



УДК 796.07

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2\(20\)-804-817](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-2(20)-804-817)

**Супронюк Марина Володимирівна** старший викладач кафедри фізичної реабілітації, Національний університет "Чернігівська політехніка", вул. Шевченка, 95, м Чернігів, 14000, <https://orcid.org/0000-0002-0834-1702>

**Болотникова Тетяна Григорівна** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри, Приватний заклад вищої освіти, Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика", м. Миколаїв, <https://orcid.org/0009-0003-2826-2491>

**Зеленюк Оксана Володимирівна** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Київський національний університет технологій та дизайну, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, вул. Мала Шияновська 2, 01011, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-9183-7807>

**Черновський Сергій Михайлович** старший викладач, Київський національний університет технологій та дизайну, старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, вул. Мала Шияновська 2, м. Київ, 01011, <https://orcid.org/0000-0002-1927-9203>

**Мкртічян Оксана Альбертівна** доктор педагогічних наук, доцент, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, професор кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, просп. Науки, 9-А, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-4962-3631>

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Анотація.** Існує проблема між необхідністю формування фізично здорового фахівця під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) та відсутністю мотивації студентів займатися фізичною культурою та спортом, необхідністю зміни формату проведення занять з фізичної культури із використанням нових підходів та нових технологій. Сучасна освітня діяльність студентів носить інтенсивний характер. Це призводить до значних психофізичних перевантажень, асиміляція освітнього матеріалу погіршується, а оптимальний стан фізичних показників порушується. Данне положення ускладнюється тим, що студенти ірраціонально використовують режим



навчання та відпочинку, у них не сформована культура підтримки та зміцнення психофізичного здоров'я за допомогою фізичної культури та спорту. Введення елементів фітнес-технологій до навчальних класів підвищує інтерес студентства до фізичної культури, стимулює їх самостійну роботу.

Мета дослідження - визначити роль фітнес-технологій у вдосконаленні навчально-виховного процесу по фізичній культурі в університеті, у формуванні здорового способу життя студентів. Напрями дослідження: вивчити стан опрацювання цього питання в науковій та методологічній літературі, досвід використання фітнес-технологій у навчальному процесі ЗВО, дослідити ефективність експериментальних програм фітнес-технологій фізичної культури. В статті досліджується різноманіття та доцільність занять фітнесом зі студентами, його вплив на стан здоров'я студента, а також особливості проведення занять фітнесу в основній та адаптивній групах. Однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою. Використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів позитивно вплине на їх мотиваційно-споживчу сферу, що в свою чергу позначиться на поліпшенні показників фізичного та психічного стану, навчальної успішності та у формуванні здорового способу життя студентів.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, фізичне виховання, культура.

**Suproniuk Maryna Volodymyrivna** senior lecturer Department of Physical Rehabilitation, Chernihiv University, 14000, Chernihiv, st. Shevchenko, 95, <https://orcid.org/0000-0002-0834-1702>

**Bolotnykova Tetiana Hryhorivna** Candidate of Science in Pedagogy, assistant professor, head of department, Pylyp Orlyk International Classical University, Mykolaiv, <https://orcid.org/0009-0003-2826-2491>

**Zelenyuk Oksana Volodymyrivna** candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, Kyiv National University of Technology and Design, associate professor of the Department of Physical Education and Health, Mala Shihanovska St., 2, Kyiv, 01011, <https://orcid.org/0000-0001-9183-7807>

**Chernovskyi Serhii Mykhailovych** senior lecturer, Kyiv National University of Technology and Design, senior lecturer of the Department of Physical Education and Health, Mala Shihanovska St., 2, Kyiv, 01011, <https://orcid.org/0000-0002-1927-9203>



**Mkrtichian Oksana Albertivna** Doctor of Pedagogical Science (DSc), associate professor, Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, professor of the Department of Healthy Lifestyle, Technologies and Life Safety, Nauky Ave., 9a, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-4962-3631>,

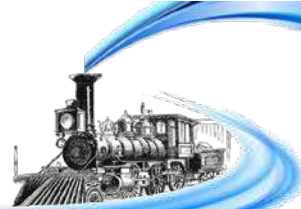
## **FEATURES OF APPLICATION OF TECHNOLOGY FITNESS DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

**Abstract.** There is a problem between the need to form a physically healthy specialist when studying at higher education institutions and the lack of students' motivation to engage in physical culture and sports, the need to change the format of conducting physical education classes using new approaches and new technologies. The modern educational activity of students is intense. This leads to significant psychophysical overloads, the assimilation of the educational material deteriorates, and the optimal state of physical indicators is disturbed. This position is complicated by the fact that students use the mode of learning and recreation, they have not formed a culture of support and strengthening of psychophysical health through physical culture and sports. The introduction of elements of fitness technologies to the educational classes increases the interest of the student in physical culture, stimulates their independent work.

The purpose of the study is to determine the role of fitness technologies in improving the educational process in physical education at the university, in the formation of healthy lifestyle of students. Directions of research: to study the state of processing this issue in scientific and methodological literature, the experience of using fitness technologies in the educational process of the higher education institution, to investigate the effectiveness of experimental programs of fitness technologies of physical culture. The article examines the diversity and expediency of fitness with students, its impact on the state of health of the student, as well as the peculiarities of conducting fitness classes in the main and adaptive groups. One of the problems of physical education in the higher education institution is the lack of students' interest in physical education. The use of fitness technologies in physical education of students will have a positive effect on their motivational and consumer sphere, which in turn will affect the improvement of indicators of physical and mental state, educational performance and in the formation of healthy lifestyle of students.

**Keywords:** higher education institutions, higher education applicants, physical education, culture.

**Постановка проблеми.** Рухова активність визначена базовою потребою світового суспільства, як необхідна умова здорового довголіття, та



захищається на державному рівні. Зокрема Всесвітньою організацією охорони здоров'я для підтримання здоров'я рекомендуються щоденні заняття (помірної та високої інтенсивності, переважно аеробного спрямування) тривалістю не менше 60 хвилин. Для забезпечення рухової активності студентів провідних університетів світу використовуються різні форми та програми, працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості. У ЗВО проводяться дослідження з визначення стану здоров'я студентів, впроваджено тестування з прикладних навичок. В деяких університетах спеціальні курси (залежно від рекомендацій лікарів) є обов'язковими для студентів усіх спеціальностей [1].

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані. Починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення, що проводиться відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (зі змінами) «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». У 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді проведено у 1260 закладах вищої освіти. З них допущено до Оцінювання 47,1 % студентів. За результатами Оцінювання, відповідний рівень стану фізичної підготовленості мають [2]:

- високий - 7,8 %;
- достатній - 14,8 %;
- середній - 16,1 %;
- низький - 8,4 %;
- недопущено до оцінювання - 52,9 %.

Внаслідок кризового стану здоров'я людей та їх недостатньої освіти в галузі фізичної культури, особливої актуальності набуває розробка та впровадження «здоров'язберігаючих» технологій, спрямованих на формування, зміцнення та збереження здоров'я людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення особливостей використання фізичної культури та рекреаційних фітнес-технологій розкрито в ряді робіт вчених сучасності, включаючи Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О., Усачов Ю.О., Зінченко В.Б., Жуков В.О., Козубей П.С. та ін.[3-6]. За визначенням дослідників О.П. Петренко, Н.В. Петренко та Т.О. Лози, одна з важливих характеристик процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти – його прикладний зміст. Автори наголошують, що для вдосконалення функції організму, які необхідні для набуття майбутніми фахівцями високого рівня кваліфікації, потрібно виконувати спеціально підібрані вправи цільового



спрямування [3]. Деякі вчені [4] визначають фітнес, як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційної визначеності та особистою зацікавленістю. У практиці фізичного виховання фахівці умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес, фізичний (оздоровчий) фітнес, спортивноорієнтовний. Автори Ю.О. Усачова, В.Б. Зінченко, В.О. Жукова, П.С. Козубей [5], які проаналізували зміст сучасних фітнес програм та технологій, вважають, що в рамках програм занять оздоровчим фітнесом спеціально організовані доступні та ефективні форми рухової активності сприяють усуненню негативних тенденцій у стані здоров'я молоді.

**Формулювання цілей статті.** Мета дослідження - визначити роль фітнес-технологій у вдосконаленні навчально-виховного процесу з фізичної культури у ЗВО, у формуванні здорового способу життя студентів. Завдання дослідження: вивчити стан дослідження питання у науковій та методичній літературі; узагальнити досвід застосування фітнес-технологій у навчальному процесі вишу; вивчити ефективність експериментальних програм фітнес-технологій з фізичної культури у закладах вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** У фізичній культурі розробляється велика кількість інноваційних технологій, методик та оздоровчих програм. Це зумовило появу в теорії та практиці фізичної культури нових термінів: «освітні технології», «інноваційні технології», «здоров'язберігаючі технології», «фітнес-технології» та ін. «Технологія» в перекладі від грецької *techne* – творчість, майстерність, *logos* – вчення, а в узагальненому сенсі може розглядатися як система способів, прийомів, кроків, послідовність виконання яких забезпечує вирішення поставлених завдань [6].

Значна частина оздоровчих технологій пов'язана із розвитком саме фітнес-індустрії. Завдяки цьому напряду оздоровлення організму людини у фізичній культурі виник такий популярний термін, як «фітнес-технології». Його можна зустріти і в методичних розробках з навчання фізичній культурі, і в науково-дослідних роботах. Фітнес-технології відрізняються тим, що спрямовані, насамперед на результативність при зайнятті фітнесом з використанням інноваційних засобів, методів та сучасного обладнання. Говорячи про фітнес технології, не можна не згадати той факт, що вони з'явилися у фітнес-індустрії, розвиток якої зараз відбувається особливо швидкими темпами [7].

Модернізація системі освіти спрямована на підвищення якості підготовки фахівців із вищою освітою. Однією з проблем фізичного виховання у ЗВО є недостатня зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою. Для підвищення інтересу студентів вищих навчальних закладів до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової



активності, найбільш привабливі та поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування в поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає увагу студентської молоді.

Фітнес-програма є спеціально організованою формою рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з досягненням та підтриманням належного рівня фізичного стану. Програми класифікуються за цільовою та віковою ознаками, технічною оснащеністю, функціональним впливом (табл. 1).

Таблиця 1.

**Основні критерії класифікації та відповідні їм види фітнес-програм**

Критерій класифікації	Види фітнес-програм	Приклади фітнес-програм
Комплексність змісту	Комплексні або комбіновані	Aero Sculpt – інтенсивне фітнес-тренування з чергуванням аеробного та силового навантаження
	Однопредметні	Слайд-аеробіка – система вправ, що виконуються на спеціальному килимку зі ковзною поверхнею (слайді) та імітують рухи фігуристів, лижників або ролерів
Переважна увага зосереджена на розвитку індивідуальних фізичних якостей	Силові фітнес-програми	Muscle Toning – силові уроки середньої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів всього тіла із застосуванням як зовнішніх обтяжень, так і ваги власного тіла
	Програми розвитку гнучкості	Стретчінг – програма для покращення гнучкості тіла в цілому, рухливості в окремих суглобах, а також зняття нервово-м'язової напруги, нормалізації психоемоційного стану
	Програми розвитку витривалості	Сайклінг, або сайкл-аеробіка – програма тренування на спеціальному велотренажері
	Програми розвитку координаційних здібностей	Instability Training – виконання вправ на нестійких поверхнях (м'ячах, нестійких подушках, рухомих лавах і т.п.)

Джерело: Rybalko P., Samokhvalova I. *Analysis of motor skills development in university female student by means of sports games in the process of section classes.* New York. TK Meganom LLC. *Innovative Solutions in Modern Science*, 2021. № 2 (46). P. 76–86.

За функціональним впливом найінтенсивніші програми – кросфіт, функціональний тренінг, сайкл, слайд, бігові програми на кардіотренажерах, степ-аеробіка, фітнес-аеробіка. При цьому слід зазначити, що в системі фізкультурної освіти викладачі досить часто стикаються з проблемою



відсутності обладнання та необхідного інвентарю для фітнесу, тому практично для всіх залів будуть прийнятні програми: бодібар-тренування, заняття на степ-платформі у різних форматах, гантельної гімнастики, кругового та інтервального тренування, фітнес-йоги, кросфіту, пілатесу, міх-програм, комплексів з набивними м'ячами та ін. [8].

Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту займаючихся, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю.

Фітнес-програми класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні з елементами східних єдиноборств, "bodyMind" (розумне тіло). В цілому фітнес, його групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аквафітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, MartialArts та інші.

При регулярних заняттях фітнесом розвиваються координаційні здібності, здатності опорно-рухового апарату, розвивається дихальна та серцево-судинна система, покращуються показники зростання, здійснюється контроль та підтримка ваги, удосконалюється постава. Фітнес позитивно впливає на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому запровадження фітнесу насамперед підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи. Також ці заняття сприяють підвищенню зацікавленості студента в регулярних заняттях спортом, тому що саме захоплюючі форми занять фізичною культурою здатні збільшити емоційну складову, загальну та моторну щільність заняття, в результаті підвищуючи ефективність процесу навчання [9].

До комплексу специфічних завдань, які вирішуються засобами фітнес-технологій, входять:

1) гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток студентів, поліпшення їхнього здоров'я;

2) сприяння самопізнанню та самореалізації у вигляді занять фізичними вправами;

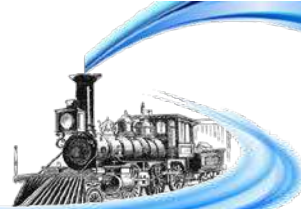
3) вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих переваг;

4) вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок;

5) підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами, формування знань про здоровий спосіб життя;

6) розвиток естетичних здібностей та креативності [4, 6]. Але слід пам'ятати, що ці завдання будуть виконані при регулярних заняттях фітнесом (2-3 рази на тиждень).

Грамотне та цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти в даний час є одним з основних та актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм вищих навчальних



закладів [5; 7]. Існує п'ять підходів при розробці фітнес-програм: еkleктичний (на основі культурних традицій); синергетичний (інтеграція, системність); традиційно-орієнтований; синтетичний (традиції та інновації); диверсифікаційний (множинність варіантів одного виду занять фітнесом).

У системі вищої професійної освіти фітнес-програми виконують такі функції:

- компенсаторно-творчу, що формує гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток;
- інтегративно-соціалізуючу, яка об'єднує студентську молодь у клуби для колективної діяльності;
- креативно-гедоністичну, що сприяє розвитку творчих здібностей студентів у освоєнні цінностей фітнес-культури;
- Проективно-ціннісну, формує спеціалізовану рухову активність студентів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки [5].

1. Фітнес-програми для студентів ЗВО представлені такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, стрейтчинг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, пілатес та інші види. У кожному з цих видів зібрано значний теоретичний та практичний досвід [10]:

1) Аеробіка є синтезом загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 ударів на хвилину серійним або потоковим методом. Аеробні фітнес-програми: Spinning Track – аеробне тренування на велотренажерах (імітація групових шосейних перегонів) з використанням засобів контролю серцевого ритму. Аеробно-анаеробні: Interval Training – програма тренування, що складається з певної кількості частин, інтервалів – блоків аеробного (кардіо-) та анаеробного (силового) навантаження. Анаеробні: Power Training – високоінтенсивна програма силового тренування всіх груп м'язів. Під час занять використовується різне обладнання: м'ячі, гантелі, боді-бари, амортизатори та ін.

Фітнес-програми з використанням технічних пристроїв: фітбол-аеробіка – комплекси загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних та інших вправ з великим еластичним м'ячем (діаметром 55–75 см); з використанням тренажерних пристроїв: Кінезис – система функціональних вправ (на силу, гнучкість та координацію), що виконуються на спеціальному блочному тренажері «Кінезис», що дозволяє імітувати понад 500 природних рухів у різних площинах з будь-якою амплітудою (аж до 360°); без використання тренажерних пристроїв та пристосувань: Фітнес-йога – система вправ для покращення фізичного та психоемоційного стану. Включає стретчинг (вправи на розтяжку), асани (специфічні пози) і пранаями (дихальні вправи).





2) Бодіфлекс - це комплекс дихальних вправ, завданням якого є насичення тканин кислородом за допомогою різноманітних фаз дихання, «глибокого» дихання, «затримок» дихання та ін. Дихальна гімнастика покращує самопочуття, приводить у норму діяльність основних систем організму.

3) Стретчинг (розтяжка) - це комплекс вправ за допомогою розтягування м'язів, сухожилля і зв'язок. Регулярні заняття роблять м'язи більш розтягнутими та еластичними, благотворно впливають на весь організм загалом.

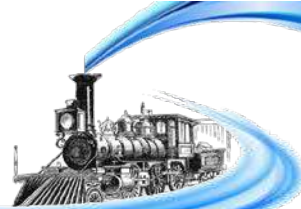
4) Фітнес-йога впливає на розвиток сили та гнучкості, сприяє нормалізації нервово-м'язової системи, надає позитивний вплив на опорно-руховий апарат і на внутрішні органи організму. Завданнями фітнес-йоги є розвиток гнучкості, зміцнення м'язів спини та виправлення постави.

5) Пілатес передбачає безперервне виконання комплексу гімнастичних вправ у повільному темпі. Підходить для занять фізичною культурою, особливо студентів спеціальної медичної групи, і навіть в якості секційної діяльності.

6) Аквааеробіка. Тип фізично-оздоровчих занять у воді, призначений для різного контингенту займаючихся, не обмежуючись віком та рівнем фізичної та функціональної підготовленості, спрямований на вдосконалення рухових якостей, із використанням вправ, виконуваних в аеробному режимі. Переваги занять у воді: відсутність навантаження на суглоби та хребет, гідромасаж, здатність збільшувати інтенсивні аеробні навантаження, нормалізація периферичної кровообігу.

На всьому протязі заняття фізичною культурою можливе використання тих чи інших фітнес-технологій. Заняття повинні проходити в три етапи: розминка, основна та заключна частини. При цьому заняття має бути збалансоване, вправи повинні бути простими та зрозумілими, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних навичок та здібностей. Доцільно наперед спланувати закінчений комплекс вправ. Не слід забувати про те, що окрім оздоровчого ефекту заняття має приносити задоволення студенту, не слід давати надто виснажливі вправи на початковому етапі. Для студентів спеціальних медичних груп необхідно застосування індивідуальних корекційних програм, що розробляються за участю самих студентів; можливе використання різних фітнес-технологій з урахуванням захворювання.

Була розроблена експериментальна програма для основної групи студентів, які не мають протипоказань до занять фізичною культурою: в якості розминки можна використовувати біг з фітнес-елементами, основна частина заняття - ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, а



заклучна частина - йога-аеробіка - це спеціальні положення тіла (асани), переважно статичні, при яких напруга м'язів і подразнення м'язових нервів впливає на центральну нервову систему, а через неї на роботу серця, органів кровообігу та дихання. Останні 10 хвилин заняття відводяться на релаксаційні заходи - психофізіологічна релаксація. Структура заняття представлена у табл. 2.

Заняття фізичною культурою було побудовано на основі комплексу з елементами фітнес-аеробіки: низькоударні кроки з додаванням різних стрибків, бігу, переміщень у різних напрямках. Комбінації вправ були спрямовані на розвиток кардіореспіраторної системи.

Залежно від методологічного напрямку виділяється три види занять:

- заняття вибіркового впливу;
- заняття комбіновані впливу;
- контрольні заняття.

Таблиця 2.

**Основні компоненти типового уроку з елементами фітнес-аеробіки**

Частина заняття	Види вправ	Час
Розминка	Вправи низької інтенсивності, низької ударності (приставні кроки, марш, напівприсідання, стретчинг з малою амплітудою рухів), Престречінг	5-7 хв.
Аеробна частина (кардіонавантаження)	Вправи високої та низької ударності, вправи високої та низької інтенсивності, з великою амплітудою рухів (підйом колін, підскоки, біг, стрибки) з використанням платформи	15-20 хв.
Партерна частина	Силові вправи на основні м'язові групи	8-10 хв.
Заклучна частина (відновлювальна)	Вправи на розтягування, розслаблення, рівновагу, дихальні вправи, йога-аеробіка	3 хв.
Релаксація (аутогенне)	Дихальні техніки. Техніки релаксації (фізичні, психофізіологічні)	10 хв.

Джерело: Рупулеу L.P. (2019). *Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka studentiv [Professional and applied physical training of students]*. Sumy : UABS NBU.

Перші два види занять використовуються в кондиційній підготовці, інший вид – переважно при реалізації фітнес-програм загальної фізичної підготовки студентів. Контрольні заняття проводяться при впровадженні широкого спектру фітнес-програм, оскільки вони пов'язані із перевіркою підготовленості студентів. В адаптивній групі занять оздоровчого направлення було два види занять:

- загально розвиваючої направленості, націлені на гармонізацію фізичного розвитку студентів, покращення статури, формування та підтримки хорошої постави;



- компенсаторні заняття мають рекреаційний характер та служать для поповнення дефіциту рухової активності у повсякденній діяльності та повсякденному житті, або для активного відпочинку та відновлення робото здатності студентів.

На вступному занятті проводять бесіду-роз'яснення зі студентами, розповідають їм, що вони повинні робити, яким способом, до яких результатів це приведе, сформувані бажання займатися фізичним вихованням з елементами фітнес -технологій. На першому уроці можливо продемонструвати відео вправ або добре відомих груп/команд для підвищення мотивації учнів.

Ефективність занять залежить від дотримання норм наповнюваності групи. Тому у фітнес-технологіях визначено норми кількості студентів, які одночасно займаються. Дотримання цих норм дозволяє педагогу керувати навчально-тренувальним процесом групи з урахуванням особливостей кожного студента. Зміст занять різноманітний і обумовлений різними чинниками: програмними вимогами, особливостями студентів, етапами процесу навчання, матеріально-технічними та кліматичними умовами.

У фітнес-аеробіці існує велика кількість різних комплексів:

- силовий комплекс;
- вправи для постави;
- степ-аеробіка;
- ритмічна гімнастика;
- зорова та дихальна гімнастика;
- аутогенне тренування

На заняттях фізичної культури стали дедалі частіше застосовувати елементи релаксації та аутогенного тренування. У процесі релаксації учнями досягається розслаблення і знімається напруга, знижується рівень тривожності та відновлення емоційного стану. Проводячи релаксацію на постійній основі, ті, хто займається, зможуть направити свою енергію на розкриття потенціалу та розвиток розумових і фізичних здібностей [7].

При впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять з фізичної культури [1,5,8]. Впроваджувати фітнес-технології у ЗВО можливо наступним чином:

- 1) під час навчального процесу з фізичного виховання студентів;
- 2) на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до навчального розкладу;
- 3) у позанавчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки;
- 4) як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах.



Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається і закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичною культурою, а надалі переростає в самостійну роботу.

**Висновки.** Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичної культури у закладах вищої освіти з кожним днем зростає. Величезна кількість форм занять сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій у навчальний процес з фізичної культури сприяє підвищенню інтересу, бажання брати участь у навчальних заняттях та отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять з фітнесу. Після впровадження фітнес-програм, як варіативної форми занять з фізичної культури, відбулася позитивна зміна у відношенні студентів до занять фізичною культурою, підвищення їхнього психоемоційного статусу та фізичних показників. Планування занять з елементами фітнесу для юнаків основної групи може бути організовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для юнаків спеціальної групи рекреаційних та реабілітаційних технологій (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, більярд, кругове фітнес-тренування, адаптовані змішані програми). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти забезпечує популяризацію здорового способу життя, рухову активність учасників навчально-виховного процесу для гармонійного, передусім фізичного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, виховання фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей, організації змістовного дозвілля. Реалізація напрямку забезпечується через кафедри фізичного виховання. Спорт у закладах вищої освіти забезпечує здобувачам вищої освіти умови для поєднання навчання та спортивної підготовки для участі у всеукраїнських та міжнародних спортивних заходах, зокрема, в Універсіадах України та студентських іграх України, чемпіонатах України, Європи та світу серед студентів, Європейських студентських іграх, Всесвітніх універсіадах.

#### **Література:**

1. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/.pdf>
2. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/>
3. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми: Сумський державний університет, 2020. 176 с.



4. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривчикова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання : підруч.для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: *Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»*, 2017. Т. 1. 384 с.
5. Усачов Ю.О., Зінченко В. Б., Жуков В.О., Козубей П.С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. URL.: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf>].
6. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн – занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*, 2020. № 11 (87). DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49>
7. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. № 11, 2022. С. 156-162. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>
8. Ванюк Д.В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. *XI Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії»* (4–5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків, 2021. Вип. 11. С. 70–72.
9. Самохвалова І., Харченко С., Красілов А., Жуков В., Потапчук С. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71–81.
10. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. *Слов'янськ : Витоки*, 2017. 138 с.

#### **References:**

1. Proekt Stratehii rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [Project of the Strategy for the development of physical education and sports among student youth for the period until 2025]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/> [in Ukrainian]
2. Pro zatverdzhennia Rekomendatsii shchodo stratehichnoho rozvytku fizychnoho vykhovannia ta sportu sered studentskoi molodi na period do 2025 roku [On the approval of Recommendations on the strategic development of physical education and sports among student youth for the period until 2025.]. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/> [in Ukrainian].
3. Petrenko, O. P. Petrenko, N. V. & Loza, T. O. (2020). *Ozdorovchi tekhnolohiyi pilatesu v profesiyno-prykladnyy fizychniy pidhotovtsi studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [Health technologies of Pilates in professional and applied physical training of students of higher education institutions]*. Sumy : Sumy State University. [in Ukrainian]
4. Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. E. & Kryvchykova, O. D. (2017) *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia – General foundations of the theory and methods of physical education*. (Vols. 1). Kyiv : vyd-vo «Olimp. l-ra». [in Ukrainian]
5. Usachov, Y. O., Zinchenko, V. B., Zhukov, V. O. & Kozubey, P. S. *Vykorystannya suchasnykh fitness-program i tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv. [Use of modern fitness programs and technologies in physical education of students]*. Retrieved from: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf> [in Ukrainian]



6. Kozhokar, M. V. & Slobozhaninov, P. A. (2020). Zasoby ozdorovchoho ftnesu pid chas provedennya onlayn-zanyat z fzychnoho vykhovannya u zakladakh vyshchoyi osvity v period karantynnykh obmezhen [Means of wellness fitness during online – physical education classes in higher education institutions during quarantine restrictions]. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*. 11 (87). [in Ukrainian], DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-49>
7. Samokhvalova, I. YU., Kharchenko, S. M. (2022). Vykorystannya fitnes prohram u fizychnomu vykhovanni studentok zakladiv vyshchoyi osvity pid chas dystantsiynoho navchannya [Use of fitness programs in the physical education of students of higher education institutions during distance learning]. *Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny [Rehabilitation and physical and recreational aspects of human development]*. № 11, 2022. S. 156-162. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.18>
8. Vanyuk, D. V. (2021). Efektyvnist vprovadzhennya ftnes-tekhnologiy na zanyattyakh z fzychnoho vykhovannya riznoyi spryamovanosti [The effectiveness of the introduction of fitness technology in physical education classes of various orientations]. *XI Mizhnarodnoyi naukovo-metodychnoyi konferentsiyi «Suchasni tekhnolohiyi v haluzi fzychnoho vykhovannya, sportu, fzychnoyi terapiyi ta erhoterapiyi» – XI International Scientific and Methodological Conference «Modern technologies in the field of physical education, sports, physical therapy and occupational therapy»* (pp. 70–72). Kharkiv. [in Ukrainian]
9. Samokhvalova, I., Kharchenko, S., Krasilov, A., Zhukov, V. & Potapchuk, S. (2021). Efektyvnist prohramy rozvytku rukhovykh umin studentok v umovakh profesiynoyi pidhotovky [Effectiveness of the program of development of motor skills of female students in the conditions of professional training]. *Fizychno vykhovannya, sport i zdorovya lyudyny. Visnyk Kam'yanets – Podilskoho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. – Physical education, sports and human health. Bulletin of Kamyanyets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko* (pp. 71–81). Kamyanyets-Podilsky. [in Ukrainian]
10. Kachan, O. A. (2017). *Uprovadzhennya innovatsiynykh tekhnologiy u fzkulturno-ozdorovchu ta sportyvnu diyalnist zakladiv osvity [Introduction of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions]*. Slovyansk : Vitoki. [in Ukrainian]