

3. Волков Л.В. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние. Киев: Нора-принт, 2000. 64 с.
4. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. В: *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015. № 19. С. 95-100.
5. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95 с.
6. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. *Achievement of high school. 2015 : матеріали за 11-а Міжнародна научна практична конференція, 17-25 November, 2015*. Софія : Бял ГРАД-БГ, 2015. Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. С. 96-98.
7. Шандригось В., Кобилянський В. Швидкісно-силова підготовка борців вільного стилю. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.

Темченко Володимир, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина

## ОЗДОРОВЧІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Анотація.** Розглянуто використання оздоровчих напрямків «атлетизм» та «фітнес-мікс» для фізичного виховання здобувачів вищої освіти при дистанційній факультативній формі навчання. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Зазначено необхідність широкого впровадження та застосування інформаційно-комунікаційних технологій як для інформування і залучення студентів до тренувань, так і проведення дистанційних занять.

**Ключові слова:** атлетизм, фітнес-мікс, здобувач вищої освіти, фізичне виховання, фізична активність, інформаційно-комунікаційні технології.

**Temchenko Volodymyr, Kolenchenko Anastasiia, Chupyr Kateryna.** Health directions of fitness in distance physical education in institutions of higher education.

**Abstract.** The use of the «athleticism» and «fitness mix» health-improving directions for the physical education of students of higher education in the distance optional form of education is considered. The importance of ensuring the interest of student youth in physical culture and sports, maintaining a healthy lifestyle, replenishing knowledge about ways to preserve and strengthen one's health during the entire period of study at a higher education institution is indicated. The need for widespread implementation and use of information and communication technologies for informing and involving students in training, as well as conducting remote classes, is indicated.

**Key words:** athleticism, fitness mix, higher education student, physical education, physical activity, information and communication technologies.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти на сучасному етапі потребує нових підходів до змісту освітнього процесу. Спочатку пандемія коронавірусу, а з лютого 2022 року – введення воєнного стану в Україні, стали причиною впровадження дистанційної форми занять в навчальний процес студентів. Виклики часу спонукали фахівців фізичного виховання шукати нові методи та способи організації та проведення фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. При цьому дуже важливим є забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Головним завданням фізичного виховання студентів у сучасних соціально-економічних умовах є комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці зазначають, що під час дистанційного навчання, коли необхідності у відвідуванні університету немає, рівень фізичної активності студентів помітно знижується. Водночас доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють підвищенню успішності студентів. Зазначається, що у таких умовах фізичне виховання – єдина навчальна дисципліна, що навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я [3].

Фахівці акцентують увагу на тому, що проблема здоров'я, ведення здорового способу життя підростаючого покоління повинна розглядатися як пріоритетний напрямок розвитку в системі освіти. Організація навчального процесу з фізичного виховання, опираючись на використання традиційних та інноваційних форм навчання, комп'ютерних технологій, повинні вирішувати питання здобуття знань, вмінь, навичок та формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей студентів на високому науково-методичному рівні вищої освіти. Дистанційне навчання дозволяє реалізувати права людини на отримання інформації і безперервної освіти, долати недоліки традиційних форм і є ефективною нарівні з іншими формами навчання [4].

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. Однією із основних вимог, яка ставиться перед сучасним фахівцем є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише загальні, а й спеціальні фахові компетентності. Сучасний фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором фізкультурно-оздоровчих заходів та готовим нести відповідальність за їх результати.

Мотивація до занять фізичною активністю, індивідуальний підхід до здобувачів вищої освіти з урахуванням їх особливостей, ведення здорового способу життя, раціональний розпорядок дня – це знання, уміння та навички, що закладаються в родині та формуються під впливом оточуючого середовища через спеціально розроблені освітні та культурні програми. Фізичне виховання є єдиною рекреаційною навчальною дисципліною для студентів, а розумно спланована рухова активність надає ключ до отримання міцного імунітету та профілактики захворювань [1].

В умовах дистанційної форми освітнього процесу при організації навчально-тренувальних занять та комплектації навчальних груп необхідне широке впровадження та застосування інформаційно-комунікаційних технологій, які дозволяють не тільки визначати зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять певним видом спорту (рухової активності), а й безпосередньо залучати їх до навчально-тренувального процесу [6, 9]. Для проведення занять науково-педагогічні працівники використовують різноманітні засоби комунікації зі студентами. Це і інструменти Google (Meet, Classroom), Zoom, навчальна платформа Moodle, групові чати у соціальних мережах тощо.

**Мета.** Метою дослідження є проведення аналізу зацікавленості здобувачів вищої освіти до занять оздоровчими напрямками фізичної активності «атлетизм» та «фітнес-мікс», а також використання інформаційно-комунікаційних технологій для організації та проведення спортивно орієнтованого фізичного виховання у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна під час воєнного стану.

**Результати дослідження.** При дистанційній формі фізичного виховання студентів доцільно використовувати напрями рухової активності, які забезпечать їй достатній обсяг в домашніх умовах без спеціалізованого обладнання та інвентарю: аеробіка, фітнес-мікс,

атлетизм, силова підготовка з використанням ваги власного тіла тощо. Фізкультурно-спортивні уподобання сучасного студентства різноманітні, але у всі часи високою популярністю користуються заняття фітнесом оздоровчої направленості.

Популярними сучасними засобами фізичного виховання студентів є напрямоки «атлетизм» і «фітнес-мікс». Атлетизм - це напрямок фізичного виховання, що ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями та опорами, сприяє розвитку м'язової сили та маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, зменшенню жирового прошарку та побудови гармонійної статури.

Фітнес-мікс – вид фізичної активності, в якому органічно поєднуються елементи різних напрямків фітнесу, завдяки чому в роботу втягуються всі групи м'язів, відбувається гармонійний розвиток тіла, а заняття завжди різноманітні та цікаві. Це комплекс вправ, який дозволяє з максимальною інтенсивністю та ефективністю опрацювати всі групи м'язів. Чергування вправ та навантажень відбуваються на розсуд викладача. Як правило, перша половина заняття проходить у динамічному темпі, другу половину – займають вправи у партері, силові вправи, спрямовані на зміцнення м'язів всього тіла.. Вправи з різних видів фітнесу або комбінуються в межах одного тренування або розподіляються на кілька занять, що дозволяє давати м'язам оптимальне навантаження, не перевтомлюючи їх. Це прийнятний спосіб скинути зайві калорії, підтягнути м'язи та розвинути в собі витривалість, таку необхідну для якісного та успішного повсякденного життя [5].

Аеробне навантаження ефективно спалює калорії, зміцнює серцево-судинну та імунну системи, підвищує витривалість організму. У заняття також входять силовий блок вправ, спрямованих на корекцію фігури та обов'язково вправи на розвиток гнучкості, яка надає м'язам більш подовжену та витончену форму.

Дослідники зазначають, що сучасні програми фізичної активності є важливою складовою управління здоров'ям, проте, які саме конкретні види програм можуть бути успішними у сприянні значним довгостроковим змінам в науковій літературі висвітлено не достатньо. Запропоновано розглянути програми з атлетизму і фітнес-міксу та використання їх для підвищення фізичної активності студентської молоді. [7].

Висока ефективність тренування на навчальних заняттях досягається за рахунок використання різних видів фітнесу в одному занятті, а також оптимального поєднання динамічного та статичного навантаження. І атлетизм, і фітнес-мікс дають все, що потрібно для поліпшення фігури, зміцнення м'язового каркаса і підтримки життєвого тону. Відзначається, що, завдяки різноманітності та варіативності вправ, дані напрямки не набридають одноманітністю тренувань [8].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна застосовується спортивно орієнтоване фізичне виховання, при якому здобувач вищої освіти має можливість обрати один або декілька видів спорту (рухової активності) для оздоровлення та вдосконалення спортивної майстерності. 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, смартфоні, планшету тощо. Внаслідок реформування освітнього процесу наразі спортивно орієнтоване фізичне виховання є фактично навчальною дисципліною без підсумкового контролю за вибором студента

Під час воєнного стану фітнес-мікс і атлетизм є самими популярними видами оздоровчої направленості серед студентів Каразінського університету. У 2022-2023 навчальному році понад 50% здобувачів вищої освіти для факультативних дистанційних занять обрали заняття цими напрямками: 189 студентів обрали фітнес-мікс, що склало

22,8 відсотки від загальної кількості студентів, атлетизм обрали 230 здобувачів вищої освіти (27,8% від загальної кількості).

За два місяці, що минули з початку 2023-2024 навчального року кількість студентів, які зареєструвалися на заняття фітнес-міксом становить 176 осіб. Атлетизмом виявили бажання займатися 222 студенти. Оскільки здобувачі вищої освіти мають можливість приєднуватися до занять протягом усього навчального року можна прогнозувати кінцевий показник на рівні минулорічного.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Загалом можна констатувати, що використання оздоровчих напрямків фітнесу, які постійно розвиваються, вдосконалюються та є популярними при виборі студентами виду спорту (рухової активності) для занять, є дієвим засобом вирішення питання фізичного виховання студентської молоді при дистанційній формі освітнього процесу. У подальшому планується дослідження використання ігрових видів спорту у дистанційному фізичному виховання здобувачів вищої освіти.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.
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. Маракушин А. І., Чередніченко А. В., Бондар Л. В. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Актуальні питання гуманітарних наук. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203-209.
4. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Гоєнко М.І., Особливості організації процесу дистанційного навчання з фізичного виховання. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2020, №4. С. 70-75
5. 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.
6. 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
7. 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.
8. 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.
9. Olkhovy, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., Timchenko, A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». Physical education of students. 2015. № 3, pp. 29-37.