

References

1. Azimov, E. G., Schukin, A. N. (2009) *Novyyi slovar metodicheskikh terminov i ponyatiy (teoriya i praktika obucheniya yazykam)*. M. Izdatelstvo IKAR, 448 s. [in Russian].
2. Vasylenko, N. V., Melnykova, L. A., Denha, O. A. (2017) *Vyvchaiemo ukrainsku movu: fonetyko-hramatychnyi kurs dlia inozemnykh studentiv (I chastyna)*. Cherkasy, 210 s. [in Ukrainian].
3. Kuznetsova, M. V. *Rabota nad russkimi prilagatelnyimi v aspekte prepodavaniya RKI*. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-nad-russkimi-prilagatelnyimi-v-aspekte-prepodavaniya-rki>. 19–25. [in Russian].

ОБУЧЕНИЕ УКРАИНСКОЙ ГРАММАТИКЕ: РАБОТА НАД ПРИЛАГАТЕЛЬНЫМИ С ИНОЯЗЫЧНОЙ АУДИТОРИЕЙ

Береза Людмила Александровна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры украинского языка и общего языкознания
Черкасский государственный технологический университет

В статье рассматриваются морфологические аспекты прилагательных украинского языка и особенности работы над ними с иноязычной аудиторией. Отмечается, что первоочередная цель обучения аспектам украинского языка как родного и иностранного отличается. Обучая студентов-иностранцев прилагательным украинского языка, прежде всего преподаватель формирует навыки и умения использования в устной и письменной речи надежных форм прилагательных в единственном и множественном числе, автоматизм в применении надежных форм. Отмечается, что только систематическое практическое использование прилагательных в речи (как устной, так и письменной) поможет лучше усвоить лексические и морфологические аспекты прилагательных украинского языка. Приводятся примеры видов работ над указанной темой.

Ключевые слова: украинский язык как иностранный, лексико-грамматическая категория прилагательных, предположно-надежная система языка, национально ориентированная методика обучения, коммуникативно направленное изучение прилагательных.

Отримано редакцією 04.03.2019 р.

УДК 378.091.39 : 614]: 796.4

DOI: 10.31376/2410-0897-2019-1-39-56-61

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЯК КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Согоконь Олена Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
e-mail: elena.sogokon@gmail.com
ORCID ID: 0000-0001-9442-6616

У статті розглянуто пошук нових нетрадиційних форм і методик проведення занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти. Проаналізовано вплив оздоровчих фітнес-програм на організм людини як один з ефективних видів рухової активності для студентської молоді. Ми пропонуємо студентам оволодіти здатністю індивідуально диференціювати напруження і розслаблення м'язів, виконувати різноманітні рухи у взаємодії з музикою. Необхідно створити умови, щоб знайти ефективні форми фізичного виховання, які б сприяли здоровому способу життя молоді – одному з найважливіших завдань сьогодення. Оздоровча спрямованість цього виду діяльності досягається добром загальнорозвивальних гімнастичних вправ для різних частин тіла, що виконуються потоковим способом з інтенсивністю, що змінюється під ритм музики.

Ключові слова: оздоровчі фітнес-програми, компетентісний потенціал, здоров'язбереження, студентська молодь, рухова активність.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими завданнями. На сучасному етапі розвитку України в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту, наріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення фізичного виховання у закладах вищої освіти. Оздоровчі фітнес-програми як спеціально організована форма рухової активності можуть мати як оздоровчо-кондиційну направленість, тобто зниження рівня захворювань, досягнення і підтримку потрібного рівня фізичного стану, а також удосконалення здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань. Сучасні фітнес-програми сприяють гармонійному розвитку всіх фізичних якостей, покращують роботу серцево-судинної системи, зростають

показники розумової працездатності, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, відзначений позитивний вплив на психофізіологічний стан студентів, формується відчуття ритму, музикальності. В експериментальній роботі ми спробуємо довести, що такі заняття позитивно впливають на психоемоційний стан студентів, підвищують працездатність та інтерес до фізичного виховання, мотивують до ведення здорового способу життя, а також впливають на функціональні можливості організму. Наше дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, що виконується за проблемою «Реалізація здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні в умовах європейської інтеграції України» № 0117U003236.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи погляди різних науковців щодо дослідження оздоровчих фітнес-програм, виділяємо оптимізацію занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні на основі диференціації за віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості та стану здоров'я: К. Айрапетова, О. Андреева, Ж. Белокопитова, Т. Бондар, І. Гасюк, В. Дорошенко, Г. Зайцева, М. Курочкіна, Т. Лисицька, К. Сидорченко, Ю. Юрчишин, Є. Хоулі та інші [1; 2; 4; 9]. Великий внесок у розвиток сучасних напрямів оздоровчих видів гімнастики та їх упровадження в практику фізичної культури та фітнесу, зробили такі українські фахівці: М. Батіщева, Є. Бірюк, І. Грибовська, О. Губарева, М. Данилевич, В. Іваночко, О. Корносенко, О. Остапенко, Т. Пасічна, К. Сидорченко, С. Синиця, Ю. Стецюра [5; 6; 7; 8].

Метою статті є пошук нових підходів у сфері фізичного виховання, які б дозволили студентам оздоровлюватися, зміцнювати функціональний стан організму, формувати впевнену красиву поставу, створювати позитивні емоції й оптимістичне світовідчуття, підтримувати фігуру і покращувати настрій.

Виклад основного матеріалу. Основним завданням закладів вищої освіти є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу нації, який досягається за рахунок фізичної активності. Унаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному та психоемоційному напруженні, впровадженні комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих економічних умов, впливу неправильного харчування та негативних звичок руйнується здоров'я нашої молоді. На сьогоднішній день в Україні недостатньо приділяється уваги фізичній підготовці підростаючого покоління. Через відсутність пропаганди здорового способу життя абітурієнти приходять навчатися до закладів вищої освіти вже з незадовільною фізичною підготовленістю. Викладачі з фізичного виховання ЗВО змушені виправляти ці недоліки, мотивувати та зацікавлювати студентів за допомогою фізичних вправ зміцнювати свій організм. Для виконання цих завдань потрібно впроваджувати сучасні оздоровчі програми, переймати позитивний зарубіжний досвід. Різноманіття фітнес-програм, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих оздоровчих видів занять, високий емоційний фон, що створюється завдяки музичному супроводу, дозволяє цим видам оздоровчого тренування утримувати високий рейтинг.

Фітнес-програми – це система гімнастичних, танцювальних, силових, координаційних вправ, головним завданням яких є оздоровлення, профілактика, формування культури рухів і розвиток основних фізичних якостей. Оздоровчі фітнес-програми як спеціально організована форма рухової активності має свої специфічні особливості, велику різноманітність засобів і дає можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого та лікувально-профілактичного впливу на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму студентської молоді. Тривалий вплив регулярних навантажень приводить до оздоровлення і підвищення стійкості організму до хвороб, покращення статури тіла, що у свою чергу позитивно впливає на загальний стан людини. Важливою особистістю оздоровчих фітнес-програм є взаємозв'язок рухів і музики, яка може збуджувати нервову систему, сприяти підвищенню тону м'язів, позитивно впливати на працездатність, регулювати функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем.

Після ґрунтовного огляду оздоровчих методик, які можливо застосовувати у закладах вищої освіти, ми зупинили свій вибір саме на оздоровчому фітнесі, оскільки він має досить глибоку історію, його ефективність була доведена фахівцями з фізичного виховання і потребує мінімальних затрат на закупівлю обладнання для тренувань. Завданнями нашого дослідження стали:

1. Виявлення особливостей впливу оздоровчого фітнесу на організм студентської молоді.
2. Розвиток функціональних можливостей організму, удосконалення рухових якостей та вмінь: спритності, координації рухів, гнучкості, формування правильної постави.
3. Вивчення комплексів різних видів оздоровчого фітнесу; побудова танцювальних композицій; ознайомлення з основними елементами фітнес-програм, формування відчуття ритму та такту.

У своїй роботі ми застосовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури, метод системного аналізу, метод порівняння та зіставлення. Завдання дослідження полягає у систематизації форм роботи, аналізі структури та методичних особливостей, що використовуються

під час проведення фітнес-програм. Результати досліджень дозволили виділити в оздоровчих фітнес-програмах індивідуальну, самостійну та групову форми роботи. Зазначимо, що індивідуальна форма роботи дозволяє максимально врахувати індивідуальні особливості й психофізичний стан особистості, що займається, рівень фізичної і координаційної підготовленості, її мотивацію, проте до недоліків відносимо відсутність соціальної підтримки з боку інших учасників оздоровчого процесу, що впливає на зниження мотивації до занять. Групова форма роботи є досить поширеною в оздоровчих фітнес-програмах при проведенні різних видів аеробних та аеробно-силових занять. Колективне виконання спільних дій створює соціальну підтримку, підвищує емоційний фон, сприяє покращенню мотивації, проте можливості персонального контролю за технікою виконання вправ обмежуються. В умовах самостійної форми занять студент сам відповідальний за відповідність програми своїх дій, при цьому можливі негативні наслідки тренувань у разі некоректної техніки виконання вправ, недотримання режиму занять тощо.

Спостереження за проведенням занять за сучасними фітнес-технологіями дозволяє виділяти в структурі традиційні частини заняття – підготовчу, основну та завершальну. Вважаємо за доцільне звернути увагу на особливості проведення основної частини, оскільки під час проведення занять вона може мати певні формати побудови, які обираються не тільки для підвищення емоційного фону занять, але й безпосередньо впливають на ефективність тренувальних навантажень. Система фітнес-програм складається з декількох видів тренувань:

- фітнес-програми аеробного спрямування;
- фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики;
- фітнес-програми силового спрямування;
- фітнес-програми, які передбачають танцювальні елементи;
- фітнес-програми, що проводяться у воді [6].

Наведемо характеристику фітнес-програм, що засновані на оздоровчих видах гімнастики, за характером навантажень:

- засоби аеробного характеру, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості організму, стимуляцію метаболічного обміну;
- засоби, спрямовані на розвиток гнучкості;
- засоби силової спрямованості, направлені на розвиток сили, витривалості та корекцію тілобудови;
- засоби координаційного характеру, спрямовані на вдосконалення психомоторної координації.

Під час дослідження студентів закладів вищої освіти рівень їхньої фізичної підготовки до недавнього часу визначався фізичною силою, гнучкістю, координацією і композицією тіла (співвідношенням м'язової, кісткової і жирової тканин). Зараз почала приділятися велика увага їхньому психічному здоров'ю, правильному харчуванню, дотриманню здорового способу життя, відмові від шкідливих звичок і жорстких дієт.

Нами були розроблені фітнес-програми, в основу яких покладено оздоровчі види гімнастики з метою поліпшення психічного і фізичного стану людини до рівня нормалізації стану здоров'я. Рухові навантаження під час занять були ретельно дозовані, темп і тривалість виконання вправ суворо регламентовані, без перенапруження і надмірних зусиль. Фітнес-програми, в основу яких покладено види оздоровчої гімнастики, ми поділили на три групи:

- до першої групи ми відносимо фітнес-програми, які передбачають танцювальні елементи, до них належать: ритмічна гімнастика, танцювальні види аеробіки, які припускають використання елементів якого-небудь конкретного танцювального стилю (диско-гімнастика, джаз-гімнастика або модерн-гімнастика);
- до другої групи відносимо види, які припускають цілеспрямований вплив вправ на розвиток конкретних частин тіла або певних функцій організму: калланетику, шейпінг, стретчинг, гімнастику для спини, дихальні види фітнесу;
- до третьої групи відносимо фітнес-програми, які утворені на основі популярних східних систем, мають особливу філософію і відрізняються тим, що вдосконалення тіла відбувається одночасно зі зміцненням духу і посиленням мотивації (різні види йоги, даоська система, система Пілатеса, китайська оздоровча гімнастика), де особлива увага приділяється хребту, шлунково-кишковому тракту, дихальній системі.

Нами було проведено дослідження з упровадження інноваційних оздоровчих фітнес-програм у ПНПУ імені В. Г. Короленка на природничому, історичному та фізико-математичному факультетах. Ми з'ясували, що більшість студентів веде малорухливий спосіб життя (69%), тільки 6% дівчат виконують вправи ранкової гігієнічної гімнастики регулярно, 35% – займаються фізичними вправами епізодично, а

59 % – взагалі не займаються фізичним вихованням. Педагогічний експеримент проводився протягом навчального року (90 год.) серед I курсу природничого, історичного та фізико-математичного факультетів. Контрольна група (КГ) в кількості 24 студентів займалася фізичним вихованням за стандартною програмою, а експериментальна група (ЕГ) в кількості 22 студентів займалася за розробленою нами фітнес-програмою з оздоровчих видів гімнастики. На початку семестру був визначений фізичний розвиток студентів обох груп: визначений індекс Руф'є, проведена проба Штанге (затримка дихання на вдиху), проба Генчі (затримка дихання на видиху), тестові нормативи з гнучкості, пресу – підняття тулуба за 1 хвилину, підняття ніг до прямого кута, згинання рук в упорі лежачи. Вивчення показників рівня фізичного стану під час занять показало, що після завершення експерименту показники замірів тіла у порівнянні з аналогічними, проведеними на перших заняттях, знизились у середньому на 10–20 %; відзначилось підвищення імунітету організму; за період занять кількість та інтенсивність перебіг захворювань знизилась на 70–80 %; збільшилась життєва ємність легень та еластичність легеневої тканини, що виражалось у тому, що дихання стало рідше (до 12–14 в. за хв.), ритмічніше та глибше. Це, в свою чергу, вплинуло на периферійний кровообіг, полегшивши доступ венозної крові до серця.

Серед суб'єктивних методів учасники занять відзначили :

- самопочуття – під час занять та після них фіксували як «добре», «дуже добре» (62 %);
- настрої – «добрий» або «дуже добрий» (75,9 %);
- сон характеризується як спокійний, глибокий, міцний, легке засинання (42,8 %);
- больові відчуття: після занять відчувалось приємне відчуття тону м'язів без надмірної перевтоми (45,8 %).

Після 8 тижнів регулярних занять було проведено анкетування студентів експериментальної групи. Ми дослідили зміни мотивації занять фізичним вихованням. За результатами анкетування визначено:

- 97 % дівчат експериментальної групи змінили своє ставлення до занять фізичним вихованням у позитивний бік;
- 88,7 % набули впевненості у власних фізичних можливостях;
- 75,3 % студенток зазначили, що за допомогою таких занять вони отримують нові знання та інформацію про сучасні фітнес-програми, ведуть здоровий спосіб життя;
- 65,5 % дівчат зазначають, що отримують регулярне навантаження майже на всі групи м'язів;
- 48,5 % досліджуваних опанували нову техніку рухів;
- 35,7 % студенток відзначили, що заняття оздоровчими видами гімнастики допомогли подолати страх і невпевненість, підвищили самооцінку.

Середні показники рівня фізичної підготовленості значно покращилися, студенти з великим бажанням продовжують відвідувати оздоровчі види гімнастики в позанавчальний час. Займаючись за запропонованою програмою, студенти досягають гарної фізичної форми, зміцнюють здоров'я, поліпшують самопочуття.

Висновки. Отже, рухова активність взаємопов'язана з психоневрологічними характеристиками організму і психічним станом людини. Під час інтенсивних занять оздоровчими видами гімнастики у центральній нервовій системі виділяються ендорфіни, які викликають відчуття задоволення і гарного настрою. Тривалий вплив регулярних навантажень з оздоровчих фітнес-програм приводить до оздоровлення і підвищення стійкості організму до хвороб, покращення статури тіла, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальний стан людини. Важливою особистістю фітнес-програм є взаємозв'язок рухів і музики, яка може збуджувати нервову систему, сприяти підвищенню тону м'язів, позитивно впливати на працездатність, регулювати функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем. Незважаючи на різноманітність засобів оздоровчого фітнесу, режиму їх виконання, доцільність використання в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладах обумовлюється такими методичними особливостями: різноманітність та взаємозамінність, можливість чіткої регламентації комплексів вправ, здатність до трансформації з метою диференціації навантажень, забезпечення вибіркового впливу на організм, можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань, високий ступінь інновації та емоційності.

Дослідження сучасних учених у галузі фізичної культури та власні спостереження доводять, що оздоровчі фітнес-програми мають ряд переваг:

- найкраща мотивація занять фізичними вправами – це різноманітність комплексів вправ і емоційність занять;
- силове навантаження дозволяє підтягнути м'язи проблемних зон, зробити їх більш пружними;

- дихальні вправи забезпечують загальне оздоровлення організму, нормалізують роботу всіх його систем;
- регулярні заняття призводять до зниження ваги тіла;
- засвоєння простих комплексів вправ підвищує інтерес до занять, створює мотиваційну базу для продовження тренувань самостійно;
- поєднання занять з раціональним харчуванням та відмовою від шкідливих звичок гарантує повний оздоровчий вплив на організм людини.

Ми пропонуємо використовувати інноваційні програми оздоровлення сучасної молоді: калланетику, фітбол, стретчинг, шейпінг, гімнастику для хребта, дихальну, водну гімнастику. Популярність оздоровчих видів гімнастики пояснюється доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, регулюванням навантаження під час занять, незначними матеріальними затратами на її проведення. На нашу думку, для покращення оздоровчої системи в нашій країні необхідно реалізувати набуті знання в практичній діяльності та створювати умови розвитку оздоровчих фітнес-програм закладів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових розвідок будуть спрямовані на впровадження експериментальної програми з видів оздоровчих фітнес-програм у фізичне виховання студентів закладів вищої освіти Полтавщини.

Список використаної літератури

1. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. Киев: НУФВСУ, 2006. 72 с.
2. Гаврильченко Л. В., Безгребельна Є. І. Методика підготовки студенток до здачі державних тестів і нормативних оцінок фізичної підготовленості студентів вузів засобами ритмічної гімнастики: методичні рекомендації. Херсон: Айлант, 2001. 28 с.
3. Жабокрицька О. В., Язловецький В. С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів. Кіровоград: РВЦ КДПУ імені В. Винниченка, 2001. 183 с.
4. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учеб. пособ. Москва: Фізкультура и спорт, 2007. 104 с.
5. Корносенко О. К. Теорія і практика жіночого оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Полтава, 2014. 308 с.
6. Лисицька Т. З. Навчально-методичний посібник з комп'ютерної версії: Аеробіка. Хореографія і дизайн уроку. Москва: Федерація аеробіки Росії, 2005. 280 с.
7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Полтава, 2010. 244 с.
8. Стецура Ю. Фітнес шлях до здоров'я і краси: монографія. Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.
9. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: монографія. Київ: Олимпийская лит-ра, 2000. 368 с.

APPLYING HEALTHY FITNESS PROGRAMS AS A COMPETENT POTENTIAL IN THE HEALTHCARE SYSTEM OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Sohokon' Olena

PhD (pedagogical sciences), Associate Professor of the Chair of biomedical disciplines and physical education
V. Korolenko Poltava National Pedagogical University

Introduction. *The article deals with the search for new non-traditional forms and methods of conducting physical education classes with students of higher educational institutions. The influence of health fitness programs on the human body as one of the most effective types of motor activity for students is analyzed. We offer students the ability to individually differentiate stress and relaxation of muscles, perform various movements in interaction with music. The influence of fitness programs on the human organism as one of the effective types of motor activity for students of higher educational institutions is analyzed.*

Purpose. *The purpose of the investigation is the search for new approaches in the field of physical education that would allow students to heal, motivate independent exercises, strengthen the functional state of the body, form a confident beautiful posture, create positive emotions and optimistic attitudes, correct the figure and improve the mood.*

Methods. *The expediency of its use in the educational process of higher educational establishments is determined by the following methodological features: diversity and interchangeability, the possibility of clear regulation of exercise complexes, the ability to transform to differentiate loads, provide selective effects on the body, the possibility of simultaneous solution of a wide range of health problems, high degree innovation and emotionality. The broad and diverse organizational and methodological resource of recreational gymnastics will allow it to be used as an industry with the powerful potential for improving the population.*

Results. *We have introduced fitness programs based on recreational types of gymnastics in order to improve the mental and physical state of the person to the level of normalization of health. Motorloading during classes was thoroughly dosed, the pace and duration of the exercises are strictly regulated, without overstrain and excessive effort.*

Conclusion. *We propose the use of innovative programs for the improvement of modern youth: callanetics, fitball, stretching, shaping, gymnastics for the spine, breathing, and water gymnastics. The popularity of recreational types of gymnastics is due to the availability of its facilities, the variety of classes, the regulation of the load during classes, the insignificant material costs for its conducting. In our opinion, in order to improve the health protection system in our country, it is necessary to realize the acquired knowledge in practical activities and to create qualitative conditions for the prosperity of health fitness programs in higher educational institutions.*

Key words: *fitness programs, health gymnastics, new approaches, student youth, motor activity, physical education.*

References

1. Belokopytova, Zh. A. (2006). Contents and methodology of improving classes in aerobics: study. way. Kiev.: NUFVSVU [In Russian].
2. Gavrilenko, L. V. Bezgrebelna, E. I. (2001). Methodology of preparing students for passing state tests and normative assessments of physical preparedness of students of universities by means of rhythmic gymnastics: methodical recommendations - Kherson: Ayalant [In Ukrainian].
3. Zhabokryts'ka, O. V., Yazlovets'kyi, V. S (2001). Nontraditional methods and systems of healing: teaching. manual for studio Ft. Phys. pedagogical education university. Kirovograd: RSV KDPU named after V. Vynnychenko [In Ukrainian].
4. Zaitseva, G. A., Medvedev, O. A. (2007). Health Aerobics in Higher Educational Institutions. Moscow: Physical Culture and Sport [In Russian].
5. Kornosenko, O. K. (2011). The theory and practice of women's health fitness: educators. for the stud higher education Poltava [In Ukrainian].
6. Lisitskaya, T. Z. (2005). Educational and methodical manual on the computer version. aerobics. Choreography and lesson design. Moscow: Federation of Aerobics of Russia [In Ukrainian].
7. Sinitisa, S. V. Shesterova, L. E (2010). Health-improving aerobics. Sports-Pedagogical Improvement: Textbook [In Ukrainian].
8. Stetsura, Yu. (2006). Fitness Way to Health and Beauty: Monograph. Donetsk: Open Joint-Stock Company "BAO" [In Ukrainian].
9. Hawley, E. T. Frenks, B. D. (2000). Healthy Fitness. Kiev.: Olympic litra [In Ukrainian].

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ КАК КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА В СИСТЕМЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ЗАВЕДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Согаконь Елена Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин и физического воспитания
Полтавский национальный педагогический университет имени В. Г. Короленко

В статье проанализировано влияние оздоровительных фитнес-программ на организм человека как один из эффективных видов двигательной активности для студентов высших учебных заведений. Влияние регулярных физических нагрузок приводит к оздоровлению и повышению стойкости организма и профилактике заболеваний, улучшает конституцию тела, что, в свою очередь, положительно влияет на общее состояние человека. Целью работы стал поиск новых подходов в системе физического воспитания, которые позволят студентам оздоравливаться, укрепят функциональное состояние организма, сформируют красивое тело, создадут положительные эмоции и улучшат настроение.

Ключевые слова: *оздоровительные фитнес-программы, новые подходы, студенческая молодежь, двигательная активность, оздоровительная направленность, физическое воспитание.*

Отримано редакцією 22.02.2019 р.