

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Г. П. Грибан

gribang@ukr.net

***Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир***

Фізичне виховання нині є одним із провідних предметів в системі освіти здобувачів, який направлений на забезпечення і реалізацію освітнього, виховного і оздоровчого потенціалу майбутнього фахівця. Однак, комплексне вирішення цих завдань пов'язане з подолання певних труднощів, які, перш за все, викликані відсутністю моделі методичної системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти та цілим комплексом помилок, які були допущені в організації і управлінні фізичним вихованням здобувачів в Україні [1, с. 54]. Окрім того, на систему фізичного виховання здобувачів негативно вплинуло закриття кафедр фізичного виховання в окремих закладах вищої освіти України, суттєве скорочення годин виділених на фізичне виховання, наслідки пандемії COVID-19 та широкомасштабна війна рф проти України, міграційні процеси широких верств населення. Все це знизило рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості і стану здоров'я молоді, яка вступає на навчання в заклади освіти.

Для вирішення проблемних питань фізичного виховання сучасних здобувачів закладів вищої освіти насамперед необхідно підвищити рівень рухової активності. Опираючись на результати досліджень низки авторів [4, с. 112–113], можна вважати, що еталоном динаміки рухової активності є тижневий індекс рухової активності, основою якого є хронометраж з наступним групуванням усіх видів рухів: до першої групи віднесені побутові рухи, до другої – рухи, пов'язані з заняттями фізичними вправами та спортом. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти неспроможна вирішити і забезпечити повністю здобувачів фізичною активністю. Необхідно починати з освітнього

компонента – навчити та переконати здобувача, що фізична активність його сьогодні – це його майбутнє благополуччя, якісне життя в старшому і похилому віці. При цьому, питання формування інтересу та мотиваційно-ціннісного ставлення здобувача до здорового способу життя, мають підніматися на державному рівні та всіх ланках формування дитини з дошкільного віку.

Наразі викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути спрямоване на формування мотивації, стимулювання здобувачів до занять улюбленими видами рухової активності, формування знань і умінь самостійно займатися фізичними вправами у вільний час. Необхідно на заняттях створювати умови для співпраці «викладач – здобувач», «здобувач – викладач», ні в якому разі не можна примушувати здобувача до виконання фізичних вправ, для цього мають бути інші дисциплінарні норми.

Одним із важливих засобів активізації мотивації здобувачів до занять фізичними вправами можуть бути фітнес-технології. Сучасні фітнес-технології являють собою широкий спектр цифрових інструментів, які забезпечують нові можливості для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. До таких технологій належать мобільні фітнес-додатки, смарт-годинники та фітнес-трекери, спеціалізовані комп'ютерні програми для планування тренувального процесу, VR- і AR-технології, сенсорні системи моніторингу техніки виконання вправ, мобільні платформи для онлайн-тренувань, інтерактивні тренажери [5, с. 191].

Сформовані у здобувачів мотиви, спонукатимуть їх до активної і свідомої фізкультурно-оздоровчої діяльності в позаурочний час. Цілеспрямована, систематична і добре організована робота із залучення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності має стати основою високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема фізичної підготовленості та компенсувати роль фізичного виховання здобувача у закладі вищої освіти [2, с. 346]. Використання цікавих для здобувачів видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та фітнес-технологій суттєво покращує не тільки освітній процес, але й сприяє залученню здобувачів до самостійних занять фізичними вправами. Упровадження нами вправ з гириями [3] в освітньому процесі та під час тренувальних занять суттєво покращило рівень фізичного стану здобувачів.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П. Особливості організації системи фізичного виховання студентів-аграріїв. Проблеми сучасної педагогічної науки. Сер.: Педагогіка і психологія. Вип. 37. Ч. 2. 36. статей. Ялта: РВНЗ «Кримський гуманітарний університет». 2012. С. 54–60. <https://eprints.zu.edu.ua/22211/>

2. Грибан Г. П., Гресь М. Я., Пантус О. О., Цуд І. В., Косенко Н. В. Вдосконалення фізичних якостей здобувачів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 31 (187). С. 343–348. DOI: 10.58407/visnik.253156

3. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Ткаченко П.П. Вправи з гирями у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: навч. посібник; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2021. 528 с. <https://surli.li/qzyssv>

4. Дзензелюк Д. О., Грибан Г. П., Денисовець А. П. Рухова активність студентів під час навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матер. всеукр. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ. 2014. С. 112–117. <https://surli.cc/fsvgym>

5. Школа О., Отравенко О., Жамардій В. Фітнес-технології як інноваційний інструмент професійного становлення майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Вісник Нац. ун-ту «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 35 (191). С. 190–195. DOI: 10.58407/visnik.253530