

УДК 796.011.

Мороз Д.С.¹, Кубатко А.І.²

¹ студ. гр. УФКС-414 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З
НАДМІРНОЮ ВАГОЮ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Актуальність. Проблема надмірної ваги серед студентської молоді набуває особливої гостроти, оскільки велика кількість молодих людей (40-60%) в Україні мають порушення маси тіла. Це зумовлено малорухомим

способом життя, нерациональним харчуванням та високим рівнем навчального і психологічного навантаження, що призводить до формування метаболічного синдрому та підвищення ризику серцево-судинних захворювань. Розробка ефективних, науково обґрунтованих, індивідуалізованих методик фізичного виховання для цієї категорії здобувачів освіти є ключовим завданням для покращення їхнього функціонального стану, корекції маси тіла та формування стійкої мотивації до здорового способу життя [1,3].

Мета роботи – обґрунтування та пошук ефективної методики організації занять фізичним вихованням для студентів із надмірною вагою.

Методи дослідження. У процесі роботи було застосовано комплекс загальнонаукових та спеціальних методів, а саме: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання та корекції надмірної ваги; вивчення передового практичного досвіду розробки та впровадження оздоровчих програм для студентської молоді [2,4].

Результати. Аналіз та вивчення практичного досвіду та науково-методичної літератури доводять, що ефективна методика базується на принципах індивідуалізації та комплексності, забезпечуючи адекватне дозування фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану студентів. Ключовими засобами методики занять студентської молоді з надмірною вагою є оздоровчий фітнес (аеробні навантаження низької та середньої інтенсивності) та аквааеробіка. Заняття повинні бути структуровані для забезпечення поступового збільшення аеробної потужності, переважно через тривалі циклічні вправи. Комплекс має містити збалансоване поєднання вправ, спрямованих на:

- корекцію ваги (аеробні навантаження в зоні жироспалювання для досягнення негативного енергетичного балансу);
- зміцнення м'язового корсета (помірні силові вправи з власною вагою та малим обладнанням);
- розвиток рухливості суглобів (вправи на гнучкість, необхідні для профілактики травматизму та покращення постави) [5,6].

Методика передбачає постійний педагогічний контроль за ЧСС та суб'єктивним самопочуттям для попередження перевантаження та підвищення ефективності тренувального процесу.

Висновки. Встановлено, що обґрунтована методика організації занять фізичним вихованням для студентської молоді з надмірною вагою є високо результативною педагогічною технологією.. Її впровадження буде сприяти не лише зниженню маси тіла, але й комплексному підвищенню рівня фізичної підготовленості, що підтверджує доцільність її використання як інноваційної форми організації навчального процесу у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ареф'єва Г. А. Оздоровчо-рекреаційна діяльність як фактор формування здорового способу життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2018. № 4. С. 27–31.
2. Баринів Ю. В., Барінова А. Ю. Організація самостійної фізичної активності студентів. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 12–16.
3. Головченко О. І. Проблема надмірної ваги та ожиріння у студентської молоді: шляхи вирішення. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2019. Вип. 1 (44). С. 45–48.
4. Довженко Л. А. Фізичне виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я. Київ : Олімпійська література, 2016. 240 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 408 с.
6. Лобанов А. В. Методика корекції маси тіла студентів засобами фітнес-технологій. Молодий вчений. 2018. № 5 (57). С. 78–82.