

ФІТНЕС У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ

На сучасному етапі вища освіта покликана допомогти українській молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформуванню на їхній основі стійку індивідуальну систему орієнтацій, що здатна забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності. Отримання рухового досвіду, адекватного сучасним вимогам життя, повинно бути направлено на реалізацію якісно нового підходу збереження та підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання [1, с. 87]. Наукові дослідження з фізичного стану студентської молоді підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів незадовільного стану здоров'я і фізичної підготовленості є недостатня рухова активність і низький рівень фізичної культури особистості. Заклади вищої освіти намагаються оновлювати технології, форми, засоби, зміст і методики фізичного виховання студентів. Ці питання стали предметом дослідження багатьох науковців, таких як: Н. Воловик, Н. Сергат, К. Мулик, К. Максимова, Т. Скалій, В. Жамардій. Але недостатньо уваги приділено фітнесу у фізичній підготовці українських студентів у сучасних умовах військового стану.

Фітнес розглядається як комплексна система занять, що має на меті поліпшення фізичної витривалості, корекцію постави, зниження рівня стресу, зміцнення імунітету та розвиток сили волі. Саме поєднання фізичних і психологічних аспектів робить фітнес особливо цінним для студентської молоді, яка в умовах високого навчального навантаження, нестабільності соціально-економічної ситуації та частих психоемоційних навантажень потребує постійного ресурсного поповнення. В Україні наразі

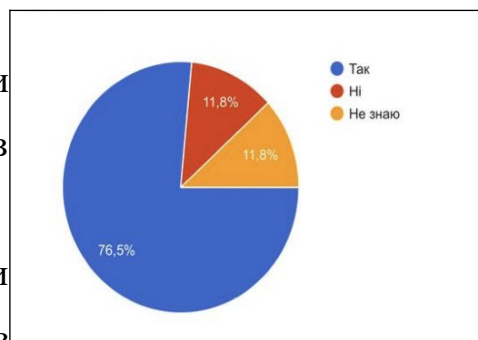
в 11 ЗВО впроваджені освітньо-професійні програми «Фітнес та рекреація», які мають за мету підготовку фахівців, здатних проводити рухову активність із населенням, використовуючи новітні фітнес-технології, мотивувати до занять оздоровчим фітнесом, пропагувати здоровий спосіб життя [2, с. 425-436].

З метою визначення ставлення студентів до фітнесу як інструменту фізичної та психологічної саморегуляції було проведено емпіричне дослідження на базі Київського національного університету технологій та дизайну. У ньому взяли участь 34 респонденти із різних курсів та спеціальностей бакалаврського рівня вищої освіти віком переважно 19-25 років (67,6 %). На запитання «Чи займаєшся ти фізичною культурою чи спортом?», - 82,4 % відповіли ствердно. 94,1 % респондентів знають про фітнес, а 82,4 % займаються фітнесом. 88,2 % опитаних студентів констатували, що заняття з фітнесу є для них цікавими та корисними. За результатами опитування 100 % респондентів визнали позитивний вплив занять фітнесом на власне фізичне та емоційне самопочуття, що свідчить про глибоке усвідомлення студентами ролі рухової активності у збереженні здоров'я.

На запитання «Що тобі заважає займатися фітнесом постійно?» – 76,5 % опитаних вказали, що не вистачає часу, 11,8 % - бажання, 8,8 % – грошей. Тобто, більшість студентів були б не проти займатися фітнесом. Не менш показовими є дані щодо потенційної участі в університетських фітнес-програмах (рис. 1).

Рис. 1. Відповіді на запитання: «Якби в університеті були безкоштовні заняття з фітнесу, ти б їх відвідував?»

Так, 76,5% опитаних виявили готовність відвідувати безоплатні заняття з



фітнесу, що демонструє високий мотиваційний потенціал до системної фізичної активності за умови доступності таких послуг. Водночас 11,8%

студентів не готові до участі в подібних заняттях, і ще стільки ж не змогли надати певної відповіді, що може свідчити про потребу в додатковій інформаційно-мотиваційній роботі з боку адміністрації ЗВО або психологічної служби.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що фітнес може стати ефективним елементом моделі психофізичної підтримки студентів. У разі відсутності організованих внутрішніх програм молодь змушена самотійно шукати альтернативні варіанти занять поза межами університету, що не завжди є фінансово доступним, територіально зручним або безпечним, та створює розосередження активностей, ускладнює моніторинг динаміки здоров'я студентської молоді з боку адміністрації та психологічної служби закладу вищої освіти.

Запровадження регулярних фітнес-програм безпосередньо в університетському середовищі з урахуванням вікових, фізіологічних, психологічних та гендерних особливостей студентів має потенціал сприяти не лише покращенню фізичного стану, а й підвищенню рівня самоорганізації, зниженню тривожності, формуванню позитивної самооцінки та міжособистісної взаємодії. Проведення тренувань у форматі групових занять також зміцнює соціальну згуртованість і створює позитивний мікроклімат у студентському колективі.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує, що фітнес є важливим інструментом підтримки фізичного і психологічного здоров'я студентської молоді. Високий рівень зацікавленості та готовності до участі в організованих формах занять свідчить про актуальність інтеграції фітнесу в освітній процес. Вважаємо, що на базі університетів для поліпшення фізичного, психічного й соціального стану студентів, особливо у теперішній період військової агресії з боку росії, доцільно було б запровадити:

- безкоштовні фітнес-групи для всіх охочих студентів, що забезпечить вільний доступ до оздоровчих активностей;

- навчальні блоки з фітнесу в межах дисциплін з фізичного виховання для студентів, які дозволять підвищити ефективність фізичної підготовки;
- облаштування сучасних фітнес-зон, спрямованих на створення сприятливого середовища для самостійних і колективних занять фітнесом;
- системи заохочення студентів до участі у спортивно-оздоровчій діяльності шляхом впровадження нарахування додаткових балів до рейтингу або включення участі у фітнес-програмі до модульного оцінювання.

Впровадження таких програм могло б суттєво підтримати молодь у рамках освітнього процесу.

Отже, інтеграція фітнесу в систему фізичного виховання студентської молоді не лише відповідає концепції здоров'язбережувального освітнього середовища, а й створює умови для формування сталої культури здорового способу життя, що є необхідною передумовою фізичного, соціального та академічного благополуччя майбутніх фахівців у сучасному університетському середовищі, забезпечення ефективності їх майбутньої професійної діяльності.

Перспективою подальшого наукового пошуку визначено дослідження методик фізичної підготовки студентів засобами різноманітних фітнес-програм.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубогай О.Д., Тимошенко О.В., Бережна Т.І. Впровадження здоров'язбережувальної технологій «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. посібник. Луцьк: Вета-Друк, 2019. 140 с.
2. Внукова О.М. Особливості підготовки фахівців з фітнесу в Україні на сучасному етапі. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матеріали 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф. до 140-річчя НТУ «ХП», 16-17 квітня 2025 р. НТУ «ХП», 2025. С. 424-426.*