

8. Shukatka O. V. Tsyfrovizatsiia profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu yak zakonodirnist informatyzatsii suspilstva. *Fizyko-matematychna osvita*. 2020. Vyp. 4. S. 141-147.
9. Ivanova L.I. Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do fizkulturno-ozdorovchoi roboty z uchniamy zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. K., 2006. 198 s.
10. Honcharenko S.U. *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk*. K. : Lybid, 1997. 374 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).92](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92)
УДК 796.0 2

Сергата Н.С.,
<http://orcid.org/0000-0002-3684-688X>
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувач кафедри фізичної культури і спорту,
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,
м. Запоріжжя
Сергата М.О.,
<http://orcid.org/0000-0002-9821-7691>
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія,
м. Запоріжжя

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В статті розглядається різноманітність та доцільність занять фітнесом зі студентами різних спеціальностей, показано вплив таких занять на стан здоров'я студентів, а також особливості проведення занять з фітнесу. Однією з проблем фізичного виховання у закладах вищої освіти є недостатня зацікавленість молоді у заняттях фізичною культурою. Існує проблема між необхідністю формування фізично здорового фахівця під час навчання та відсутністю мотивації студентів щодо занять фізичним вихованням та спортом, необхідністю зміни формату проведення занять з фізичного виховання, використовуючи нові підходи та нові технології.

Використання фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів позитивно вплине на їх мотиваційну сферу, що в свою чергу позначиться на покращенні показників фізичного та психічного стану, навчальної успішності та у формуванні здорового способу життя студентів, рівня загальної культури у закладі вищої освіти.

В статті вивчається стан розробки цього питання у науковій та методичній літературі, узагальнюється досвід застосування фітнес-технологій у навчальному процесі. Показано ефективність програм фітнес-технологій з фізичної культури для студентів різних спеціальностей у ЗВО.

Введення елементів фітнес-технологій у навчальні заняття підвищує інтерес студентів до фізичної культури, стимулює їхню самостійну роботу. Планування занять з елементами фітнесу для юнаків може відбуватись на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, крос-фіт, адаптовані змішані програми, фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, кругові фітнес тренування тощо). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат адаптивної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, сучасні фітнес-програми, студенти, фізична культура, мотивація, здоровий спосіб життя.

Serhata Natalia, Sergaty Mykola. The use of modern fitness technologies in the physical education of students.

The article examines the variety and expediency of fitness classes with students of various specialties, shows the impact of such classes on the state of health of students, as well as the peculiarities of conducting fitness classes. One of the problems of physical education in universities is insufficient interest of young people in physical education. There is a problem between the need to form a physically healthy specialist during training and the lack of motivation of students engaged in physical education and sports, the need to change the format of conducting physical education classes using new approaches and new technologies.

The use of fitness technologies in the physical education of students will have a positive effect on their motivational sphere, which in turn will affect the improvement of indicators of physical and mental condition, academic performance and the formation of a healthy lifestyle of students. culture in the university, in the formation of a healthy lifestyle of students.

The article examines the state of the issue in scientific and methodical literature, summarizes the experience of using fitness technologies in the educational process. The effectiveness of fitness technology programs in physical culture for students of various specialties at the university is shown.

The introduction of elements of fitness technologies into educational classes increases students' interest in physical culture, stimulates their independent work. Planning classes with elements of fitness for young men can be based on sports and recreational fitness technologies (athletic gymnastics, crossfit, mixed programs, fitness yoga, specialized programs of athletic gymnastics, circular fitness training, adapted mixed programs). For girls of the main group, fitness yoga, athletic gymnastics, step aerobics, mixed programs can be chosen; for girls of the adaptive group – fitness yoga, billiards, pilates, athletic gymnastics.

Keywords: fitness, fitness technologies, modern fitness programs, students, physical culture, motivation, healthy lifestyle.

Здоров'я нашого суспільства та, особливо, підростаючого покоління одна із актуальних проблем сучасності. Особливо гостро ця проблема стоїть серед студентської молоді – найкритичнішої групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Адже, без сумніву, в основі економічної стабільності не останнє місце посідає здоров'я та активне довігліття працездатного населення країни. Виходячи з цього, виникає необхідність у популяризації, використанні та впровадженні нових оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів з метою залучити якнайбільше студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня їхньої рухової активності та покращення загального фізичного стану [2].

Більшість студентів не розглядають заняття фізичним вихованням у закладах освіти як альтернативу заняттям у спортивній секції чи гуртку, оскільки навчальний процес має низьку ефективність та продуктивність особливо під час дистанційного або змішаного навчання.

Для підвищення інтересу студентів закладів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі та поширені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування у поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає все більшу увагу серед студентської молоді [3; 7].

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів користуються найбільшою популярністю, відрізняються доступністю та позитивним емоційним фоном у проведенні, великою різноманітністю засобів та методів. Фітнес-технології мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм, що робить їх привабливими для студентів.

Багато авторів зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбуваються підвищення інтересу студентів та зростання відвідуваності занять із фізичної культури. Впроваджувати фітнес-технології у ЗВО можна так: під час навчального процесу з фізичного виховання студентів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до розкладу занять; у поза навчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах [1].

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається та закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичною культурою, а надалі переростає у самостійну роботу.

При регулярних заняттях фітнесом розвиваються координаційні здібності, здібності опорно-рухового апарату, зміцнюється дихальна та серцево-судинна система, покращуються показники зростання, здійснюється контроль та підтримка ваги, удосконалюється постава. Фітнес позитивно впливає на стан організму в цілому, при цьому він не вимагає великих зусиль. Тому запровадження фітнесу насамперед підвищує показники підготовленості студента до майбутньої роботи.

До комплексу специфічних завдань, що вирішуються засобами фітнес-технологій, входять: гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток студентів, покращення їхнього здоров'я; сприяння самопізнанню та самореалізації у вигляді занять фізичними вправами; вільний вибір виду та організаційної форми занять відповідно до особистих уподобань; вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок; підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами, формування знань про здоровий спосіб життя; розвиток естетичних здібностей та креативності [4; 6].

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості, що відрізняється інноваційністю, інтегрованістю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту. Фітнес-програми поділяються за такими напрямками: аеробні, силові, змішаного формату, танцювальні, з використанням східних єдиноборств. Розглянемо деякі з них.

Бодіфлекс. Комплекс дихальних вправ, завданням якого є насичення тканин киснем за допомогою різноманітних фаз дихання, «глибокого» дихання, «затримок» дихання та ін. Дихальна гімнастика покращує самопочуття, приводить у норму діяльність основних систем організму.

Стретчінг (розтяжка). Комплекс вправ за допомогою розтягування м'язів, сухожилків та зв'язок. Регулярні заняття роблять м'язи більш розтягнутими та еластичними, благотворно впливають на весь організм загалом. Так, покращується стан суглобів, зменшується відкладення солей, удосконалюється гнучкість, нормалізується кровообіг.

Фітнес-йога. Розвиток сили та гнучкості, нормалізація нервово-м'язової системи, позитивний вплив на опорно-руховий апарат та на внутрішні органи організму. Завданнями фітнес-йоги є розвиток гнучкості, зміцнення м'язів спини та виправлення постави. Фітнес-йога - це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги.

Пілатес. Пілатес позиціонується як вид гімнастики, що не має обмежень за статтю, віком та рівнем фізичної підготовки. Пілатес передбачає безперервне виконання комплексу гімнастичних вправ у повільному темпі. Слід враховувати, що пілатес на вигляд тренувань поділяється на три види: тренування на підлозі (хороший варіант для новачків); на підлозі з інвентарем (варіант складніший), на тренажерах (підходить для професіоналів).

Аквааеробіка. Вид оздоровчих занять у воді, призначений для різного контингенту, не обмежений за віком та рівнем фізичної та функціональної підготовленості, спрямований на покращення рухових якостей, з використанням вправ, що виконуються в аеробному режимі з використанням музичного супроводу. Переваги занять у воді: відсутність навантаження на суглоби та хребет, гідромасаж, здатність виконувати інтенсивні аеробні навантаження, нормалізація периферичного кровообігу [2; 5].

Фітнес-програми для студентів вузів представлені такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, стрейтчінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, пілатес та інші види. У кожному з цих видів зібрано значний теоретичний та практичний досвід. Також важливу роль у заняттях відіграє ритмічна музика. Вона допомагає виконувати вправи та підтримувати однаковий темп всього заняття.

Протягом всього заняття фізичною культурою можливе впровадження тих чи інших фітнес-технологій. Заняття повинні проходити у три етапи: розминка, основна та заключна частини. При цьому заняття має бути збалансоване, вправи

мають бути простими та зрозумілими, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних навичок та здібностей. Доцільно наперед спланувати закінчений комплекс вправ. Не слід забувати про те, що окрім оздоровчого ефекту заняття має приносити задоволення студенту, не слід давати надто виснажливі вправи на початковому етапі.

З метою визначення ролі фітнес-технологій у вдосконаленні навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ЗВО, та формуванні здорового способу життя студентів, на кафедрі фізичної культури і спорту Хортицької національної академії у 2022–2023 роках було проведено дослідження, в якому взяли участь студенти 1-2 курсів спеціальностей «Фізична терапія» та «Початкова освіта». Були сформовані групи – основна у кількості 20 студентів (які не мали медичних протипоказань до фізичного навантаження і з ними проводились заняття з використанням новітніх фітнес-технологій) та контрольна група – 20 студентів (заняття з якими проводились у традиційному форматі).

У якості експериментальної програми для основної групи студентів, які не мали протипоказань до занять фізичною культурою використовувались такі види фізичних навантажень з елементами фітнес-технологій: у якості розминки використовувався біг з фітнес-елементами, основна частина заняття – відбувалась у вигляді ритмічної гімнастики, силових або танцювальних видів аеробіки, а заключна частина – йога-аеробіка – це спеціальні положення тіла (асани), переважно статичні, при яких напруга м'язів і подразнення м'язових нервів впливає на центральну нервову систему, а через неї на роботу серця, органів кровообігу та дихання. Останні 5-7 хвилин заняття відводились на релаксаційні заходи – психофізіологічну релаксацію.

У контрольній групі заняття проводились у традиційній формі з використанням оздоровчої спрямованості двох видів: загальнорозвиваючої спрямованості, націлені на гармонізацію фізичного розвитку студентів, покращення статури, формування та підтримання гарної постави; компенсаторні заняття, які мали рекреаційний характер і служили для заповнення нестачі рухової активності у повсякденній діяльності та побуті або ж для активного відпочинку та відновлення працездатності студентів.

На вступному занятті була проведена невелика бесіда зі студентами, під час якої ним розповіли, що вони мають робити, якими способами, до чого це призведе, сформувані бажання займатися фізкультурою з елементами фітнес-технологій. На першому занятті їм було продемонстроване відео вправ з елементами фітнесу, що мало на меті підняти мотивацію студентів займатись за цією програмою.

Навчальний семестр був поділений на чотири етапи, при цьому на кожний етап було відведено 1 місяць навчальних занять. З кожним етапом складність та тривалість вправ підвищувалась.

На першому етапі студенти основної групи освоювали основи аеробіки, запам'ятовували основні вправи, тренували виконання махів, стрибків, випадів і загалом підвищували загальну фізичну підготовку організму.

На другому етапі зростала інтенсивність навантаження, з'являються складні вправи, спрямовані на розвиток координації, додаються зв'язки зі стрибків, випадів, з'являються окремі вправи для рук.

На третьому етапі інтенсивність навантаження досягає свого піку і не змінюється до кінця семестру: з'являється складна хореографія рук, поєднання руху рук та тіла.

Останній етап. Закріплення здобутих знань. Підбиття результатів.

Для перевірки впливу таких занять на стан здоров'я студентів ми провели тестування і отримали наступні результати (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники стану здоров'я студентів основної та контрольної групи на початок дослідження

Показники	Основна група	Контрольна група	P
Проба Штанге (с)	42,86±0,662	41,84±0,779	p>0,05
Проба Генча (с)	33,48 ± 0,451	34,27 ± 0,774	p>0,05
Індекс Руфьє	9,27 ± 0,374	7,82 ± 0,26	p>0,05
Тест Купера	4373±8,894	4372±7,675	p>0,05

Початкові показники до експериментальної роботи. Проба Штанге та проба Генча в основній та контрольній групах були зареєстровані на межі середнього та нижче середнього рівнів: проба Штанге (с) в ОГ – 42,86±0,662, у КГ – 41,84±0,779; проба Генча (с) в ОГ – 33,48±0,451, в КГ – 34,27±0,774 (p>0,05). Індекс Руфьє в ОГ – 9,27±0,374, в КГ – 7,82±0,268 (p>0,05). Вихідні показники тесту Купера також перебували на одному рівні: в ОГ – 4373±8,894, у КГ – 4372±7,675, що дозволило нам зробити висновок про рівність дослідної та контрольної груп за порівнянними показниками.

Через три семестри з початку експерименту достовірні позитивні зрушення зазначені за показниками, що характеризують функціональні можливості дихальної системи студентів, які займаються в контрольній групі.

Таблиця 2

Показники стану здоров'я студентів основної та контрольної групи на кінець дослідження

Показники	Основна група	%	Контрольна група	%	P
Проба Штанге (с)	48,90±0,370	21,2%	43,14±0,6	12,4%	p>0,05
Проба Генча (с)	40,64 ± 0,713	18,0%	36,01 ± 0,53	10,6%	p>0,05
Індекс Руфьє	12,17 ± 1,32	22,5%	9,12 ± 0,33	15,8%	p<0,05

Тест Купера	5218±4,09	22,0%	4899±7,1	18,1%	p>0,05
-------------	-----------	-------	----------	-------	--------

Так, приріст показників проби Штанге та проби Генча в ОГ був більш значимим, ніж у КГ: проба Штанге в ОГ – 21,2%, в КГ – 12,4%; проба Генча в ОГ – 18%, в КГ – 10,6 % (p>0,05). Зміни індексу Руф'є відбулися в обох групах: у КГ приріст показників склав 15,8 % (p<0,05), тоді як у ОГ підвищення показників було значнішим – 22,5 % (p<0,05). При використанні тесту Купера було отримано аналогічний результат. У ОГ сталося достовірне покращення показників на 22,0 % (p>0,05) порівняно з вихідним рівнем. У КГ цей показник збільшився на 18,1 % (p>0,05).

Після проведення таких занять в обох групах проводилася фіксація задоволеності заняттями та психоемоційний стан під час та після заняття. Загалом можна відзначити у всіх групах високий рівень задоволеності та хороший емоційний фон під час занять та позитивна емоційна оцінка всього курсу занять.

Висновки. Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичної культури у ЗВО з кожним днем зростає. Величезна кількість форм занять сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій у навчальний процес з фізичної культури сприяє підвищенню інтересу, бажання брати участь у навчальних заняттях та отримувати позитивні емоції, стимулює студентів до самостійних занять з фітнесу. Після впровадження фітнес-програм, як варіативної форми занять з фізичної культури, відбулася позитивна зміна щодо студентів до занять фізичною культурою, підвищення їхнього психоемоційного статусу та фізичних показників.

Література

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2013. В. (10)1. С. 89-93.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2008. В. № 2. С. 320-354.
3. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : дис.... канд. біол. наук : 03.00.13. Львів, 2000. 151 с.
4. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ, 2010. 248 с.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2016. №3. С. 109-114.
6. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2002. № 2. С. 42-44.
7. Шалар О. Г. Відповідальне ставлення до здоров'я як провідна цінність фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. Київ, 2009. В (5). С. 26-31.

References

1. Bogdanovsra N.V. (2013). Vplyv ozdorovchoii aerobiky na funktsionalnyi stan organizvy zhinok 20-30 rokov. [The influence of recreational aerobics on the functional state of the body of women aged 20–30]. *Visnyk Zaporizhzhkogo natsionalnogo universytety – Bulletin of Zaporizhzhya National University*. Vol. (10)1. P. 89-93. Zaporizhyi. [In Ukrainian].
2. Bylatova M.M. (2008). Sychasni fizylytarno-ozdorovchi tehnologii u fizychnomy vyhovanni. [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriyi i metodyka fizychnogo vyhovanni – Theory and methodology of physical education*. Vol. 2. P. 320-354. Kiev. [In Ukrainian].
3. Dyliba O.B. (2000). Otsinka I ontivizactii rozymovoi I fizychnoi pratsezdadnosti stydentok zasobavi ritmichnoi gimnastikiy. [Assessment and optimization of mental and physical performance of female students by means of rhythmic gymnastics]: dis...kand. biol. nauk: 03.00.13. P. 151. Lviv. [In Ukrainian].
4. Krutsevich T.U., Bezverhni G.V. (2010). Rekreatsiyi u fizichnii kulturi riznih hrup naselennei. [Recreation in physical culture of different population groups]: Navchalnyi posibnik. P. 248. Kiev. [In Ukrainian].
5. Krutsevich T., Pangelova N. (2016). Suchasni tendentsii chodo organizatsii fizichnogo vihovanni u vichih navctaknuh zakladah. [Modern trends in the organization of physical education in higher educational institutions]. *Sportivnii visnyk Pridniprovii – Sports Bulletin of the Dnieper Region*. Vol. 3. P. 109-114. Dnipro. [In Ukrainian].
6. Linets M. (2002). Ssheyping u sistemi fizichnogo vihovanni studentok. [Shaping in the system of physical education of female students]. *Teoriyi I metodyka fizichnogo vihovanni i sporty – Theory and methodology of physical education*. Vol. 2. P. 42-44. Kiev. [In Ukrainian].
7. Shalar O.G. (2009). Vidpovidalne stavlenni do zdorovyi yik providna tsinnist fizichnogo vihovanni. [Responsible attitude to health as a leading value of physical education]. *Theory and methodology of physical education – Theory and methodology of physical education*. Vol. 5. P. 26-31. Kiev. [In Ukrainian].