

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ФІТНЕС ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Самохвалова Ірина Юріївна, доктор філософії

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

orcid.org/0000- 0001- 7017- 6915

Одне із завдання фізичного виховання у закладі вищої освіти - підготовка здобувачів до майбутньої трудової діяльності. Для цього необхідно розвивати й удосконалювати якості, властиві майбутній професійній діяльності, в основу яких покладено такі цінності фізичного виховання, як здоров'я, фізична підготовленість, функціональний стан, розвиток психофізіологічних особливостей[1,2]. За дослідженнями Л. П. Пилипеся для фахівців агропромислового комплексу важливим є розвиток загальної та силової витривалості всіх м'язових груп [2].

За даними багатьох науковців [1,3], саме навантаження на витривалість викликає найбільші труднощі у студенток, і є однією з причин зниження інтересу до занять фізичною культурою.

Ми провели анкетування серед студенток аграрного університету, де запитали їх думку стосовно виду рухової активності, якою би вони хотіли займатися. Відповіді розподілились наступним чином: 45,6% опитаних респонденток обрали фітнес; 35,2% - ігрові види спорту; 7,5% - одноборства; 6,9% - легку атлетику; 4,8% - інші види рухової активності.

Фітнес - програми, як форми рухової активності, можуть мати різну спрямованість: орієнтовані на мету оздоровчого фітнесу (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану); спортивно - орієнтовані (пов'язані з розвитком здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні).

За змістом фітнес - програми можуть складатися як з одного виду рухової активності (аеробіка), так і поєднувати декілька видів рухової активності

(аеробіка і стретчинг), або поєднувати один або декілька видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка і загартування).

Незалежно від змісту, структура будь - якої фітнес програми залишається незмінною: розминка, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності), силова частина, компонент розвитку гнучкості, завершальна (відновлювальна) частина. Ця узагальнена структура може змінюватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих хто займається.

Отже, використання фітнес програм в фізичному вихованні може допомогти задовільнити різні фізкультурно - спортивні й оздоровчі інтереси студентської молоді та розвинути фізичні якості, необхідні в їх майбутній професійній діяльності та бути ефективним під час дистанційного навчання студентської молоді.

Список використаних джерел.

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра», 2017. Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384с.

2. Пилипей Л. П. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів*. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009.312с.

3. Petro Rybalko, Iryna Samokhvalova ANALYSIS OF MOTOR SKILLS DEVELOPMENT IN UNIVERSITY FEMALE STUDENTS BY MEANS OF SPORTS GAMES IN THE PROCESS OF SECTION CLASSES. New York. TK Meganom LLC. Innovative Solutions in Modern Science, 2021 № 2(46). p. 76-86 doi: 10.26886/2414-634X.2(46)2021.6