

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).03)

Ареф'єв В.Г.,  
доктор педагогічних наук, професор кафедри  
теорії та методики фізичного виховання  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ,  
ORCID: 000-0002-1531-3523  
Попов М.Д.,  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
безпеки життєдіяльності та фізичного виховання  
Державного університету інформаційно-комунікаційних технологій, м. Київ,  
ORCID: 0000-0002-3668-0154  
Масол В.В.,  
доктор філософії,  
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ  
<https://orcid.org/0000-0002-5214-073X>

## СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК УМОВА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СТУДЕНТІВ (КУРСАНТІВ)

В статті розглянуто проблему збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Аналіз спеціальної літератури з проблеми показав, що одна з причин погіршення здоров'я сучасних студентів пов'язана зі зниженням мотивації до занять фізичними вправами в умовах навчання. **Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні організаційно-методичних умов покращення фізичного здоров'я студентів на основі їх мотиваційних пріоритетів до фітнес-технологій. **Матеріал і методи дослідження.** В дослідженні взяли участь студенти першого курсу технічного вишу. Застосовано такі методи досліджень: аналіз літератури за обраною темою, анкетування, Фремінгемська методика, вибірковий статистичний метод. **Висновки:** лише у 28 % студентів спосіб життя сприяє зміцненню здоров'я, 57 % студентів відзначають необхідність суттєвої корекції власного способу життя, 75 % приділяють 2-3 год на тиждень розвивально-оздоровчим заняттям. Молодь обирає спортивні та рекреаційні вправи. Студентам бракує знань з методики самостійних занять фізичними вправами. Студенти мають мотиваційний потенціал для впровадження новітніх фітнес-програм.

**Ключові слова:** студенти (курсанти), фітнес-технології, мотиваційні пріоритети.

**Arefiev V. G., Popov M. D., Masol V. V. Attitude to own health as a prerequisite for the implementation of fitness technologies in students (tradents).**

The article addresses the problem of preserving and improving the health in students. An analysis of the special literature on the subject revealed that one of the factors contributing to decline in the health of contemporary students is linked to a reduction in the motivation to engage in physical activity within the learning environment. **The aim of this study** was to substantiate the organisational and methodological prerequisites for enhancing students' physical health in accordance with their motivational preferences regarding fitness technologies. **Materials and methods.** The study was conducted with first-year students at a technical university. The following methods were used: analysis of the literature on the subject, a survey, the Framingham method, and the selective statistical method. **Conclusions:** only 28% of students adhere to a lifestyle that is conducive to health and wellbeing. A significant proportion, 57%, perceive the necessity for substantial modification to their lifestyle habits. Additionally, 75% of students dedicate 2-3 hours per week to activities that promote personal development and general health. Young generation tends to choose sports and recreational activities. The students demonstrate a lack of knowledge regarding the methodology of independent physical exercise. Students have the capacity to be motivated and to implement the latest fitness programs.

**Keywords:** students tradents), fitness-technologies, motivational priorities.

**Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій.** Сьогодні Україна потерпає від військової агресії та економічної кризи, які підсилюють одна одну і перешкоджають якості життя. Тож збереження та зміцнення здоров'я, зокрема, сучасної молоді є наразі одним із пріоритетних завдань держави [1; 2].

Пошук ефективних спеціально підібраних фізичних вправ з метою забезпечення нормального фізичного здоров'я студентів є предметом досліджень зарубіжних і вітчизняних учених [3; 4]. Із перспективних висновків цих досліджень є розробки рекомендацій щодо застосування фітнес-програм [5; 6; 7 та ін.].

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчать про роль, теоретичне й практичне значення, особливості сучасних фітнес-технологій (табл. 1).

Головною метою сучасних фітнес-технологій є сприяння фізичній досконалості людини, забезпеченню нормального рівня фізичного розвитку та всебічної фізичної підготовленості.

На заміну застарілим за часом формам організації занять фізичними вправами запропоновано інноваційні засоби і методи, вдосконалений спортивний інвентар і спортивне обладнання.

Сучасні фітнес-програми суттєво поглибили загальний обсяг оздоровчих завдань завдяки доступності для тих, хто займається. Фітнес-технології покращили настрої та емоції, підвищили задоволення від нових вправ і нових умов занять.

Таблиця 1

**Загальні ознаки та характеристика сучасних фітнес-технологій**  
 (М. Булатова, О. Андрєєва, О. Благій, 2018)

| Загальні ознаки фітнес-технологій          | Характеристика   |
|--|--|
| Інноваційність                             | Пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання                          |
| Інтегративність                            | Інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн                                    |
| Спрямованість на досягнення цілей фітнесу  | Оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей                       |
| Варіативність                              | Різноманітність засобів, методів, форм проведення занять   |
| Мобільність                                | Швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов |
| Адаптивність до контингенту                | Простота й доступність для тих, хто займається   |
| Емоційна спрямованість та результативність | Підвищення настрою, позитивний емоційний фон, задоволеність від занять   |

Ознакою новітніх оздоровчих технологій є дотримання чіткої послідовності дій, зокрема попередньої діагностики фізичного стану, однозначності виконання передбачених дій тощо.

Пришвидшений темп розвитку фітнесу сприяв появі нових видів відповідних програм. Передусім, змінюються методика і організація групових занять.

За спрямованістю, розрізняють програми аеробного та силового змісту та комплексні фітнес-програми. Студенти мають найбільший інтерес до фізичних вправ, змістом яких є прояв аеробної витривалості [6,7 та ін.].

Ознакою нових оздоровчих технологій є їх легке відтворення будь-яким інструктором (педагогом) освітнього закладу.

Аналіз даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчить про суттєву ефективність використання фітнес-вправ. Останні тісно пов'язані із забезпеченням фізичної досконалості людини (гармонійного фізичного розвитку та різнобічної фізичної підготовленості), зокрема, студентської молоді [2; 3].

Водночас, відповідні заняття фізкультурної активності ще не мають належного впровадження, тому потребують додаткових досліджень щодо покращення мотивації студентської молоді, рівень фізичного здоров'я якої останніми роками має стійку тенденцію до погіршення.

На основі теорії та практики зазначеної проблеми фахівцями [1; 7; 4] визначені вимоги до складання новітніх фітнес-програм:

1. Обґрунтування методики фітнесу, що має оздоровче значення.
2. Розробка фітнес-програми з урахуванням морфофункціональних можливостей людини.
3. Експериментальна перевірка впливу запропонованої розробки.

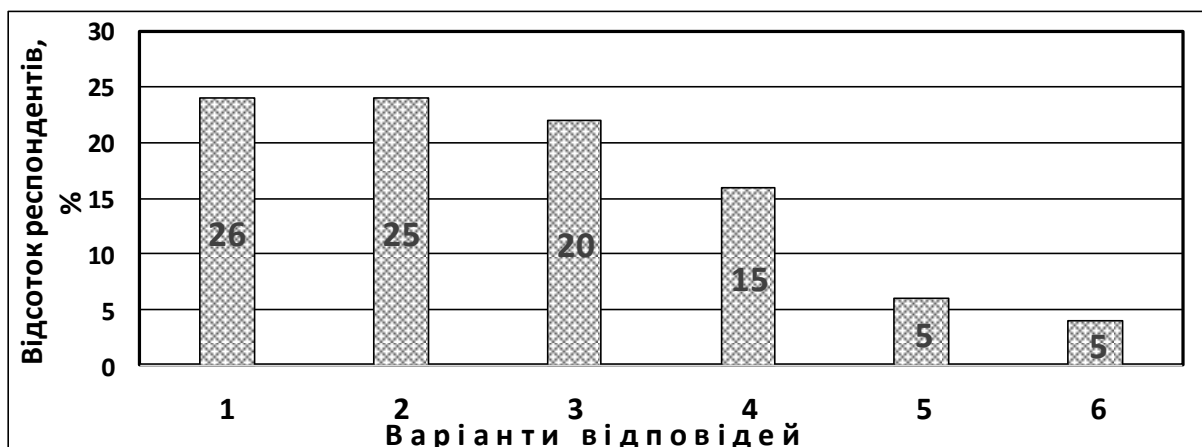
**Мета роботи** – обґрунтувати організаційно-методичні умови покращення фізичного здоров'я студентів на основі їх мотиваційних пріоритетів до оздоровчої рухової активності.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь студенти першого курсу технічного вишу. Застосовано такі методи досліджень: аналіз літератури за темою статті, анкетування, Фремінгемська методика, вибіркового статистичний метод.

**Результати дослідження.** Враховуючи, що ефективність впровадження фітнес-технологій значною мірою визначається мотивацією студентів, у роботі було проведено відповідне анкетування (рис.1).

Переважає мотивом у студентів було покращення рівня фізичних якостей (24 %). На другому та третьому місцях – мотиви, пов'язані з необхідністю зміцнення фізичного і психічного здоров'я (відповідно 22 % і 20 %). Гармонійний фізичний розвиток відмічають 16 % опитаних студентів, а рухову активність як засіб відновлення після навчальних занять називають лише 6 % респондентів.

Рис. 1. Пріоритетні мотиви студентської молоді щодо рухової активності:



- 1 – посилення фізичної підготовленості;
- 2 – покращення психоемоційного стану;
- 3 – укріплення здоров'я;
- 4 – гармонійний розвиток;
- 5 – відновлення після навчальних занять;
- 6 – спілкування з друзями

Наступним етапом дослідження було вивчення структури та обсягу рухової активності студентської молоді. Рухова активність вивчалась методом самохронометражу за Фремінгемською методикою у модифікації Андрєєвої (рис. 2).



Рис. 2. Структура рухової активності студентів

Згідно з цією методикою, рухова активність людини поділяється на п'ять рівнів: базовий, сидячи, малий, середній і високий. Переважну кількість часу студенти витрачають на базову (або звичну) рухову активність: сон, прийом їжі, особисту гігієну. В межах доби переважає також *рівень сидячи*. Він становить у наших респондентів понад 9 годин. Виявлено, що рухова активність *високого рівня* складає в середньому 3,4 години на тиждень.

Отримані результати свідчать, що рівень рухової активності обстежених студентів нижче рекомендованої професором Вихляєвим фізіологічної норми.

При визначенні стану здоров'я респондентів методом самооцінки встановлено, що 62 % оцінюють його позитивно (рис. 3).

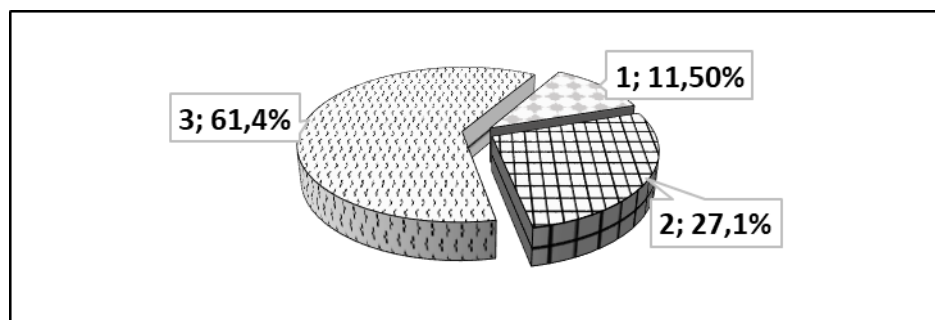


Рис. 3. Результати самооцінки студентами власного здоров'я:

- 1 – суттєві відхилення в стані здоров'я;
- 2 – незначні відхилення в стані здоров'я;
- 3 – скарг немає, практично здоровий

Незважаючи на суб'єктивне сприйняття студентами власного здоров'я, об'єктивні дані після аналізу медичних карток свідчать про зворотне (табл.2).

Таблиця 2

#### Аналіз захворюваності студентської молоді

| Профіль захворювань                       | Кількість студентів, % |
|---|------------------------|
| Опорно-руховий апарат                     | 32                     |
| Система дихання і серцево-судинна система | 57                     |
| Ендокринна система                        | 16                     |
| Шлунково-кишковий тракт                   | 46                     |

|                     |    |
|---------------------|----|
| Нервова система     | 20 |
| Органи чуття        | 12 |
| Сечостатева система | 8  |
| Травми              | 6  |
| Інші захворювання   | 8  |

Встановлено, що студенти мають захворювання шлунково-кишкового тракту (45,7 %), нервової системи (20,0 %), системи дихання та серцево-судинної системи (57,1 %), а також опорно-рухового апарату (31,5 %).

Аналіз чинників рухової активності студентської молоді свідчить про недостатній рівень її залучення до занять фітнес-програмами оздоровчої спрямованості. Результати анкетування показали, що більшість опитаних навіть не виконують ранкову гімнастику, займаються вправами два рази на тиждень по 30 хвилин (табл. 3). Обсяг спеціально організованої рухової активності надзвичайно низький. Студентам бракує знань з методики самостійних занять фізичними вправами.

Таблиця 3

#### Види рухової активності у способі життя студентства

| Вид рухової активності   | Кількість студентів, % |
|--|------------------------|
| Рухова активність тривалістю 20-30 хв чи більше від 1 до 3 разів на тиждень                      | 32,9                   |
| Заняття за фітнес-програмою (відповідно до певного рівня фізичної підготовленості)               | 17,1                   |
| Виконання вправ розминки та на розслаблення перед та після інтенсивних фізичних навантажень      | 52,8                   |
| Виконання вимог безпеки під час заняття, дотримання правил користування тренувальним обладнанням | 58,8                   |

Результати анкетування також дозволили виділити пріоритетні види рухової активності студентів вищого навчального закладу. Встановлено, що серед юнаків популярними є спортивні ігри (36 %) (футбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон), заняття у басейні (26 %) та оздоровчий біг (14 %). Вправи на велотренажері приваблюють 6 % юнаків (табл. 4).

Таблиця 4

#### Пріоритетні види рухової активності студентів КПІ

| Види рухової активності  | Кількість студентів, % |
|--|------------------------|
| Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон)            | 37                     |
| Легка атлетика (ходьба, оздоровчий біг)  | 15                     |
| Плавання (оздоровчі заняття у воді)  | 24                     |
| Силові тренування (заняття на тренажерах, важка атлетика, бодібілдинг, паверліфтинг) | 10                     |
| Їзда на велосипеді (велотренажері)   | 5                      |
| Кінний спорт   | 4                      |
| Єдиноборства (різні види)  | 3                      |
| Інші   | 2                      |

Проведені дослідження характеризуються відносно невеликою кількістю охоплених опитуванням студентів, що не дає достатніх підстав для широких узагальнень і перенесення отриманих результатів на інший контингент студентів.

Аналіз мотивів та інтересів студентської молоді дозволив встановити цільову спрямованість занять з використанням фітнес-технологій. Молодь має значний мотиваційний потенціал для впровадження новітніх рекомендацій. Серед опитаних студентів 62 % зацікавлені в оздоровчих заняттях щодо удосконалення власної фізичної підготовленості, 24 % – в поліпшенні психоемоційного стану, 22 % – у зміцненні здоров'я тощо.

#### Висновки

1. Аналіз даних спеціальної літератури з теми дослідження свідчить про суттєву ефективність використання фітнес-вправ. Останні тісно пов'язані із забезпеченням фізичної досконалості людини (гармонійного фізичного розвитку та різнобічної фізичної підготовленості), зокрема студентської молоді.

2. Водночас відповідні заняття фізкультурною активністю ще не мають належного впровадження. Тому потребують додаткових досліджень щодо покращення мотивації учнівської та студентської молоді, рівень фізичного здоров'я якої останніми роками має стійку тенденцію до погіршення.

3. Рівень фізкультурної активності студентів київського політехнічного університету, за даними проведеного анкетування, наступний: 80 % опитуваних вважають його недостатнім, 10 % – достатнім, 4 % взагалі не займаються фізичними вправами у вільний від навчання час.

4. Основними причинами незадовільного ставлення студентів до організованих занять з фізичного виховання є застарілі підходи до планування їх змісту, застосування необ'єктивного педагогічного тестування, використання засобів і методів, які не враховують мотивацію студентів, їхні потреби та інтереси.

## Література

1. Андреева О. В. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. / О. В. Андреева, М. М. Булатова, О. Л. Благій // В кн. Теорія та методика фізичного виховання. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – Т. 2. – С. 415–439
2. Дутчак М. В. Сучасні аспекти забезпечення якості вищої фізкультурної освіти в Україні / М. В. Дутчак, Л. П. Сущенко, Л. В. Денисова // *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, Серія 15. – Вип. 3К(147)27. – С. 129-132
3. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : пер. с англ. / Э. Хоули, Б. Френкс – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
4. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического виховання : підр. – К. : Міленіум, 2023. – 378 с.
5. Вихляев Ю. М. Психологія рухової діяльності : навч. посіб. Вінниця : вид-во «Твори». 2022. 340 с.
6. Грибан Г. П. Формування спеціальних професійних компетентностей у здобувачів вищої освіти під час вивчення дисципліни «Управління у сфері фізичної культури і спорту» / *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К(147)22. С. 105-110
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. літ-ра», 2018. 384 с.

## References

1. Andriieva O. V. (2017). Fitnes-prohramy ta suchasni rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni. / O. V. Andriieva, M. M. Bulatova, O. L. Blahii // V kn. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. K. : Olimp. l-ra, T. 2. S. 415–439
2. Dutchak M. V. (2023). Suchasni aspekty zabezpechennia yakosti vyshchoi fizkulturnoi osvity v Ukraini / M. V. Dutchak, L. P. Sushchenko, L. V. Denysova // *Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*, Serii 15. Vyp. 3K(147)23. S. 129-132
3. Khouly E. T. (2004) Rukovodstvo ynstruktora ozdorovyitelnoho fytnesa : per. s anhl.. E. Khouly, B. Frenks K. : Olympyskaia lyteratura, 376 s.
4. Arefiev V. H. (2023). Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia : pidr. K. : Milenium, 2023. 378 s.
5. Vykhliaiev Yu. M. (2022). Psykholohiia rukhovoii diialnosti : navch. posib. Vinnytsia : vyd-vo «Tvyry». 340 s.
6. Hryban H. P. (2022). Formuvannia spetsialnykh profesiinykh kompetentnostei u zdobuvachiv vyshchoi osvity pid chas vyvchennia dystsypliny «Upravlinnia u sferi fizychnoi kultury i sportu» / *Naukovyi chasopys Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. Drahomanova*. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vyp. 3K(147)22. S. 105-110
7. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruch. dla stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu. K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. lit-ra», 2018. 384 s.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).04)  
УДК 796.342:004.9

**Баканова О. Ф.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків**

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ У ТЕНІС

**Баканова О. Ф. Сучасні технології в спортивній підготовці гравців у теніс.** Сучасний спорт, зокрема теніс, постійно еволюціонує під впливом новітніх технологій, які впроваджуються в усі аспекти підготовки спортсменів. В умовах зростаючої конкуренції та підвищених вимог до результатів, тренери і спортсмени все більше покладаються на інноваційні рішення, що дають можливість не лише поліпшити фізичну підготовку, але й оптимізувати тактичні рішення, аналізувати технічні аспекти гри та психологічну готовність гравців. У цьому контексті дослідження сучасних технологій у спортивній підготовці гравців у теніс є актуальним. Мета дослідження: вивчити новітні технології, які використовуються в спортивній підготовці тенісистів. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. Результати дослідження. Розглядається система підготовки тенісистів, що поєднує традиційні методи навчання з сучасними технологіями. Основна увага приділяється комплексному підходу до підготовки гравців, який включає технічну, фізичну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку. Висновки. Сучасний спорт, зокрема теніс, постійно еволюціонує під впливом новітніх технологій, які впроваджуються в усі аспекти підготовки спортсменів. В умовах зростаючої конкуренції та підвищених вимог до результатів, тренери і спортсмени все більше покладаються на інноваційні рішення, що дають можливість не лише поліпшити фізичну підготовку, але й оптимізувати тактичні рішення, аналізувати технічні аспекти гри та психологічну готовність гравців.

**Ключові слова:** гра, програмне забезпечення, психологічна підготовка, тактична підготовка, теніс, тенісисту, теоретична підготовка, технічна підготовка, технології, фізична підготовленість.

**Bakanova Oleksandra. Modern technologies in the sports training of tennis players.** Modern sport, including tennis, is constantly evolving under the influence of the latest technologies that are being introduced into all aspects of athletes'