

3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : [учеб. пособие] / Евсеев С. П., Шапкина Л. В. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Обследование спортсменов в рамках научно-методического обеспечения сборных команд России [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.videomotion.ru/engine.php?content=art05>
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Родичкина М. И. Дополнительная предпрофессиональная программа по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / Родичкина М. И., Борисова И. В., Савкин Д. Ф. – Тв., 2014. – 209 с.
7. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
8. Трембач А.Б. Сравнительный анализ спортивной техники в пауэрлифтинге у спортсменов различных квалификаций с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Б. Трембач, Ю.В. Шкабарня, И.Н. Федорова и др. // Инженерный вестник Дона. – 2012. – № 4 (Ч. 1). – С. 178–180.
9. Шелков О. М. Теоретический анализ и систематизация организационно-методических и научных положений системы подготовки спортсменов-паралимпийцев / Шелков О. М., Степыко Д. Г. // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2013. – Вып. 2. – С. 44-50.
10. Auxter D. Principles and methods of adapted physical education and recreation / David Auxter, Jean Pyfer, Carol Huettig. – 9-th ed. – NY : McGraw-Hill, 2001. – 718 p.
11. Bhambhani Y. Overview of physical training in athletes with disabilities: focus on long term athlete development [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.athletics.ca/>
12. Biomechanical substantiation of handicap in powerlifting for athletes with a disability / Yuriy Briskin, Alina Perederiy, Mariia Roztorgui, Ihor Zanevsky // Fizjoterapia : kwartalnik Polskiego towarzystwa fizjoterapii. – Wrocław, 2008. – Т. 16, N 2. – P. 38-43.
13. Bolach E. Zespole grz sportowe jako sposob doskonalenia systemu kompensacyjnego inwalidow narzadu wzroku / Eugeniusz Bolach. – W. : AWF, 1994. – 143 s.
14. DePauw K. P. Disability and sport / Karen P. Depauw, Susan J. Gavron. – Champaign, Il. : Human Kinetics, 1995. – 408 p.
15. Khalili M. A. Quantitative sports and functional classification (QSFC) for disabled people with spasticity [Electronic resource] / Khalili M. A. – Access mode : <http://bjsm.bmj.com/cgi/reprint>.
16. Prystupa E. Dyscypliny sportowe i tendencje kształtowania programow zawodow sportowych na Igrzyskach Paraolimpijskich / Prystupa E., Bolach E., Prystupa T. // Aktywnosc ruchowa osob niepel-nosprawnych. – Wrocław: TWK, 2004. – S. 117-131.
17. Prystupa E. Tendencje rozwoju sportu paraolimpijskiego / Prystupa E. // Advances in Clinical and Experimental Medicine. – 2002. – Vol. 11, N. 1, suppl. 1. – S. 59-63.
18. Willick S. E. The epidemiology of injuries in powerlifting at the London 2012 Paralympic Games: An analysis of 1411 athlete-days / Willick S. E., Cushman D. M., Blauwet C. A., Emery C.I. // Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – V. 26. – P.1233-1238.

Сазанова І.О.

Запорізький державний медичний університет

#### ОГЛЯД ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ СИСТЕМ ФІТНЕСУ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

В статті розглянуто питання стосовно можливостей використання сучасних систем фітнесу – аеробіки та її різновидів, BOSU, каланетика, скандинавська ходьба, кроссфіт, фітбол, пілатес, стрейтчинг, TRX-вправи та ін. в практиці фізичного виховання у медичних вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** фітнес, аеробіка, використання, засоби, студенти, фізичне виховання.

**Сазанова І.А. Обзор использования современных систем фитнеса в практике физического воспитания студенток медицинских высших медицинских учебных заведений.** В статье рассмотрен вопрос о возможности использования современных систем фитнеса – аеробики и ее разновидностей, BOSU, каланетика, скандинавская ходьба, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейтчинг, TRX-упражнения и др. в практике физического воспитания в медицинских высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** фитнес, аеробика, использования, средства, студенты, физическое воспитание.

**Sazanova I.A. An overview of the use of modern fitness systems in the practice of physical education of students of medical universities.** The article considers the possibility of using modern fitness systems - aerobics and its variants, BOSU, kalanetics, Scandinavian walking, crossbones, suitable balls, pilates, stretching, TRX exercises, and others. In the practice of physical education in medical higher educational institutions. It is shown that the means for fitness are an effective tool for the development of motor abilities and the formation of a system of professional and applied physical education of young students for further work in the field of medicine. Fitness classes take place on a positive emotional background and contribute to the formation of an appropriate psychological climate in academic groups. In the course of experimental research it is established that in the structure of professional-applied physical training of students 1-2 courses of medical and pharmaceutical faculties of Zaporizhzhya State

*Medical University, about 20% of students are actively engaged in varieties of fitness: dance aerobics, stretching, crossfit, fatball, pilates, kalanetics, TRX - by rights. In the course of training sessions on the discipline «Physical education and health» the means of fitness and its variants are used in the amount of 37.5%. In addition, in practical classes on physical education with students of special medical groups, Scandinavian walking is used, taking into account the nosological groups of the underlying disease, the absence of contraindications to occupations and the corresponding dosage of physical activity.*

**Key words:** *fitness, aerobics, use, means, students, physical education.*

**Вступ.** Фітнес в системі фізичного виховання студентської молоді є одним з найбільш популярних напрямів оздоровлення, підвищення якості та формування здорового способу життя. Особливою увагою різновиди фітнесу користуються серед дівочого контингенту: навчальні та тренувальні заняття проходять з музичним супроводом, мають позитивну психологічну спрямованість і дозволяють ефективно впливати на певні недоліки тілобудови, що є значущим чинником. Крім цього, для майбутніх медичних працівників значущим є власний стан фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, що дозволить проводити лікувальні процедури хворим на високому професійному рівні.

Такий стан речей дозволяє порушити важливу наукову проблему, яка ґрунтується на необхідності широкого застосування засобів фітнесу в якості спрямованих засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів.

Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Міністерства охорони здоров'я України за темою «Оптимізація фізичного стану студентів засобами фізичного виховання та спорту в умовах медичного вищого навчального закладу». Тематика дослідження відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою 3.13. «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U001615.

Аналіз даних наукової літератури дозволяє констатувати, що проблемі формування здорового способу життя та оптимізації показників рухової активності визначається чільне місце в системі заходів Всесвітньої організації охорони здоров'я [4]. Для вікового діапазону переважної більшості студентської молоді (18-27 років) це має важливе значення: у молодій людині формуються цільові установки життєдіяльності, визначаються найбільш перспективні напрями кар'єрного зростання, що потребує раціональної організації режиму доби і оптимального рівня фізичного здоров'я. Важливим елементом досягнення цих цілей є заняття різновидами фітнесу в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів як у процесі проведення практичних занять з дисципліни «фізичне виховання і здоров'я людини», так і при проведенні секційних навчально-тренувальних або оздоровчих занять.

Отже, в сучасних умовах значущим є теоретичне обґрунтування парадигми оздоровчої рухової активності студентської молоді та розробка практичної технології її реалізації в умовах вищих навчальних закладів [3]. Це дозволяє впритул наблизитись до активного використання засобів фітнесу та їх різновидів у процесі фізичного виховання студентів і акцентувати увагу на необхідності розробки системи професійно-прикладної фізичної підготовки, яка є стрижнем для процесів оптимізації фізичного стану та раціональних підходів до формування режиму праці, навчання та відпочинку.

Серед особливостей формування здорового способу життя студентської молоді виокремлюють чинники наступної спрямованості [5]:

- соціальної, що позитивно впливають на процеси адаптації в навчальному процесі у вищому навчальному закладі та в студентському середовищі;
- психологічної, що формують позитивний емоційний фон у процесі навчальних занять з фізичного виховання та секційних занять з видів спорту та оздоровчої фізичної культури;
- соматичної, що впливають на підвищення рівня фізичної підготовленості та дозволяють ефективно коригувати недоліки тілобудови.

Стосовно проблематиці нашого дослідження значущими є питання класифікації практичних засобів оздоровчого фітнесу та його різновидів, що дозволяє раціонально підбирати і ефективно використовувати комплекси вправ, які мають певну диференціацію за спрямованістю, за показниками фізичних навантажень і використанню вправ із різних систем фітнесу або їх комплексних поєднань [1, 6]. Також важливими є чинники впливу практичних вправ фітнесу та його різновидів на формування мотивації до занять з фізичного виховання в спеціальній медичній групі [2] під контролем лікарського персоналу, з урахуванням особливостей захворювання та показань (протипоказань) до вправ конкретної спрямованості або незначних фізичних навантажень.

Важливими для практики фізичного виховання є дослідження, які дозволяють отримати показники впливу практичних занять різновидами фітнесу на показниками ліпідного обміну та рівня глюкози в крові, що дозволяє контролювати фізіологічні процеси в організмі. Особливо, це стосується людей, що займаються оздоровчим фітнесом, при певних проблемах з надлишковою вагою або на початкових стадіях ожиріння [8]. Такий комплексний підхід дозволяє створити необхідні передумови до формування програм рухової активності [7], при цьому засоби фітнесу відіграють провідну роль внаслідок позитивного емоційного фону на заняттях, високої соціальної значущості практичних занять для учасників і підвищення рівня фізичної підготовленості [9].

Вищезазначене дозволяє акцентувати увагу на тому, що незважаючи на достатньо ґрунтовне висвітлення проблеми застосування різновидів фітнесу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів у науковій літературі остаточно не вирішеними залишаються питання співвідношення засобів фітнесу в процесі кондиційного тренування студенток із різними типами тілобудови і надлишкової ваги для ефективної корекції стану

здоров'я.

Ціль статті – визначити найбільш ефективні різновиди фітнесу, що застосовуються у фізичному вихованні студенток 1-2 курсів Запорізького державного медичного університету.

Контингент дослідження – 273 особи жіночої статі (студентки 1-2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів). Огляд використання різновидів фітнесу проведено в процесі навчальних занять з дисципліни «фізичне виховання і здоров'я», тренувальних занять збірної ЗДМУ з аеробіки (24 студентки) і секційних занять з фітнесу та оздоровчих видів гімнастики (30 студенток). Практичні заняття з дисципліни «фізичне виховання і здоров'я» згідно навчального плану проводились один раз на тиждень протягом навчального року (осінній семестр – 17 тижнів, 34 години; весняний семестр – 19 тижнів, 38 годин). Секційні заняття з фітнесу та оздоровчих видів гімнастики – двічі на тиждень (осінній семестр – 17 тижнів, 68 годин; весняний семестр – 19 тижнів, 76 годин). Тренувальні заняття збірної команди ЗДМУ з аеробіки проводились тричі на тиждень (осінній семестр – 17 тижнів, 102 години; весняний семестр – 19 тижнів, 114 годин). Методи дослідження: аналіз наукової літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; тестування, опитування, методи математичної статистики. Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Під час проведення наукових досліджень виявлено, що в процесі навчальних занять з дисципліни «фізичне виховання і здоров'я» використовуються наступні різновиди фітнесу: стретчинг, танцювальна аеробіка і скандинавська ходьба. Вправи стретчингу переважною мірою застосовуються в підготовчій або заключній частинах практичних занять з дисципліни «фізичне виховання і здоров'я», тренувальних занять збірної команди ЗДМУ з аеробіки і секційних занять. Вправи танцювальної аеробіки широко застосовуються в основній частині практичних занять з фізичного виховання та є основою навчально-тренувального процесу збірної ЗДМУ з аеробіки. Крім цього, в навчально-тренувальному процесі збірної команди ЗДМУ з аеробіки використовуються вправи з арсеналу різновидів фітнесу: кросфіт, фітбол, пілатес, каланетика, TRX-вправи. Педагогічні спостереження та анкетні опитування студенток, які є членами збірної ЗДМУ з аеробіки, свідчать, що розподіл різних видів аеробіки в структурі навчально-тренувальних занять з аеробіки має наступний вигляд (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення різновидів фітнесу в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток Запорізького державного медичного університету, n= 273**

Різновиди фітнесу	Види практичних занять, год.; %		
	навчальні заняття з фізичного виховання, 72, 37,5	секційні заняття з аеробіки та оздоровчої гімнастики, 144, 100	тренувальні заняття збірної команди ЗДМУ з аеробіки, 216, 100
танцювальна аеробіка	18 год.; 25%	54 год.; 37,5%	72 год.; 33,34%
Стретчинг	9 год.; 12,5%	18 год.; 12,5%	36 год.; 16,66%
Крос фіт	---	---	36 год.; 16,66%
Футбол	---	36 год.; 25%	36 год.; 16,66%
Пілатес	---	18 год.; 12,5%	---
Калан етика	---	18 год.; 12,5%	---
TRX-вправи	---	---	36 год.; 16,66%
скандинавська ходьба*	+	---	---

Примітка. \* - для спеціальних медичних груп.

Педагогічний аналіз даних, які наведені в таблиці 1 дозволяє констатувати, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів засоби фітнесу та його різновидів використовуються за трьома основними напрямками: практичні заняття з дисципліни «Фізичне виховання і здоров'я» протягом навчального року, секційні заняття з аеробіки та оздоровчої гімнастики і тренувальні заняття збірної команди ЗДМУ з аеробіки. В структурі практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання і здоров'я» використання засобів фітнесу складає 37,5%. Секційні заняття з аеробіки, оздоровчої гімнастики і тренувальні заняття збірної команди ЗДМУ з аеробіки згідно своєї специфіки використовують засоби фітнесу та його різновидів на 100%, при цьому контингент студенток, які займаються на секційних заняттях і на тренувальних заняттях збірної команди ЗДМУ складає 54 особи (19,78%).

Таким чином, констатуємо, що в структурі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток 1-2 курсів медичних і фармацевтичних факультетів Запорізького державного медичного університету близько 20% студенток активно займаються різновидами фітнесу: танцювальною аеробікою, стретчингом, кросфітом, фітболом, пілатесом, каланетикою, TRX-вправами. В процесі навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання і здоров'я» засоби фітнесу та його різновидів використовуються в обсязі 37,5%. Крім цього, в практичних заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп використовується скандинавська ходьба з урахуванням нозологічних груп основного захворювання, відсутності протипоказань до занять і відповідного дозування фізичних навантажень.

**Висновки.** Вищенаведене дозволяє сформулювати наступне:

1. Засоби фітнесу є основою для формування програм професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів завдяки високій популярності, доступності, ефективності в процесі фізичного виховання та корекції показників фізичного розвитку.

2. Найбільш ефективні різновиди фітнесу, що застосовуються на заняттях з фізичного виховання студенток 1-2 курсів Запорізького державного медичного університету є наступні: танцювальна аеробіка – 25%, стретчинг – 12,5% і скандинавська ходьба (для студенток спеціальних медичних груп).

3. На секційних заняттях з аеробіки, оздоровчої гімнастики (144 год.) і на тренувальних заняттях збірної команди

ЗДМУ з аеробіки (216 год.) засоби фітнесу використовують більш широко: танцювальна аеробіка, стретчинг, кросфіт, фітбол, пілатес, каланетика, TRX-вправи.

**Перспективи подальших розробок:** визначити вплив різновидів фітнесу на покращення функціональної асиметрії силових можливостей студенток медичних вищих навчальних закладів.

#### Література.

1. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю.І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3-7.
2. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес-систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы / Н.Г. Георгиева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 5. – С. 59–63
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М.В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 44-52.
4. Имас Е.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов ВОЗ / сост. Е.В. Имас, М.В. Дутчак, С.В. Трачук. – К.: Олімпійська література, 2013. – 528 с.
5. Шутеев В.В. Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді / В.В. Шутеев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 121-124.
6. Buscombe R. Affective changes as a function of exercise intensity in a group aerobic class / R. Buscombe, H. Inskip // Journal of exercise science and fitness. – 2013. – Vol. 11. – P. 42–49.
7. Developing effective physical activity programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
8. Hagner-Derengowska M. Effects of Nordic walking and Pilates exercise programs on blood glucose and lipid profile in overweight and obese postmenopausal women in an experimental, nonrandomized, open-label, prospective controlled trial / M. Hagner-Derengowska, K. Kałużny, B. Kochacski // Menopause. – 2015. – Vol. 22. – P. 12-23.
9. Kochanowicz B. Changes in the level of physical fitness in students of selected departments at the Medical University of Gdańsk / B. Kochanowicz, A. Korewo, A. Kubicka // Annals Academy of Medical of Gedansk. – 2010. – № 40. – S. 33-53.
10. Thompson W.R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2013 / W.R. Thompson // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2012. – Vol. 16. – P. 8-17.

Сутула В.О., Шутеев В.В.

Харківська державна академія фізичної культури

### ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Мета:** З'ясувати значущість факторів, які безпосередньо не пов'язані з тренувальними навантаженнями, а відображають взаємозв'язок тренера і спортсменом. **Матеріал і методи:** Для досягнення поставленої мети було проведено анкетне опитування студентів ХДАФК. **Результати:** Проведені дослідження показали, що виділені фактори впливу на тренувальний процес, які напряду не пов'язані з фізичними навантаженнями, а відображають лише взаємозв'язок тренер-спортсмен, знайшли загальну підтримку у спортсменів всіх спеціалізацій, які приймали участь в дослідженні. **Висновки:** 79,3 % спортсменів, які приймали участь в дослідженні, акцентували увагу на необхідності проведення регулярних тренувань спільно з більш кваліфікованими спортсменами, більшість з них відмітили необхідність запрошення на тренування провідних спортсменів для проведення майстер-класу, а також відзначили важливість створення в тренувальному процесі конкурентних умови для кращого виконання спортсменами вправ змагального характеру.

**Ключові слова:** тренер, спортсмен, тренувальний процес, авторитет тренера, взаємовідносини, особистість.

**Цель:** Выяснить значимость факторов, которые непосредственно не связаны с тренировочными нагрузками, а отражают взаимосвязь тренера и спортсмена. **Материал и методы:** Для достижения поставленной цели было проведено анкетный опрос студентов. **Результаты.** Проведенные исследования показали, что выделенные факторы влияния на тренировочный процесс, которые напрямую не связаны с физическими нагрузками, а отражают лишь взаимосвязь тренер-спортсмен, нашли общий поддержку у спортсменов всех специализаций, которые принимали участие в исследовании. **Выводы.** 79,3% спортсменов, принимавших участие в исследовании, акцентировали внимание на необходимости проведения регулярных тренировок совместно с более квалифицированными спортсменами, большинство из них отметили необходимость приглашения на тренировку ведущих спортсменов для проведения мастер-класса, а также отметили важность создания в тренировочном процессе конкурентных условия для лучшего выполнения спортсменами упражнений соревновательного характера.

**Ключевые слова:** тренер, спортсмен, тренировочный процесс, авторитет тренера, взаимоотношения, личность.

**Abstract. Aim:** To find out the significance of factors that are not directly related to the training load, but reflect the relationship between the trainer and the athlete. **Material and methods.** A questionnaire survey of students was conducted to achieve the goal. **Results.** The conducted studies showed that the selected factors of influence on the training process, which are not directly related to physical activity, but reflect only the relationship of the trainer-athlete, found general support from athletes of all specializations that participated in the study. **Conclusions.** 79.3% of the athletes who participated in the study emphasized the need