

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).39

Череповська О.А.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів
Сербо Є.В.
старший викладач
Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів

ВИКОРИСТАННЯ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТА ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

До життя сучасного студента висувається багато вимог та обов'язків. Навчання, робота, додаткові курси. Намагаючись все встигнути, молода людина потрапляє в стресову ситуацію. Також до цього необхідно додати порушення режиму сну, харчування та рухового режиму. Сучасному студенту бракує руху та позитивних емоцій. Навчальний процес, додаткове навантаження та конкуренція викликають стрес. І тут постає питання про профілактику та засоби боротьби з цією проблемою. Звичайно, величезне значення при вирішенні цього питання мають раціональне харчування, вірний режим дня та фізичні навантаження. Якщо казати про останній пункт, то неможливо оминати фітнес. Серед його напрямків є такі, які через свою доступність та емоційність можуть протидіяти стресу. Зокрема, програма Зумба фітнес.

Ключові слова: фітнес, зумба, стрес, студентська молодь

Череповская Е.А., Сербо Е.В. Направления фитнеса, как профилактика и один из методов борьбы со стрессом у студенческой молодежи. К жизни современного студента предъявляется много требований и обязанностей. Учеба, работа, дополнительные курсы. Также к этому следует добавить нарушение режима сна, питания, двигательного режима. Современному студенту не хватает движения и положительных эмоций. Учебный процесс, дополнительные нагрузки и конкуренция приводят к стрессу. И тут возникает вопрос о профилактике и методах борьбы с этой проблемой. Конечно, большое значение при решении этой проблемы играют рациональное питание, правильный режим дня и физические нагрузки. Если говорить про последний пункт, то тут невозможно не сказать о фитнесе. Среди его направлений есть такие доступные и эмоциональные, занимаясь которыми можно противостоять стрессу. Например, программа Зумба – фитнес.

Ключевые слова: фитнес, зумба, стресс, студенческая молодежь

Cherepovska O., Serbo E. Varieties of fitness, as prevention and a method of dealing with students' stress.

Life of modern students has many requirements and obligations. They have a study, work, additional courses. This leads to stress. Students violate sleep and nutrition very often. They have low motor activity.

Modern students lack movements and positive emotions. Therefore, it is necessary to find methods for the prevention and control of stress. Activity can help. Fitness is great as an exercise. Among the areas of fitness there are those that can withstand stress. For our work we have chosen Zumba fitness. Zumba is a fitness program on the basis of Latin and modern world rhythms. Very often this program is named the "hidden evening-party". She radically differs from other programs of the fitness. She is accessible, effective and extraordinarily emotional. Them everybody can repeat. These employments do not need previous choreographic preparation. Very often on employments of Zumba - fitness people cry out loudly during implementation of motions. The first by such method practices respiratory system. Secondly muscles of abs are works. And, in the end, people are delivered constraint and negative.

Keywords: fitness, zumba, stress, students.

Постановка проблеми. Сучасна молодь живе в оточенні стресу. Вимоги сьогодення до людини та часті зміни різних життєвих умов вимагають докладання певних фізичних та психічних зусиль, що може привести до виснаження та, як наслідок, різного роду захворювань. Щоб запобігти цьому, необхідно використовувати методи профілактики та боротьби зі стресом. Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо зупинити свій погляд на фізичних вправах, а конкретно, на певних напрямках фітнесу.

Аналіз літературних джерел. Питанню вивчення природи стресу присвячено багато наукових досліджень.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку зміну умов, які потребують пристосування. У цьому стані людина робить помилки у розподілі та переключенні уваги, порушується перебіг пізнавальних процесів, спостерігається порушення координації рухів, неадекватні емоційні реакції, дезорганізація та гальмування всієї діяльності.

В результаті стресу в організмі виникає певний комплекс змін, який вивчав Г. Сельє і назвав його загальним адаптаційним синдромом [3]. Але в певних моментах, особливо, коли мова йде про молодий організм, доречно, крім необхідної адаптації, запобігати стресу та володіти правилами боротьби з ним.

Сучасні психологи стверджують, що дві третини населення країн з високим розвитком рівня промисловості помирають від стресів. Велика кількість хворіб, що пов'язані з серцево-судинною, дихальною системами, опорно-руховим апаратом, кишково-шлунковим трактом та шкірою виконують роль кінцевого результату після стресових порушень у нервовій

діяльності [6].

Сучасна молодь в переважній своїй кількості не веде здоровий спосіб життя, має хронічні захворювання та доволі низький рівень фізичної підготовленості, [7] нехтують елементарними правилами збереження власного здоров'я та намагаються навантажити себе в набагато більшому ступені, ніж можуть витримати. Студентство не має вмінь та навичок протидії втоми, і як наслідок, стресу. Якщо і йдеться про розслаблення, то воно в молодих людей носить, переважно, поверхневий та хибний характер, який може тимчасово пригнітити симптоми втоми та наслідку стресу, але не вирішує проблему глобально.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити значні фізичні та психоемоційні навантаження [1, 8].

Взагалі, питанню фізичного виховання молоді в своїх роботах приділяли увагу багато авторів [4, 7, 10, 11].

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок [4]

Перед викладачем фізичного виховання постає питання про ведення широкої просвітницької роботи в рамках своєї дисципліни [9]. Враховуючи швидкий розвиток фітнес індустрії в сучасних умовах викладач фізичного виховання повинен враховувати сучасні технології, знання та використовувати, навіть, мінімальні шанси для покращення фізичного стану молоді України та мотивації останніх до занять фізичного виховання і спорту [8].

Якщо брати до уваги вподобання самих студенток та абітурієнок, то серед всього різноманіття видів спорту вони обрали б для себе різновиди аеробіки, фітнесу та стрейчінг [5]. І саме один з різновидів фітнес – програм ми вирішили використати на заняттях з фізичного виховання, як метод запобігання та боротьби зі стресом.

Мета статті (постановка завдань). В нашій роботі ми зробили спробу визначити рівень стресу, який відчувають на собі студенти Національного університету «Львівська політехніка» та розробити методи профілактики та боротьби з ним через введення в навчальну програму з фізичного виховання занять Zumba fitness.

Виклад основного матеріалу дослідження. На першому етапі нашої роботи ми провели з учасниками дослідження лекцію-бесіду, в якій пояснили сутність стресу, ознайомили з його первинними ознаками, причинами виникнення, різновидами та класифікацією. Після чого запропонували студенткам Національного університету «Львівська політехніка» пройти тестування та анкетування з метою виявлення в них стресу.

Студентам національного університету „Львівська політехніка” була запропонована анкета, яка включала в себе 25 питань, пов'язаних з засобом життя, самопочуттям, режимом сну, харчування, фізичної активності тощо. В дослідженнях взяло участь 670 студенток I - III курсів 14 інститутів університету. Анкетування проводилось анонімно та в позаучбовий час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студенти складали низку нормативних тестів. В кінці навчального року (травень) в рівних умовах студенти складали сім контрольних нормативів. А саме: біг 100 м, крос 500 м, стрибок в довжину з місця, нахил вперед з положення сидячи на підлозі, піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині (за 1 хвилину), човниковий біг 4 x 9 м та норматив «на вибір», що оцінює рівень розвитку сили верхніх кінцівок – відтискання від підлоги або вис на перекладині на зігнутих руках. Результати тестування були занесені в протокол та оброблені за допомогою методу математичної статистики.

Після анкетування, тестування та аналізу отриманих даних на кафедрі фізичного виховання НУ «Львівська політехніка» були започатковані заняття з фітнесу (а конкретно програма Zumba – fitness). Чому ми обрали саме Zumba?

Zumba – це фітнес програма на основі латиноамериканських та сучасних світових ритмів. Дуже часто цю програму називають «прихованою вечіркою». Вона радикально відрізняється від інших фітнес програм. Вона є доступною, ефективною та надзвичайно емоційною. Рухи, фактично, елементарні. Їх може повторити кожна людина. Ці заняття не потребують попередньої хореографічної підготовки. Дуже часто на заняттях Zumba-fitness люди голосно вигукують, підкрикують та підспівують під час виконання рухів. По- перше в такий спосіб тренується дихальна система. По-друге - пропрацьовуються м'язи черевного пресу. І, зрештою, люди позбавляються скутості та негативної енергетики.

Zumba fitness – унікальна програма в тім сенсі, що вона має багато напрямків. Тренування для дітей та підлітків - Zumba kids та Zumba junior. Aqua Zumba – заняття в басейні. Особливе силове тренування - Zumba strong. Тренування із спеціальними гантелями-маракасами - Zumba toning. Zumba Gold – тренування, призначені для активних людей похилого віку, початківців або для людей з особливими потребами. Особливо останній напрямок можна використовувати на заняттях зі студентами, які не мають попередньої фізичної підготовки.

В нашій робочій анкеті ми виділили основні питання, які допомогли нам побачити певну картину про спосіб життя студентської молоді.

Скільки годин Ви спите?	Більше 7 год - 18%	Менше 7 год – 81 %
Чи лягаєте Ви спати до 24.00?	Так – 8 %	Ні – 92 %
Ви часто відчуваєте роздратування?	Так – 42 %	Ні – 58 %
Ви прокидаєтесь з гарним настроєм?	Так – 51 %	Ні – 49 %

Чи відчуваєте Ви себе енергійною (-им)?	Так – 47 %	Ні – 53 %
Як часто Ви отримуєте фізичні навантаження?	3-4 разів на тиждень –12 %	0-2 рази на тиждень – 88%
Чи маєте Ви шкідливі звички?	Так – 32 %	Ні – 68 %
Чи вважаєте Ви себе конфліктною людиною?	Так – 37%	Ні – 63%
Ви визнаєте, що ведете здоровий спосіб життя?	Так – 34 %	Ні – 66 %
Чи вважаєте Ви, що фізичні вправи можуть допомагати при боротьбі зі стресом?	Так – 48 %	Ні – 52 %

Крім цих питань, в результаті опрацювання анкет, ми з'ясували, що 78,7% учасниць дослідження невірно і нерегулярно харчуються. 33,8% студенток часто скаржаться на головний біль. 37,3% опитаних час від часу відчувають скутість та спазм в м'язах. 42.1% респондентів не можуть чітко відповісти, як необхідно запобігати та боротися зі стресом. 31,4% студенток теоретично знають, які міри треба приймати в цій ситуації, але практично цього не роблять і не мають певних навиків. Слід зазначити, що в останні роки збільшується кількість студентів, які хотіли б на заняттях з фізичного виховання займатись конкретними видами спорту. Дане твердження ми дізналися у студентів, котрим було поставлено це питання. Було встановлено, що 73% хлопців мають бажання займатися футболом, баскетболом, волейболом та бойовими мистецтвами, відповідно 67 % дівчат обрали для себе заняття фітнесом або аеробно – силовими програмами.

Вплив аеробних вправ на організм людини важко переоцінити. Якщо керуватись 5 –ти бальною шкалою оцінювання, то вплив занять аеробікою та кардіо-фітнесу наш організм можна охарактеризувати наступним чином: покращення загального стану – 5 балів (відчувається легкість свого тіла та емоційний підйом), покращення витривалості - 5 балів (а інакше і не могло би бути при регулярній праці протягом майже години в аеробному режимі), збільшення м'язової маси – 3 бали. Вплив занять аеробікою на рівень розвитку гнучкості можна оцінити, як вищий за середній 4 бали (кожне заняття з аеробіки обов'язково повинно включати в себе стрейчінг – тобто комплекс вправ на розвиток гнучкості). І, нарешті, можливість розслаблення на заняттях аеробікою, якщо ми не кажемо про заняття з елементами йоги, можна оцінити, як середню – 4 бали [9].

Також в нашій роботі ми використовували «Шкалу настрою», яка мала такий вигляд:

: -)) - Чудовий!!!

☺ - Добрий

: - | - Може бути

☹ - Поганий

: - ((- Жакхливий!!!!

Під час експерименту ми просили студенток обрати та позначити в спеціально створеній анкеті смайл, що відповідає їх настрою до та після заняття Zumba fitness. Результати цього дослідження ми занесли в зведений протокол.

Смайл	Настрій	До заняття	Після заняття
: -))	Чудовий	0 %	5 %
☺	Добрий	21 %	65 %
: -	Може бути	38 %	21 %
☹	Поганий	37 %	8 %
: - ((Жакхливий	4 %	1 %

Як видно з результатів, після заняття / тренування Zumba fitness настрої в учасників експерименту значно покращився. Також в своїй роботі ми використовували тест САН, який оцінює самопочуття, активність та настрої людини, що приймає участь в експерименті. Студенти проходили це тестування на початку та в кінці дослідження. По завершенні наших досліджень ми отримали наступні результати: у порівнянні з початком експерименту самопочуття студентів покращилось на 17,4 %; активність на 15, 4% та настрої на 21,1%.

В наступній таблиці відображені результати повторного анкетування, яке було проведення через чотири місяці після початку експерименту та введення до учебного процесу програми Zumba fitness.

ПИТАННЯ	ВІДПОВІДЬ		РІЗНИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ
	Більше 7 год – 25%	Менше 7 год – 75%	
Скільки годин Ви спите?	Більше 7 год – 25%	Менше 7 год – 75%	+ 7%
Чи лягаєте Ви спати до 24.00?	Так – 17%	Ні – 83 %	+9 %
Ви часто відчуваєте роздратування?	Так – 30 %	Ні – 70 %	-12%
Ви прокидаєтесь з гарним настроєм?	Так – 55%	Ні – 45%	+4 %
Чи відчуваєте Ви себе енергійною (-им)?	Так – 65%	Ні – 35 %	+18 %
Як часто Ви отримуєте фізичні навантаження?	3-4 разів на тиждень –13%	0-2 рази на тиждень – 87%	+1 %
Чи маєте Ви шкідливі звички?	Так – 32 % 31%	Ні – 68 % 67%	+1 %
Чи вважаєте Ви себе конфліктною людиною?	Так – 37%	Ні – 63%	0
Ви визнаєте, що ведете здоровий спосіб життя?	Так – 35 %	Ні – 65 %	+ 1%
Чи вважаєте Ви, що фізичні вправи можуть допомагати при боротьбі зі стресом?	Так – 72%	Ні – 28%	+24 %

Також наприкінці семестру ми провели повторне тестування на предмет оцінювання фізичних якостей студентів та

опрацювали отримані результати, які представлені у висновках.

Висновки.

1. Сучасні молоді люди дуже часто опиняється під впливом стресу та ведуть малорухливий спосіб життя.
2. Намагаючись психологічно розвантажити студентів та впровадити в їх життя сучасне та популярне фізичне навантаження, ми ввели на заняттях з фізичного виховання в Національному університеті «Львівська політехніка» програму Zumba fitness
3. Порівнявши вхідні результати опитування, анкетування та тестування з результатами, які ми отримали після проведення експерименту, ми спостерігали позитивні зміни, а саме: зменшення відчуття роздратування (на 12 %), покращився режим сну (9 %) та його тривалість (7 %). Також у студентів покращився настрій (4 %), вони стали відчувати себе більш енергійними (18 %). Майже четверта частина всіх студентів, що прийняли участь в експерименті (24 %) зрозуміли та відчували на собі, що фізичне навантаження (а, зокрема, програма Zumba fitness допомагає при боротьбі зі стресом.
4. По завершенні даного експерименту в студентів спостерігалась значна позитивна динаміка в покращенні самопочуття, активності та настрою.
5. Після введення до навчального процесу програми Zumba fitness протягом семестру змінились і показники фізичного розвитку студенток. Про це свідчать результати повторного тестування (складання нормативів). Позитивні зміни особливо помітні у нормативах, які оцінюють рівень розвитку витривалості (покращення на 13,2 %), спритність (9,5 %) та силу м'язів нижніх кінцівок (5,2 %).

Перспективи подальших досліджень. Оскільки здорова молодь – це запорука здорової нації, то питання нашої роботи є актуальним та сучасним на кожному етапі розвитку суспільства. В контексті цього методи профілактики та боротьби зі стресом мають величезне значення. Для отримання позитивного результату необхідно (особливо при роботі з молоддю) шукати цікаві, доступні, сучасні та популярні з цих методів. А використання сучасних фітнес – програм (зокрема, Zumba fitness) крім ефекту «антистрес» ще й вирішує питання гіподинамії сучасної молоді. Враховуючи велику кількість фітнес– програм (силовий, аеробно – силовий напрямок, mind & body тощо та особисті вподобання студентів, ця тема є перспективною. А недостатнє висвітлення цього питання потребує подальших досліджень.

Література

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие.-М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.- 72 с.
2. Губенко І.Я. Основи загальної психології, психологічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник / І.Я. Губенко, О.С. Карнацька, О.Т. Шевченко. – К.: Медицина, 2013 – 296 С.
3. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю; Автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту.- Львів , 2001
4. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: Навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
5. Капошин В.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В.Ф.Капошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004.- с.60 – 67
6. Соломонко В.В., Пацевко А.К., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти, - Тези доповіді V всеукраїнської науково - практичної конференції "Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя", - Львів, 2001
7. Теоретична підготовка студентів ЗВО з предмету «Фізичне виховання». Конспект лекцій / Г. Лапшина, О. Череповська, Л. Дербаба, Р. Дмитрів [та ін.] : навчальний посібник / за ред. Г.Г. Лапшиної // - Львів: Поліграфіст, 2018, - 336 с.
8. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.
9. Shlosberg S., Neporent L. Fitness. – John Wiley and sons, 2010. – 432 p.
10. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc., 2005.- 451 p.

Reference

1. "Basic aerobics in wellness fitness" (2006), "OOO UIC "VIEK", 72 p.
2. Gubenko I. Y., Karnatska O.S. and Shevchenko O.T. (2013), "Basics of general psychology, psychological health and interpersonal communication", Kyiv, Medicina.
3. Drachuk A.I., (2001), "Optimization of physical education of students of higher educational establishments of humanities education", Lviv.
4. Zinchenko V.B. (2011), "Fitness technology in physical education", Kyiv, NAU.
5. Kaposhyn N.F. (2004), "How to deal with stress in teaching", Practical psychology and social work, pp. 60 67
6. Solomonko V.V., Patsevko A.K., Prystavskiy T.G. and Stakhiv M.M. (2001), "Possible directions of improvement of quality of physical education in higher educational establishments", Lviv.
7. Lapshyna G.G., Cherepovska O.A., Derbaba L. and Dmytriv R. (2018), "Theoretical preparation of students of higher education institutions in the subject of physical education", Lviv, Polygraphist.
8. Cherepovska O.A. and Palagnyuk T.V., (2006), "Aerobics: guidelines for conducting aerobic dance classes with female students I-II courses of higher education", Lviv, Vydavnytstvo NU LP.
9. Shlosberg S. and Neporent L., (2010), "Fitness", John Wiley and sons.
10. Wuest D. and Bucher C., (2005), "Foundation of physical education and sport", Mosby: Year Book Inc.