

Оксана Дубинська

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-7088-3484

Світлана Гвоздецька

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-7744-7471

DOI 10.24139/2312-5993/2018.09/229-239

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Розроблено оздоровчо-тренувальну програму занять на основі застосування засобів функціонального фітнесу, спрямовану на корекцію фізичної підготовленості студентів. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. Авторська програма передбачала формування здоров'язберезувальної компетентності студентів шляхом поетапного збільшення частки занять функціональним фітнесом у позааудиторних формах, реалізація якої здійснювалася протягом навчального року. Подальшу перспективу вбачаємо у визначенні динаміки розвитку рухових здібностей у студентів в умовах позааудиторної роботи в закладах вищої освіти під впливом експериментального фактору.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фізична підготовка, оздоровчо-тренувальна програма, функціональний фітнес.

Постановка проблеми. З кожним роком у людства виникає необхідність опанувати нові й дедалі складніші технічні системи. Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності вийшла на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, придбання нових знань і вмінь, а також засвоєння нових освітніх технологій, неможливо досягнути бажаних результатів.

У публікаціях провідних науковців (Лазаренко 2016; Петренко 2015; Рибалко, 2016; Дубинська, 2017) зазначається, що діюча в теперішній час організація фізичного виховання в закладах вищої освіти є недостатньо ефективною для зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості, мотивації студентської молоді до активних занять фізичними вправами і спортом. Крім того, фізичне виховання повною мірою не виконує й оздоровчу функцію.

У сучасних умовах інтегрування України в європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її вдосконалення, підвищення рівня якості. Виходячи з цього, стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту

вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних технологій навчання. Разом із тим нагальною потребою є підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-дослідницької та науково-дослідної роботи.

Фізичне виховання покликане формувати у студентської молоді дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвивати фізичні та психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності. Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності.

Одним із пріоритетних завдань фізичного виховання студентів є усвідомлення значущості діяльності у сфері спорту й фізичної культури, а також формування особистої потреби у фізичному самовдосконаленні протягом навчання у ЗВО (Круцевич, 2017, с. 190).

Вивчення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем активності студенток на заняттях фізичним вихованням. Це, у майбутньому, викликає протиріччя між вимогами до особистості та професійної-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів і реальним рівнем їхнього розвитку у процесі занять фізичними вправами та спортом.

Фахівці у сфері фізичної культури (Томенко, 2010; Футорний, 2013; Завидівська, 2013; Рибалко, 2016) свідчать, що одним із найефективніших засобів впливу на організм студентів з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості слід вважати рухову активність, що є популярною серед студентської молоді.

Зв'язок роботи з науковими планами та програмами. Роботу виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка Міністерства освіти і науки України за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111 U 005736) на 2011-2015 рр.

Аналіз актуальних досліджень. Сучасна система підготовки спеціалістів у закладах вищої освіти характеризується збільшенням інтенсивності процесу навчання, кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, підвищеними вимогами до якості знань, недостатнім рівнем фізичної активності і, як наслідок, низьким рівнем розвитку фізичних якостей, стану здоров'я (Завидівська, 2013; Петренко, 2015).

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізичними вправами сприяють гармонійному розвитку особистості молоді людини та підготовці її до майбутньої професійної діяльності.

У наш час ученими ведуться пошуки нових шляхів удосконалення процесу фізичного виховання, його оптимізації та інтенсифікації (Москаленко, 2012; Футорний, 2013), ведуться пошуки методів і засобів, що активізують зацікавленість студентів не тільки до навчальних занять, а й формують потребу та вміння самостійно займатися фізичними вправами (Субота, 2007; Іващенко, 2008), упроваджується принцип диференційованості в поєднанні з принципом індивідуалізації, ураховуючи вільний вибір студентами рухової діяльності, що дає можливість значно підвищувати ефективність процесу фізичного виховання (Москаленко, 2012; Салатенко, 2016).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури (Зайцев, 2000; Савчук, 2002; Кібальник, 2008; Петренко, 2015) показав, що оптимізація процесу фізичного виховання можлива лише за умови запровадження нових підходів, засобів та технологій, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.

Незважаючи на численні дані про вплив засобів фітнесу на організм (Турчина, 2007; Петренко, 2015; Салатенко, 2016), до цього часу недостатньо розроблені питання оптимізації фізичної підготовленості студенток у вільний від навчання час.

Зважаючи на вищесказане, актуальною є проблема корекції фізичної підготовленості студенток засобами функціонального фітнесу в системі фізичного виховання.

Мета дослідження – розробити оздоровчо-тренувальну програму занять із використанням засобів функціонального фітнесу, спрямовану на корекцію фізичної підготовленості студентів.

Для досягнення мети і розв'язання завдань досліджень застосовувалися такі **методи**: вивчення й аналіз науково-методичної літератури; анкетування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Виклад основного матеріалу. За допомогою анкетування визначено, що інтерес до занять фізичним вихованням як навчальними, так і позанавчальними формами занять можна підвищити, якщо в якості засобів використовувати ті види рухової активності, які користуються більшою популярністю у студентів педагогічних спеціальностей. В опитуванні взяли участь 126 студентів Сумського державного педагогічного університету 1–2 курсів, які коректно відповіли на всі поставлені запитання. Порівняльний аналіз спортивних інтересів свідчить, що можна виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю у студентської молоді. Результати

анкетування показали, що студенти хотіли б організовано займатися різними видами фітнесу, у них зацікавлена переважна більшість респондентів, що складає – 31,2 % опитаних. Серед популярних видів рухової активності у студентів також є спортивні ігри, на що вказує 27,1 % та однокористування – 9 %.

На основі аналізу науково-методичної літератури та в процесі педагогічного спостереження нами було сформовано завдання педагогічного експерименту, що складалося в обґрунтуванні оздоровчо-тренувальної програми для студентів на основі застосування засобів функціонального фітнесу.

За визначенням Т. Ю. Круцевич (2017), функціональний тренінг – це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, у тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють неефективно. Функціональне тренування розвиває відчуття рівноваги й координацію рухів. Його можна розглядати як сучасний напрям фітнесу, який включає комплекс вправ і методів та спрямований на всебічну оптимізацію фізичної підготовленості, тренування балансу, побудови гармонійного тіла, поліпшення постави з метою максимальної адаптації до навколишніх умов життя.

У наших дослідженнях було запропоновано використовувати програми силового тренування, вправи на витривалість, стретчинг, вправи на дихання та елементи ментального фітнесу. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовувався нами з метою формування пропорційної будови тіла, розвитку фізичних якостей і підвищення рівня функціональних можливостей організму.

Головна особливість побудови оздоровчо-тренувальної програми занять полягала в послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язкова умова – тестування фізичної підготовленості студентів та їх функціональних можливостей.

У наших дослідженнях була запропонована оздоровчо-тренувальна програма на основі застосування засобів функціонального фітнесу, що складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної.

У підготовчій частині заняття нами були запропоновані загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень, вправи базової аеробіки, вправи на розтягування.

За основу проведення основної частини заняття ми взяли колове тренування, що дозволяє здійснювати виборчу спрямованість і загальний вплив на організм тих, хто займається. Крім того, постійна зміна станцій (виду рухової діяльності) створює ефект перемикавання, що підвищує працездатність та емоційність занять. Її основу склало серійне повторення кількох видів атлетичних вправ. Вправи атлетичної гімнастики мали

різний характер: «комплексного типу» – з набором різних засобів; «тренажерного типу» – з використанням різних пристроїв і тренажерів; «вузької спрямованості» – з акцентом на розвиток окремих м'язових груп або якостей. Як правило, на занятті використовують комплекси з 6–8 вправ, що відрізняються різноманітністю засобів і дією на більшість м'язових груп різних ланок тіла, при цьому показник моторної щільності даної частини уроку повинен бути в межах 80 %.

У заключну частину заняття були включені вправи на гнучкість, координацію, обертання, рівновагу, релаксацію, дихальні та інші, причому їх місцем може бути як заключна частина заняття, так і основна, коли необхідні активний відпочинок або рухові перемикання.

Реалізацію розробленої оздоровчо-тренувальної програми здійснювали протягом навчального року. Вона передбачала формування здоров'язберезувальної компетентності студентів закладів вищої освіти шляхом поетапного збільшення частки занять функціональним фітнесом у позааудиторних формах спортивно-масових занять. Річний цикл навчально-тренувального процесу за запропонованою оздоровчо-тренувальною програмою розподілявся на три етапи підготовки: початковий, основний та підтримувальний і був спрямований на вирішення певних завдань. Структура кожного етапу була різною за терміном та засобами тренування. Вирішувалися завдання збільшення обсягів рухової активності, зміцнення фізичного здоров'я, покращення фізичної підготовленості, обізнаності у сфері фізичної культури та спорту, підтримки рівня спортивної працездатності студентів. Нами запропонована структура проведення навчального заняття (рис. 1).

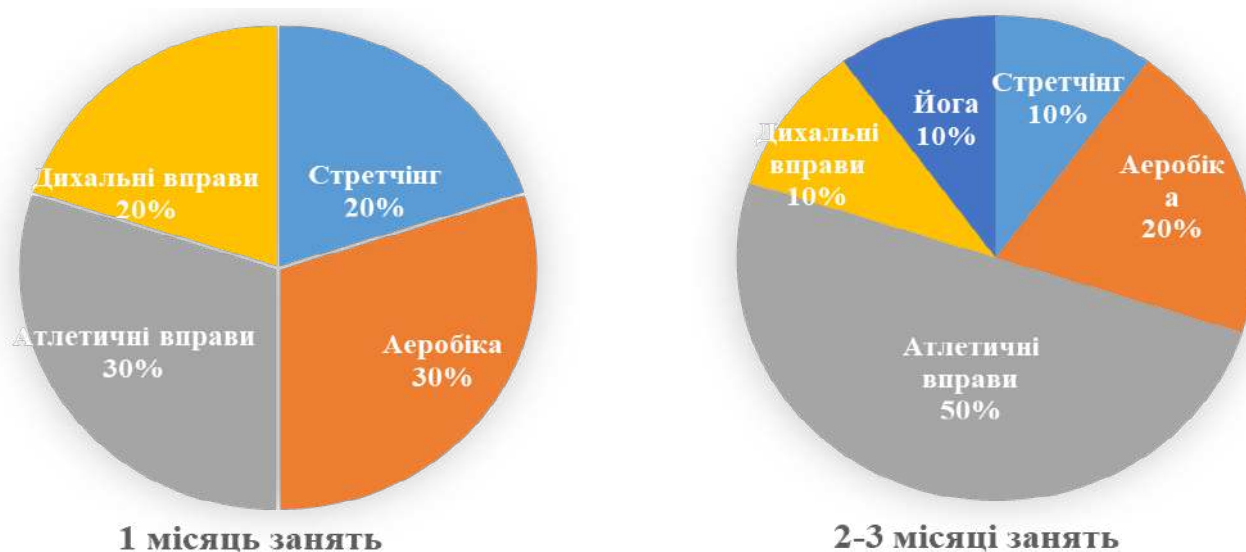
Із підвищенням рівня тренуваності, тих хто займається, використовували три варіанти колового тренування: за методом безперервної екстенсивної роботи (дається тільки кількість повторень на станціях) – 1 місяць; за методом інтенсивної безперервної роботи (дається і час, і кількість повторень) – 2–3 місяці; за методом інтервальної роботи (інтенсивна робота на станціях і жорсткі інтервали відпочинку в переходах зі станції на станцію) – 4–6 місяці.

Навіть при використанні однієї й тієї самої програми діяльність на

Рис. 1. Структура проведення занять у контрольній та експериментальній групах

заняттях можна організувати по-різному. Є багато можливостей урізноманітнити навчальний процес за рахунок: використання індивідуального («персональний тренінг» для малих груп: 1–2 людини), фронтального (одночасне виконання завдання), колового (виконання вправ на станціях) способів організації занять.

Експериментальна група



Контрольна група



Весь навчальний рік

У теорії оздоровчої фізичної культури ще недостатньо науково розроблені рекомендації щодо поєднання інтенсивності навантажень, що залежить від варіантів техніки виконуваних рухів, і збільшення частоти виконання вправ і тривалості заняття. Тому за основу регулювання навантаження, в частині заняття аеробікою, ми взяли

методику Іващенко (2008), розраховану на осіб жіночої статі, що мають низький рівень фізичної підготовленості й досвіду занять сучасними руховими системами. Нами був застосований «періодичний» і «тривалий» тренінги.

«Тривалий тренінг» більше підходить початківцям, людям із низьким та середнім рівнем фізичної підготовленості. Тим, хто займається, пропонується оптимальне для даного контингенту навантаження (ЧСС – 60–75 % від максимальної) з постійною інтенсивністю виконання вправ протягом досить тривалого часу – від 15 до 40 хвилин. Саме такий вид навантажень нами був запропонований у перший місяць занять в експериментальній групі.

«Періодичний тренінг» рекомендується застосовувати для молодих людей із високим рівнем підготовки. Його сутність полягає в чергуванні вправ з високим рівнем навантаження (зі збільшенням ЧСС до 80–100 % від максимального; час виконання – від 10 с до 5 хвилин) з вправами помірного навантаження та активним відпочинком. Цей метод нами застосовувався, починаючи з другого місяця тренувань.

Представлена структура занять може мати різну варіацію змісту і тривалості, які залежать від поставлених завдань.

В окремих типах уроку може бути зменшено силову серію вправ і за рахунок неї збільшується кількість вправ на витривалість. Для початківців рекомендується подовжувати розминку і силову частину уроку, при цьому зменшуючи аеробну («аеробний пік»).

Кожна частина уроку вирішує певні задачі: підготовча – поступове підвищення ЧСС, підготовка опорно-рухового апарату до подальших навантажень, збільшення рухливості в суглобах; основна частина – збільшення ЧСС до рівня «цільової зони», підвищення функціональних можливостей організму, збільшення витрат калорій; заключна частина уроку – поступове зниження обмінних процесів в організмі, зниження показників ЧСС до рівня, близького до норми в спокої.

Наведемо приклад частини заняття по запропонованій оздоровчо-тренувальній програмі з використанням засобів функціонального фітнесу для початківців. Пріоритетним завданням є гармонійний фізичний розвиток та вдосконалення загальної силової підготовки. Особливість заняття полягає у використанні помірного силового навантаження на різні м'язові групи. Засоби заняття – загальнорозвивальні вправи силового характеру з обладнанням для фітнесу, вправи на снарядах, колове силове тренування (табл. 1).

Особливістю даного заняття є широкий діапазон вибору регламентуючих параметрів залежно від умов проведення та індивідуальних можливостей тих, хто займається. При цьому необхідно підкреслити наступне:

- для отримання відчутного ефекту занять необхідний триразовий режим занять на тиждень зі зміною комплексу вправ через кожні 1–2 тижні;

- у підготовчій частині заняття ми рекомендуємо застосовувати комплекс з 6–8 вправ загального силового характеру, натомість основна частина повинна відрізнятися варіативністю засобів і дією на більшість м'язових груп різних ланок тіла, при цьому показник моторної щільності даної частини уроку повинен бути в межах 80 %;

- у комплексах бажано використовувати допоміжні вправи: на гнучкість, координаційні здібності, відчуття рівноваги, відновлення та інші, причому їх місцем може бути як закінчення заняття, так і основна частина, коли необхідні активний відпочинок або рухові зміни.

У перервах між виконанням комплексів дівчатам пропонується одна або кілька вправ на дихання.

Таблиця 1

Загальна структура заняття за розробленою оздоровчо-тренувальною програмою занять

Частина уроку	Спрямованість і тривалість частини уроку	Зона впливу і спрямованість вправ	Основні вправи	Методичні вказівки
1.	Аеробна розминка, розігрів. Тривалість підготовчої частини уроку від 5 до 10 хвилин	Локальні (ізолювані рухи частинами тіла). Ізолювані рухи для м'язів стегна і гомілки	Повороти голови, нахили, колові рухи плечима, рухи стопою. Розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, попереку	Рекомендується використовувати низький або середній темп рухів з невеликою амплітудою. Виконувати в повільному і середньому темпі в положенні стоячи, з опорою рук на стегна, без використання махів і пружних рухів
2.	Колове тренування (тривалість – 20-40 хв)	Чергування вправ для різних м'язових груп і кінецьків (всього не більше 10 станцій)	Статодинамічні вправи виконуються на кожен м'язову групу не більше 30-60 с. Одне коло триває не менше 10 хв. Чергувати виконання вправ стоячи і лежачи	Вправи виконуються в спокійному темпі (ЧСС – в межах 90-120 уд/хв), не допускається затримка дихання, не робити різких рухів
	Стретчінг	Ізолювані рухи для м'язів стегна і гомілки	Розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої поверхні стегна, попереку	Виконувати в повільному і середньому темпі в положенні стоячи, з опорою рук на стегна, без використання махів і пружних рухів

	Перша заминка 3-5 хв. Проводиться в перервах між проходженням кіл	Глибокий стретчинг: вправи на гнучкість	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів грудей, рук і плечевого поясу	Вправи виконувати з різних положень, повільно, з фіксацією і наступним розслабленням
3.	Вправи йоги	За вибором тих, хто займається		

У заключній частині заняття дівчатам пропонують вправи (одну або декілька) для тренування резервів потужності дихальної системи з метою збільшення дихальних об'ємів, а також сили й витривалості м'язів дихання.

Висновки.

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах триває активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковці констатують, що поганий стан здоров'я студентів, незадовільна фізична підготовленість зумовлені низьким рівнем інтересу та мотивації до занять фізичними вправами і спортом, застарілими підходами до змісту фізичного виховання.

2. Порівняльний аналіз спортивних інтересів свідчить, що студенти хотіли б організовано займатися різними видами фітнесу, у них зацікавлена переважна більшість респондентів, серед популярних видів рухової активності у студентів також є спортивні ігри, на та одноборства.

3. У наших дослідженнях була запропонована оздоровчо-тренувальна програма на основі застосування засобів функціонального фітнесу, що складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Головна особливість побудови оздоровчо-тренувальної програми занять полягала в послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом. Обов'язкова умова – тестування фізичної підготовленості студентів та їх функціональних можливостей.

Подальшу перспективу вбачаємо у визначенні динаміки розвитку рухових здібностей у студентів у процесі запровадження оздоровчо-тренувальної програми занять на основі застосування засобів функціонального фітнесу в умовах позааудиторної роботи в закладах вищої освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубинська, О. Я., Салатенко, І. О. (2017). Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студенток економічного профілю. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 1 (65), 36-48 (Dubinska, O. Ya., Salatenko, I. O. (2017). Sports-oriented physical education of students of economic profile. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1 (65), 36-48).

2. Іващенко, Л. Я., Благий, А. Л., Усачев, Ю. А. (2008). Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ (Ivashchenko, L. Ya., Blahoi, A. L., Usachev, Yu. A. (2008).

Programming activities with health-improving fitness. Kyiv).

3. Завидівська, Н., Ополонець, І. (2010). Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*, 2, 50-54 (Zavydivska, N., Opolonets, I. (2010). Ways of optimization of physical culture and sports activity of students of higher education institutions. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 2, 50-54).

4. Круцевич, Т. Ю. (2017). Теорія і методика фізичного виховання. *Олімпійська література*, 2, 423-426 (Krutsevych, T. Yu. (2017). Theory and methods of physical education. *Olympic literature*, 2, 423-426).

5. Москаленко, Н., Сичова, Т., Анастасьева, З. (2012). Інноваційні технології фізичного виховання, спрямовані на зміцнення здоров'я студенток 17-18 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2, 10-13 (Moskalenko, N., Sychova, T., Anastasieva, Z. (2012). Innovative technologies of physical education, aimed at strengthening the health of students 17-18 years old. *Sports bulletin of Pridneprov'ia*, 2, 10-13).

6. Рибалко, П. Ф. (2016). Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія: Педагогічні науки*, 181-184 (Rybalko, P. F. (2016). Modern technologies for the preservation and restoration of young people's health in the activity of a specialist in physical culture. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko, Issue 136. Series: Pedagogical Sciences*, 181-184).

7. Салатенко, І. О. Дубинська, О. Я. (2012). Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 104-107 (Salatenko, I. O. Dubynska, O. Ya. (2012). Studying the motives and interests of students of economic specialties for exercises and sports. *Pedagogics, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports*, 2, 104-107).

8. Субота, Ю. В. (2007). *Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом*. Київ (Subota, Yu. V. (2007). *Recreational motor programs of physical culture and sports independent exercises*. Kyiv).

9. Томенко, О. А., Лазаренко, С. А. (2010). Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 17-20 (Tomenko, O. A., Lazarenko, S. A. (2010). Level of physical health and motor activity of students of higher education institutions. *Slobozhanskyi Scientific and Sport Bulletin*, 2, 17-20).

10. Турчина, Н. І. (2007). Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення. *Здоровий спосіб життя*, 22, 45-53 (Turchina, N. I. (2007). Modern features of pedagogical process of physical education of students of higher education institutions of technical profile and recommendations for its improvement. *Healthy lifestyle*, 22, 45-53).

11. Футорный, С. М. (2013). Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 94-100 (Futornyi, S. M. (2013). Ways of improving organization of physical education of students of higher education institutions. *Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports*, 12, 94-100).

РЕЗЮМЕ

Дубинская Оксана, Гвоздецкая Светлана. Оздоровительная направленность физического воспитания на основе использования инновационных фитнес-технологий.

Разработана и научно обоснована оздоровительно-тренировочная программа занятий, направленная на коррекцию физической подготовленности студентов. Программа предусматривает формирование здоровьесберегающей компетентности студентов путем поэтапного увеличения части занятий функциональным фитнесом во внеаудиторных формах спортивно-массовых занятий, реализация которой осуществлялась на протяжении учебного года. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса разделялся на три этапа подготовки: подготовительный, основной и поддерживающий, структура каждого этапа различалась по срокам и средствам тренировки.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, физическая подготовка, оздоровительно-тренировочная программа, функциональный фитнес.

SUMMARY

Dubynska Oksana, Gvozdetskaia Svitlana. Health-improving orientation of physical education through the use of innovative fitness technologies.

The health-improvement training program is developed on the basis of the use of functional fitness means, aimed at correcting physical preparedness of students. Methods of research: analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, pedagogical observation, pedagogical experiment. On the basis of the analysis of scientific and methodological literature and in the process of pedagogical observation, we have formed the task of pedagogical experiment, which consisted in substantiating health training program for students on the basis of the use of functional fitness tools. Using the questionnaire it is determined that interest in physical education, both educational and non-educational forms of training can be increased, if such means of physical education that are more popular among students of pedagogical specialties will be used. 126 students of 1–2 years of study of Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko took part in the survey. They answered correctly all the questions asked. A comparative analysis of sports interests suggests that it is possible to distinguish sports which are most popular among students. The results of the survey showed that students would like to go in for various types of fitness in an organized manner. The vast majority of respondents are interested in various types of fitness. The author's program envisaged formation of health-saving competence of students by gradually increasing the proportion of functional fitness in extracurricular forms, implementation of which was carried out during the academic year. The authors proposed to use programs of strength training, endurance training, stretching, breathing exercises, and elements of mental fitness. A complex of specialized exercises of selective orientation was used to form a proportional body structure, development of physical qualities and increase the level of functional capabilities of an organism. The structure of each stage was different in terms and means of training. The tasks for increasing the volume of motor activity, strengthening of physical health, improving physical fitness, awareness in the field of physical culture and sports, and maintaining the level of sports performance of students were solved. In the future, we see the dynamics of motor abilities of students in conditions of extracurricular work in higher education institutions under the influence of the experimental factors.

Key words: physical education, students, physical training, health and fitness program, functional fitness.