



Анастасія Коленченко, Катерина Чупир

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Харків, Україна

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ЗА ОЗДОРОВЧИМ НАПРЯМКОМ «ФІТНЕС-МІКС»

Вступ. Реформування вищої освіти в Україні не оставило осторонь і фізичне виховання здобувачів вищої освіти. Ця галузь наразі переживає складний процес адаптації до роботи в нових умовах, пов'язаних у багатьох вишах з переходом на дистанційне навчання за факультативною формою. За даними вітчизняних дослідників традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти, змістовна частина якої побудована на суворій регламентації й авторитарності освітнього процесу, на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури [2].

Аналіз досліджень та публікацій показав, що зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України потребує пошуку нових підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, використання сучасних напрямків рухової активності оздоровчого спрямування. Головним завданням фізичного виховання сьогодення є забезпечення постійного інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я [1].

Пріоритетна мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є проведення аналізу зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять напрямком «фітнес-мікс», а також огляд засобів інформування студентів про фізкультурно-спортивні можливості у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна під час воєнного стану.

Методи дослідження. Проведено аналіз залучення студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять напрямком «фітнес-мікс» при дистанційній факультативній формі освітнього процесу. Методи дослідження: огляд сучасної літератури за темою дослідження, моніторинг інтернет-ресурсів, системний аналіз, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При дистанційній факультативній формі фізичного виховання студентів доцільно використовувати напрями рухової активності, які забезпечать їй достатній обсяг в домашніх умовах обмеженого доступу до спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але постійно високою популярністю користуються заняття сучасними видами аеробіки оздоровчої направленості. Сьогодні популярним засобом фізичного виховання студентів є напрямок «фітнес-мікс». Це комплекс вправ, який дозволяє з максимальною інтенсивністю та ефективністю опрацювати всі групи м'язів. Вправи з різних видів фітнесу або комбінуються в межах одного тренування або розподіляються на кілька занять. Це дозволяє давати м'язам оптимальне навантаження, не перевтомлюючи їх [3, 5, 6].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна напрямком «фітнес-мікс» застосовується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні. Переважна студентська аудиторія – дівчата у віці від 17 до 28 років. Інформацію про можливості спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачі вищої освіти отримують через сайти і сторінки у соціальних мережах університету та органів студентського самоврядування. Залучення ж студентів на заняття проводиться за допомогою Google-форми, доступної з будь-якого комунікаційного пристрою: комп'ютеру, ноутбуку, смартфона, планшету тощо [4].

Виклики, поставлені під час військового стану перед вищою освітою у цілому і, зокрема, перед фізичним вихованням студентів, поставили нові завдання перед фахівцями. Фітнес-мікс є одним з самих популярних видів оздоровчої направленості. Зазначимо, що у 2022-2023 навчальному році 189 здобувачок вищої освіти обрали для факультативних дистанційних занять напрямком «фітнес-мікс», що склало 22,8 відсотки від загальної кількості студентів, які займались спортивно орієнтованим фізичним вихованням у Каразінському університеті. За два місяці, що минули з початку 2023-2024 навчального року кількість здобувачок вищої освіти, які зареєструвалися на заняття фітнес-міксом склало 176 осіб.

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



Оскільки здобувачі вищої освіти мають можливість приєднуватися до занять протягом усього навчального року можна прогнозувати кінцевий показник на рівні минулорічного.

Висновки. В результаті проведеного аналізу встановлено, що Загалом можна констатувати, що напрямок «фітнес-мікс», який постійно розвивається та вдосконалюється, є сучасним видом оздоровлення студентської молоді. Практика застосування цього напрямку оздоровчої рухової активності у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна показала його популярність та доцільність використання в освітньому процесі.

Список використаної літератури.

1. Мунтян В. С., Попошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 5 (125) 20. С. 109–115.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness mix для підвищення фізичної активності студентської молоді. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді у XXI столітті. 2021, Вип.3. С. 109-112.
4. Темченко В., Тимченко Г., Коленченко А., Чупир К., Коник Г., Акінін Л. Застосування сервісів Google при факультативній формі занять зі спортивно орієнтованого фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2022, №6. С. 77-87
5. Fomenko E. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. № 7. P 31–36.
6. Mulyk K., Maksimova K., Mulyk V., Karpets L., Pustovoi B., Yefimenko P., Perevoznyk V., Mishin M., Kanishcheva O., Paevskiy V. Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. 9(6). P 673–680.