

DOI 10.26886/2414-634X.9(36)2019.7

UDC: 796.011.3: [378.4:61]

**FITNESS TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF HEALTHY PHYSICAL  
CULTURE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION MEDICAL  
INSTITUTIONS**

**T. Belkova, PhD of Pedagogical Sciences**

<http://orcid.org/0000-0001-9357-8941>

Donetsk National Medical University, Ukraine, Kropyvnytskyi

*The article deals with the actual issue of fitness technologies that are used to improve the efficiency of physical education of student youth. The phenomenon of fitness as a necessary component of the process of forming the general and professional personality culture of a modern specialist is revealed. It is established that the most important tasks of modern vocational education in Ukraine are restructuring leisure with the use of modern fitness and health-saving fitness technologies in the educational process. The use of modern fitness technologies as a highly effective means of forming the proper biological potential of personal health and the adaptive capacity of the younger generation has been proved by improving the physical training, as well as nurturing the student's active position in achieving a harmonious development of the individual*

*Key words: fitness, student youth, personality, health, physical education, educational process.*

*кандидат педагогічних наук, Белкова Т. О. Фітнес-технології в системі оздоровчої фізичної культури студентів медичних закладів вищої освіти / Донецький національний медичний університет, Україна, Кропивницький*

*У статті розглянуто актуальне питання фітнес-технологій, які застосовуються для підвищення ефективності фізичного*

*виховання студентської молоді. Розкрито явище фітнесу як необхідного компоненту процесу формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця. Встановлено, що найважливішими завданнями сучасної професійної освіти на Україні є реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу та здоров'язберігаючих фітнес-технологій в освітньому процесі. Доведено використання сучасних фітнес-технологій як високоефективного засобу формування належного біологічного потенціалу особистого здоров'я та адаптаційних можливостей підростаючого покоління завдяки покращенню фізичної підготовки, а також виховання активної позиції студента у досягненні гармонійного розвитку особистості.*

*Ключові слова: фітнес, студентська молодь, особистість, здоров'я, фізична культура, освітній процес.*

**Постановка проблеми.** Потреба сучасного суспільства у зміцненні та збереженні здоров'я підростаючого покоління з властивими його особистостями соціально-економічного розвитку є проблемою актуальною. З кожним роком спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я населення, особливо це стосується в першу чергу студентської молоді. Така ситуація здебільшого є наслідком низького рівня фізичної підготовки студентів, що виявляється в різкому зростанні шкідливих звичок, недостатній руховій активності, відсутності бажання займатися фізичною культурою і спортом, погіршення стану навколишнього середовища, умов праці, побуту й відпочинку [3, с. 73].

Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури і спорту, здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах життєдіяльності. Із великої

кількості проблем, які сьогодні турбують педагогічну галузь, стосовно підвищення рівня фізичного розвитку студентів під час заняття фізичною культурою і спортом є розроблення нових сучасних оздоровчих програм щодо формування особистого здоров'я студентів медичних закладів освіти [8, с. 249].

В останні десятиліття спостерігається прагнення молоді до заперечення усталених фізкультурно-спортивних традицій в навчальному закладі і формуванню нових ідентифікаційних стереотипів різних проявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, фізичному, соціально-психологічному та морфо-функціональному статусу [9, с. 1].

Зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидів є однією з ефективних і привабливих для молоді систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

Серед нових видів фізичної активності студентів – оздоровчий фітнес посідає найважливіше місце. Цей вид фізичної активності є популярним, модним та сучасним, що сприяє розробленню нових оздоровчих програм щодо формування особистого здоров'я. Багатогранність відносно різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і юнакам, що дозволяє урізноманітнити заняття з фізичного виховання.

Так, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання студентів медичних закладів вищої освіти є на сьогоднішній день одним з основних і актуальних завдань модернізації програм, навчальних планів.

**Метою дослідження є** теоретичне обґрунтування різновидів фітнес-програм аеробної спрямованості, а також розкрити їх можливості в оздоровленні студентів медичних закладів освіти.

Відповідно до мети дослідження було визначено наступні **завдання:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Розкрити вплив різних видів фітнес-програм на організм студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Масова фізична культура як складне функціональне явище в житті вищих навчальних закладів освіти виконує оздоровче, виховне і освітнє завдання. Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня його фізичної підготовки і працездатності, продовження творчої активності – найважливіша соціальна задача [2, с. 126].

Наукові дослідження С. Футорного, N. Cavill, S. Chaoli, J. Nuttin підтверджують значимість і визначають найбільш ефективними системи фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Вони засновані на ідеї нерозривного зв'язку, розвитку свідомості, мислення і об'єднують різноманітні оздоровчі системи та нові форми рухової активності.

Проблеми розвитку сучасного фітнесу та впливу новітніх фітнес-технологій на різні верстви населення займалися О. Андрєєва, І. Бєлов, М. Булатова, О. Буркова, І. Григус, О. Губарєва, Ф. Загура, Т. Івчатова, О. Кібальник, Л. Кочурова, Т. Круцевич, О. Литвин, О. Мартинюк, Н. Михайлова, О. Мороз, Н. Москаленко, Н. Опришко, С. Синиця, О. Соколова, І. Таран, С. Трачук, Д. Хазяїнова та багато інших. Характеризуючи ідеологію фітнесу, науковці підкреслюють важливу роль фізичного фітнесу, який закладає передумови для

міцного здоров'я. Він розглядається як сукупність уроджених і набутих здібностей особистості, які забезпечують її фізичну активність [10, с. 34].

Отже, проведений аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що актуальною проблемою є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Так, нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних технологій, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес».

Поняття «фітнес» має різне тлумачення та сфери вживання, що неминуче призводить до термінологічного та методичного непорозуміння. У дослівному перекладі фітнес (англ. Fitness), від дієслова «tofit» – відповідати, бути в хорошій формі; у більш широкому смислі – це загальна фізична підготовка людини [7].

Поняття «фітнес» нова організаційна форма кондиційного тренування, розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху особистості [6, с. 7].

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика,

психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [4, с. 7].

Всі фітнес-програми, в залежності від поставленої мети, завдань та використовуваних засобів фітнесу, розподіляють на групи: фітнес-програми з використанням циклічних вправ на технічно нескладних тренажерних пристроях та пристосуваннях, на технічно складних тренажерних пристроях та пристосуваннях; класична аеробіка та степ-аеробіка; аеробіка танцювальної спрямованості; фітнес-програми із запозиченими засобами зі східних оздоровчих рухових систем; фітнес-програми комплексної спрямованості впливу; фітнес-програми прикладних напрямків [5, с. 2].

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової діяльності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо); б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг тощо); в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка та загартовування; бодібілдинг і масаж; тощо).

Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови – в її структурі виділяють наступні компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент (розвиток аеробної продуктивності); силова частина; компонент розвитку гнучкості (стретчинг); заключна (відновлювальна) частина. Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: вагоростовий індекс, функціональний стан серцево-судинної системи, фізична підготовленість, сила і витривалість м'язів, гнучкість, координаційні здібності.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес (Таблиця 1).

Таблиця 1

**Видова класифікація фітнес-програм**

| Видові ознаки напрямку                                       | Назва фітнес-програми  | Відмінні риси   |
|--|--|---|
| 1  | 2  | 3   |
| Використання циклічних вправ на технічно складних тренажерах | Сайклінг (Cycling)<br>Треккінг (Tracking)<br>Роллер-тренінг (Roller-Training)<br>Слайд (Slide)   | Групові заняття на велотренажері.<br>Групові заняття на біговій доріжці.<br>Заняття на роликах з імітацією рухів ковзанярів.<br>Заняття на слайд-платформах.  |
| Використання тренажерних пристроїв та пристосувань           | Навчання нестабільності (Instability Training)<br><br>Стрижка канатів (Rope Skipping)<br>Силові тренінги: Напад атаки (Pump Attack), Потужність м'яча (Power Ball),<br>Лабораторна робота (Labworkout), Верхня частина тіла (Upper Body)<br>Степ-аеробіка (Stepaerobics) | Використання на заняттях нестійких поверхонь, спеціальних м'ячів, подушок.<br>Різноманітні стрибки на скакалці.<br><br>Використання на заняттях спеціальних обважнювачів: бодібарів, пампів, полегшених грифів, а також еспандерів, амортизаторів.<br>Використання на заняттях степ-платформ. |
| Використання тренажерних пристроїв та пристосувань           | Фітбол (Fitball),<br>фітбол-павер<br><br>Фітфул (Fitfull)<br><br>Памп-фітнес (Pump-Fitness)<br><br>Тераеробіка (Therarobic)  | Використання на заняттях гумових надувних м'ячів різноманітних діаметрів.<br>Танцювальний урок із застосуванням спеціальних м'ячів.<br>Силовий клас з використанням міні штанг «barbell».<br>Використання в фізкультурно-оздоровчому тренуванні комплексу амортизаторів для                   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | верхніх і нижніх кінцівок.  |
| Класична аеробіка, степ-аеробіка                | Привітання, низький привіт (Hi, Low, Hi-Low)  | Базові кроки аеробіки та їх комбінації, модифікації. Використання степ-платформ.  |
| Аеробіка танцювальної спрямованості             | Фолк, фанк, латина, афро, джаз, хіп-хоп, рок-н-рол, стрит, хаус, блюз, мамбо  | Базові кроки аеробіки та їх комбінації з хореографічними елементами.  |
| Запозичені зі східних оздоровчих рухових систем | А-бокс, тай-бо (Tai-Bo), рибо (Ri-Bo), цигун  | Імітація техніки східних єдиноборств, боксу, кік-боксингу.  |
| Комплексна спрямованість впливу                 | Ранковий урок (Morning class)<br>Комплекс-тренінг (PowerGame)<br>Флекс (Flexible Strength)  | Аеробне навантаження та силові вправи.<br>Розвиток сили та загальної витривалості.<br>Розвиток гнучкості та статичної сили.   |
| Прикладні напрямки                              | Релаксація (Relaxation)<br>Стретчинг (Stretching)<br><br>Пілатес (Pilates)<br><br>Аеробіка для вагітних<br>Ізотон<br><br>Аква-аеробіка (Аквааerobica)<br>Тренінг тіла (Body Training) | Техніка розслаблення<br>Гімнастичний комплекс, спрямований на максимальне розтягнення м'язових груп.<br>Силові вправи для відпрацьовування груп глибоких м'язів.<br>Аеробні вправи низької інтенсивності, комплекс силових вправ для м'язів спини.<br>Стато-динамічні силові вправи.<br>Вправи у воді.<br>Вправи локального впливу для корекції фігури. |

Наукові матеріали підтверджують інформацію про негативні тенденції в стані здоров'я студентської молоді вищого медичного закладу освіти пов'язані з особливостями системи освіти, що не сприяє формуванню особистого здоров'я, оскільки пригнічує його основні потреби, зокрема потребу в русі. Тому система вищої освіти несе частину відповідальності за ситуацію, що склалась. Виходячи з об'єктивних умов медичного закладу вищої освіти, потрібно впровадити інновації в педагогічний процес, дібравши відповідні форми організації, що забезпечать можливість формування особистого здоров'я кожного студента. Відповідно до цього, важливим завданням фізичного

виховання у вищому навчальному закладі медичного профілює не лише формування рухових вмінь та навичок, а й запровадження інноваційних підходів з метою збереження особистого здоров'я студентів [1, с. 50].

Доведено, що при заняттях реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Має значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми) та ін., проте у всіх випадках раціонального застосування аеробних фітнес- програм, вони позитивно впливатимуть на організм студентів-медиків. Оптимальні фізичні навантаження (тренування) сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

**Висновки.** Отже, заняття оздоровчим фітнесом допомагають збільшити запас життєвих сил і протистояти хронічному стомленню. Безпосередньо самі фізичні навантаження дозволяють студентам почувати себе протягом дня енергійно, уповільнюють процеси старіння організму, стимулюють обмін речовин та зміцнюють серцево-судинну систему. Тренування з оздоровчого фітнесу підвищують мотивацію до занять фізичною культурою, а саме: зміцнюють віру у власні сили.

Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів відповідали наступним вимогам: доступність тренувального та підтримуючого ефекту засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів медичних вишів, урахування індивідуальних можливостей та інтересів респондентів, можливість проведення індивідуальних занять, теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять.

Стратегія інтеграції оздоровчого фітнесу у фізичну культуру студентів медичних закладів вищої освіти була спрямована на виховання цінностей здорового способу життя, виховання активної

особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку, використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій у навчальному процесі, реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу, сформування особистого здоров'я.

**Перспективою подальшого наукового пошуку** буде дослідження застосування загально-методичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування фізичних якостей студентів засобами фітнес-програм.

### **Література:**

1. Бєлкова Т. О. (2018). Використання в освітньому процесі інноваційних підходів у формуванні особистого здоров'я студентів медичних вузів. Актуальні питання підвищення якості освітнього процесу. *Збірник тез науково-практичної конференції з міжнародною участю* (11 травня 2018 р., м. Івано-Франківськ), 50 – 51.
2. Бердников И. Г. (1991). Массовая физическая культура в вузе. Москва: Высш. шк., 240.
3. Волков В. Л. (2006). Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів. *Мат. 10-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту*, Львів, 73 – 75.
4. Иващенко Л. Я. (2008). *Программирование занятий оздоровительным фитнесом*. Київ., Наук. світ, 198.
5. Пєхота О. М. (2008). *Освітні технології. Навчально-методичний посібник*. Київ. А.С.К., 255.
6. Психологос. *Энциклопедия практической психологии*. <<https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos>> (2009-2019).
7. Современный толковый словарь русского языка. <<http://www.slovopedia.com/15/195/1500578.html>>.

8. Шевченко О. В. (2017) Науково-педагогічні аспекти формування здоров'я у студентської молоді. *Conference Proceedings of the II International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World* (8, December, 2017, Opole. – Berdyansk. – Tbilisi. – Slovyansk. – Kropyvnytsky), 246 – 252.

9. Шевченко О. В. (2018) Розвиток потреби у фізичному самовдосконаленні студентів медичних ЗВО. *Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів «Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості»* (26 квітня 2018 р., м. Чернігів), 3 – 8.

10. Paterson H. D. (2010) Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-38>>. (2010, May, 11).

#### References:

1. Byelkova T. O. (2018) Vykorystannya v osvith'omu protsesi innovatsiynyh pidkhodiv u formuvanni osobystogo zdorov'ya studentiv medychnyh vuziv [Use of innovative approaches in the formation of personal health of medical students in the educational process]. Aktual'ni pytannya pidvyshennya yakosti osvith'ogo procesu. Zbirnyk tez naukovo-praktychnoyi konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu (11 travnya 2018, m. Ivano-Frankivs`k). [Topical Issues of Improving the Quality of the Educational Process. *Proceedings of a Scientific and Practical Conference with International Participation* (May 11, 2018, Ivano-Frankivsk)], 50 – 51. [in Ukrainian].

2. Berdnikov I. G. (1991) Massovaya fizicheskaya kultura v vuze [Mass physical culture in high school]. Moscow, [in Russian].

3. Volkov V. L.(2006) Spryamovanist' zasobiv trenuval'nogo vplivu v protsesi fizichnoi pidgotovki pershokursnikiv gumanitarnikh fakul'tetiv [Orientation of means of training influence in the process of physical preparation of freshmen of the humanities faculties]: Mat. 10-yi Vseukrayinskoj konferentsii aspirantiv galuzi fizichnoi kul'turi i sportu [*Mat. 10-th All-Ukrainian Postgraduate Conference of Physical Education and Sports*]. Lviv, 73-75. [in Ukrainian].

4. Ivashchenko L. Ya. (2008) Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitelnyy fitnessom [*Programming health fitness classes*] Nauk. Svit [The scientific world], Kyiv 198. [in Ukrainian].

5. Pekhota O. M. (2008) *Osvitni tekhnologiyi* [Educational technologies]. navch.-metod. posib. [educational manual], Kyiv., A.S.K., 255. [in Ukrainian].

6. Psikhologos. Entsiklopediya prakticheskoy psikhologii [*Psychologist. Encyclopedia of Practical Psychology*].< [http:// www.psychologos.ru / articles / view / psihologos](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologos)>. [in Russian]. (2009-2019)

7. Sovremennyy tolkovyy slovar russkogo yazyka [*Modern explanatory dictionary of the Russian language*] <[http ://www.slovopedia.com/15/195/1500578.html](http://www.slovopedia.com/15/195/1500578.html)>. [in Russian].

8. Shevchenko O. V. (2017) Naukovo-pedahohichni aspekty formuvannia zdorovia u studentskoi molodi [Scientific and pedagogical aspects of the formation of health in student's youth]. *Conference Proceedings of the II International Scientific Internet-Conference Modern Problems of Improve Living Standards in a Globalized World* (8, December, 2017), Opole. – Berdyansk. – Tbilisi. – Slovyansk. – Kropyvnytsky). [in Ukrainian]. 246 – 252.

9. Shevchenko O. V. (2018). Rozvitok potrebi u fizichnomu samovdoskonalenni studentiv medichnikh ZVO [The development of the need for physical self-improvement of students of medical HSE] Materiali V

Vseukrainskoi naukovo-praktichnoi konferentsii molodikh vchenikh i studentiv «Pedagogichni tekhnologii formuvannya kul'turi zdorov'ya osobistosti» (26 kvitnia, 2018, m. Chernigiv). [*Proceedings of the V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students "Pedagogical Technologies of Forming a Culture of Personal Health"* (26, April, 2018, Chernihiv), 3 – 8. [in Ukrainian].

10. Paterson H. D. (2010) Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-38>>. [in English]. (2010, May, 11).

Citation: T. Belkova (2019). FITNESS TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION MEDICAL INSTITUTIONS. *Innovative Solutions in Modern Science*. 9(36). doi: 10.26886/2414-634X.9(36)2019.7

---

Copyright: T. Belkova ©. 2019. This is an openaccess article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) or licensor are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.