

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЯКІСТЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РІЗНИМИ ФІТНЕС-ПРОГРАМАМИ В РІЗНОПРОФІЛЬНИХ ЗВО М. ХАРКОВА

У статті проаналізовано поняття “якість життя” у студентів різнопрофільних ЗВО м. Харкова у сучасних умовах здобуття вищої освіти. Визначено рівні задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. Зазначено, що якість життя включає у себе як фізичне здоров’я, так і сім’ю, освіту, безпеку, свободу, релігійні переконання. Встановлено фітнес-програми як найбільш впливовий метод покращення рівня задоволеності якістю життя студентів. Науково підтверджено, що благополуччя є важливим показником динаміки здоров’я, оскільки воно виявляється найтоншим індикатором перехідних станів від здоров’я до хвороби.

Зазначено, що задоволеність життям є оцінкою всіх умов життя студентів. Наголошено, що зміцнення здоров’я студентів та відповідно формування в них власної культури здоров’я студентів є основою задоволеності якістю життя сучасної молоді. Проведено оцінку рівня задоволеності якістю життя студентів різнопрофільних ЗВО м. Харкова під час занять за різними фітнес-програмами.

Доведено, що заняття за різними фітнес-програмами покращили ставлення до навчання як дівчат-студенток, так і хлопців-студентів, що відповідно позитивно відобразилось на якості освітнього процесу. Було виявлено підвищення загальної самооцінки студентів, покращення розвитку навичок самоконтролю за станом здоров’я за одночасного зменшення напруженості і ступеня проявів негативних емоцій; сформовано позитивні емоції та задоволеність від фітнес-занять, що позитивно вплинуло на якість життя студентів загалом.

Виявлено позитивні зміни після занять за різними фітнес-програмами на рівень задоволеності якістю життя студентів за такими показниками, як: “навчання”, “особисті досягнення”, “здоров’я”, “спілкування з друзями (близькими)”, “підтримка”, “оптимістичність”, “напруженість”, “самоконтроль”, “негативні емоції”, “індекс якості життя”.

Ключові слова: якість життя (ЯЖ), студенти, фітнес-програми, здоров’я, культура здоров’я, різнопрофільні ЗВО, вища освіта.

Аналіз літературних джерел. Проблемі якості життя студентів присвячено багато наукових досліджень. Так, В. Бочелюк, І. Горбаль та О. Лосієвська вивчали вплив вікових особливостей студентів на психологічне благополуччя. О. Завгородня та А. Шувалов займались вивченням психологічного і психічного здоров’я студентів. Е. Кологривова, О. Лазорко, А. Харченко та М. Хватова порушували питання щодо особливостей проявів психологічного благополуччя у студентської молоді [5].

А. Журба, Н. Завацька, І. Заусенко, А. Курова, Є. Потапчук, Л. Пілецька, О. Шевяков досліджували питання психологічного благополуччя студентів. С. Веласкес-Монтіель та Н. Ярова вивчали якість життя студентів, пов’язану з їхньою професійною діяльністю. О. Бочарова та О. Митрофанова встановлювали вплив ціннісних орієнтацій і стратегій поведінки на психологічне благополуччя особистості студентів [6].

Однак не досить дослідженим і нині актуальним залишається питання визначення рівня задоволеності якістю життя студентів під час занять у різнопрофільних ЗВО м. Харкова, зокрема за різними фітнес-програмами.

Мета статті (постановка завдань) – теоретично обґрунтувати та експериментально визначити рівень задоволеності якістю життя студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова.

Постановка проблеми. Останнім часом усе частіше порушується питання якості життя населення України, зокрема студентської молоді. Різні вчені приділяли значну увагу проблемі покращення якості життя різних верств населення, серед яких якість життя студентської молоді посідає головне місце в педагогіці [1; 4; 6; 7].

Однак, незважаючи на це, й досі триває пошук удосконалення науково-педагогічних та методичних прийомів щодо підвищення рівня задоволеності якістю життя студентів різнопрофільних закладів вищої освіти (ЗВО) України, зокрема м. Харкова, різними ефективними засобами, методами та прийомами, а саме з використанням різних фітнес-програм під час освітнього процесу. Таким чином, недослідженість питання становила актуальність та проблематику нашого педагогічного дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття “якість життя” виявляється у сприйнятті людини, зокрема студентами, власного задоволення різними сферами життя і пов’язане із соціальною та психологічною сутністю особистості [1].

Відомо, що якість життя (ЯЖ) – це загальний добробут людей, зокрема студентів, який складається з очікувань студентської молоді на якісне життя [8]. Якість життя особистості студентів пов’язана перш за все з їхнім здоров’ям, яке тісно пов’язане із поняттям “культура здоров’я” [2; 4]. Водночас поняття “якість життя” включає у себе такі поняття, як сім’я, освіта, зайнятість, багатство, безпека, свобода, релігійні переконання та навколишнє середовище.

Також задоволеність життям виступає оцінкою всіх умов життя студентів. Зміцнення здоров'я студентів та формування в них власної культури здоров'я є основою задоволеності якістю життя сучасної молоді [7]. Найбільш дієвим засобом формування культури здоров'я студентів є формування належного рівня фітнес-культури, яку можна розглядати як частину загальної культури, що являє собою творчу діяльність, спрямовану на гармонійне формування особистості і є сукупністю досягнень суспільства у сфері фітнес-вдосконалення та оздоровлення студентської молоді засобами фітнес-технологій [3].

У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” [4] фізична культура визначається не як цінність, яка відіграє провідну роль у формуванні здоров'я людини, а як процес активної діяльності суб'єктів сфери фізичної культури, метою якого є гармонійно розвинуте тіло та вміння вести здоровий спосіб життя.

У цьому контексті фітнес-виховання виступає головним шляхом впровадження фізичної культури в життя сучасної студентської молоді [5]. Таке впровадження здійснюється завдяки обов'язковому проведенню фітнес-занять в усіх навчальних закладах м. Харкова, спрямованих перш за все на оздоровлення студентської молоді, а саме формування культури здоров'я та відповідних знань, умінь та навичок щодо зміцнення та збереження власного здоров'я впродовж життя [7].

ВООЗ пропонує оцінювати якість життя за такими параметрами [4]: *фізичним* (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок); *психологічним* (самооцінка, позитивні емоції, негативні переживання); *за ступенем незалежності* (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування); *за життям у суспільстві* (соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм); *довкілля* (житло, побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія), *духовність і особисті переконання*.

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) є важливим показником динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби [6]. У зарубіжній психології для визначення психологічного (душевного) благополуччя широко використовується поняття “якість життя”, що являє собою суб'єктивне переживання задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься із задоволеністю самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям [8].

Беручи це до уваги, нами було проведено оцінку рівня задоволеності якістю життям студентів під час занять різними фітнес-програмами в різнопрофільних ЗВО м. Харкова. В експерименті взяли участь 182 студенти різнопрофільних ЗВО м. Харкова. Студентів було поділено на контрольну (n=89) та експериментальну (n=93) групи. Експериментальна група навчалася за удосконаленою навчальною програмою з фізичного виховання з використанням фітнес-технологій, які було вибрано після проведення анкетування щодо найбільш мотивованих та найбільш улюблених фітнес-програм серед студентів (в обсязі 50 % від загальної кількості годин).

Так, у дівчат-студенток виявилися такі улюблені фітнес-тренування: Dance Aerobics, Functional Training, Step Aerobics та Fitball Training. А у хлопців-студентів найулюбленішими стали: Crossfit Training, Kickboxing, Tabata Training, Body Sculpt Training. Контрольна ж група навчалася за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання.

З метою оцінки якості життя студентів нами було вибрано опитувальник Н. Водоп'янової, який було розроблено у США в 1993 році в Інституті медицини стресу. Опитувальник містить 36 запитань, до яких належали такі категорії індивідуального життя, як: “робота”, “особисті досягнення”, “здоров'я”, “спілкування з близькими людьми”, “підтримка” (внутрішня і зовнішня – соціальна), “оптимістичність”, “напруженість” (фізичний і психологічний дискомфорт), “самоконтроль”, “негативні емоції” (настрій) [1].

Як свідчать результати проведеного дослідження, заняття за фітнес-програмами за стандартною програмою з фізичного виховання мали різний вплив на рівень задоволеності якістю життя студентів, про що свідчать отримані дані контрольної та експериментальної груп протягом двох років (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка рівня задоволеності якістю життя хлопців-студентів контрольної та експериментальної груп протягом дворічного педагогічного експерименту, бали

№	Показники	КГ (n=43)	ЕГ (n=46)	Оцінка достовірності	
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	t	p
1	Навчання	30,0±1,48	36,5±1,76	2,83	<0,01
2	Особисті досягнення та прагнення	32,2±0,79	35,1±0,85	2,50	<0,05
3	Здоров'я	26,1±1,17	34,3±1,20	4,89	<0,001
4	Спілкування з друзями (близькими)	25,2±1,13	36,4±1,16	6,92	<0,001
5	Підтримка	27,1±1,45	33,0±1,71	2,63	<0,05
6	Оптимістичність	25,2±1,70	30,4±1,46	2,32	<0,05
7	Напруженість	32,0±0,86	29,2±0,78	2,41	<0,05
8	Самоконтроль	21,2±1,31	26,5±1,37	2,80	<0,05
9	Негативні емоції	29,8±0,97	26,1±0,95	2,73	<0,05
10	Індекс якості життя	28,0±1,38	33,1±1,45	2,55	<0,05

Водночас нами було встановлено, що у хлопців-студентів, які займалися лише за стандартною програмою з фізичним вихованням, позитивних зрушень в їхній життєдіяльності було виявлено менше, ніж у тих, хто займався за розробленою вибірковою навчальною дисципліною з використанням найбільш пріоритетних видів фітнес-програми Crossfit Training протягом двох років.

Підвищення показника за субшкалою “Навчання” в експериментальній групі засвідчили, що заняття за зазначеною програмою здебільшого відповідали задоволеності навчанням хлопців-студентів (на 6,5 бала; $t=2,83$; $p<0,01$). Тобто після систематичних занять за фітнес-програмою Crossfit Training у хлопців-студентів ставлення до свого навчання було більш високе, ніж до занять у хлопців-студентів, які займалися лише фізичним вихованням. Ймовірно, напруженість і дискомфорт, які виникли під час навчання, значно зменшились після занять у групі Crossfit Training.

Більш високі показники за шкалою “Особисті досягнення і прагнення” на 2,9 бала ($p<0,05$) було виявлено у хлопців-студентів експериментальної групи, що може означати, що в процесі занять підвищилась повага до себе і поліпшилась самооцінка, що надзвичайно важливо для успіху в будь-якій діяльності.

За шкалою “Здоров’я” показники експериментальної групи перебували на високому рівні, що перевищували дані контрольної групи (на 8,2 бала; $t=4,89$; $p<0,001$). За шкалою “Спілкування з друзями” показники ще більше покращились, тому що під час групових занять збільшилась кількість друзів. Тому в тих хлопців-студентів, хто займався за фітнес-програмою Crossfit Training, цей показник став більшим на 11,2 бала ($t=6,92$; $p<0,001$).

Збільшення показників за шкалою “Підтримка” також зумовлене появою однострумців і бажанням дійсно підтримувати один одного, що дуже важливо в період спільних занять за фітнес-програмою Crossfit Training. “М’язова радість”, підняття настрою після занять фітнес-програмою Crossfit Training також зумовлюють суб’єктивне сприймання психологічного стану, такого як оптимістичність, тому за однойменною шкалою показники істотно збільшились протягом цих занять на 5,2 бала ($t=2,32$; $p<0,05$).

Показники за шкалою “Напруженість” також підтвердили, що в контрольній групі цей психічний стан проявився набагато активніше (на 2,8 бала; $t=2,41$; $p<0,05$), ніж у хлопців-студентів, що займалися за фітнес-програмою Crossfit Training. Це пов’язано з регулярним зняттям напруги під час виконання вправ з фітнес-програми.

Можливо, зміна нервової напруженості, що накопичилось у хлопців-студентів, веде до зменшення суб’єктивно сприйманого стану напруженості і відіграє відновлювальну роль у процесі занять фітнес-програмами, що вимагає використання самоконтролю за станом здоров’я, який є одним з обов’язкових компонентів у досягненні своєї мети у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Самоконтроль у тих хлопців-студентів, які займалися в групі Crossfit Training, був вищим на 5,3 бала ($t=2,80$; $p<0,01$) порівняно із хлопцями-студентами контрольної групи.

Зменшення проявів негативних емоцій є також одним з найважливіших процесів, який характеризує якість життя студентів. Систематичні заняття фітнесом є тим видом занять, який зрушує цей процес у позитивному напрямі. Водночас після занять за фітнес-програмою Crossfit Training протягом двох років сумарний показник за шкалою “Негативні емоції” здебільшого зменшився (на 3,67 бала; $t=2,73$; $p<0,05$).

Отримані показники за шкалою “Індекс якості життя” засвідчили про більш високий їх рівень (на 5,1 бала; $t=2,55$; $p<0,05$) у хлопців-студентів експериментальної групи. Це означає, що загальна оцінка задоволеності якістю життя у них значно вища, що є одним з найважливіших показників поліпшення соціального здоров’я.

Таким чином, можна констатувати, що заняття фітнесом протягом двох років викликали позитивні психофізіологічні зміни в організмі студентів-хлопців. Так, зменшився рівень виснаження і професійного стресу, знизилась чутливість до кризи тощо.

Водночас у хлопців-студентів експериментальної групи, які займалися за фітнес-програмою Crossfit Training, покращилось ставлення до свого навчання, сформувався самоконтроль, самооцінка та сприйняття власного здоров’я, з’явилась підтримка друзів, оптимістичність за одночасного зменшення напруженості і ступеня прояву негативних емоцій. У дівчат-студенток, які займалися за фітнес-програмою Fitness Mix, виявлено дещо інший вплив на рівень задоволеності якістю життя (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка рівня задоволеності якістю життя дівчат-студенток контрольної та експериментальної груп за час дворічного педагогічного експерименту, бали

№	Показники	КГ (n=46)	ЕГ (n=47)	Оцінка достовірності	
		$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$	t	p
1.	Навчання	31,6±1,50	31,9±1,49	0,44	>0,05
2.	Особисті досягнення та прагнення	32,4±1,48	32,8±1,52	0,19	>0,05
3.	Здоров’я	31,4±1,29	33,6±1,28	0,29	>0,05
4.	Спілкування з друзями (близькими)	27,7±1,18	35,7±1,32	4,35	<0,001
5.	Підтримка	28,2±1,15	34,6±1,27	3,74	<0,001
6.	Оптимістичність	29,1±1,17	35,9±1,27	3,91	<0,001

Продовження таблиці 2

7.	Напруженість	34,4±1,28	27,4±1,12	4,12	<0,001
8.	Самоконтроль	28,6±1,13	29,0±1,14	0,21	>0,05
9.	Негативні емоції	29,8±0,97	26,1±0,95	2,73	<0,05
10.	Індекс якості життя	28,0±1,38	33,1±1,45	2,55	<0,05

Так, достовірно вищі показники отримано в експериментальній групі у дівчат-студенток, які займалися за фітнес-програмою Fitness Mix у прояві: “спілкування з друзями” (близькими) на 8,0 бала ($t=4,35$; $p<0,001$), “підтримка” – на 6,4 бала ($t=3,74$; $p<0,01$), “оптимістичність” – на 6,8 бала ($t=3,91$; $p<0,01$) та “індекс якості життя” – на 5,1 бала ($t=2,55$; $p<0,05$).

“Індекс якості життя” відповідає загальній оцінці і задоволеності якістю життя і є одним з найважливіших показників поліпшення соціального здоров'я. Достовірно вищі результати контрольної групи отримано в показниках напруженості ($t=4,12$; $p<0,001$) та негативних емоціях ($t=2,73$; $p<0,05$) у дівчат- студенток.

Отримані результати свідчать про те, що заняття за фітнес-програмою Fitness Mix у дівчат-студенток покращили ставлення до навчання, що відповідно позитивно відобразилось на якості освітнього процесу. Крім того, підвищилась загальна самооцінка у дівчат-студенток, розвинулись навички самоконтролю за станом здоров'я за одночасного зменшення напруженості і ступеня проявів негативних емоцій; сформувались позитивні емоції та задоволеність від фітнес-занять, що позитивно вплинуло на якість життя студентів різнопрофільних ЗВО загалом.

Таким чином, заняття за фітнес-програмами мали різний вплив на рівень задоволеності якістю життя студентів за такими показниками, як: “навчання”, “особисті досягнення”, “здоров'я”, “спілкування з друзями (близькими)”, “підтримка”, “оптимістичність”, “напруженість”, “самоконтроль”, “негативні емоції”, “індекс якості життя”.

Висновки. Отже, отримані дані педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження різних фітнес-програм в освітній процес різнопрофільних ЗВО м. Харкова з метою визначення рівня задоволеності якістю життя студентів та покращення їхнього стану здоров'я та відповідно формування культури здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Надалі планується провести педагогічне дослідження щодо визначення рівня задоволеності якістю життя майбутніх фітнес-тренерів у Харківській державній академії фізичної культури.

Використана література:

1. Бурковский Г. В., Коцюбинский А. П., Левченко Е. В. Использование опросника качество жизни (версия ВОЗ) в психиатрической практике : пособие для врачей и психологов. Санкт-Петербург, 1998. 55 с.
2. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 10. 2017. С. 301–311.
3. Максимова К. В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку у сфері сучасних фітнес-клубів. II Всеукраїнська заочна інтернет-конференція з міжнародною участю “Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації”. Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. 26 грудня 2016 р. С. 186–193.
4. Максимова К. В. Антропологічний підхід щодо вивчення понять “здоров'я” та “здоровий спосіб життя” з позиції педагогічної аксіології в процесі формування фітнес-культури студентів. *Інноваційна педагогіка. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. Випуск 3. Одеса, 2018. С. 136–140.
5. Приступа Є., Кеуриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 54–63.
6. Новик А. А., Попова Т. И., Кайд П. Концепция исследования качества жизни в медицине. Санкт-Петербург : Эдби, 1999. 140 с.
7. Тулайдан В. Порівняльна характеристика якості життя студентів різних спеціальностей. *Молода спортивна наука України*. 2010. Т. 2. С. 253–258.
8. Elkkinton J. Medicine and the quality of life. *Annals Int. Med.* 1996. Vol. 64. P. 711–714.

References:

1. Burkovskiy H. V., Kotsiubynskiy A. P., Levchenko E. V. (1998) Yspolzovanye oprosnyka kachestvo zhyzny (versyia VOZ) v psykiyatrisheskoy praktyke [Use of the Quality of Life Questionnaire (WHO version) in psychiatry which practice]. Posobyie dlia vrachei u psykhologov. Sankt-Petrburg, 55 s. [in Russian].
2. Maksymova K. V., Mulyk K. V. (2017) Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17–21 rokiv vyshchikh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchykh fitnes-zaniat [Topical issues of preserving and strengthening the health of students aged 17–21 at higher education institutions through fitness and health fitness classes]. *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. Vypusk 10. S. 301–311 [in Ukrainian].
3. Maksymova K. V. (2016) Analiz suchasnykh fitnes-tekhnologii ozdorovchoho spriamuvannia dlia zhinek zriloho viku v sferi suchasnykh fitnes-klubiv [Analysis of modern fitness technologies for health-improving women for mature women in the field of modern fitness clubs]. *Sumskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. A. S. Makarenka. II Vseukrainska zaochna internet-konferentsiia z mizhnarodnoiu uchastiu “Problemy zdorovia liudyny ta fizychnoi rehabilitatsii”*. Sumskiy derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. A. S. Makarenka. 26 hrudnia. S. 186–193 [in Ukrainian].

4. Maksymova K. V. (2018) Antropolohichni pidkhiid shchodo vyvchennia poniattia "zdorovia" ta "zdrovii sposib zhyttia" z pozytsii pedahohichnoi aksiolohii v protsesi formuvannia fitnes-kultury studentiv [Anthropological approach to the study of the concept of "health" and "healthy lifestyle" from the standpoint of pedagogical axiology in the formation of fitness culture of students]. *Innovatsiina pedahohika. Prychonomorskyi naukovo-doslidnyi instytut ekonomiky ta innovatsii*. Vypusk 3. Odesa, S. 136–140 [in Ukrainian].
5. Prystupa Ye., Keurysh N. (2010) Yakist zhyttia liudyny: katehorii, komponenty ta yikh vymiriuvannia [Quality of human life: categories, components and their measurements]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. No. 2. S. 54–63 [in Ukrainian].
6. Novyk A. A., Popova T. Y., Kaid P. (1999) Kontseptsyia yssledovanyia kachestva zhyzny v medytsyne [Research concept quality of life in medicine]. Sankt-Petrburg: Edby, 140 s. [in Ukrainian].
7. Tulaidan V. (2010) Porivniialna kharakterystyka yakosti zhyttia studentiv riznykh spetsialnosti [Comparative characteristics of students' quality of life of different specialties]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. T. 2. S. 253–258. [in Russian].
8. Elkkinton J. (1996) Medicine and the quality of life. *Annals Int. Med.* Vol. 64. P. 711–714.

Maksymova K. V., Soina I. Yu., Petrusenko N. Yu. Determination of the level of satisfaction of students' quality of life during different fitness programs in various types of educational institutions of Kharkiv

The article analyzes the concept of quality of students' life in various higher educational establishments of Kharkiv. The levels of satisfaction with the quality of students' life during classes in various fitness program of various types of educational institutions of Kharkiv were determined. It is noted that quality of life includes physical health, family, education, security, freedom, religious beliefs, and the environment.

Fitness programs were established as the most influential method of improving the level of satisfaction with the quality of students' life. It was proven that well-being is an important indicator of the dynamics of health, as it is the subtlest indicator of the transition from health to disease.

It is noted that life satisfaction is an assessment of all living conditions of students. It is emphasized that strengthening the health of students and, accordingly, forming their own culture of student health is the basis of satisfaction with the quality of life of the way of life of modern youth. An assessment of the level of satisfaction with the quality of students' life of various types of educational institutions during classes in various fitness programs.

It is noted that life satisfaction is an assessment of all living conditions. It has been proven that classes in various fitness programs have improved the attitude to learning of students, both girls and boys, which, respectively, had a positive impact on the quality of the educational process.

It was found to increase the overall self-esteem of students, improve the development of skills of self-control over the state of health while reducing tension and the degree of manifestations of negative emotions; formed positive emotions and satisfaction with fitness classes, which had a positive impact on the quality of students' life in general.

Positive changes after classes in various fitness programs to the level of satisfaction with the quality of students' life on the following indicators: "learning", "personal achievement", "health", "communication with friends (relatives)", "support", "optimism", "tension", "self-control", "negative emotions", "quality of life index".

Key words: quality of life (QL), students, fitness programs, health, health culture, various HEIs, higher education.

УДК [796.325:796.012.114+796.015.14]
DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.85.25>

Мельник А. Ю., Стрельникова Є. Я.

**РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
ЗА РАХУНОК КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ЗА ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА**

Змагальна діяльність волейболістів багато в чому визначається рівнем розвитку їхніх швидкісно-силових здібностей. Основними засобами виховання швидкісно-силових здібностей є вправи, що характеризуються високою потужністю м'язових скорочень. Такі вправи відрізняються від силових підвищеною швидкістю і, отже, використанням менших обтяжень. Фахівці волейболу визначають, що високий розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів позитивно позначається на всіх видах їхньої підготовки і в першу чергу на здатності спортсменів і в концентрації зусиль у просторі та в часі, а також результативності рухової діяльності. Запропоновано використовувати комплекси вправ за протоколом Табата для розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів у їхній тренувальній діяльності. Протокол Табата – це принцип побудови інтервального тренування. Він складається із серій коротких 30-секундних інтервалів: 20 секунд максимального навантаження та 10 секунд відпочинку. Навантаження має бути різким і вибуховим. Особливістю табата-тренування є виконання вправ на швидкість, важливо виконати якнайбільше повторень за 20 секунд. Мета – розробити комплекс вправ за протоколом Табата для розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів. Методи дослідження: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічне тестування, методи математичної статистики. Під час дослідження заплановано проведення послідовного педагогічного експерименту, який спрямований на підвищення швидкісно-силових здібностей волейболістів студентської команди "ХДАФК" за рахунок двох запропонованих комплексів вправ за протоколом Табата. У експерименті взяли участь 10 волейболістів віком 17-21 років, які є гравцями відповідної команди. На початку дослідження до проведення експерименту проведено