

4. Dragnev Yu.V. Problems of Professional Development of the Future Teacher of Physical Culture in the Information and Education Space: Acmeological Approach / Yu. V. Dragnev // Theory and Methods of Physical Education. - 2010. - No. 7. - P. 9-12.
5. Drach I. I. Akmeologiya approach to the formation of professional competence of students in higher education / I. I. Drach // Theory and methods of education management: electronic scientific professional edition. - 2009. - No. 2. - P. 102-104.
6. Kuzmina N.V. Akmeologiya quality of professional activity of a specialist: [monograph] / N.V. Kuzmina, S. D. Pozharsky, L. E. Pautova. - St. Petersburg ; Kolomna; Ryazan, 2008. - 376 pp.
7. Mayboroda A.O. Akmeologiya technologies in the training of future specialists / AO Mayboroda // Bulletin of the Luhansk National University named after Taras Shevchenko: on materials of V Tarpar.Sciences. conf. "Valuable Priorities of Education: Challenges of the 21st Century": Sb. sciences etc. / Lugansk nats ped un Taras Shevchenko. - [Lugansk]: LNU named after Taras Shevchenko, 2011. Number 20 (231), October. 2011: Pedagogical Sciences. - Ch. 5 - pp. 256-264.
8. Nikolaesko I.O. Practical bases of acmeological development of personality in the educational and informational space: [instructional manual] / I.O. Nikolayescu. - Cherkasy: OIPOP, 2012. - 54 p.

**Гаєва С.О.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
Гаєвий В.Ю.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
Коцера Л.І.**

**старший викладач кафедри хортингу та реабілітації**

**Національний університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь**

#### **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

У статті розглянуті основні фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Виявлено, що рухова активність сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, позитивно впливає на психічне здоров'я та емоційний стан студентів. Описані популярні види фітнес-програм серед студентів СМГ. Автор показав, що використання різноманітних видів фітнесу підвищує емоційність занять, урізноманітнює, розширює можливості отримання необхідних результатів від тренувань, робить заняття привабливим для студентів.

**Ключові слова:** спеціальна медична група, студенти, фізичне виховання, фітнес, аеробіка, тренування.

**С.А. Гаевая, В.Ю. Гаевой, А.В.Серветник. Использование современных фитнес-программ на занятиях физического воспитания студентов специальной медицинской группы.** В статье рассмотрены основные фитнес-программы с использованием двигательной активности аэробной направленности. Выведено, что двигательная активность способствует повышению умственной и физической работоспособности, положительно влияет на психическое здоровье и эмоциональное состояние студентов. Описанные популярные виды фитнес-программ среди студентов СМГ. Автор показал, что использование различных видов фитнеса повышает эмоциональность занятий, разнообразит, расширяет возможности получения необходимых результатов от тренировок, делает занятия привлекательным для студентов.

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа, студенты, физическое воспитание, фитнес, аэробика, тренировка.

**Gaeva S., Gaevyy V., Servetnik A. The use of modern fitness programs in the classroom physical education of students of special medical group.** The article deals with the main fitness programs using motor activity of aerobic orientation. The purposeful introduction of fitness technologies at physical education activities for the improvement of health, development and upbringing of youth is today one of the urgent tasks of modernizing curricula and programs of higher educational institutions. Attention is paid to the organization and method of conducting training sessions on physical education with students SMG. The structure of the fitness program can be subject to change depending on the purpose of the class, the level of physical condition of the program participants and other factors. It was found that motor activity contributes to mental and physical efficiency, positively affects the mental health and emotional state of students. The popular types of fitness programs among SMG students are described. In recent years, computer fitness programs have been developing intensively. Such a variety of fitness programs is determined by the desire to satisfy the various physical culture, sports and health interests of the general population. The author has shown that the use of various types of fitness increases the emotionality of classes, diversifies, broadens the possibility of obtaining the necessary results from training, makes the classroom attractive for students.

**Key words:** special medical group, students, physical education, fitness, aerobics, training.

**Постановка проблеми.** Популярність оздоровчих занять стрімко зростає з кожним роком. З появою нових видів фітнесу збільшується число бажаючих жити наповненим, активної, здоровим життям. Збільшується кількість і якість досліджень, удосконалюється техніка вправ і обладнання, змінюються і запити тих, хто займаються. Студентська молодь хоче знати, чому саме так, а не інакше треба тренуватися, хочуть слідкувати за своєю вагою і знати, як саме досягати поставлених перед собою цілей в програмі фізичної підготовки, вносити корисні зміни в спосіб життя [1,3].

Тільки серйозна наукова база дозволить і новачкам, і досвідченим викладачам розібратися у величезному обсязі інформації, відокремити міфи від реальності і застосовувати нововведення на користь студентів. Тому необхідно урізноманітнити заняття фізичним вихованням студентської молоді, а особливо тих, що за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, адже заняття фізичними вправами зі студентами СМГ є не тільки одним із головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження фізичної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя студентів.

Ефективні будь-які напрямки фітнесу, вибір конкретної програми залежить тільки від бажання і інтересів студентів СМГ, але самі популярні програми ті, які передбачають заняття декількома напрямками: аеробіка, степ-аеробіка, фітбол, силовий тренінг, пілатес, фітнес-йога, танцювальні напрямки.

Цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання ЗВО для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних закладів. Система фізичної культури повинна сприяти утвердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь [3,4].

**Мета дослідження** – виявити та проаналізувати сучасні фітнес-програми на заняттях фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та вивчення літературних джерел, інформації з всевітньої мережі Інтернет.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасних умовах у зв'язку з різким зниженням рухової активності значення засобів фізичної культури і спорту у житті студента значно зростає. Як свідчить аналіз літературних джерел з даного питання, студентський вік у структурі індивідуального життя збігається з періодом інтенсивного формування фізичних та духовних цінностей. Саме в цей короткий проміжок часу відбувається багато значних змін в організмі, які повинні стати фундаментом подальшого розвитку людини як в біологічному, так і соціальному плані. Рухова активність сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, позитивно впливає на психічне здоров'я та емоційний стан студентів. Особливої уваги заслуговує організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами СМГ.

Викладач з дисципліни «Фізичне виховання» (ФВ) під час проведення навчальних занять з даною категорією студентів має враховувати нозологію захворювання їхнього організму, функціональні можливості та рівень фізичної підготовленості.

На кожному занятті він повинен надавати студентам інформацію щодо розширення уявлення про функції фізичної культури у житті та підвищення мотивації у них до занять фізичними вправами.

Сучасному фітнес-руху більше 30 років. Воно виникло в 1968 р, коли Кеннет Купер, в той час лікар Військово-повітряних сил США, опублікував книгу «Аеробіка». Купер запропонував американцям переглянути свій спосіб життя і почати боротьбу зі справжньою епідемією захворювань серця і ожиріння, а також постійно зростаючими витратами на медичне обслуговування шляхом регулярних занять руховою активністю [2].

Наука не стоїть на місці, світ розвивається, і тримати руку на пульсі -

обов'язкова умова розвитку. Все нові й нові види аеробіки успішно впроваджуються в український фітнес. У сучасній аеробіці існують за даними деяких авторів більше 200 видів, і це далеко не межа. Сучасна аеробіка і фітнес- це дуже мобільні рухливі системи, постійно оновлюють арсенал використовуваних засобів, оскільки вони являють собою крім усього іншого блискучу комерційну ідею, яка з'єднує оздоровчі заняття з модою, раціональним харчуванням, конкурсами тощо.

Як зазначають фахівці галузі фізичної культури і спорту, сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами. Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості [2,5].

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми з використанням рухової активності аеробної спрямованості. Змістом цих програм є циклічні види рухової активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах.

Базова аеробіка (HI / Low) - класична аеробіка, яка є основою всіх інших видів. Це найбільш розроблена, усталена, строго регламентована система. Як і будь-яка науково-обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме, - індивідуалізації, поступовості, доступності та ін.

Низькоударні рухи (Low impact) - руху, при яких ноги торкаються підлоги з незначною силою і при підйомі однієї ноги інша нога залишається на підлозі.

Високоударні рухи (Hi impact) - руху, при яких ноги торкаються підлоги з силою, що перевищує вагу тіла в кілька разів (біг, підскоки, стрибки).

Так, в базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, що роблять негативний вплив на опорно-руховий апарат, що є особливо важливим для студентів СМГ (глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогини в поперековому відділі хребта).

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером програм аеробіки (ходьби і бігу) викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, силових видів спорту, односторонніх тощо. Це зумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту

інтенсивно розвивається сайклінг (спінінг), на основі плавання – аквафітнес, на базі ушу, таеквондо, кікбоксингу – тай-бо (або кі-бо) тощо.

Серед студентів СМГ все більшої популярності набувають наступні види фітнесу:

- Танцювальна аеробіка - стилізовані танцювальні стилі, типу хіп хопу, фанку, латини, джазових варіацій та ін.

Типовим в процесі танцювальної аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику, відповідному того чи іншого танцю;

- Степ-аеробіка - використання спеціальних платформ різної висоти;
- Фітбол - використання спеціальних гімнастичних м'ячів;
- Тай-бо - поєднання передових технологій фітнесу та різних технік східних єдиноборств;
- Сайкл-аеробіка - використання спеціальних велотренажерів.

Кік-аеробіка - інвентарний тренінг зі скакалкою. аеробіка зі скакалкою (Rope skipping) стала популярною останнім часом завдяки природним рухів. Основним змістом аеробіки зі скакалкою є різного роду скачки, підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально, в парах і групою. Специфіка вправ визначається також застосуванням різної довжини предмета: короткої, довгої, двох довгих скакалок;

- Аква-аеробіка - заняття у воді. Даний вид аеробіки завойовує все більшої популярності у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках облягаючи процес їх виконання, в інших - ускладнюється. Розрізняють аквааеробіку в неглибокій і глибокій воді. За ступенем навантаження на кардіореспіраторну систему і опорно-двигальний апарат вона може бути низькою, середньої і високої інтенсивності. Міжнародна асоціація водних вправ (AEA) рекомендує використовувати різну спеціальне спорядження;

- Слайд-аеробіка - використання спеціального полімерного покриття і спеціальне взуття. Вправи нагадують руху ковзанярі.

Наукові дослідження показали, що заняття на слайді є високоінтенсивним видом оздоровчого тренування. В процесі занять розвивається витривалість, координація, відчуття рівноваги і загальна спритність, а також тонізуються м'язи ніг, особливо призводять і відводять м'язи стегна;

- Тераробіка - використання спеціального комплексу амортизаторів, фіксуються одночасно на руках і ногах займаються і утворюють єдину взаємопов'язану систему [1,4].

У сфері фітнес-індустрії існує більше ста програм, що засновані на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих програм викликає певні труднощі через їх велику кількість, різну мету, засоби, характер музичного супроводу.

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес- програми. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси широких верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена. Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу. Будь-яка фітнес-програма повинна сприяти розвитку всіх компонентів оздоровчого фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, сили та силової витривалості, гнучкості та складу тіла).

Структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості заняття, рівня фізичного стану учасників програми та інших чинників. Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути наступні частини: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down). Важливим компонентом сучасних фітнес- програм є стретчинг. Стретчинг-вправи організовані після основної розминки, після закінчення аеробного або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття.

Використання різноманітних видів фітнесу підвищує емоційність занять, урізноманітнює, розширює можливості отримання необхідних результатів від тренувань, робить заняття привабливим для студентів, яким одноманітні заняття здаються нудними і нецікавими [2,5].

Використання степ-платформ по фізіологічній дії на організм прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км / год (тренування високої інтенсивності), що дає можливість поліпшити стан серцево-судинної системи. Біомеханічний ефект тренування відповідає низькій ударності (ходьба зі швидкістю 5 км / год), що в свою чергу знижує навантаження на опорно-руховий апарат, зменшує ймовірність отримання травми в процесі тренування. Степ-тренування дозволяє за допомогою зміни висоти платформи збільшити або зменшити інтенсивність заняття, а також дає можливість для занять в одній групі людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Фітбол допомагає займаються зняти навантаження з хребта, відновити правильну поставу, запобігти виникненню болів в спині, тренує вестибулярний апарат. Тренування на яскравих м'ячах вносить елемент кумедності і задоволення. Важливо, що ці заняття доступні для людей з легкою формою деяких захворювань, типу варикозного розширення вен, ожиріння, ушкодженнями колінних і гомілковостопних суглобів і т.д., для яких заняття іншими видами фітнесу небажані.

За допомогою систем йоги і пілатесу кожній людині можна скласти комплекс вправ, спрямований на вирішення конкретних завдань і що відповідає потребам у даний момент [1,2,3].

**Висновки.** Отже, різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять особливо серед студентів спеціальної медичної групи. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес- програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Рухова активність сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності, позитивно впливає на психічне здоров'я та емоційний стан студентів. Особливої уваги заслуговує організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами СМГ.

#### Література

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.
2. Гацоєва Л. С. Особливості організації та проведення занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Л. С. Гацоєва, Л. В. Козіброда. – Херсон, 2017. – 67 с.
3. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ / Н. А. Кулик. // III Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2017.– С. 105–110.
4. Усманова С.Ф. Использование современных фитнес-программ на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе: Учебно-методическое пособие / С.Ф. Усманова, Н.Р. Утегенова, Н.М. Закирова, Л.И. Серазетдинова. – Казань: Казанский федеральный университет, 2015. – 38 с.
5. Южакова Н. В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова // Молодой ученый. — 2016. — №3. — С. 1037-1040.

#### Reference

1. Volovyk N.I.(2015) Navchalnyi posibnyk «Modern fitness fitness programs» dlia studentiv vyshchychk pedahohichnykh navchalnykh zakladiv/ N.I. Volovyk – K.: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. – 48 p.
2. Hatsoieva L. S. (2017)Features of organization and handling of physical education of students of the special medical group/ L. S. Hatsoieva, L. V. Kozibroda. – Kherson, 67 p.
3. Kulyk N. A. fitness in the system of healthy physical culture of students in higher education / N. A. Kulyk. // III Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia, Kharkiv, 2017.– pp.105–110.
4. Usmanova S.F. (2015) Use of modern fitness programs in physical education classes in a special medical group Uchebno-metodycheskoe posobyie / S.F. Usmanova, N.R. Utehenova, N.M. Zakyrova, L.Y. Serazetdynova. – Kazan: Kazanskiy federalnyi unyversytet. – 38 p.
5. Iuzhakova N. V. (2016) Use of fitness programs in the practice of physical education of students/ N. V. Yuzhakova, E. P. Udalova // Molodoi uchenii. — №3. — pp. 1037-1040.

**Головченко О.І.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми*

**Титович А.О.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м.Суми*

**Востоцька І.Ф.**

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка м. Суми*

### ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ BODY-SCULPT В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Використання засобів body-sculpt в процесі фізичного виховання студентів. У статті представлено способи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами Body-Sculpt. Визначено, що на сьогодні серед причин кризового стану здоров'я є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність молоді. Із вищевикладеного намітилася необхідність фундаментальних наукових досліджень за наступними перспективним напрямком – це систематизація структури і змісту процесу вдосконалення системи фізичного виховання студентів, а також розробка і експериментальне обґрунтування методики застосування засобів Body-Sculpt в процесі фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти, засоби, sculpt-фітнес, Body-Sculpt.*

**Головченко Алексей Иванович, Титович Андрей Александрович, Востоцкая Ирина Федоровна.**  
*Использование средств Body-Sculpt в процессе физического воспитания студентов. В статье представлены способы оптимизации процесса физического воспитания студентов средствами Body-Sculpt. Определенно, что на сегодня среди причин кризисного состояния здоровья это: социально-экономический и экологический кризис, неэффективная стратегия здравоохранения и недостатки в системе образования, которые определяют значительную психоэмоциональную перегрузку и недостаточную двигательную активность молодежи. Из вышеизложенного наметилась необходимость фундаментальных научных исследований по следующим перспективным направлениям – это систематизация структуры и содержания процесса совершенствования системы физического воспитания студентов, а также разработка и экспериментальное обоснование методики применения средств Body-Sculpt в процессе физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты, средства, sculpt-фитнесс, Body-Sculpt.*