

dozvil'yevoyi kul'tury. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, (№ 1), 3–8.

12. Krutsevykh, T. YU., & Bezverkhnya, H. V. (2010). Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, 370.

13. Kindrat, P. V., Kindrat, V. K., Semenovych, V.V. (2017). Uprovadzhennya natsional'noyi stratehiyi z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: normatyvnykh aspektiv. Innovatyka u vykhovanni, (5), 147-154.

14. Mikheyenko, O. I. (2011). Kompleksna metodyka. Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (6), 93-101.

15. Prymak, YU. A., & Hizatova, I. A. (2012). Osoblyvosti sotsial'noyi roboty z pozhylymi lyud'my. U Pedagogicheskoe masterstvo (s. 274-275).

16. Prystupa, YE. (2007). Kontseptsiiy vil'noho chasu lyudyny yak vazhlyvoyi katehoriyi rekreatsiyi. Pedagogika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu: nauk. monohr. SS Yermakova, (1), 106-112.

17. Andriyeva O., Hakman, A., & Balatska, L. (2016). Faktory, shcho vyznachayut' zaluchennya litnikh lyudey do ozdorovchoyi ta rekreatsionoyi fizychnoyi aktyvnosti. Tendentsiyy ta perspektivy u fizychniy kul'turi ta sporti. - Sukhava, 41-47

УДК:796.015.572-055.25-053.5

Єременко (Спичак) Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
старший викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України,

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і головного м'яза - міокарда. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик хвороб, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в мозок, відповідно поліпшується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки привела до появи її численних варіацій та на сьогоднішній день налічується вже понад 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як в тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму.

Сучасні фахівці успішно розвивають і удосконалюють форми і засоби оздоровчих занять і розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості що займаються аеробікою.

Ключові слова: аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

Єременко (Спичак) Н. П. Эффективность использования фитнес-программы оздоровительной аэробикой для девочек младшего школьного возраста. Занятия оздоровительной аэробикой способствует развитию всех групп мышц и главного мышцы - миокарда. Регулярные занятия, укрепляют иммунитет и снижается риск заболеваний, помогают даже астматикам, облегчая характер приступов, обеспечивают доставку кислорода в мозг, соответственно улучшается память и умственные способности. Аэробика очень полезна для хорошего состояния позвоночника.

Популярность оздоровительной аэробики привела к появлению ее многочисленных вариаций и на сегодняшний день насчитывается уже более 30 видов аэробики. Каждый вид аэробики имеет свои особенности, как в тренировочном процессе, так и в требованиях к уровню подготовки и состояния здоровья занимающихся, общим же для всех них является возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму.

Современные специалисты успешно развивают и совершенствуют формы и средства оздоровительных занятий и расширяют возможности повышения уровня физической подготовленности занимающихся аэробикой.

Ключевые слова: аэробика, дети младшего школьного возраста, здоровье.

Ieremenko (Spichak) N. Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. Classes in improving aerobics contribute to the development of all muscle groups and the most important muscle - myocardium. Regular classes, strengthen immunity and reduce the risk of disease, help even asthmatics, facilitating the nature of attacks, provide oxygen delivery to the brain, respectively, improve memory and mental ability. Aerobics is very useful for the good condition of the spine.

The popularity of recreational aerobics has led to the appearance of its numerous variations and to date there are already more than 30 types of aerobics. Each type of aerobics has its own characteristics, both in the training process and in the requirements for the level of training and health, are engaged, but in general, for all, they have the opportunity to strengthen their health and improve physical fitness.

Modern specialists are successfully developing and improving the forms and means of recreational activities and expanding the possibilities of increasing the level of physical fitness are engaged in aerobics.

Consequently, the main types of aerobics include: classical aerobics; step aerobics; power types aerobics; dance aerobics; aqua aerobics; fitbol aerobics; sport aerobics; Aerobics yoga - aerobics; flex aerobics was developed for the development of

flexibility; slide aerobics; mix-aerobics - these are classes based on combinations of exercises from different types of aerobics. In addition to the above, there are also popular interval aerobics, fitness aerobics, cardio-kickboxing, tai-bo. The main purpose of recreational aerobics is aimed at improving the physical form, development of endurance and increasing the capacity of the cardiovascular system. The modern stage of aerobics development is characterized by a high level of technical and executive skills.

Thus, the use of elements of aerobics as a recreational and recreational activity for the improvement of the health, prevention of diseases of children of primary school age is relevant.

Key words: aerobics, children of primary school age, health.

Постановка проблеми. В даний час однією з найбільш актуальних проблем сучасності є збереження здоров'я, поліпшення фізичного стану та підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку

З кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується. На сьогоднішній день велика кількість дітей молодшого шкільного віку мають сколіотичну поставу, зайву вагу, ведуть недостатньо активний спосіб життя.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової літератури [1,3,7] показав, що на території України тільки 10 % школярів можна віднести до категорії практично здорових, у решти – виявлені певні відхилення в стані здоров'я [1,2,4,5].

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування здоров'я дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. Тому з кожним днем заняття руховою активністю, а саме аеробікою стають все більше популярними й залучають до себе велику кількість людей [3,4,6].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності [2].

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і найголовнішого м'яза – міокарду. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик захворювання ГРЗ, ГРВІ, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в головний мозок, відповідно покращується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки призвела до появи її численних варіацій і на сьогоднішній день налічується вже більше 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як у тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму [3].

Таким чином актуальним являється використання елементів аеробіки як рекреаційно-оздоровчого заняття для покращення рівня здоров'я, профілактики захворювань дітей молодшого шкільного віку.

Мета статті (постановка завдань).

Мета: обґрунтувати вплив занять з оздоровчої аеробіки на показники фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Задачі роботи:

1. Узагальнити дані літератури щодо стану фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку та дефіциту рухової активності.
2. Розробити та вивчити ефективність фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку.

Організація досліджень

Дослідження проводився у фітнес - клубі м. Києва, група складалася з дівчат 7-10 років, були визначені антропометричні показники, адаптаційний потенціал, стійкість до гіпоксії, рівень соматичного здоров'я. Заняття проводилися у дитячій залі для групових програм. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю до 45 хвилин. Для підтвердження оптимальності запропонованих засобів і методів підвищення рівня фізичного здоров'я дітей, нами були проведені комплексні обстеження, педагогічного та фізіологічного характеру.

Виклад основного матеріалу дослідження. Була розроблена фітнес-програму з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку яку виконували 6 місяців. У таблиці 1 представлена фітнес-програма на перші три місяці. Кожний місяць, вивчали нову зв'язку з рухами, зв'язка № 1 вивчалася перший місяць, зв'язка №2 другий місяць і т.д.

Таблиця 1

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (1-3 місяць)

Назва вправи	Номер заняття, час виконання									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла										
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'
Місяць 1. Зв'язка№1: Greb wine, шосе-поворот-мамбо-поворот-openstep-крок в сторону, крок назад, 4вперед сайт, кпее up, сайт, мамбо поворот-бейс, перехід на ліву ногу										

	Місяць 2. Зв'язка№2: Basicstep, шаг правою ногою вперед – приставити ліву ногу – шаг правою ногою назад– приставити ліву. Scoop, крок на праву ногу стрибком приставити іншу ногу. Поворот вправо приставить ліву ногу з хлопком, поворот вліво приставити праву ногу с хлопком. Кнееур - підйом коліна.										
	Місяць 3. Зв'язка№3: Step-touch, приставний шаг. Doublesteptouch, подвійний рух в сторону приставними шагами. Grapevine «скрестний» шаг в сторону. V-step.										
Мета: розвиток сили											
	Сгинання і розгинання рук в упорі лежачі	8'	8'	10'	13'	13'	12'	12'	13'	15'	17'
	Піднімання і опускання тулуба в положення лежачи	7'	7'	10'	10'	10'	13'	13'	15'	15'	15'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.											
	Стрейчинг	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

Аеробний сегмент основної частини заняття. Тривалість аеробного сегмента становить близько 20-25 хв. У цій частині заняття вирішуються такі завдання: 1. Підвищуються функціональні можливості організму. 2. Розвиваються координаційні здібності. 3. Змінюється склад тіла у бік зниження жирового компонента маси. 4. Поліпшується емоційний стан. Під час аеробного сегмента відбувається розучування "кроків", зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення розучених рухів - прогін. Необхідно регулювати навантаження таким чином, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної потужності: макс ЧСС = (220 - вік); тренувальна ЧСС = макс ЧСС – ЧСС спокою; нижня границя тренувальної ЧСС = тренувальна ЧСС * 0,6 + ЧСС спокою; верхня границя тренувальної ЧСС = тренувальна * 0,85 + ЧСС спокою.

Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів. Проте єдиним точним критерієм інтенсивності навантаження є пульс.

Аеробна заминка. Тривалість аеробної заминки становить близько 10 хв. Після численних повторень фінальної комбінації слідує аеробна заминка, що складається з двох частин: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч).

Основна мета cool down - знизити частоту серцевих скорочень і відновити дихання. Cool down може складатися з тих же "кроків" і зв'язок, що і аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда "кроків" від початку до закінчення cool down зменшується. Потім слід переходити на марш. На марші виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню дихання, що супроводжуються повноамплітудними рухами рук. За cool down йде poststretch. Його мета - відновити довжину м'язів до початкової. Poststretch базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд.

Силовий сегмент основної частини. У стандартному 45 хв. занятті вправи займають близько 5-7 хвилин, починається після постретч в позиції стоячи і включає в себе вправи на більшу частину м'язових груп.

Завдання силового сегменту: 1. Підвищити рівень розвитку силової витривалості. 2. Поліпшити силові кондиції. 3. Сформувати м'язовий корсет. Силові вправи в аеробіці можуть виконуватися:

- З вільними обтяженнями: гантелями від 0,25 кг до 0,5 кг.
- У подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів, м'ячів, всіляких еспандерів.
- У подоланні ваги власного тіла і його частин.

Найчастіше, опрацювання м'язів в силовій частині починають з великих м'язів ніг, сідниць і спини, закінчуючи більш дрібними м'язами рук і пояси верхніх кінцівок.

Заклучна частина заняття оздоровчої аеробіки.

Заклучною частиною уроку є stretch (стретч), який вирішує наступні завдання:

1. Відновити довжину м'язів до вихідного стану, так як під час виконання силових вправ м'язи мають тенденцію до вкорочення.
2. Помірно розвинути гнучкість - можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідного стану).
3. Створити емоційну розрядку після фізичного навантаження і полегшити психологічний перехід до буденного життя.

4. Перейти в положення стоячи.

У таблиці 2 представлена фітнес-програма на четвертий-шостий місяць.

Таблиця 2

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (4-6 місяць)

Назва вправи	Номер заняття									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла										
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'
Місяць 4. Зв'язка №4: Openstep - відкритий шаг. Scottish – поєднання шарів з підскоком на одній нозі. Jumpingjack- підскок ноги врізь - ноги разом. Mambo.										

	Місяць 5. Зв'язка №5: Straddle, ходьба ноги вріз - ноги разом. Kick, мах, удар ногою. Curl, захльост, загиб. Шоце.										
	Місяць 6. Зв'язка №6: V-step. A-step. Grapewine, скрестний шаг в сторону. Grapewine по квадрату. Cross – «хрест» крок правою вперед, схрестний крок лівою перед правою, крок правою назад, кроком лівої ноги назад.										
Мета: розвиток сили											
	Присід с гантелями по 0,25 кг, випади по черемінно з підйомом рук перед собою	5'	5'	8'	10'	10'	10'	10'	13'	13'	15'
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	6'	6'	8'	8'	8'	10'	10'	10'	12'	12'
	Піднімання і опускання тулубу в положення лежачи	4'	4'	4'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.											
	Стрейчинг	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

Тривалість заключної частини становить близько 5-10 хв. Заключний стретч включає в себе розтягуючи вправи для груп м'язів, які у більшості розтягнуті слабо і можуть спровокувати травму при наступних заняттях. Так, недостатня еластичність м'язів і синовіальних утворень пояса верхніх кінцівок призводить до порушення постави, що під час заняття створює додаткове навантаження на хребет. Погано розтягнуті м'язи попереку, згиначів стегна, а також нееластичні підколінні сухожилля можуть стати причиною порушення правильної, травмонебезпечної техніки рухів і можуть привести до травми попереку. При недостатній гнучкості литкових м'язів виникає ефект "обволікання стопи", що особливо яскраво проявляється при рухах у фронтальній площині (кроки Степ- тач, Грел - вайн) і провокує різні травми нижніх кінцівок. На відміну від усього заняття, заключний stretch створюється структурно - хореографічним методом і виконується під вибрану тренером музику ліричного характеру. Stretch починається з положення лежачи на спині, в якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується і утримується протягом 8-10 секунд, виконуються по чергові підтягування ніг руками до корпусу, як прямих, так і зігнутих з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг в сторони і т.д. Заведення ніг за голову, а також стійка на лопатках категорично заборонені, щоб уникнути травм шийного відділу хребта. Далі здійснюється плавний перехід в сід. На відміну від силової частини заключний stretch може включати сід, так як при статичній розтяжці він не робить травмуючого впливу на поперекову область хребта. У сиді ноги нарізно розтягуються м'язи ніг (що призводять, і відводять біцепс стегна), а також косі і бічні м'язи тулуба. Виконуються нахили вперед і в сторони з утриманням кінцевого положення, а також розтягування м'язів стегна в положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно. Через можливого травмування колінного суглоба неприпустимо використання розтяжок в позі бар'єрного кроку. З сід слід продуманий перехід в положення стоячи, в якому виконуються всілякі статичні розтягування в випадах, нахилах, а також вправи на рівновагу з опорою на одну ногу.

Заключне розтягування м'язів - дуже важлива частина заняття . Вона залишає враження про заняття в цілому, тому повинна бути добре продумана: всі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, закінчені і відповідати спеціально підібраній музиці. Останній рух має припадати на останній акорд фонограми. Це необхідно для створення у займаються відчуття закінченості заняття.

Висновки. Виходячи, з даних наших досліджень ми можемо сказати, що позитивна динаміка зміни рівня фізичного здоров'я обумовлена поліпшенням аеробних функцій організму внаслідок регулярних занять оздоровчою аеробікою. Даний вид занять дозволив нам впливати безпосередньо на серцево - судинну і дихальну системи. Що підтвердили показники екскурсії грудної клітини випробовуваних в кінці експерименту. Також ми бачимо позитивний вплив занять на дихальну систему по динаміці проби Штанге. Однак протягом заняття необхідно постійно стежити за правильністю виконання вправ. Поліпшення, що відбулися в адаптаційний потенціал випробовуваних говорить про адекватність фізичного навантаження і позитивній динаміці занять. Оздоровча аеробіка всебічно розвиває організм. Порівнявши, показники силових здібностей і витривалості на початку і в кінці експерименту ми бачимо позитивні зміни цих рухових якостей у всіх дітей.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового кістяка. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається й зміцнюється м'язова система.

Перспективи подальших досліджень. Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з аеробіки для дівчат середнього та старшого шкільного віку.

Література

- 1.Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
- 2.Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. Закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. -248 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Тетяна Михайлівна Бала; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2013. – 22 с.
5. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. рекомендації / Ю.І. Беляк - Івано-Франківськ: ПНУ, 2005-58с.
6. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колективна монографія / А. Цюс, А. Хомич, А. Сорока [та ін.]; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 314 с.
7. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота ; МОНУ. – Київ : Кондор, 2015. – 164 с.

References

1. Abramov V. (2003), "Rukhova activity and health assessment of the health of children of school age / Concept of the development of the field of physical education and sport in Ukraine: Sob. sciences works - Rivne: RVC of the International University "REGI" named after Academician Stepan Demyanchuk, №1, pp. 122-126 (in Ukr.)
2. Arefiev V.G., Edinak A. (2007) "Physical Culture at School (Young Specialist): Teaching student guide teach Establishments of 2-4 accreditation levels. - 3rd kind. recycling and dop. - Kamyanets-Podilsky: "Ruta", 248 p. (in Ukr.).
3. Volkov L.V. (2003) "Theory and methods of children's and youth sports" Kiev, Olympic literature, 294 p. (in Russ.)
4. Bala T.M. (2013), A comprehensive assessment of the effect of cheerleading exercises on physical health and motor training of middle school students: avtoref. dis ... candidate sciences of phys. upbringing and sports, Kharkiv, 22 p. (in Russ.)
5. Belyak Y.I. (2013), Modern fitness programs: methodical recommendations, Ivano-Frankivsk, PNU, 58p. (in Ukr.)
6. A. Tsos, A. Khomich, A. Soroka, (2018) Socio-pedagogical and medical-biological basis of physical activity of different population groups: collective monograph, Ministry of Education and Science, East European NW them. Lesia Ukrainka, Lutsk, 314p. (in Ukr.)
7. Subbota Y.V. (2015), Recreational motor programs of independent exercises by physical culture and sports: a practical manual for the student. higher teach establishments of III-IV accreditation levels. №1, MONU, Kiev, Condor, 164p. (in Ukr.)

УДК 796.011.3:378

Жамардїй В. О.

кандидат педагогічних наук, викладач

Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. У цілому можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрій студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно на самопочуття студентів сприяли заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів.

Ключові слова: динаміка, здоров'я, методична система, психоемоційний стан, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

Жамардїй В. А. Динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В статье исследована динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В целом можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий положительно влияет на самочувствие, активность и настроение студентов и проводятся по шкале самооценки. Наиболее положительно на самочувствие студентов способствовали занятия фитнес-технологиями в которых применялись дыхательные упражнения. Активность студентов экспериментальных групп как мужчин, так и женщин повышалась в середине практических занятий в которых применялись аэробика, бег, подвижные и спортивные игры. При этом наиболее заметно данный показатель повышался после занятий спортивными играми. Обобщая результаты экспериментальных исследований при изучении психозмоционального состояния студентов можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на эмоциональное состояние и существенно улучшает двигательную активность студентов.