УДК 796.011.3:378-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-106-113

Шинкарьова Олена Дмитрівна,

асистент кафедри олімпійського та професійного спорту,
аспірантка ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

lenashin1962@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

Жигайлова Юлія Вікторівна,

магістрантка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,
м. Старобільськ, Україна.

zigajlovaulia924@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2013-5490>

ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В даний час активно ведеться пошук нових форм, методів і засобів організації та проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Слід відзначити, що студентська молодь все більше віддає перевагу новим видам рухової активності, серед яких на одне з перших місць виходять заняття, в яких використовуються різноманітні фітнес-технології.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати сучасну науково-методичну літературу, експериментально перевірити новітні способи використання фітнес-технологій в системі розвитку фізичних якостей студентів.

Рішенням проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді займалися багато вчених, різні фахівці і педагоги (О. Андрєєва, 2007; М. Булатова, 2007; М. Дутчак, 2009; Т. Круцевич, 2010; О. Єжова, 2010; С. Футорний, 2011 та ін.)

Автори досліджень наголошують на необхідності зміни практики фізичного виховання студентської молоді через створення умов вільного вибору студентами змісту занять фізичною культурою (О. Андрєєва, 2007; Т. Круцевич, 2010; О. Дубогай, 2001; А. Демінський, 2009; В. Видрін, 2001 та ін.).

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається динамічний розвиток нетрадиційних видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури, що визначає актуальність своєчасного обґрунтування фітнес-технологій. Фітнес-технології як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або

індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчий напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні (О. Дубинська & Н. Петренко, 2016, с. 13).

Однією з найбільш поширених напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес [1-6]. Ефективність різних напрямків фітнесу міститься у комплексній дії на моторику, дихальну і нервову системи організму, профілактику всіляких хвороб. Це дозволяє розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, націлених на вдосконалення фізичних якостей, зміцнення самопочуття, гармонійний фізичний розвиток, а ще засіб поліпшення професійних компетенцій здобувачів закладів вищої освіти.

На думку О. Шинкарьової, О. Отравенко (2020), фітнес займає особливе місце у рекреаційно-оздоровчій діяльності. Заняття фітнесом мають великий оздоровчий ефект: впливають на фізичний розвиток, фізичне самовдосконалення, функції кровообігу, дихання і терморегуляції, стимулюють діяльність центральної нервової системи і вищих психічних функцій людини. В навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» викладачами в освітній процес активно впроваджуються сучасні методи, нові технології навчання та фітнес-технології (Шинкарьова & Отравенко, 2020, с. 100).

Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Не звертаючи уваги на поліпшення передових фітнес-технологій і великої кількості створених фітнес програм, аналіз літератури показує, що більшість з них не адаптовані до процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти і не складені з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості студентів.

Фітнес-технології найбільш повно задовольняють потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

Для практичних занять характерні наступні особливості:

- оздоровча спрямованість;
- привабливість занять, висока емоційність;
- педагогічний моніторинг.

Заняття сприяють підвищенню духовного та діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону функціональних можливостей організму, попередження стомлення, а також активізації процесів відновлення і психологічної профілактики (Ю. Усачов, 2015, с. 10).

Л. Шуба (2016) зазначає, що під впливом систематичних занять фізичною культурою настає низка позитивних змін в організмі: поліпшуються обмін речовин, діяльність серцево-судинної й дихальної

систем, підвищується рівень фізичної підготовленості, життєвий тонус і працездатність. Регулярні заняття вповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості та краси тіла, покращують поставу та ходу; стабілізують кров'яний тиск, пульс, допомагають організму справлятися з перенапругою й стресами, а також значно покращують загальну фізичну підготовленість (Л. Шуба, 2016, с. 46).

Розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан та ін. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються (БелякЮ., 2014, с. 3).

Нові фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень (Школа О., Осіпцов А., с. 8).

За допомогою розвитку фізичних якостей (витривалість, швидкість, силу, гнучкість, координаційні здібності (спритність)) досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я, і формуванню статури. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фітнес-технологій, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляться в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

З метою визначення впливу фітнес-технологій на фізичну підготовленість студентів нами було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей.

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів спеціальності «Фізична культура (середня освіта)» та «Фізична культура і спорт» Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», які відвідують оздоровчі заняття з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу».

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) по 10 осіб у кожній групі за принципом рівності функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Студенти контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищення фізичних якостей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки. Студенти експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи фітнес-технологій різних напрямків (степ, класична аеробіка, фітбол, кросфіт, функціональний тренінг, «minded body» («розумне тіло»), пілатес, латина, зумба, та ін.), вправи на розтягування, дихальні вправи.

Таблиця 1.

Динаміка розвитку фізичних якостей студентів в контрольній та експериментальній групах

Фізична якість	Види тестування	КГ (n=10)			ЕГ (n=10)		
		До експ.	Після експ.	Приріст %	До експ.	Після експ.	Приріст %
Витривалість	Стрибки через скакалку за 30 с,	33	36	9,0	33	39	18,2
Сила	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, раз.	38	42	10,5	39	46	17,9
	Згинання та розгинання рук в упор лежачи, раз.	16	20	25,0	16	24	50,0
Швидкість	Біг на 30 м, с	7,0	6,5	7,1	7,0	6,0	14,3
Спритність	Човниковий біг 4 x 9 м, с	13,5	12,5	7,4	13,0	11,5	11,5
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з полож. сидячи, см	12	16	33,3	12	19	58,3

Один із варіантів триденного тренувального режиму за програмою «Сучасні фітнес-технології» побудований таким чином:

- понеділок: «Степ-аеробіка» + «Кросфіт» (силові вправи на м'язи живота, стегон, сідниць, спини) + стретчінг + дихальні вправи;
- середа: «Степ-аеробіка» + функціональний тренінг (силові вправи на м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки) + стретчінг + дихальні вправи;
- п'ятниця: «Степ-аеробіка» + Фітбол + «minded body» (силові вправи на м'язи живота, стегон, сідниць, спини, дельтоподібні м'язи) + стретчінг + дихальні вправи.

Оцінка фізичної підготовленості студентів показала, що на початку педагогічного експерименту у більшості осіб як контрольної, так і

експериментальної груп, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього. За час проведення педагогічного експерименту в ЕГ і КГ відбулися статистично-вірогідні зміни (табл. 1).

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку покращення витривалості за тестом «стрибки через скакалку за 30 с». В КГ приріст після експерименту становить 9,0%, у ЕГ – 18,2%. Силові показники за тестом «піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» в КГ приріст після експерименту становить 10,5%, у ЕГ – 17,9%. За тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст складає в КГ – 25,0%; в ЕГ – 50,0%. За тестом на швидкість «біг на 30 м» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 7,1%, у ЕГ – 14,7%. Показники спритності за тестом «човниковий біг 4 x 9 м» виглядають так: в КГ – 7,4%; в ЕГ – 11,5%. За тестом на гнучкість «нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 33,3%, у ЕГ – 58,3%.

Нааявні результати приросту бачимо на діаграмі (рис. 1).

Рис. 1. Результати приросту показників фізичних якостей студенток в контрольній та експериментальній групах

Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність програми «Сучасні фітнес-технології» для розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень потребують використання сучасних оздоровчих фітнес-технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури

1. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с. **2. Шинкарьова О. Д.,** Отравенко О. В. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. *Фітнес & Здоров'я: матер. X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.*

(21 квітня 2020 р.); за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2020. С. 98–101.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие; под ред. Ю. А. Усачева. Киев: Издательство «Логос», 2015. 200 с.

4. Шуба Л. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць*; уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 4. С. 45–52.

5. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №11. С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1101>.

6. Школа О. М., Осипцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Харків, 2017. 217 с.

References

1. Dubynska, O. Ya., & Petrenko, N. V. (2016). Suchasni-fitness tehnologhii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proiektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti [Modern fitness technologies in physical education of pupils and students: design, development, specific features]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka [in Ukrainian].

2. Shynkarova, O. D., & Otravenko, O. V. (2020). Fitnes u rekreatsiino-ozdorovchii diialnosti studentiv [Fitness in recreational and health activities of students]. *Fitnes & Zdorovia – Fitness & Health*. (pp. 98-101). Kharkiv [in Ukrainian].

3. Usachev, Yu. A. (Eds.). (2015). Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii formirovaniya fitnes-kul'tury studentov [Physical culture and health-improving technologies of students' fitness culture formation]. Kiev: Izdatel'stvo «Logos» [in Russian].

4. Shuba, L. (2016). Fitnes-tehnologhii v systemi rozvytku fizychnykh yakostei studentskoi molodi [Fitness technologies in the system of development of physical qualities of student youth]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, 4, 45-52. Luts'k: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

5. Belyak, Yu. I. (2014). Klyasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodological features of health fitness]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 3-7. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1101> [in Ukrainian].

6. Shkola, O. M., & Osipsov, A. V. (2017). Suchasni fitness-tehnologhii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies for health and recreation]. Kharkiv [in Ukrainian].

Шинкарьова О. Д., Жигайлова Ю. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти

У статті проаналізовано сучасну науково-методичну літературу з

питання дослідження та експериментально перевірено новітні способи використання фітнес-технологій в системі розвитку фізичних якостей студентів. Студентська молодь все більше віддає перевагу новим видам рухової активності, серед яких на одне з перших місць виходять заняття, в яких використовуються різноманітні фітнес-технології. Фітнес-технології як форми рухової активності, спеціально організованої в межах групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчий напрям (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фітнес-технологій, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляється в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

Результати проведеного експерименту показали ефективність програми «Сучасні фітнес-технології» для розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, розвиток фізичних якостей, студенти.

Шинкарева Е. Д., Жигайлова Ю. В. Фитнес-технологии в системе развития физических качеств студентов высших учебных заведений

В статье проанализирована современная научно-методическая литература по вопросу исследования и экспериментально проверено способы фитнес-технологий в системе развития физических качеств студентов. Студенческая молодежь все больше отдает предпочтение новым видам двигательной активности, среди которых на одно из первых мест выходят занятия, в которых используются различные фитнес-технологии. Фитнес-технологии как формы двигательной активности, специально организованные в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительное направление (снижение риска развития заболеваний, достижения и поддержания надлежащего уровня физического состояния), так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач на достаточно высоком уровне. Физические качества, которые развиваются в процессе фитнес-технологий, имеют свойства переноса, то есть их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве и в быту, и проявляются в повышении эффективности умственной и физической деятельности.

Результаты проведенного эксперимента показали эффективность программы «Современные фитнес-технологии» для развития физических качеств студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: фитнес, фитнес-технологии, развитие физических качеств, студенты.

Shynkarova O., Zhigailova Yu. Fitness Technologies in the System of Development of Physical Qualities of Students of Higher Educational Institutions

The article analyzes the modern scientific and methodological literature on research and experimentally tests the latest ways to use fitness technology in the system of development of physical qualities of students. Student youth increasingly prefer new types of physical activity, among which one of the first places are classes that use a variety of fitness technologies. Fitness technologies as a form of physical activity, specially organized within group or individual classes, can have both a health direction (reducing the risk of disease, achieving and maintaining proper physical condition) and pursue goals related to the development of abilities to solving motor and sports problems at a high enough level. Physical qualities that develop in the process of fitness technology have the properties of transference, ie their higher development is transferred to all human activities at work and in everyday life and will be manifested in improving the efficiency of mental and physical activity.

The results of the experiment showed the effectiveness of the «Modern fitness technologies» program for the development of physical qualities of students of higher educational institutions.

Key words: fitness, fitness technologies, development of physical qualities, students.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.