

7. Derzhavna dopovid' pro stanovishche ditej v Ukraїni za pidsumkami 2007 roku [Babich O.V. ta in.; redkol.: YU.O. Pavlenko (golova) ta in.; uklad.: A.G. Zinchenko]; M-vo Ukraїni u spravah sim'i, molodi ta sportu, Derzh. Departament z usinovlennya ta zahistu prav ditini, Derzh. In-t rozvitku sim'i ta molodi. – K.: Derzh. In-t rozv. sim'i ta molodi, 2008. – 241 s.
8. Morfofunkcional'noe sozrevanie osnovnih fiziologicheskikh sistem organizma detej doshkol'nogo vozrasta / [Antropova M.V., Kol'cova M.M. i dr.]; pod red. M.V. Antropovoj, M.M. Kol'covoj. – M.: Pedagogika, 1983. – 160 s.
9. Proselkova M.O. Osobennosti psihicheskogo zdorov'ya detej-sirot (vozrastnoj i dinamicheskij aspekt): avtoref. dis. na soiskanie nauch. stepeni kand. med. nauk: spec. 14.00.18 "Psihiatriya" / Marina Ovseevna Proselkova; Nauchnyj centr psihicheskogo zdorov'ya Ros. AMN. – M., 1996. – 25 s.
10. YAkovenko V.S. Ditina-sirota: rozvitok, vihovannya, usinovlennya: navchal'nij posibnik dlya vchiteliv, vihovateliv, bat'kiv, opikuniv, studentiv pedagogichnih navchal'nih zakladiv / Valerij Semenovich YAkovenko – Kirovograd: Narodne slovo, 1997. – 173 c.

Максимова К. В.

Харківська державна академія фізичної культури

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ В СИСТЕМІ ДІЯЛЬНОСТІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ М.ХАРКОВА

У статті розглянуто й проаналізовано роль і місце сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в рамках діяльності системи вищої освіти України. Виявлено найбільш популярні фітнес-заняття серед сучасної молоді м. Харкова. Науково обґрунтовано необхідність цілеспрямованого впровадження новітніх фітнес-занять в систему вищої освіти України з метою зміцнення та покращення стану здоров'я, рівня адаптаційного потенціалу, фізичного та функціонального стану розвитку організму студенток 17-21 років вищих навчальних закладах м. Харкова.

Ключові слова: здоров'я, студентки, оздоровча фізична культура, сучасні фітнес-заняття, адаптаційний потенціал, фізичний та функціональний стан.

Максимова Е.В. Роль и место физкультурно-оздоровительных фитнес-занятий в системе работы высших учебных заведений г. Харькова. В статье рассмотрено и проанализировано роль и место современных физкультурно-оздоровительных фитнес-занятий в сфере деятельности системы высшего образования Украины. Обнаружено наиболее популярные фитнес-занятия среди современной молодежи г. Харькова. Научно обосновано необходимость целенаправленного внедрения новых фитнес-занятий в систему высшего образования Украины с целью укрепления и улучшения состояния здоровья, уровня адаптационного потенциала, физического и функционального состояния развития организма студенток 17-21 лет в высших учебных заведениях г. Харькова.

Ключевые слова: здоровье, студентки, оздоровительная физическая культура, современные фитнес-занятия, адаптационный потенциал, физическое и функциональное состояние.

Maksymova K.V. Place and role of modern health-related physical activity in higher educational system of Ukraine.

The article is determined and analyzed the place and the role of modern health-related physical activity in higher educational system of Ukraine. It is found out the most popular ones among modern youngsters. It is scientifically based the necessity of task-oriented implementation of the newest fitness classes in higher educational system of Ukraine in order to strengthening and improvement health condition, adaptation potential, physical and physiological 17-21 years female students' body state at Kharkiv higher educational establishments.

It is determined that ill health of young generation in particular decreases general physical fitness, functional state and adaptive capabilities of young students' organism and as a result decreases the effectiveness of studying and resistance to different negative influence of environment in Kharkiv. It is indicated that students enter higher educational establishments of Ukraine with weakened health condition, very low level of adaptation, general physical fitness and functional state of organism in whole. This item has become an actual and an important meaning among 17-21 years female students because this year it completes the forming of future reproductive female function from which healthy future of our country depends.

It was determined that one of the most powerful and effective means of improvement and strengthening students' health and also improvement their overall physical, functional state of the organism adaptation, capacity and quality training sessions are modern fitness classes. The most promising area of organization of physical training among 17-21 years female students in higher education, in our opinion, is restructuring the organization and improving physical education classes by attracting modern health and fitness programs to the educational process that have become very popular among young people in higher education system of Ukraine.

Key words: health, students, health-related physical activity, modern fitness classes, adaptation potential, physical and physiological state.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку нашої держави збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді є одним з найбільш актуальним і важливим завданням в системі вищої освіти України.

За останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молодого покоління, а саме зниження загального фізичного розвитку, функціонального стану та адаптивних можливостей організму студентів м. Харкова, і, як наслідок, зниження ефективності навчального процесу та стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища. Це пов'язано перш за все із малорухливим способом життя, зниженням інтересу до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою,

нерациональним харчуванням, підвищенням психоемоційної напруги, пов'язаної із процесом навчання та адаптацією студентів у вищому навчальному закладі після закінчення школи. Все це погіршується зловживанням алкоголем, тютюнопалінням, а надмірне використання сучасними інформаційними технологіями, а саме комп'ютерами, планшетами та мобільним телефонами.

Складність даної проблеми погіршується ще тим, що до вищих навчальних закладів України студенти вступають вже з послабленим станом здоров'я, дуже низьким рівнем адаптації, загальним фізичним та функціональним станом організму в цілому. Особливо це питання набуває актуального й важливого значення серед студенток 17-21 років, оскільки саме в цьому віці завершується формування майбутньої репродуктивної функції жіночого організму, від чого залежить здорове майбутнє нашої держави.

Отже, на сьогоднішній день виникає гостра проблема зміцнення та покращення стану здоров'я, загальних показників фізичного та функціонального стану організму сучасної молоді в рамках сучасної системи освіти, оскільки саме високий рівень здоров'я є однією з найважливіших умов навчання у вищих навчальних закладах та всього процесу професійного підготовки [2; 11]. Таким чином, актуального і важливого значення набуває виявлення та наукове обґрунтування ролі і місця фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності вищої освіти України вищих навчальних закладів м. Харкова.

Мета роботи. Визначити і науково обґрунтувати роль і місце фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в системі діяльності вищої освіти України вищих навчальних закладів м. Харкова

Аналіз останніх досліджень. Здобутки у цьому напрямку широко висвітлені у численних роботах дослідників. На сьогодні авторами розглянуто й запропоновано різноманітні засоби підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів. Серед них одні науковці, а саме А.В. Лотоненко, 1996; Н.А. Агаджанян, 1997; Т.В. Бондаренко, 2001, наголошували на важливості збереження та покращення здоров'я студентів вищих навчальних закладів, надаючи важливого значення оздоровчій фізичній культурі у вирішенні цих питань. Малімон О.О. вважає, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмету [9], а дослідження О. В. Жданової свідчать про те, що більше третини студентів оцінюють традиційний зміст занять як незадовільний і лише п'ята частина — як задовільний [6].

Інші вчені, а саме О.В. Дрозд, 1998; Г.Є. Іванова, 2000; О.О. Малімон, 1999; С.А. Савчук, 2002, стверджували, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження [8].

Таким чином, особливу актуальність та практичну значущість набуває наше наукове дослідження, яку в першу чергу, спрямовано на розробку, апробацію та впровадження у систему вищої освіти якісних, сучасних та ефективних засобів оптимізації здоров'я студенток 17-21 років з урахуванням індивідуальних потреб і особливостей розвитку.

Виклад основного матеріалу. Одним із найбільш потужних та дієвих засобів покращення та зміцнення стану здоров'я студентської молоді, а також підвищення їх загального фізичного, функціонального стану, адаптаційних можливостей організму, працездатності та якості навчання, є заняття сучасними фізкультурно-оздоровчими заняттями.

В умовах напруженої розумової діяльності на фоні обмеженої рухової активності, що притаманна способу життя студентської молоді, саме заняття оздоровчою фізичною культурою покликані створити умови для збереження й зміцнення здоров'я студентів, в якому фізичне виховання виступає як засіб релаксації, реабілітації та відновлення життєвих сил [11].

Не зважаючи на виключну роль оздоровчого фізичного виховання у створенні належних умов для оволодіння професійними навичками студентів вищих навчальних закладів України, за оцінками фахівців, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, наразі існує низка суттєвих недоліків, серед яких незадовільне фінансове та матеріально-технічне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю, малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, та, насамперед, низька мотивація студентів до занять [10; 12].

Як відомо, найбільш повноцінним вираженням якості життя людини являє собою здоров'я. Воно, як найбільш повноцінне вираження життя, являє собою єдність структури і функції. Взаємодії в організмі, при яких всі тканини, органи й системи залежать один від одного, відбуваються завдяки інтеграційним закономірностям, тобто містять в собі єдність всіх структур і функцій всього організму. Для того, щоб зберегти здоров'я тобто - керувати ним, необхідно зібрати інформацію, як про умови формування, так і про кінцевий результат їхньої реалізації – конкретних показниках, що характеризують стан здоров'я індивіда або популяції [1].

Отже, для успішної реалізації обраної професії, студентам вищих навчальних закладів крім знань, умінь, навичок, особистісних і професійних якостей, необхідно мати міцне здоров'я та достатню фізичну підготовленість.

Сучасний темп життя, значна інтелектуальна, фізична та психічна напруга, у поєднанні з великим навчальним навантаженням, низькою руховою активністю студентів вищих навчальних закладів м. Харкова, негативно позначилась на стані здоров'я студентів в цілому. Це підтверджують і статистичні дані. Зокрема, згідно із соціологічними дослідженнями Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту відхилення у стані здоров'я мають 90% студентів, 50% - відзначають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% - не можуть займатися фізичними вправами через захворювання [3].

Нині в системі вищої освіти України існує багато форм організації та проведення фізкультурно-оздоровчих занять серед вищих навчальних закладів м. Харкова. Відомо, що оздоровча фізична культура нині є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Вона впливає не тільки на біологічну природу людини, але й на духовну сферу особистості. Тому вкрай важливим є створити в розумінні кожного студента необхідність систематичності занять оздоровчою фізичною культурою.

Існує два основні типи проведення занять у вищих навчальних закладах це урочна форма та позаурочна форма (самостійні заняття). Перша форма занять є обов'язковою і не завжди популярна серед студентів. Обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом, можуть компенсувати лише 20-25% необхідного добового обсягу рухів, що недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів. Як відомо, для підтримки високої

працездатності організму потрібна щодення м'язова робота. Тому зараз треба обов'язково підвищити рівень мотивації студентів до відвідування занять за допомогою сучасних видів оздоровчого фітнесу.

В результаті проведених нами досліджень, було з'ясовано, що більш ніж 90 % студенток 17-21 років не відвідували б занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, якби вони не були обов'язковими. За результатами анкетування було встановлено, що серед причин негативного ставлення до фізичного виховання у рамках вищих навчальних закладів м. Харкова, студентки найчастіше називають примусовість, відсутність можливості вибору занять за інтересами, відсутність індивідуального підходу, але до найголовніших причин вони віднесли відсутність занять, основаних на сучасних видах оздоровчих фітнесу, що набули великої популярності останнім часом в оздоровчих фітнес-клубах м. Харкова.

Таким чином, з одного боку простежується стійка тенденція до зниження рухової активності студенток 17-21 років, а з іншого — наявність істотних недоліків у розробці фізкультурних занять, здатних впливати на зацікавленість студентів у вищих навчальних закладах. Така ситуація призвела до актуальності нашого дослідження з метою подальшої розробки та впровадження нових сучасних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в педагогічний процес вищих навчальних закладів м. Харкова.

Відомо, що оздоровчий ефект від занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Так, Т.Ю. Круцевич наголошує, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на диференційований підхід до кожного студента. Це вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їх інтересів та вподобань [7].

Найбільш перспективним напрямком організації занять з фізичного виховання серед студенток 17-21 року у вищих навчальних закладах, на нашу думку, є перебудова та вдосконалення організації фізкультурних занять за допомогою залучення сучасних оздоровчих фітнес-програм до педагогічного процесу в систему вищої освіти України, які набули великої популярності серед сучасної молоді.

Одним з основних завдань при організації нових сучасних фізкультурно-оздоровчих занять із використанням сучасних фітнес-програм, є визначення найбільш популярних видів фітнесу серед студенток 17-21 років, за якими можуть бути організовані заняття у вищих навчальних закладах м. Харкова [8].

Пріоритетність напрямів підготовки, та вибір видів сучасних фітнес-занять, які впроваджується в начально-педагогічний процес вищих навчальних закладів, базуються на дослідженнях інтересів студенток 17-21 року. Як свідчать результати нашого опитування та анкетування, до найбільш популярних серед студенток 17-21 року належать наступні види фітнес-занять: Dance Aerobics (36,2%), Step Aerobics (40,3 %), Fitness Mix (35,1%), Fitness Intensive (36,5 %), Functional Training (40,7 %), Kickboxing (28,9 %), Fitball (32,3 %), Body Sculpt (34,6 %).

Найменш популярними виявились такі фітнес-заняття: ABT (27,2%), ABS (25,2%), TABS (10,1 %), Stretching (14,2 %), Zumba Fitness (6,1 %), Pilates Matwork (15,6 %), Basic Yoga (11,1 %), Slide Aerobic (9,3 %), Cycle (11,2 %). Також було виявлено, що поряд із традиційними фітнес-програмами з'явилися нові фітнес-програми, а саме: Crossfit Training (38,2%), Tabata Trainig (39,1%), TRX петлі (18,1 %) (таблиця 1).

Таблиця 1

Рейтинг сучасних найбільш популярних оздоровчих фітнес-занять серед студенток 17-21 років в різних фітнес-клубах м. Харкова (n=290)

№	Назва фітнес-заняття	Показник, %	№	«	Назва фітнес-заняття	Показник, %
1.	Dance Aerobics	36,2	11.	1	TRX петлі	18,1
2.	Step Aerobics	40,3	12.	1	Tabata Trainig	39,1
3.	Fitness Mix	35,1	13.	1	Body Sculpt	34,6
4.	Fitness Intensive	36,5	14.	1	Fitball	32,3
5.	Functional Training	40,7	15.	1	Pilates Matwork	15,6
6.	Crossfit Training	38,2	16.	1	Stretching	14,2
7.	ABT (Abdominal, bums, thighs)	27,2	17.	1	Basic Yoga	11,1
8.	ABS (Abdominals)	25,2	18.	1	Zumba Fitness	6,1
9.	TABS (Total Abdominals)	10,1	19.	1	Cycle	11,2
10.	Kickboxing	28,9	20.	2	Slide Aerobic	9,3

Висновки. Таким чином, спираючись на результати нашого експерименту, можна зробити висновок, що для підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу з метою зміцнення стану здоров'я та покращення фізичних,

функціональних показників систем роботи організму, адаптаційного потенціалу, у вищих навчальних закладах м. Харкова доцільно включити у побудову фізкультурних занять для студенток 17-21 років найбільш популярні види фітнес-занять, що сприятиме підвищенню мотивації відвідування занять.

Перспективи подальшого дослідження полягають у комплексній розробці фізкультурно-оздоровчої фітнес-програми, з метою впровадження в навчально-педагогічний процес вищих навчальних закладів в рамках системи вищої освіти України, враховуючі сучасні та найбільш популярні фітнес-заняття, з метою покращення стану здоров'я, адаптаційного потенціалу, морфо-функціональних показників та рівня фізичної розвитку студенток 17-21 років в системі роботи вищих навчальних закладів м.Харкова.

Література.

1. Apanasenko G.L. *Evolutsiya bioenergetiki i zdorov'ya cheloveka* [The evaluation of bioenergetics and human's health], SPb.: MGP «Petropolis», 1992. – 123p.
2. Belokopytova Zh.A. *Soderzhanie i metodika ozdovitel'nykh zanyatii po aerobike*[The content and methodology of aerobics classes], Zh.A. Belokopitova, K.: NUFSSU, 2006.-72p.
3. Bobyreva M. M. *Sovershenstvovanie metodiki professional'no-prikladnoi fizicheskoi podgotovki studentov meditsinskikh vuzov* [The improvement of professional-applied methodology of medical students' physical preparation of higher educational establishments]. Extended abstract of candidate's thesis. 13.00.04 *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki, ozdovitel'noi i adaptivnoi fizicheskoi kultury* [Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive culture], M. M.Bobyreva, Almaty, 2008, 27 p.
4. Gigolaeva T. V. *Formirovanie u studentov pedagogicheskogo vuza gotovnosti k realizatsii zdorovogo obraza zhizni* [The formation of preparedness to the realization of students' healthy lifestyle at higher pedagogical educational establishments]. Candidate's thesis. 13.00.02, Tat'yana Valer'evna Gigolaeva, Shuya, 2006, 200 p.
5. Dorovskikh T.V. *Otsenka sportivnoi trenirovki po pokazatelyu urovnya gemoglobina* [The evaluation of sports training according to the hemoglobin measurement], Dorovskikh T.V., Donetsk, 2001, p. 77.
6. Zhdanova O.M., *Stavleniya studentiv do traditsiinogo zmistu urochnoi formi zanyat'* [Students' attitude to the traditional content of class time studies] O.M. Zhdanova, V.B. Bazil'chuk. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports], Kharkiv, Lviv, 2003, No 17, p. 46-51.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: / [пер. з рос. Л.К.Кожевникової]. – К.: Олімпійська літ., 2008. - 368 с. (підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту в 2 т., Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення).
8. Максимова К.В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку в сфері сучасних фітнес клубів. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріалиIII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. – Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 206 с.
9. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О.О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.
10. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
11. Раевський Р.Т. Здоров'я студентської молоді: шляхи його формування в системі освіти / Р.Т. Раевський, С.С. Канишевський, А.Ф. Попичко, В.Г. Лапко // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. Конф. – Донецьк: ДонУ, 2004. – С.351-357
12. Сіренко Р.Р. Теоретична підготовка студентів з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" [Електронний ресурс] / Р.Р. Сіренко. – Молода спортивна наука України, 2008. – Т. 2., – С. 187-190.

Павлова Т.В., Діденко Т.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

У статті розкриті особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку та надані результати досліджень рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях.

Ключові слова: рухова активність, діти молодшого шкільного віку, позаурочні заняття.

Павлова Т.В., Діденко Т.В. Особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста во внеурочных занятиях. В статье раскрыты особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста. Исследован уровень двигательной активности за пределами школы.

Ключевые слова: двигательная активность, дети младшего школьного возраста, внеурочные занятия.

Pavlova T. V., Didenko T. V. Peculiarities of motor activity of children of primary school age in the after school classes. In the article the features of motor activity of primary school age. We investigated the level of physical activity outside of school. Insufficient physical activity is a serious threat not only to the health of children, but also shaping the future of the body and its