результатів спортсменів у ходьбі на 20 км за період 1991-2021рр. на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та України. Визначено, що спортивні результати атлетів на 20 км покращились на 7-10 %. Українські спортсмени, які виступали на Іграх Олімпіад і чемпіонатах світу займали місце у другому-п'ятому десятках. Основним напрямом формування фізичної і технічної підготовленості є не тільки підвищення сили, швидкості, спритності, витривалості, а й необхідна участь кращих спортсменів у чемпіонатах України, які є обов'язковими для показу кваліфікаційних нормативів, що дають можливість участі у вищих легкоатлетичних форумах року. В процесі підготовки спортсменів в спортивній ходьбі на 20 км необхідно застосовувати такі тренувальні програми, які повинні включати засоби, адекватні за кінематико-динамічними характеристиками змагальній вправі, що перевищують фізичні можливості спортсмена як у чоловіків, так і у жінок.

Ключові слова: спортивна ходьба, фізична підготовка, формування фізичних якостей, стадії підготовки.

Bobrovnick V.I., Tkachenko M.L., Sovenko S.P., Kolot A.V., Danilyuk D.S., Lytvynenko S.G. Fundamentals of physical and technical training for qualified athletes specializing in race walking at the first and second stages of long-term improvement. Based on the generally accepted methodology of the training process for an athlete who specializes in race walking, where the main exercise is a competitive one, namely race walking, which is performed in different zones of intensity, the improvement of technical skills should be carried out first of all along with the development of the special physical fitness. And this is one of the most important directions in the optimization of the training process for qualified race walkers, mainly at