

Я. І. Олексієнко

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

І. О. Дудниккандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького**В. В. Субота**старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини
Черкаського державного технологічного університету

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті проаналізовано стан здоров'я студентів закладів вищої освіти. Відзначено, що цей рівень погіршується з року в рік і перебуває в незадовільному стані. Розкрито, що таке фізичний стан людини, які складники до нього входять. Визначено, що рухова активність і заняття фізичними вправами є першочерговими засобами для покращення здоров'я і фізичного стану студентів. Доведено, що існуючі традиційні підходи до формування фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є мало-ефективними. Це зумовлює необхідність розробки і впровадження якісно нових сучасних практичних підходів до проблеми мотивації та збільшення рухової активності студентської молоді. Відзначено, що потрібно вести пошук цікавих форм занять руховою активністю для студентів та надавати їм право вибору цих форм. Виявлено, що фітнес-технології є цікавими для великої кількості студентів. Наведено, що заняття оздоровчим фітнесом є корисними для зміцнення фізичного стану людини. Описані напрями фітнес-програм з короткою їх характеристикою. Обґрунтовано, що корекція та формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій є необхідними і своєчасними. Розкрито, що сучасні фітнес-технології мотивують студентів до занять як у навчальний, так і позанавчальний час. Але обов'язковою умовою впровадження різних фітнес-програм в навчальну роботу серед студентів є їхня відповідність методиці оздоровчого тренування.

У результаті проведеного дослідження збільшено кількість секцій з різних фітнес-програм за вибором студентів в Черкаському національному університеті імені Богдана Хмельницького непрофільних напрямів підготовки (нефізкультурних інститутів і факультетів). Це сприяло суттєвому посиленню зацікавленості та відвідуваності занять з фізичного виховання. Відтак студенти І курсу на початку семестру обирають і відвідують секцію з обраного виду спорту. По закінченню кожного семестру студент отримує залік за підсумками відвідуваності та складання нормативів і модулів з обраного виду спорту. Для студентів Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького доступно понад 15 видів спорту. В планах кафедри і університету – розширення матеріально-технічної бази і збільшення кількості видів спорту.

Ключові слова: фізичний стан, здоров'я, фітнес, фітнес-технології, фітнес-програми, мотивація, студенти, заклади вищої освіти, рухова активність, фізичне виховання, спорт, заняття, формування.

Постановка проблеми. Збереження здоров'я та формування фізичного стану людини, забезпечення її повноцінного життя є першочерговими завданнями держави. Зокрема, проблема здоров'я осіб молодого віку названа одним з пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI столітті, що є надзвичайно актуальним і для України (Є.В. Імас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук, 2013). Адже лише за останні роки в Україні більше ніж у 3 рази збільшилась кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи. Їхня чисельність досягає 14%, а в окремих гуманітарних закладах вищої освіти –

30–40%. Одним з основних чинників незадовільного стану здоров'я переважної частини молоді є недостатня рухова активність. Дослідження свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70% [1, с. 114; 2, с. 109].

Система фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) перебуває в кризовому стані і потребує термінових і суттєвих змін. Впровадження Болонської системи в освітній процес з фізичного виховання не вирішило проблем, а лише їх поглибило. Особливо це відчутно через перенесення акцентів з обов'язкових форм занять на факультативні (Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, 2016)

[2, с. 109]. Зокрема, це відбувається через слабку матеріально-технічну базу більшості закладів вищої освіти, через недостатній рівень професійної підготовки фахівців, через низьку мотивацію студентів до занять руховою активністю, суттєве перевантаження навчальними дисциплінами, брак часу тощо.

Водночас за період після набуття Україною державної незалежності Міністерство освіти і науки (МОН) так і не визначилось з концепцією реформування дисципліни «Фізичне виховання». Останнім викликом сталому розвитку сфери фізичної культури та спорту, зазначають фахівці, було намагання керівництва МОН організувати заняття в закладах вищої освіти України як факультативні (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів). Реалізація зазначених пропозицій може призвести до повної руйнації системи фізичного виховання студентів та суттєвого погіршення їх здоров'я, рекреаційно-відновлювальної інфраструктури ЗВО, послаблення рівня обороноздатності держави [2, с. 109].

За даними наукової літератури, в більшості студентів ЗВО не вистачає сил і мотивації до рухової активності після закінчення обов'язкових занять на I–II-му курсах, тому що зникає зовнішній стимул отримання заліку з навчальної дисципліни, та й традиційні заняття не зацікавлюють студентів до занять. Недоотримання належної рухової активності відбивається на стані здоров'я студентів, який і так є низьким [3, с. 14].

З метою формування фізичного стану ЗВО фахівцями і науковцями ведеться пошук удосконалення освітнього процесу системи фізичного виховання. Але проблема залишається актуальною і нині, зокрема, на нашу думку, через повільне впровадження в навчально-тренувальний процес студентів фітнес-технологій, які б сприяли формуванню стійкого інтересу, розвитку позитивної мотивації та сталої звички до занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи і методики, але великих позитивних змін як у галузі фізичного виховання, так і в формуванні фізичного стану студентів наразі не відбулося.

Так, І.І. Вовченко та І.В. Ус зазначають, що 33% досліджуваних студентів ЗВО і 27% студентів професійного ліцею вважають, що на заняттях з фізичного виховання відсутні вправи, які їм подобаються. Результати досліджень показують, що в студентів навчальних закладів знижується інтерес до занять з фізичного виховання від I до III курсів. Спираючись на результати дослідження, фахівці рекомендували ряд заходів щодо покращення організації занять з фізичного виховання серед студентів з метою зацікавлення та залучення

їх до занять фізичною культурою та спортом, а саме: відкриття секцій з популярних видів спорту; коректування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази [4].

Великий збиток фізичному вихованню, на думку Л.І. Лубишевої, наносить пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на зовнішні показники, які характеризуються контрольними нормативами чергової навчальної програми. Далі треба відмітити примусове приписування особистості під усереднені нормативи, що явно суперечить ідеї свободи й аж ніяк не сприяє прилученню студентів до сфери фізичної культури. За такого підходу процес фізичного виховання втрачає суб'єктне начало – людську особистість [5, с. 11–19].

Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою може й повинна стати відмова від уніфікації й стандартизації навчальних програм ЗВО і створення більшого числа альтернативних програм з кожного виду спорту з обліком регіональних, національних, культурно-технічних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ЗВО [5].

Однією з причин ситуації, що склалася, фахівці вбачають ігнорування молоддю активних занять у вільний час через недостатній рівень їх рекреаційної культури (В.В. Білецька, 2015; Г.І. Висовень, 2016; Ю.О. Павлова, 2016; О.М. Степанова, 2004). Як стверджують автори (С.Г. Пішун, 2005; Г.С. Синенко, 2011; С.Д. Цюлюпа, 2004), саме у вищій школі необхідно залучати студентів не тільки до регламентованих розкладом занять, а й формувати в них культуру дозвілля. Існуючі підходи до формування фізичної культури студентів є неефективними, що зумовлює необхідність розробки і впровадження якісно нових сучасних теоретичних основ і практичних підходів до проблеми збільшення рухової активності молоді (Н.Л. Корж, 2015; Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко, 2009) [6, с. 5–6].

Зниження рівня рухової активності студентів зумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок тощо). У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти України (поєднання обов'язкових і позанавчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ЗВО тощо) здатна подолати негативні

тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості студентської молоді, як зазначають Т. Круцевич і Н. Пангелова [2].

О.Я. Кібальник вказує, що практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, зокрема заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з молоддю залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до ЗСЖ [7, с. 11].

Актуальність цієї проблеми, її важлива соціальна і практична значущість для суспільства, адже фізичний стан студентів продовжує погіршуватись, а інтерес до занять з фізичного виховання – знижуватись, зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета статті – дослідити необхідність впровадження в навчально-тренувальний процес з фізичного виховання фітнес-технологій задля збереження та формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність із використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком (В.М. Платонов, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2010–2017; Л.П. Пилипей, 2011–2017; М.В. Дутчак, 2015) [8, с. 1; 9, с. 1].

Але класичні (традиційні) заняття з фізичного виховання вже не зацікавляють сучасного студента до рухової активності, а отже, є необхідність замінити їх сучасними напрямками діяльності, що суттєво підвищить інтерес до таких занять і покращить фізичний стан кожного студента. А фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: передусім фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [10]. За визначенням В. Зайцева [11], фізичний стан студентської молоді включає такі показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; 2) будова тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень розвитку рухових якостей.

У зв'язку з погіршенням ставлення студентів до традиційних занять з фізичного виховання необ-

хідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання і насамперед впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану людини; гармонізація й оптимізація фізичної підготовки; воля вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням особистих схильностей кожної людини [12, с. 138].

Фітнес-технології оздоровчої спрямованості стали закономірним результатом пошуку цікавих і ефективних шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності з метою зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану людини. Аналіз світового досвіду, результатів наукових досліджень та власна практика переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення України може стати впровадження в систему фізичного виховання популярних фітнес-програм оздоровчого, рекреаційного, кондиційного та спортивного напрямів як найбільш цікавого й універсального виду фізичних навантажень [13, с. 8].

Допомога студентам в ознайомленні з сучасними фітнес-технологіями рухової активності під час навчання і дозвілля для відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя і є провідним завданням фахівців закладів вищої освіти. Активне впровадження новітніх фітнес-технологій в практику фізичного виховання та спорту в Україні сприятиме залученню населення до занять кондиційними та оздоровчими видами спорту. Слід зазначити, що цілі фітнесу та спорту принципово відрізняються. Якщо в спорті – це максимальний спортивний результат (що не завжди корисно для здоров'я), то у фітнесі – гармонійний розвиток людини [13, с. 8].

Основними завданнями фітнесу є зміцнення здоров'я людини, підвищення життєвого тону, удосконалення фізичних якостей, покращення загальної і спеціальної працездатності, формування статури та корекція вад, покращення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним стресам.

Проведені науковцями дослідження доводять, що організація занять фітнесом оздоровчої спрямованості сприяє підвищенню продуктивності праці на 10%; зниженню професійних захворювань на 30%; зниженню рівня стомлюваності, поліпшенню самопочуття в процесі праці, збільшенню працездатного віку; зменшенню в 1,5 раза днів тимчасової непрацездатності (О.Л. Благий, 2015; К.Г. Айрапетова, 1997).

Сьогодні існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики, а тому кваліфікований фахівець однозначно зацікавить студентську молодь до занять. Всі фітнес-програми дослідники умовно поділяють на три категорії [13, с. 141–153]:

I – аеробної витривалості: степ-аеробіка (базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, даблстеп та степ – «навколо світу»; ITVI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи; high-impact – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці; high-low impact – змішаний напрям high- і low-impact аеробіки; роуп-скіппінг – стрибки через скакалку, що поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками.

II – силової витривалості та корекції фігури: супер-стронг – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей); памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин, міні-штанги, гантелів); слайд-аеробіка – представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту; фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, тераробіка – тренування з використанням спеціальних амортизаторів, що фіксуються на кісті та гомілиці людини, утворюючи єдину систему тощо.

Існують фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості: бодібілдинг – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла; калланетика – система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів; слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібілдингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла; шейпінг – система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості; вправи за системою Пілатеса – комплекс фізичних вправ на розвиток гнучкості всіх м'язів тіла і є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ.

III – координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення): high-impact – танцювально-орієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі); танцювально-аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, карате-робіка, кікс-аеробіка, йога-аеробіка, флекс, аквафітнес, сіті-джем, афро-робіка, рок-н-рол тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Але обов'язковою умовою впровадження різноманітних фітнес-програм в навчальну роботу серед студентської молоді є їх відповідність методичі оздоровчого тренування (Є.С. Крючек, 2001; Т.С. Лісіцька, Л.В. Сіднева, 2002; В. А. Ростова, М. О. Ступкіна, 2002; Е.Г. Сайкіна, 2008).

В результаті проведеного дослідження (анкетування студентів I курсу) в Черкаському національному університеті імені Б. Хмельницького виявлено інтереси студентів до занять з фізичного виховання. Так, більшість голосів отримали такі види рухової активності: фітнес-програми (аеробіка, шейпінг, пілатес, атлетична гімнастика), спортивні ігри (волейбол, потім баскетбол і футбол), плавання. З метою збільшення інтересу та мотивації до занять у студентів, підвищення їх рухової активності та покращення фізичного стану збільшено кількість секцій з різних фітнес-програм та рухливих ігор за вибором студентів непрофільних напрямів підготовки (нефізкультурних інститутів і факультетів). Це сприяло суттєвому посиленню зацікавленості та відвідуваності занять з обраних видів спорту, на противагу заняттям з фізичного виховання. В перспективі очікуємо і на покращення стану здоров'я студентської молоді.

Особливим є те, що заняття з фізичного виховання для студентів I курсу (II курс займається за класичною схемою з виконання програми з різних тем і видів спорту) проходять в загальноприйнятому для європейських ЗВО форматі – кожен студент на початку семестру індивідуально для себе обирає і відвідує секцію з обраного виду спорту. По закінченню кожного семестру студент отримує залік за підсумками відвідуваності та складання нормативів і модулів з обраного виду спорту. Для студентів Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького доступно понад 15 видів спорту, від улюблених волейболу, баскетболу, футболу, до таких, як Табата і йога. Для проведення занять університет використовує наразі власну спортивну базу. В планах є оренда міського басейну для занять з плавання та аква-робіки для своїх студентів, що суттєво підвищить їхню мотивацію та відвідуваність.

Висновки і пропозиції. Фізичне виховання в ЗВО як навчальна дисципліна вимагає нових підходів до організації занять, відбору, змісту та реформування форм навчання за видами спорту з урахуванням індивідуальних побажань студентів щодо занять [14, с. 216].

Заклади вищої освіти повинні створити такі умови навчання та атмосферу в університетах, які б сприяли настрою молоді займатися фізичною культурою та спортом, а заняття фізичними вправами повинні бути популярними [15].

Ставлення до здоров'я молодої людини як найвищої соціальної цінності висуває специфічні вимоги до системи фізичного виховання України загалом і фахівців зокрема. Тому необхідне широке впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання ЗВО, що відповідає інтересам і можливостям студентів, як ефективної форми збереження і зміцнення їх фізичного стану.

Вибір фітнес-програм повинен бути доцільним і продуманим, а також залежати від типу установи, відповідати його завданням, контингенту і статі студентів, умовами проведення та наявності кваліфікованих фахівців у ЗВО.

Фітнес-технології в організації освітнього процесу з фізичного виховання можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити інтерес та мотивацію в студентів до занять фізичними вправами, бажання фізично розвиватись та вдосконалюватись, вести здоровий спосіб життя.

В перспективі актуальним є впровадження до змісту програм з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти певних фітнес-технологій.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе. *Спортивный вiсник Приднiпров'я*. 2012. № 1. С. 114–119.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивный вiсник Приднiпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_3_23.
3. Ільченко С.С. Вплив самоконтролю фізичного стану студентів упродовж навчального року на мотивацію до занять фізичним вихованням : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Придніпровська держ. академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2018. 20 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10640/1/Ilchenko_S_S.pdf
4. Вовченко І.І., Ус І.В. Формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/6659/2/999.pdf>.
5. Лубишева Л.І. Концепція фізкультурного виховання: методологія розвитку й технологія реалізації. *Фізична культура: виховання, утворення, тренування*. Київ, 1996. № 21. С. 11–19.
6. Садовський О.О. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/206>.
7. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технологій для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. Львів, 2008. 18 с.
8. Рудницький О.В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2016. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/653>.
9. Шанковський А.З. Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2018. 24 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1560>.
10. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. дис. ... канд. наук з виховання та спорту : 24.00.02. Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 1999. 21 с.
11. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов. *Вопросы физического воспитания студентов*. Вып. 22. М., 1991. С. 3–6.
12. Ніколаєв К.Г. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. *Науковий вiсник МДУ імені В.О. Сухомлинського*. Випуск 1.31. Серія: Педагогічні науки. С. 135–142. http://en.mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/19_4.pdf.
13. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Коштовний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1/Сучасні%20фітнес-технології%20ПОСИБНИК.pdf>.
14. Зінченко Н. Визначення ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Молода спортивна наука України*. 2016. Т. 2. С. 213–217. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4944/1/MSNU_2016_T2_07.pdf
15. Квіт С. Про модернізацію системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. URL: <http://mon.gov.ua/usi-novivni/novini/2015/09/18/mizhvidomcha-robocha-grupa-fizvixovannya/>.

Oleksienko Ya., Dudnyk I., Subota V. Formation of physical condition of students of higher education institutions by fitness technologies

The article analyzes the state of health of students of higher education institutions. It is noted that this level is deteriorating from year to year and is in poor condition. It is revealed what is the physical condition of a person, what are its components. Physical activity and exercise have been identified as a priority in improving the health and fitness of students. It is proved that the existing traditional approaches to the formation of physical education of students of higher education institutions are ineffective. This necessitates the development and implementation of qualitatively new modern practical approaches to the problem of motivation and increase motor activity of student youth. It is noted that it is necessary to search for interesting forms of physical activity

for students and give them the right to choose these forms. It was found that fitness technology is interesting for a large number of students. It is stated that fitness classes are useful for strengthening the physical condition of man. The directions of fitness programs with their brief characteristics are described. It is substantiated that the correction and formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies are necessary and timely. It is revealed that modern fitness technologies motivate students to study both in school and extracurricular time. But a prerequisite for the introduction of various fitness programs in the educational work of students is their compliance with the method of health training.

As a result of the study, the number of sections on various fitness programs chosen by students at Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytsky in non-core areas of training (non-physical education institutes and faculties) was increased. This has significantly increased the interest and attendance of physical education classes. Yes, first-year students at the beginning of the semester choose and attend a section on the chosen sport. At the end of each semester, the student receives a test based on the results of attendance and the development of standards and modules for the chosen sport. More than 15 sports are available for students of Cherkasy National University named after B. Khmelnytsky. The plans of the department and the university are to expand the material and technical base and the number of sports.

Key words: *physical condition, health, fitness, fitness technologies, fitness programs, motivation, students, institutions of higher education, physical activity, physical education, sports, occupations, formation.*