

УДК 796.062/796.077.5

Полковникова С. М.¹, Кокарева С. М.²

¹ студ. гр. БАД-538, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДО ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАММ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В даний час перед суспільством гостро стоїть питання про оздоровлення студентів ЗВО, про необхідність прищеплення їм навичок здорового способу та стилю життя. Основними причинами істотного погіршення здоров'я студентів прийнято вважати поступовий перехід на багаторівневу систему вищої професійної освіти, значний обсяг навчального навантаження, а також низький або недостатній рівень фізичної активності. Так, згідно зі статистикою, більше 47% студентів 1-го курсу ЗВО мають ослаблене здоров'я. Крім цього, до 4-го курсу навчання у значній кількості студентів (65%) відзначається зниження рівня фізичної підготовленості і зниження відвідуваності спортивних секцій. Більш того, за станом на 2018 рік багато фахівців відзначають загострення наступних негативних тенденцій, як:

- погіршення стану здоров'я і зниження загального фізичного розвитку молоді;
- зниження рівня фізичної підготовленості та фізкультурної освіченості студентів;
- низький / недостатній обсяг рухової активності студентів.

Внаслідок ймовірності подальшого посилення виявлених тенденцій існує гостра необхідність модернізації системи фізичного виховання студентів. На даний момент фахівцями вже ведеться пошук найбільш затребуваних та популярних фізкультурно-спортивних напрямків серед студентів, а також принципово нових форм організації навчальних занять. Проте, всупереч часто негативного ставлення та відсутності інтересу студентів до академічних занять фізичною культурою, в молодіжному середовищі особливу популярність здобули заняття фітнесом як ефективним засобом пропаганди здорового способу життя, а також

засобом формування престижного іміджу. Фітнес-програми користуються особливим попитом в тому числі і завдяки тому, що вони охоплюють великий ряд функцій: оздоровчу, розвивальну, а також надають можливості самопізнання та реалізації потенціалу. Відсутність в змісті цих програм найскладніших і надмірно ризикованих елементів робить даний вид фізичної активності посилюючим та найменш травмонебезпечним майже для всіх категорій населення, в тому числі і студентів. Як результат, на сучасному етапі фізичного виховання студентів спостерігається неухильне зростання інтересу до різних напрямів фітнесу. У підсумку, така тенденція привела до включення фітнес-технологій в навчальний та поза навчальний процес студентів у багатьох ЗВО.

Метою дослідження була оцінка актуальності й затребуваності комплексних фітнес-програм в системі фізичного виховання студентів ЗВО.

Методи і організація дослідження. В рамках даного дослідження були застосовані наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та анкетування. Для дослідження перспектив використання такого виду спортивної діяльності як комплексні фітнес-програми в системі фізичного виховання студентів ЗВО в даній роботі були використані дані соціологічного дослідження, в якому взяли участь студенти НУ «Запорізька політехніка» спеціалізація «Аеробіка». Анкетна форма була розроблена в електронному вигляді з використанням інструментарію сервісу Google. Всього в опитуванні взяли участь 146 респондентів. Гендерна структура респондентів: 54% - жіноча стать, 46% - чоловіча стать. Далі розберемо результати проведеного соціологічного дослідження.

Результати дослідження. Згідно з результатами проведеного соціологічного дослідження 64% респондентів займаються або колись вже займалися фітнесом, 36% ніколи не займалися фітнесом. Крім того, дослідження показало, що студенти добре обізнані та мають уявлення про більшість фітнес-напрямків. Так на першому місці за популярністю у дівчат традиційно знаходиться оздоровча аеробіка, яку відзначили 70% опитаних, на другому місці фітнес-йога - 67%, на третьому стретчинг - 46%, аквафітнес - 38%, шейпінг - 32%, степ-аеробіка - 31%, трекінг - 27%, далі сайкл-аеробіка, пілатес, кроссфіт і бодіфлекс. Серед юнаків фітнес-напрямки розташувалися наступним чином: кроссфіт - 72%, функціональний тренінг - 57%, памп-аеробіка - 37%, гирьовий спорт - 34%, трекінг - 28%, фітбокс - 25%, тайбо, аквафітнес. Найменш відомі і затребувані серед студентів обох статей виявилися TRX-програми - всього 14% студентів виявилися знайомі з даним напрямком, калланетика

- 8%, слайд-програми - 4%. Також результати соціологічного опитування показали, що найбільш оптимальними і прийнятними видами фітнесу для студентів обох статей є трекінг - 55%, аквафітнес - 47%, різні види кардіотренувань - 24%, аеробіка - 18% та ін. Переважна більшість студентів (88%) висловили зацікавленість і висловили готовність займатися не одним, а одночасно декількома видами фітнесу. Спираючись на вищевказані результати соціологічного опитування, можна прийти до висновку, що ідея реалізації комплексних фітнес-програм дійсно є актуальною серед студентів. Ця ідея знаходить підтримку і серед викладачів, так як комбіноване використання засобів декількох видів фітнесу надасть сприятливий вплив на академічні заняття фізичною культурою, зробить їх більш емоційно насиченими та сприятливими гармонійному і продуктивному розвитку особистості. Також використання бівалентних фітнес-програм зможе підвищити відвідуваність занять, внаслідок своєї новизни і привабливості для студентів.

За результатами опитування було виявлено, що серед студенток найбільш популярними і затребуваними комбінованими фітнес-программи виявилися: «танцювальна аеробіка і силова аеробіка» (58%); «Танцювальна аеробіка і заняття в тренажерному залі» (52%); «Танцювальна аеробіка і аеробіка на степ-платформах» (47%); «Класична і танцювальна аеробіка і різні оздоровчі фітнес-програми (пілатес, йога, боді-флекс)»; «Танцювальна аеробіка і силові вправи з міні-штангою»; «Фітнес-йога і силова аеробіка». Серед бівалентних фітнес-програм, які викликають найбільший інтерес у юнаків, були відзначені наступні: «атлетична гімнастика і кроссфіт» (48%); «Аеробіка і функціональний тренінг» (41%); «Фітнес-йога і вправи з гантелями» (37%); «TRX-комплекс і елементи кроссфіту, гірьевого спорту». Разом з тим необхідність освоєння нових фітнес-технологій комплексного змісту відзначається абсолютною більшістю опитаних (98%) як несуттєва перешкода.

Висновки. Заняття фітнесом продовжують швидко завойовувати популярність і стають одним з найбільш поширених видів рухової активності серед всіх категорій населення, в тому числі і в середовищі студентської молоді. Включення якісно нових методик у вигляді комплексних фітнес-технологій в структуру занять може стати гідною альтернативою загальноприйнятих і традиційних форм організації занять. Таким чином, в ситуації модернізації системи фізичного виховання у ЗВО і підвищення ролі фітнесу існує нагальна потреба у запровадженні нових форм занять і подальшого вивчення їх впливу на студентів. У роботі

зроблена спроба використання соціологічного опитування з метою виявлення перспектив використання комплексних фітнес-програм в системі фізичного виховання і їх популярності серед студентів. Проведене дослідження доводить перспективність застосування комбінованих фітнес-програм. Крім того, за результатами даного дослідження зроблено висновок про необхідність його продовження. Для пошуку найбільш ефективних і успішних комплексних (комбінованих, полівалентних) фітнес-програм на думку викладачів і їх реалізації необхідно організація серії експериментів і подальше наукове дослідження.