

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет  
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ  
ФІТНЕС–ЙОГОЮ З СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Виконала:  
студентка денної форми навчання,  
II курсу, групи СПм–101  
Нестеренко Ольга Сергіївна

\_\_\_\_\_

підпис

Науковий керівник:  
к.фіз.вих., ст. викладач  
Петренко Наталія Володимирівна

\_\_\_\_\_

підпис

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших  
авторів без відповідних посилань

\_\_\_\_\_

Голова ДЕК: \_\_\_\_\_

підпис

Реєстраційний номер \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Суми – 2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Сучасні підходи до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти .....	6
1.2. Фітнес–йога, як один з ефективних засобів оздоровлення та профілактики захворювань студентської молоді .....	11
Висновки до розділу 1 .....	21
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>22</b>
2.1. Методи дослідження.....	22
2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури ...	22
2.1.2. Соціологічні методи дослідження .....	23
2.1.3. Методи оцінки фізичного розвитку .....	23
2.1.4. Методи оцінки фізичної підготовленості .....	26
2.1.5. Педагогічний експеримент .....	28
2.1.6. Методи математичної статистики .....	28
2.2. Організація дослідження .....	29
<b>РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....</b>	<b>30</b>
3.1. Аналіз рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотивації студентів до занять оздоровчими видами фітнесу .	30
3.2. Структура та зміст заняття фітнес–йоогою зі студентами медичних спеціальностей .....	38
Висновки до розділу 3 .....	43
<b>РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>44</b>
ВИСНОВКИ.....	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59

## Вступ

**Актуальність дослідження.** Останнім часом фахівці відмічають негативну тенденцію щодо погіршення рухових характеристик студентської молоді та їх відхилення від оптимальних значень, що впливає на фізичний розвиток (стан здоров'я), так і на психічний (підвищується рівень тривожності, почуття неповноцінності, зміна міжособистісних відносин, тощо) [5; 28]. Серед основних чинників незадовільного самопочуття переважної більшості молоді виділяють недостатню рухову активність, шкідливі звички, стреси, незбалансоване харчування, а як наслідок, надмірна маса тіла та незадовільний психоемоційний стан, низка працездатність. Необхідно зауважити, що всі ці чинники загострюються ситуацією, пов'язаною із запровадженням заходів державного карантину протягом 2019–2022 років, та воєнного стану, які ускладнили та частково унеможливили відвідування закладів освіти, а також оздоровчих фітнес-центрів [23; 33].

Ознайомлення з працями сучасних вітчизняних та закордонних авторів дало змогу констатувати, що в рамках даної проблеми залишається ще багато питань, які залишаються поза увагою науковців і не вичерпують вирішення всіх її аспектів. Наукове дослідження намагатиметься доповнити їх і сприяти самому процесу фізичного виховання студентської молоді, усвідомленню та розумінню можливих шляхів покращення їх здоров'я та фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – розробити практичні рекомендації з використанням засобів оздоровчого фітнесу для студентів медичних спеціальностей.

### **Завдання дослідження.**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу пов'язану із особливостями використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.

2. Розробити практичні рекомендації для занять фітнес-йогою зі студентами медичних спеціальностей

3. Експериментально перевірити та визначити ефективність розроблених рекомендацій.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження** – засоби фітнес–йоги.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково–методичної літератури, соціологічні методи дослідження, методи оцінки фізичного розвитку, методи оцінки фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження:** експериментально доведено ефективність розроблених методичних рекомендацій щодо використання фітнес–йоги у процесі фізкультурно–оздоровчих занять зі студентами медичних спеціальностей. Набули подальшого розвитку дані щодо планування занять з використанням оздоровчих фітнес–технологій зі студентами медичних спеціальностей.

**Практична значимість результатів дослідження** полягає в отриманні даних щодо структури і змісту фізкультурно–оздоровчих занять зі студентами медичних спеціальностей. Отримані результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів фітнес–клубів, спортивних клубів, а також у процесі підготовки та перепідготовки тренерів та фахівців у галузі оздоровчої фізичної культури.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження доповідалися й розглядалися на ІХ Міжнародній науково–методичній конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 10–11 листопада 2022).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота магістра складається із чотирьох розділів, висновків, списку літератури. Загальний обсяг роботи складає 66 сторінок. Роботу проілюстровано 12 таблицями і 6 рисунками. Список використаної літератури налічує 63 джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

### 1.1. Сучасні підходи до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти

До навчального плану закладів вищої освіти однією з багатьох дисциплін що вивчаються є дисципліна «Фізичне виховання та спорт». Такі заняття є невід'ємною частиною навчального процесу і повинні бути спрямовані насамперед на покращення здоров'я студентів. Фізична культура несе виховну функцію, а також сприятливо позначається на фізичному, психоемоційному та соціальному здоров'ї людини [8; 17; 46].

Однак, особливу увагу необхідно приділяти добору засобів та методів які використовуються у процесі занять з фізичного виховання, особливо для непередготовлених студентів. Для таких студентів заняття повинні дотримуватися необхідного навантаження, яке може суб'єктивно сприйматися як сприятливе для їх організму. Фізичні навантаження високої інтенсивності можуть призводити до небажаних змін в організмі, а саме до перевтоми, крім того, вони можуть значно знижувати відчуття фізичного та психологічного благополуччя [14; 26], може призвести до зниження загальної працездатності.

Так наприклад для чоловіків, сприятливим буде фізичне навантаження середньої чи високої інтенсивності, а жінкам найбільше підходить навантаження низької інтенсивності [10; 18]. Заняття фізичними вправами невисокої інтенсивності, наприклад, дозволять значно знизити фізичну та розумову втому [1; 5].

Вважається, що у процесі добору засобів і методів фізичного виховання необхідно враховувати гендерні відмінності, так як в силу фізіологічних особливостей заняття для чоловіків та жінок можуть значно відрізнятись [10].

У процесі навчання у вищому навчальному закладі студентам необхідно підтримувати високий рівень працездатності. Тому необхідність занять фізичними вправами та спортом є необхідною умовою освітнього процесу [15].

Одним із головних напрямків фізичного виховання є формування здорової, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості [10; 14].

Вибір студентом того чи іншого напрямку навчання обумовлений, перш за все, його особистісними якостями. Певний набір особистісних якостей, а також навколишні умови (інтенсивність навчального процесу, рівень рухової активності та ін.) визначає ступінь фізичної та розумової втоми як на навчальних заняттях, так і на заняттях фізичною культурою.

Відомо, що різні профілі підготовки в університетах відрізняються за інтенсивністю навчального процесу, а також, обсягом матеріалу, який потрібно засвоїти. Зазначені факти дозволяють нам зробити припущення про те, що рівень навантаження на заняттях фізичною культурою для різних профілів підготовки повинен відрізнятися і багато в чому може залежати від ступеня фізичної та розумової втоми студентів [17].

Одним із основних важелів оновлення змісту освіти виступає поняття компетентності, як інтегративної властивості особистості, обумовлене сукупністю якостей особистості студента: знань, умінь, практичного досвіду, здібностей, ціннісних орієнтацій, які забезпечують його готовність до роботи за професією [13; 24].

Відповідно до існуючої класифікації випускники медичних спеціальностей повинні мати здатність і готовність проводити профілактичні заходи з різними групами населення, щодо запобігання виникненню частих захворювань, здійснювати загальнооздоровчі заходи щодо формування здорового способу життя з урахуванням віково-статевих груп та стану здоров'я, давати рекомендації щодо здорового харчування, та рухових режимів та занять фізичними вправами [10; 37; 61].

Останнім часом багато уваги приділяється розвитку лікувально–профілактичних установ, центрів здоров'я, особливо реабілітаційних центрів, оснащенню їх сучасними тренажерами та обладнанням, впровадженню нових технологій у фізкультурно–оздоровчу практику. Для вирішення цього важливого соціального завдання важливо залучати випускників, які мають можливість стати високо компетентними фахівцями в галузі оздоровчої фізичної культури [2; 14; 43].

У зв'язку з цим важливо з'ясувати, яка частка лікарів у своїй медичній практиці застосовує засоби фізичної культури з профілактичною та лікувальною цілями, та оцінити готовність студентів медичних вузів до використання оздоровчого потенціалу фізичної культури у своїй професійній діяльності.

Грунтуючись на результатах дослідження багатьох фахівців, з метою оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання на медичних факультетах фахівці пропонують наступні напрямки роботи [23]:

- погоджувати роботу кафедр фізичного виховання зі спеціальними кафедрами медичного інституту щодо забезпечення оздоровчого ефекту у студентів у процесі фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами і спортом;
- впроваджувати сучасні оздоровчі технології, спрямовані на лікування, профілактику та корекцію стану здоров'я студентів засобами фізичної культури;
- у навчальні плани студентів медичних спеціальностей включити курси на вибір.

Актуальність вивчення проблем фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу нефізкультурного профілю визначається потребами сучасного суспільства у фізичному й духовному вдосконаленні студентів, необхідністю залучення вузівської молоді до різних видів фізкультурної діяльності: освітньої, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної [5; 55].

За останні роки проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання [9; 35; 45].

Фізична культура студентів має велике значення, і особливо, для професійної підготовки майбутніх фахівців за різним профілем спеціальностей. Реформування вищої школи характеризується наданням студентам більшої самостійності, що призводить до гуманізації освіти [58].

Загальновідомо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від рівня розвитку рухових якостей. Низький рівень фізичної підготовленості й фізичної працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Обмеження руху, статичність у позах погіршує працездатність, призводить до помилок, негативно відбивається на важливих системах організму [7; 12].

У формуванні особистості студента, у тому числі й як майбутнього фахівця, провідну роль відводять фізичному вихованню, що сприяє розвитку рухових і психічних якостей, професійних умінь і навичок [19; 27].

Одним з провідних завдань для вищого навчального закладу повинна бути допомога студентам у виборі форм занять [5; 15].

Фахівці зазначають, що однією з важливих характеристик процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах є його прикладний зміст [16; 44].

Підготовка до майбутньої трудової діяльності передусім повинна розвивати й удосконалювати якості властиві майбутній професійній діяльності, в основі яких розлягаються такі цінності фізичної культури, як; здоров'я, фізична підготовленість, функціональний стан, тощо [17]. Основою такого процесу є засоби фізичного виховання, які підвищують можливості організму до високої результативної праці.

Для багатьох професій характерний малорухомий режим роботи, тому особливих вимог для майбутніх фахівців, пов'язаних із високим рівнем рухових якостей не висувають [11; 17]. Такі професії пов'язані з розумовою працею, в умовах низької рухової активності, та зберіганням однієї пози. Подібне



приводить до підвищення втоми, зниження працездатності та погіршення здоров'я [8; 12].

Програми з фізичного виховання не завжди забезпечують професійну готовність до виробничої діяльності майбутніх фахівців. Численні дослідження свідчать про недоліки існуючої системи фізичного виховання [3; 16]. Наслідком неефективності існуючої системи підготовки є погіршення від курсу до курсу стану здоров'я студентської молоді [2; 28].

Поява нового програмного забезпечення дасть можливість удосконалити розвиток рухових якостей, інтегрувати наукові досягнення та знання. Для того, щоб фізичне виховання студентів стало діючим методом зміцнення особистого здоров'я та підвищення рівня фізичного стану, фізичної працездатності, потрібно дотримуватися загальних принципів, тобто, регулярність занять і їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань.

За проведеним аналізом наукової літератури можна зробити висновки, що значна кількість досліджень пов'язана зі специфікою навчальних закладів: технічні навчальні заклади [18]; педагогічні [39]; економічного профілю [14]; гуманітарного [31]. Визначено, що успіх підготовки майбутніх фахівців залежить від багатьох чинників, одним із яких є заняття студентів у поза навчальний час [17; 22], так як значна частина навчального матеріалу перепадає на самостійне опрацювання студентами.

Організація самостійної роботи студентів, у вільний від навчання час, потребує набору готових знань. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на сьогоднішній день є актуальною та потребує від вчених, тренерів з видів спорту подальшого науково-практичного пошуку в напрямі вдосконалення фізичної підготовленості особистості.

Для того, щоб процес фізичного виховання зумовлював оптимальний результат, необхідно раціонально поєднувати й визначати співвідношення засобів на фізкультурно–оздоровчих заняттях, що забезпечуватиме оптимізацію основних функціональних систем організму, покращуватиме фізичну та

розумову працездатність студентів, а насамперед підвищуватиме рівень здоров'я студентської молоді.

## **1.2. Фітнес–йога, як один з ефективних засобів оздоровлення та профілактики захворювань студентської молоді.**

Фітнес – це оздоровча система, складовими якої є не тільки хороша фізична підготовка, а й всебічний розвиток людини в інтелектуальній, емоційній, соціальній та духовній сферах життя [31].

Фітнес–програми включають в себе різноманітні заняття у фітнес–центрах, навчальні заняття з прикладної фізичної культури у закладах вищої освіти. Фітнес – це збалансоване харчування, турбота про свій фізичний і духовний стан [31; 49]. Метою фітнес–тренувань є формування звички до постійної фізичної активності, до здорового способу життя, покращення загального стану людини.

У наш час фітнес набуває все більшої популярності. Американський коледж спортивної медицини (ACSM) визначив фітнес як стан, що характеризується здатністю виконувати щоденну роботу із запасом енергії та розвитком якостей та здібностей, які знижують ризик передчасного розвитку гіпокінетичних розладів. Аналіз різних джерел надав змогу з'ясувати, що фітнес – це «прагнення високої якості життя, що включає соціальні, психічні, духовні і фізичні компоненти» [14; 45].

На сьогоднішній день, з тенденцією недостатньої рухової та фізичної активності населення, що триває, роль спорту та фізичної культури є актуальною і ще більше зростає і повинна ставитися на перший план.

А навчання у вищих навчальних закладах пред'являє ще вищі моральні, фізичні, психологічні вимоги до студентів, і насамперед до стану їхнього здоров'я.

Тому однією з необхідних умов їх успішної реалізації у професійному середовищі є: навчання оцінці якості та кількості здоров'я, технологіям його забезпечення та загальне підвищення рейтингу цінності здоров'я.

Проблема здорового життя розглядається в різних працях філософів, психологів, медиків, педагогів і соціологів, всі вони сходяться в тому, що основна функція спорту та фізичної культури – це зміцнення здоров'я.

Серед студентської молоді та студентів медичних закладів освіти зокрема у роботах [4; 6] виявлено ще більш песимістичні спостереження, тому за останні роки серед молоді не спостерігається позитивних зрушень до оздоровлення свого способу життя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я – це стан духовного, соціального та фізичного благополуччя, а також відсутність фізичних дефектів і хвороб [7], водночас фізична культура – це культура, що є специфічним процесом і результатом людської діяльності, засобом і способом фізичного вдосконалення людини до виконання соціальних обов'язків [7].

Фізична культура та фітнес, це заняття, які спрямовані на розвиток особистості, збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до навчальної діяльності та майбутньої професійної діяльності.

Розгляд теоретичних аспектів фітнесу, надав змогу виявити особливості організації фітнес–тренувань зі студентською молоддю у процесі навчання.

Результати теоретичного аналізу показують що, існує ряд особливостей, які відрізняють фітнес–тренування в фітнес–центрах від тренувань на заняттях фізичною культурою зі студентами, а саме:

- 1) адаптовані програми для будь–якого віку, стану здоров'я, рівня фізичної активності, залежно від обраного напрямку;
- 2) грамотне виконання фітнес–програм не призводить до погіршення фізичного стану, на відміну професійного спорту;
- 3) заняття призводять до зниження зайвої ваги або підтримки загального тону організму.

Залежно від потреб, людина може самостійно комбінувати різні вправи для досягнення поставленого їм результату. Тому такі програми мають широкий спектр впливу на організм.

Розповсюдження фітнесу, це наслідок потреб сучасного суспільства в руховій активності, прагнення мати гарне здоров'я та благополуччя. Наразі, фітнес активно впроваджується не тільки у фізкультурно-оздоровчу практику роботи зі студентами, а й у процес професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури [2].

Відомо, що більшість навчального часу студенти проводять в аудиторіях, що є причиною погіршення їх самопочуття. Високий ступінь стресових ситуацій зумовлений великим обсягом навчального навантаження. Як наслідок, зниження загального рівня працездатності, послаблення імунітету.

Тривала робота за комп'ютером здатна призвести до виникнення ризику різних захворювань органів зору, м'язів та суглобів, внутрішніх органів і систем організму. Результатом є зниження функціональних можливостей людини, а також виникнення різноманітних захворювань [16].

В основі ідеології фітнесу лежить пріоритет здоров'я людини, а тому кожен з видів фітнесу спрямований на її фізичний розвиток.

Існує багато видів фітнесу, а саме:

– аеробні напрямки: ці напрями забезпечують високо інтенсивні кардіо-навантаження, посилюючи роботу серцево-судинної системи, допомагають позбутися зайвої ваги. Аеробні види тренувань не потребують спеціального обладнання, наприклад, танцювальна аеробіка, натомість як інші використовують на своїх заняттях додаткове обладнання, таке як: м'ячі, степ-платформи, сайкли;

– силові напрямки: в основі даного напрямку лежить принцип інтервального навантаження, яке спрямоване на укріплені всіх м'язових груп, а також на розвиток витривалості. У програмах можуть чергувати силові вправи із застосуванням обтяжень, та кардіо-вправи;

– танцювальні напрями: різні танцювальні рухи які виконуються під відповідний музичний супровід, що сприяє покращенню, постави, підвищують гнучкість та еластичність м'язів, розвивають рухливість суглобів та знижують зайву масу тіла;

– оздоровчий фітнес: програми сприяють підвищенню тону м'язів без зайвих навантажень на хребет і суглоби. В основі виконання таких вправ лежить правильне дихання. Програми оздоровчого фітнесу покращують гнучкість та рухливість суглобів та м'язово-зв'язувального апарату.

Аналіз наукової літератури [31] свідчить про те, що у сфері сучасного оздоровчого фітнесу існує два основні напрямки: європейський та східний. Вони мають відмінності в філософії, а також певні національні особливості, що виявляються у використанні рухових вправ.

Проте в останні роки відбувається взаємопроникнення цих двох систем, що виявляється у появі інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки, а саме, ментального фітнесу.

Даний вид фітнесу заснований на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, яка полягає в опрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ і образів, які формуються в уяві. Такі програми отримали назву «Mind & Body» або «Розумне тіло» [38].

Враховуючи окреслені тенденції, можна вважати, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми навчання, що поєднує альтернативні засоби та методи сприятиме досягненню основної мети занять фізичними вправами та спортом.

На думку фахівців, до програм ментального фітнесу можна віднести такі види як йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, програми Джозефа Пілатеса, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації) [22; 51].

В свою чергу, вітчизняні науковці розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно–регулюючою спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стретчинг, йога, пілатес [24; 57]. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів [46].

Зокрема, аналіз наукової літератури показав [18; 25; 47], що заняття йогою допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття. Основна увага на таких заняттях приділяється концентрації уваги до роботи м'язів, активному включенню психічної діяльності, а також діяльності внутрішніх органів.

Вправи за системою йоги під час рекреаційно–оздоровчих занять впливають на кожен частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим чинником для покращення стану здоров'я [22; 47].

Останнім часом набуває популярності такий вид як «активна йога» (йогалатес, power yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику [36].

Практика асан включає в себе розвиток та стабілізацію опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, важливих систем організму, сприяє удосконаленню рухових умінь і навичок, розвитку фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей.

Наразі йога та її різновиди набуває все більшої популярності, як система рекреаційно-оздоровчих занять. Головна роль у процесі занять спортом або фітнесом грає позиція людини і її відношення до власного психологічного, фізичного і соціального здоров'я.

Фітнес – це не лише фізична підготовка, заснована на здоровому образі життя, але й інформування розвиваючого покоління про цінності фізичної активності та фізичних вправ.

На думку фахівців [10; 16] фітнес відноситься до предметної галузі фізичної культури, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності та вміння, що визначають фізичну дієздатність та здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю та умов проведення занять.

Також варто відзначити, що фітнес–культура є потужним інструментом соціалізації. На сьогоднішній день з розвитком комунікаційних технологій в мережі Інтернет значно знизився рівень живого спілкування серед зростаючого покоління. На заняттях у фітнес–центрах молоді люди можуть підтримувати міжособистісні стосунки, ділитися накопиченим досвідом і розвивати навички спілкування.

Формування затребуваного у молодіжному середовищі такого суспільно значущого явища як фітнес, з активним створенням нових соматопсихічних та соціокультурних пріоритетів, вимагає від фахівців у галузі оздоровчого фітнесу, педагогів та тренерів, впровадження нових педагогічних технологій для вирішення специфічних завдань набуття студентами сучасних фізкультурних знань, розвитку необхідних рухових умінь, навичок та здібностей, позитивного мотиваційно–ціннісного відношення до занять [37].

Фізичне виховання студентів сприймається як складова частина загальної системи їх освіти та виховання. Воно покликане підтримувати високу працездатність студентів протягом усього періоду навчання, прищеплювати їм необхідні знання та навички в галузі фізкультурної освіти, забезпечувати подальший всебічний фізичний розвиток [31; 37].

Реальний обсяг рухової активності студентів не забезпечує повноцінного розвитку та зміцнення здоров'я. У зв'язку з тим, що навчальне навантаження студента високе і включає як аудиторні заняття, так самостійну підготовку, у більшості з них відзначається дефіцит рухової активності.

Малорухоме положення відбивається на функціонуванні багатьох систем організму студентів, особливо серцево-судинній та дихальній, що призводить до зниження працездатності всього організму, а особливо мозкової діяльності,

що проявляється у наступному: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій [22; 47].

Характер фізичного розвитку як процес зміни зазначених показників протягом життя залежить від багатьох причин і визначається цілим рядом закономірностей. Успішно керувати фізичним розвитком можливо лише в тому разі, якщо відомі ці закономірності, і вони враховуються при побудові процесу фізичного виховання [36].

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти необхідно максимальне залучення студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, заснованих на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-програм. Такі заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний стан, високу загальну та моторну щільність заняття, зрештою покращить ефективність процесу навчання загалом [30].

У просторі сучасного молодіжного соціуму поняття «фітнес» сьогодні набуває статусу суспільно значущого явища, що формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої підготовки та адаптації до навчальної та професійної діяльності [1; 25; 40].

Інтерес молоді до фітнес-програм обумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю складових засобів оздоровчого фітнесу, в числі яких – фізичні вправи виборчої спрямованості з використанням інноваційних програм та технологій, компоненти здорового способу життя, діагностика фізичного стану тощо [15; 42; 51].

На думку вчених В.К. Бальсевича, Т.Ю. Круцевич, А.А. Томенко – обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності викладачів фізичного виховання є розробка та використання педагогічних інновацій – «кінцевого результату впровадження нововведень з метою покращення об'єкта управління та отримання належного ефекту» [6].



Інноваційна педагогічна технологія, будучи основною частиною системи освіти, пов'язаної з дидактичними процесами, засобами та організаційними формами навчання, відповідає на традиційне питання «як вивчати» з одним істотним доповненням – «як вивчати сучасно та результативно» [8].

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів впроваджуються через різні фітнес–програми як форми рухової активності, спеціально організовані у межах групових занять. Вони можуть мати оздоровчо–кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримки належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку рухових здібностей із метою спортивного вдосконалення [2; 18].

На думку відомих науковців [2; 38], фітнес–технології – це сукупність науково обґрунтованих способів та методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів у руховій активності, формування позитивних емоцій, позитивного ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності.

Своє відображення інноваційна діяльність знаходить у розробці та впровадженні нових технологій організації процесу фізичного виховання студентів у період формування особистісно–орієнтованої освіти, здійснення переходу від обов'язкових навчальних програм до окремих варіативних форматів.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді конкретизується в фітнес–технологіях, що інтенсивно розвиваються. В такому контексті поняття «технологія» охоплює основоположні засади спеціальних знань та практичного досвіду реалізації фізкультурно–оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних способів їх педагогічного забезпечення та контролю [38].

Таким чином, поняття фітнес–технології – це одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою,

з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє та удосконалює основи методики фізкультурно–оздоровчих занять [38; 49].

Орієнтуючись на нормативно–ціннісну систему пріоритетів фітнес–культури молоді, педагогам необхідно приділяти особливу увагу розробці фітнес–технологій, у яких реалізуються принципи оздоровчого спрямування фізичного виховання студентів.

Таким чином, фітнес, як сучасне суспільно значуще явище студентської молоді, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних технологій, які розглядаються у широкому розумінні як сукупність засобів та методів відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання та виховання, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені освітні завдання.

Одним і зі способів розширення арсеналу засобів фізичного виховання є використання вправ нетрадиційних оздоровчих систем. Наша увага зосередилася на вправах з фітнес-йоги.

Виконання таких асан може активізувати парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, тим самим підсилюючи пристосувальні реакції організму [31]. Це відкриває перспективи застосування засобів фітнес-йоги на заняттях зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості.

Дослідження показують, що життя сучасної людини є джерелом постійного стресу [27]. Стреси постійно супроводжують наше життя, і їх неможливо уникнути.

Дефіцит часу, великий потік інформації, побутові проблеми – це ті стресові ситуації, з якими людина зіштовхується щодня. Проблеми стресу присвячені роботи таких науковців, як Ганс Сельє, Річард Лазарус, Роберт Сапольскі [27; 36].

Всесвітня організація охорони здоров'я назвала стрес справжньою епідемією ХХІ ст. Від того, наскільки сучасна людина спроможна чинити супротив стресу залежить її емоційна та мотиваційна сфери діяльності.

Нездатність або невміння впоратися зі стресом є основою розладів здоров'я та погіршення життя в різних його сферах. Особливо гостро проблема стресу постає на даний час. Страх смерті, страх втратити роботу, захворіти стали реаліями нашого сьогодення. Страх перед майбутнім, професійна невизначеність, великі навантаження, іспити, стосунки з одногрупниками, викладачами – стресові ситуації, з якими молоді люди зустрічаються щодня [39].

Одним з найпопулярніших способів боротьби зі стресом є регулярні заняття йогою. Йога є одним з найпростіших в застосуванні видом фізичної діяльності, вона не має обмежень по віку чи ступеню фізичної підготовки. Застосування вправ йоги та технік правильного дихання сприяють покращенню та стабілізації настрою, здібності адаптуватися до нових умов праці, що робить йогою одним з найкращих засобів профілактики стресу, емоційного вигорання, депресії.

В Індії з 1965 року діє постанова про впровадження йоги в реформу поліції, навчальних закладів. Окрім цього, заняття йогою стали одним з ключових моментів реформи армії Сполучених Штатів Америки. Позитивному впливу йоги на організм людини присвячені праці Джаггі Васудів (Садхгуру) Айенгара Б. К. С. Парамаханса Йогананда. В Україні заняття йогою набирають все більшої популярності.

Насьогодні фітнес-йога знаходиться на піку популярності для багатьох людей по всьому світу, які займаються фізичною практикою за допомогою такої системи. Вона має один великий позитивний момент – до кожного хто займається застосовується індивідуальний підхід у виконанні вправ.

Фітнес–йога також є хорошим методом для профілактики хвороб, підтримання хорошої спортивної форми. Крім усього цього, заняття йогою володіють великим вихованим значенням, оскільки пред'являють високі вимоги до дотримання моральних норм, дисципліни та етики [13: 52].

## Висновки до розділу 1

Теоретичне обґрунтування використання засобів оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання студентів медичних спеціальностей пов'язане з актуальністю вивчення проблем фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу нефізкультурного профілю. Необхідність залучення студентської молоді до різних видів фізкультурної діяльності: освітньої, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної зумовлена потребами суспільства в висококваліфікованих здорових спеціалістах.

Сучасні підходи до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти виявили що використання інноваційних оздоровчих фітнес–технологій у процесі навчання є ефективним засобом оздоровлення та профілактики захворювань студентської молоді.

Ґрунтуючись на результатах дослідження багатьох фахівців, з метою оптимізації освітнього процесу з фізичної культури на медичних факультетах фахівці пропонують наступні напрямки роботи:

- погоджувати роботу кафедр фізичного виховання зі спеціальними кафедрами медичного інституту щодо забезпечення оздоровчого ефекту у студентів у процесі фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами і спортом;

- впроваджувати сучасні оздоровчі технології, спрямовані на лікування, профілактику та корекцію стану здоров'я студентів засобами фізичної культури;

- у навчальні плани студентів медичних спеціальностей включити курси на вибір.

Фізична культура студентів має велике значення, і особливо, для професійної підготовки майбутніх фахівців за різним профілем спеціальностей. Загальновідомо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від рівня розвитку рухових якостей.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

**2.1. Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані методи наукових досліджень, які відповідають вимогам до спортивно–метрологічних досліджень [19; 22].

#### 2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Вивчення існуючих підходів, що стосуються досліджень ефективності різних фітнес–технологій які використовуються у процесі фізичного виховання студентської молоді, дозволило виділити основні поняття, а також визначити мету, завдання та методи нашого дослідження.

Розгляд та аналіз науково–методичної літератури, даних мережі інтернет сприяли вивченню сучасних методик та напрямків розвитку фітнес та оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів різного напрямку спеціальностей.

У процесі аналізу встановлено:

- існуючі сучасні методики та напрямки розвитку оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні студентської молоді [17; 28; 35];
- основні теоретичні передумови щодо організації навчального процесу студентів [11; 25; 39];
- проаналізовано засоби та методи фітнес–технологій які використовують у навчальному процесі зі студентами різних спеціальностей [17; 55; 60].

Дані аналізу спеціальної та науково–методичної літератури були використані нами для обґрунтування та вибору методів дослідження, обрання відповідного інструментарію. Загалом нами було проаналізовано 60 джерел вітчизняної і закордонної літератури пов’язаної з темою нашого дослідження.

### 2.1.2. Соціологічні методи дослідження [22]

З метою вивчення особливостей способу життя і рухової активності студентів–медиків у період самоізоляції, нами було проведено соціологічне дослідження, яке включало анкетування. Для даного дослідження розроблена анкета яка містить 10 питань, що стосуються впливу режиму самоізоляції на способи життя і руховий режим студентів. Анкетування проводилися на початку констатуючого експерименту. Отриману інформацію враховували у процесі реалізації поставлених завдань.

### 2.1.3. Методи оцінки фізичного розвитку

Для дослідження фізичного розвитку студентів ми використовували загальноприйняті методики виміру показників [22]:

- соматометричні; довжина тіла (зріст), маса тіла (кг), окружність грудної клітини, життєва ємність легенів;
- соматоскопічні; будова тіла, наявність жирових відкладень.

Для виміру довжини тіла ми використовували звичайний ростомір, а для виміру маси тіла застосували електронні ваги, точність вимірювання складає  $\pm 100$  г.

Для характеристики пропорційності фізичного розвитку, враховуючи індивідуальні антропометричні дані, ми використовували загальновідому методику індексів [22]. Відношення маси тіла до зросту визначалося за індексом маси тіла (ІМТ) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

#### Класифікація надлишкової маси тіла та ожиріння [22]

Стан	ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	Ризик розвитку
Нормальна вага	18,5–24,9	Середній
Надлишкова	25,0–29,0	Підвищений
Ожиріння:		
– помірне (I ступінь)	30,0–34,9	Помірний
– виражене (II ступінь)	35,0–39,9	Високий
– патологічне (III ступінь)	$\geq 40,0$	Дуже високий

Об'єм жирової маси (ОЖМ) ми визначали за рівнем ІМТ [22] і за сумою чотирьох шкірно-жирових складок у ділянці біцепса, трицепса, під лопаткою і на стегні (табл. 2.2). Вимірювання обхватів різних частин тіла проводилося сантиметровою стрічкою в сантиметрах.

Таблиця 2. 2

### Нормативні значення об'єму жирової маси тіла, % [22]

Років	Індекс маси тіла (ІМТ), кг·м <sup>-2</sup>	
	< 20	20–25
	жінки	жінки
16–24	25,2	31,2
25–34	25,4	31,6
35–44	27,9	33,6
45–54	30,5	36,1
55–64	32,0	32,0

За даними науковців, припустима частка жиру в організмі для чоловіків становить 15–20 % загальної маси тіла, для жінок 20–25%, вищі показники є відхиленням від норми.

**Вимірювання ромба Машкова [47].** Для визначення ромба Машкова на задній поверхні тулуба відмічали точки: 1–остистий відросток VII шийного хребця; 2–3 – нижні кути лопаток; 4 – остистий відросток V поперекового хребця. Дали за допомогою сантиметрової стрічки вимірювали відстань між 1 та 2 точкою, 1 та 3 точкою, якщо різниця становила 0,5 см і більше – діагностували сколіоз грудного відділу хребта. Вимірювали відстань між 2–4 та 3–4 точками, аналогічно знаходили різницю, при величині різниці 0,5 см і більше діагностували сколіоз поперекового відділу хребта (рис.2.1.).

**Визначення сутуловатості.** Товщинним циркулем проводили вимірювання відстані між акроміальними точками, дана величина характеризує ширину плечей (ШП). Для вимірювання ширини плечей ніжки циркуля встановлювали на зовнішні краї акроміальних відростків лопаток. У осіб з добре розвинутою мускулатурою плечового поясу акроміальні відростки

визначаються пальпаторно. За допомогою сантиметрової стрічки на задній поверхні тулуба вимірювали плечову дугу (ПД). Плечовий показник (ПП) обчислювали у відсотках, як відношення ширини плечей до плечової дуги:

$$\text{ПП} = \text{ШП} / \text{ПД} \times 100 \%$$

Якщо величина отриманого результату дорівнюється 80 % або менше, діагностували сутулуватість, якщо плечовий показник перевищував 85 % діагностували нормальну поставу.

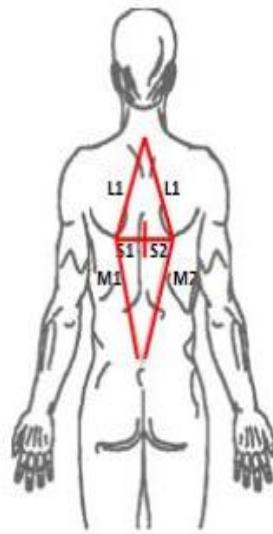


Рис.2.1. Розташування точок для визначення порушення постави (ромб Машкова)

Із показників функціонування серцево-судинної системи визначались: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд.·хв<sup>1</sup>), вимірювався артеріальний тиск крові (АТС, мм.рт.ст.; АТД, мм.рт.ст.) методом Короткова.

Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл) визначалася за допомогою спірометру. Студенти мали виконати три спроби, найкраща йшла до заліку.

Проба Штанге: потрібно зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати дихання, фіксуючи час затримки дихання за секундоміром (табл. 2.3).



Проба Генчі: після 2–3 глибоких вдихів–видихів необхідно глибоко видихнути і затримати дихання на максимально можливий час. У дорослих в нормі він складає 30–45 с, у спортсменів високої кваліфікації до 60–90 с [22].

Таблиця 2.3.

### Параметри оцінки за пробою Штанге, с [22]

Оцінка стану	Час затримки дихання на вдуху
Відмінний	більше 60 с
Добрий	40 – 60 с
Середній	30 – 40 с
Незадовільний	менше 30 с

Для визначення фізичної працездатності ми використовували Гарвардський степ–тест [22]. За тривалістю виконаної роботи  $t$  (у секундах) і ЧСС у відновному періоді обчислюють індекс Гарвардського степ–тесту (ІГСТ), який дає змогу зробити висновки про стан серцево–судинної системи і працездатності організму. Розрахунок ІГСТ виконували за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{T \times 100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2} \quad (2.1)$$

де  $T$  – час сходження, с;

$P_1, P_2, P_3$  – ЧСС пульс по відновленню.

Фізичну працездатність оцінювали за наступними значеннями ІГСТ:

- до 55 – низька;
- 56–64 – нижча за середню;
- 65–79 – середня;
- 80–89 – добра;
- понад 90 – відмінна

#### 2.1.4. Методи оцінки фізичної підготовленості

З метою всебічної характеристики фізичної підготовленості студентів, нами застосовувалися наступні тести [19; 22]:

- нахил тулуба вперед (гнучкість), см;

–силова витривалість (згинання, розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів за хвилину);

–статична витривалість (утримання бокового упору).

Мета виконання тесту утримання бокового упору – визначення розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба. Крім цього, здійснюється порівняння розвитку статичної силової витривалості м'язів правої і лівої частин тулуба та розвитку даних м'язів з іншими м'язами тулуба.

*Результат і оцінка.* Визначення часу (з точністю до 0,1 с) утримання упору на правій (лівій) руці. Результати даного тесту оцінюються за критеріями, наведеними в таблиці 2.3.

Таблиця 2. 3

### Критерії оцінки виконання тесту утримання бокового упору [19]

Оцінка		Критерії оцінки
Якісна	Кількісна, бали	
Відмінно	5	Учасник тестування може підняти тулуб і утримувати на одній лінії тулуб і ноги протягом 20–30 с
Добре	4	Учасник тестування може виконати вихідне положення проте утримує його 15–20 с
Задовільно	3	Учасник тестування може виконати вихідне положення проте утримує його 10–15 с
Погано	2	Учасник тестування утримує вихідне положення протягом 1–10 с
Недостатньо	1	Учасник тестування не може виконати вихідного положення

*Умови проведення тесту і обладнання.* Учасник тестування займає вихідне положення: лежачи на правому боці, упор передпліччям правої руки, ноги витягнуті, ступні лівої ноги попереду правої. Безопорна рука схрещена на грудях. Пропонується як можна довше утримати дане положення. Після виконання упору на правій руці, те ж саме роблять на лівій. Обладнання: стійка поверхня (бажано із пом'якшуючим покриттям), секундомір.

*Загальні вказівки та зауваження:* В попередній спробі учасника тестування навчають, як правильно виконувати вихідне положення тесту. Між виконанням упору на правій і лівій руці надається відпочинок тривалістю до 1 хв.

*Оцінка рухової активності* студентів проводилася шляхом анкетування за Фремінгемською методикою [22].

### **2.1.5. Педагогічний експеримент**

У дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів: констатувальний та формувальний.

На етапі констатувального експерименту з метою вивчення особливостей способу життя і рухової активності студентів–медиків у період самоізоляції, було проведено соціологічне дослідження, у формі анкетування. В анкетуванні прийняло участь 53 студента 1–2 курсів медичного інституту.

У педагогічному експерименті прийняли участь 12 студенток II курсу віком 18–19 років, за спеціальностями медичного профілю (медицина, соматологія), з яких було сформовано експериментальну групу.

При первинному тестуванні студентки не мали достовірних відмінностей за досліджуваними показниками і за станом здоров'я відносились до основної медичної групи.

Заняття за напрямком фітнес–йога проводилися 3 рази на тиждень по 45 хвилин. За умови карантинних заходів заняття проводилися з дотриманням усіх вимог.

### **2.1.6. Методи математичної статистики [19]**

Для обробки результатів дослідження нами застосовувалися методи математичної статистики [19]. Визначались основні статистичні характеристики вибірки:

- середнє арифметичне значення вибірки ( $\bar{x}$ );
- стандартне відхилення ( $S$ );
- помилка репрезентативності ( $m$ ).

Для перевірки даних з розподілу ознак використовувався  $W$  – критерій Шапіро–Уїлка. Також у нашій роботі ми використовували графічні методи. Добір методів здійснювався на основі рекомендацій, представлених у спеціальній науковій літературі [19].

Математична обробка даних проводилася на IBM ОС за допомогою програмного забезпечення «Windows 2021», пакета прикладних програм «Statistics 6.0».

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилося на базі СумДУ (К–3.) з вересня 2021 року по жовтень 2022 року та містило в собі три послідовні етапи.

*На першому етапі* (вересень–жовтень 2021) проведено дослідження, пов'язане з вивченням та аналізом наукової та методичної літератури пов'язаної з тематикою нашого дослідження.

*На другому етапі* (листопад 2021–лютий 2022) було проведено педагогічний експеримент, що відбувався на базі СумДУ м. Суми, в період із вересня 2021 року по лютий 2022 року.

Для проведення основного педагогічного експерименту нами було сформовано експериментальну групу студенток ( $n=12$ ) віком 18–19 років. Перед початком дослідження студентки були ознайомлені з метою та завданнями. Перед виконанням контрольних вправ був проведений інструктаж із техніки безпеки.

*На третьому етапі* (жовтень 2022) нами проведено аналіз, узагальнення та систематизація даних, отриманих у результаті педагогічного експерименту, а також відбувалося оформлення кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 3

### ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

#### **3.1. Аналіз рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотивації студентів до занять оздоровчими видами фітнесу**

Студентська молодь є соціальною групою, яка веде певний спосіб і стиль життя. Тому її фізичний розвиток та здоров'я загалом є ознаками, визначальними рівень громадського здоров'я [1; 13]. Фізичний розвиток студентів є інтегральним показником життєдіяльності людини і характеризується морфологічними та функціональними властивостями організму, що забезпечують його адаптаційні можливості.

Аналіз наукових досліджень надав змогу встановити, що рівень фізичного здоров'я студентів щорічно погіршується [14; 17]. До чинників, що негативно впливають на фізичний розвиток молоді, належать постійні розумові та психоемоційні напруження, недостатня матеріальна забезпеченість, необхідність поєднувати навчання з роботою, інформаційний стрес, часті порушення режиму праці, відпочинку, неправильне та не збалансоване харчування [24; 38].

Ситуація загострюється у зв'язку зі зростаючою популярністю в молодіжному середовищі негативних моделей поведінки, таких як куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин, тощо.

В останні роки основні медико–демографічні показники здоров'я молоді мають несприятливі тенденції: зниження кількості абсолютно здорових студентів, зростання кількості хронічних захворювань, велика кількість і динамічність факторів ризику, що негативно впливають на стан здоров'я молодих людей [29].

Результати дослідження показників фізичного розвитку студенток представлено в таблиці 3.1.

Аналіз даних дослідження довжини тіла студенток показав що показники знаходяться в межах  $165,2 \pm 5,4$  см. Для оцінювання маси тіла й ступеня ожиріння серед дорослих, прийнято використовувати індекс маси тіла (ІМТ). Високий рівень ІМТ, а також високий % складу жирової маси тіла можуть свідчити про високий ризик виникнення ряду хвороб [1; 36].

Таблиця 3.1

### Параметри фізичного розвитку студенток (n=12)

Показники фізичного розвитку	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	S
Довжина тіла (см)	165,2	5,4
Маса тіла (кг)	67,8	5,2
ІМТ ( $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$ )	24,9	2,1
Об'єм жирової маси, %	24,9	2,6

У процесі наших досліджень встановлено що, середній показник маси тіла студенток становить  $67,8 \pm 5,2$  кг, що говорить про дещо надмірну вагу. Аналіз досліджень вказує на те, що ожиріння супроводжується не тільки хворобами пов'язаними із серцево–судинною системою, системою травлення та іншими, а й спричиняє зниженню репродуктивної функції у дівчат і жінок із надлишковою вагою [26].

У процесі обчислення ОЖМ студенток ми користувались методом каліпометрії. Результати обчислення ОЖМ студенток мають показники  $24,9 \pm 2,6\%$ , варто зазначити, що в цілому жирові відкладення у студенток здебільшого збільшені в ділянках живота і стегон. Показники вище за 25 % є відхиленням від норми. Вміст жиру в організмі може впливати на стан здоров'я.

З метою визначення функціонального стану студенток вивчався стан серцево-судинної та дихальної систем. Відомо що ЧСС дорослої людини у стані спокою становить 64–72 уд/хв [18].

За отриманими даними (табл. 3.2) середній показник ЧСС студенток у стані спокою становить  $66,28 \pm 2,30$  уд.·хв<sup>-1</sup>, що свідчить про те, що досліджувані показники відповідають нормі. Вимірювання артеріального тиску є важливим діагностичним показником, який відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір і еластичність периферичних судин, і є одним із вагомих показників функціонального стану організму.

Таблиця 3.2

### Параметри функціональний систем організму студенток (n =12)

Фізіометричні показники	Статистичні показники	
	$\bar{x}$	S
ЧСС, уд.·хв <sup>1</sup>	66,28	2,30
АТ систолічний	112,68	0,50
АТ діастолічний	84,72	2,36
ЖЄЛ, л	3,32	0,12
Проба Штанге, с	30,1	2,3
Проба Генчі, с	25,43	3,0

Дослідження показників серцево–судинної системи показали що, в середньому систолічний артеріальний тиск студенток становив  $112,68 \pm 0,50$  мм.рт.ст., а показник діастолічного коливався в діапазоні від 68,8 до  $84,72 \pm 2,36$  мм.рт.ст., що загалом відповідає нормі дорослої людини [18].

Отримані дані студенток віком 18–19 років в абсолютній більшості знаходяться в межах норми і тільки в окремих були на верхній або на нижній межі норми [28].

Визначення функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання проводилося нами за допомогою методу спірометрії, вивчалися показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ).

Отримані дані свідчать про те, що дихальна функція грудної клітини студенток дорівнює  $3,32 \pm 0,12$  л знаходиться дещо нижче за норму і говорить про недостатній рівень розвитку дихальної системи.

Для оцінки функціональної можливості дихальної системи на вдиху ми використовували пробу Штанге, середній показник якої становить  $30,1 \pm 2,3$  с, це означає що студентки мають показник нижче за норму. Затримка дихання на видиху (проба Генчі) в середньому складає  $25,43 \pm 3,0$  с, що відповідає показникам які нижче за норму.

При оцінці стану хребетного стовпа за методикою ромба Машкова у студенток було зафіксовано асиметрію 1,22 см, що свідчило про наявність у дівчат сколіозу.

Таким чином, проведений аналіз отриманих результатів дослідження показав, що лише 2 студентки мають нормальну правильно сформовану поставу. У 90% студенток виявлено порушення постави.

Найбільш частими порушеннями були: асиметричне розташування плечового поясу, лопаток, сутулість спини. Плечовий показник студенток перед початком експерименту також вказував на наявність сутулості – 70%. У 4 досліджуваних виявлена кругла спина. Таким чином, 40 % студенток мали порушення постави у сагітальній площині.

Відомо, що недостатність загальної і силової витривалості м'язів призводить до нестабільності хребта, сприяючи виникненню і прогресуванню функціональних порушень [29].

Варто відмітити, що головною причиною порушення постави є слабкість м'язового корсету. Виходячи з цього основним засобом попередження і усунення порушень постави можуть бути спеціальні фізичні вправи спрямовані на створення м'язового корпусу і корекцію окремих вад постави.

З метою оцінки функціональної здатності м'язів живота і спини проведено тест на силову витривалість. Результати дослідження показали, що силова витривалість м'язів живота у 2 досліджуваних студенток відповідала нормі, а саме величина більше 2,5 хв, а у 10 досліджуваних тривалість



утримання пози тіла дорівнювала 1,05 хв, що не відповідало межам норми. Силова витривалість м'язів спини відповідала нормі у 4 досліджуваних студенток, а у 8 дівчат даний показник відповідає значенням нижче середнього рівня і складає  $1,6 \pm 0,2$  хв.

Таким чином, функціональна здатність м'язів живота і спини, які беруть участь у підтриманні положення тіла у студенток 18–19 років відповідає низькому рівню.

Дослідження показників фізичної працездатності проводилося паралельно з дослідженням фізичної підготовленості студенток. Результати дослідження визначення рівня фізичної працездатності студенток за показниками ІГСТ виявили що, показники не досягають рівня 55 ум.од. що відповідають низькому рівню фізичної працездатності.

Тестування рівня розвитку сили у вправі піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, надало можливість оцінити м'язовий апарат студенток. Дані отримані в ході дослідження вказують на те, що показник  $28,57 \pm 0,25$  відповідає низькому рівню.

Статична силова витривалість є важливим компонентом спортивної працездатності, що позитивно впливає на життєдіяльність м'язових клітин, на обмінні й енергетичні процеси в м'язовій тканині, підтримку тонуусу м'язів і здійснення масажно–корсетної функції, необхідної для нормального функціонування всього організму [15].

Отримані результати дослідження у тесті утримання бокового упору свідчать про низький рівень розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба у студенток.

Гнучкість є однією з рухових якостей, без якої гармонійний розвиток організму не буде відбуватися. Як відомо, в ранньому віці гнучкість краща, ніж у більш дорослому віці [12; 49].

Недостатня гнучкість призводить до порушень у поставі, виникнення остеохондрозу, відкладення солей, зміни в ході. Дані отримані в ході експериментальних досліджень показали що рівень розвитку гнучкості у

студенток 18–19 років має низькі показники які коливаються від 6 см, до 12 см.

З метою вивчення особливостей способу життя і рухової активності студентів–медиків у період самоізоляції, нами було проведено соціологічне дослідження, яке включало анкетування.

Для даного дослідження розроблена анкета яка містить 10 питань, що стосуються впливу режиму самоізоляції на способи життя і руховий режим студентів. В анкетуванні прийняло участь 53 студента I–II курсів медичного інституту.

За результатами анкетування встановлено, що 17% юнаків та 31% дівчат бажають навчатися дистанційно. Очне навчання обрали 79% юнаків та 65% дівчат.

На запитання «Чи задоволені якістю дистанційного навчання», 42% юнаків і 43% дівчат відповіли, що незадоволені. На дистанційне навчання щодня витрачають 2 години і найменше 14% юнаків та 5% дівчат. Від 2,5 до 5 годин 40% юнаків та 51% дівчат.

Приділяють навчанню по 6–9 годин 36% юнаків та 34% дівчат, більше 10 годин щодня займаються 10% юнаків та 15% дівчат. Необхідно відзначити, що дівчата на навчання витрачають більше часу порівняно з юнаками, виявлено статистично значущі відмінності  $p=0,026$ .

У процесі дослідження встановлено, що 24% студентів приступають до навчання після 17 години. Дослідження показало, скільки часу студенти витрачають на дистанційне навчання: навчання за комп'ютером проводять – 2 години та менше – 8% юнаків та 6% дівчат; 3,5–5 годин 33% юнаків та 46% дівчат; 6,5–9 годин 42% юнаків та 34% дівчат та більше 10 годин щодня займаються за комп'ютером 18% юнаків та 17% дівчат.

Отже, можна припустити що цей факт може бути причиною погіршення самопочуття студентів.

У процесі анкетування встановлено, що за час перебування на самоізоляції погіршення самопочуття реєстрували у себе 27% юнаків та 32% дівчат.

Поліпшення самопочуття відзначали 22% юнаків та 23% дівчат. Самопочуття не змінилося у 48% юнаків та 45% дівчат (рис. 3.1).

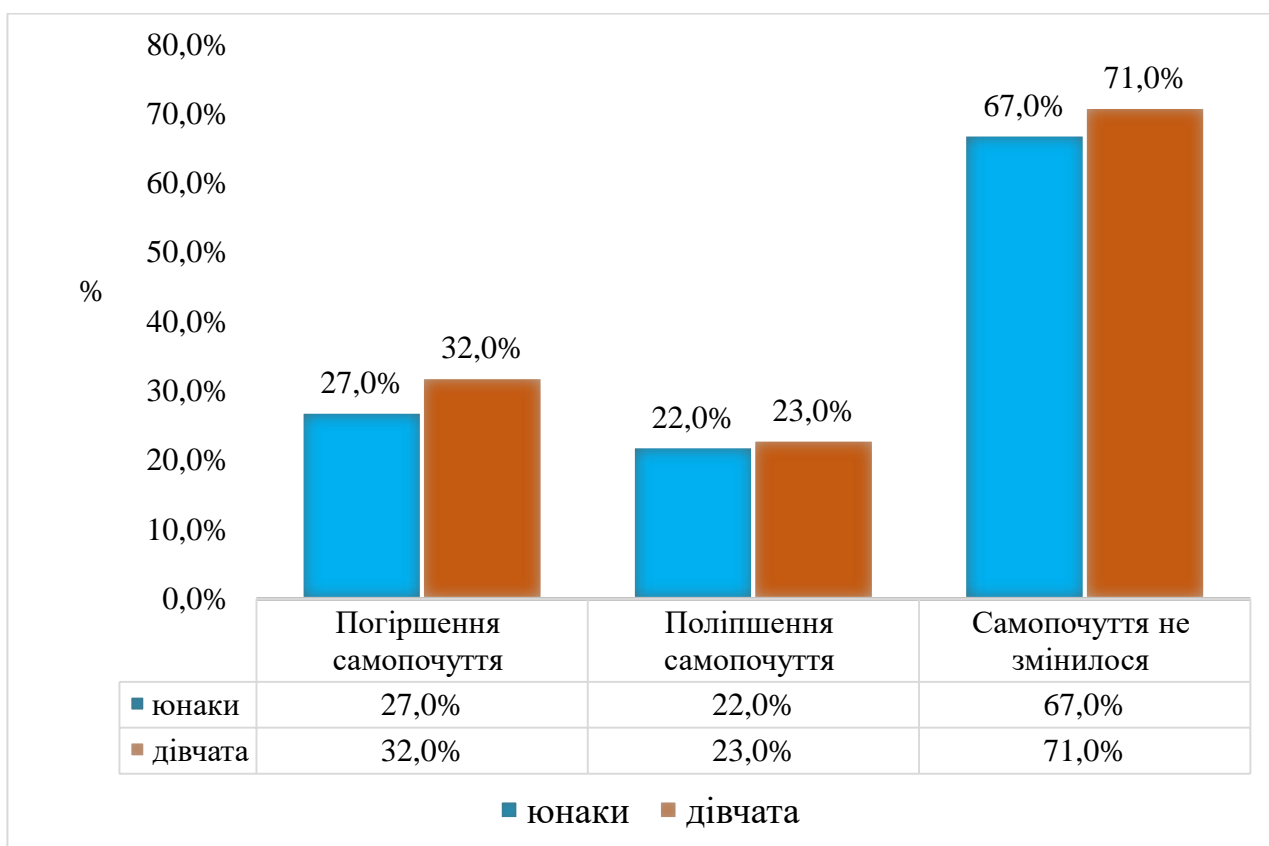


Рис. 3.1. Зміна самопочуття студентів за час перебування на самоізоляції

На причину погіршення самопочуття могло вплинути і зниження рухової активності студентів.

У процесі дослідження нами визначено, що 67% юнаків і 71% дівчат стали менше рухатися ( $p = 0,05$ ) (рис. 3.2).

Не змінилася рухова активність у 16% юнаків та 17% дівчат. Збільшилася рухова активність у 17% юнаків та 11% дівчат.

Серед інших причин зміни самопочуття студенти називали зміну режиму сну і відпочинку. Виявлено, що 16% юнаків та 19% дівчат відзначають у себе зниження сну. У 25% юнаків та 22% дівчат сон не змінився. Тоді як у 61% юнаків та 58% дівчат сон збільшився.

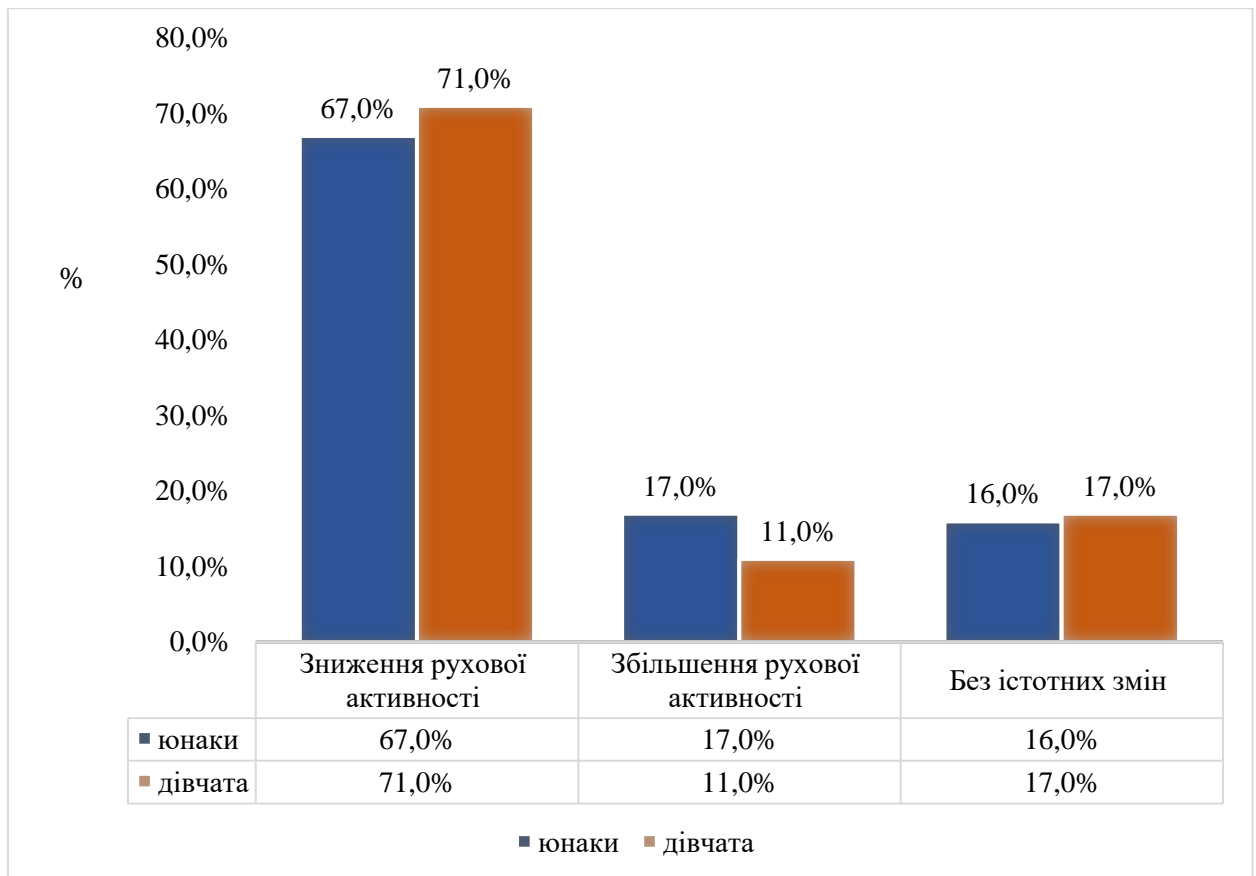


Рис. 3.2. Зміни рухової активності студентів за час перебування на самоізоляції

У процесі аналізу відповідей респондентів на запитання «чи змінився раціон, і частота Вашого харчування» більше 70% опитаних відповіли, що так. Вважали, що змін не сталося 18% дівчат і 23% юнаків і тільки 8% юнаків і 7% дівчат не могли дати точну відповідь на запитання (рис. 3.3).

Малорухливий спосіб життя є серйозним чинником ризику розвитку багатьох захворювань. Відсутність рухової активності призводить до швидкої стомлюваності, оскільки більшість часу проходить у статистичному положенні [15; 36].

Необхідно також враховувати, що недостатня рухова активність є одним із факторів раннього розвитку остеопорозу та ожиріння, що виникають внаслідок порушення обмінних процесів [16].

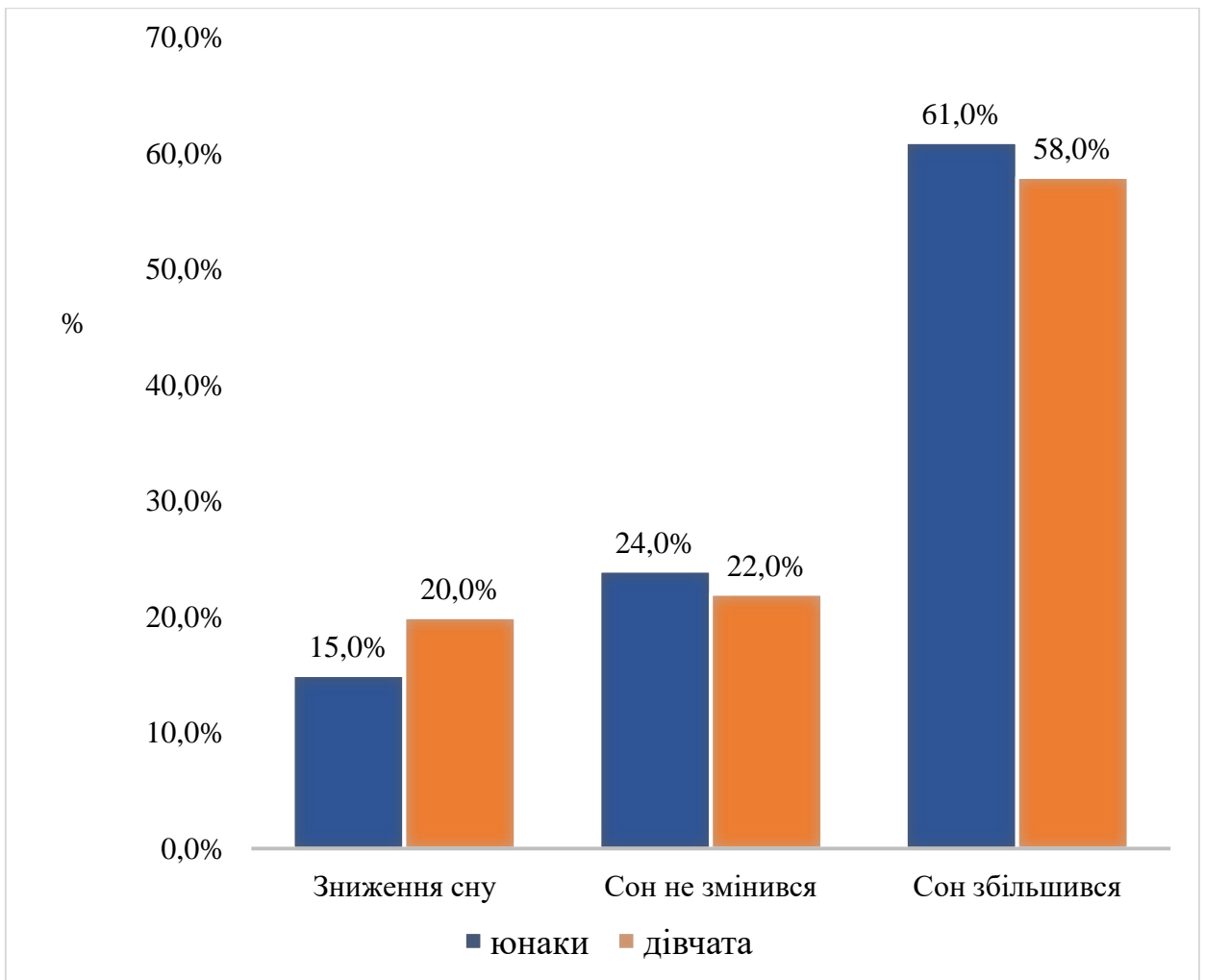


Рис. 3.3. Зміни режиму сну студентів за час перебування на самоізоляції

Необхідно обов'язково займатися фізичною культурою та спортом у рамках програми навчання, а також щодня приділяти увагу фізичним вправам не менше 30 хвилин на день.

Таким чином, результати дослідження, вказують на зниження рухової активності, погіршення самопочуття студентів, а також збільшення часу, який проводять за комп'ютером.

Отримані дані дозволять визначити напрям для розробки профілактичних заходів щодо збереження здоров'я та підвищення рухової активності під час навчання в університеті.

### **3.2. Структура та зміст заняття фітнес–йоогою зі студентами медичних спеціальностей**

Аналіз методик проведення занять за різними фітнес–програмами виявив що наразі найбільшу зацікавленість для студенток виявляють програми фітнес–йоги, виконання який потребує прояву сили, гнучкості та зосередженості.

Фітнес–йога, це ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом та розумом, дозволяє набути гарну фізичну форму, сприяє розвитку концентрації [21; 35].

Фітнес–йога це комплексна програма тренінгу, яка поєднує в собі силу та гнучкість в єдину динамічну роботу. Ця програма спрямована на розвиток функціональної сили та гнучкості, як складників тіла та тренування нейро–м'язової системи в цілому.

Мета програми – змішана робота. Сучасна фітнес–йога спрямована на всі компоненти одночасно, поєднуючи роботу на збільшення сили, витривалості та гнучкості. Послідовність рухів спрямована супротив стресам і для збільшення практичного застосування сили та гнучкості у нашому повсякденному житті.

Сучасна фітнес–йога це глобальний підхід до нейро–м'язового фітнесу. Глобальний, тому що тренує все тіло, як єдине ціле, щоб бути більш сильнішим та гнучким.

Фітнес–йога поєднує рухи та стабільність, баланс та координацію, концентрацію та розслаблення, з метою формування тіла яке здатне протистояти через мірної втоми.

Більшість студенток починають навчання у закладах вищої освіти у віці, коли ще зберігається можливість високих темпів розвитку сили, гнучкості та помірно–високих для розвитку загальної витривалості [39].

Застосування фітнес–йоги повинно сприяти розвитку всіх цих якостей у студенток, а також підвищувати їх фізичну підготовленість.

У дослідженні прийняли участь студентки медичних спеціальностей 2 курсу медичного інституту. За результатами анкетування студентки виявили

бажання займатися у групі фітнес–йоги. Заняття проводилися три рази на тиждень по 45–60 хвилин з дотриманням усіх карантинних вимог.

Для занять за програмою фітнес–йоги нами були відібрані спеціальні вправи, які за координаційною складністю відповідали рівню фізичної підготовки студенток, та були рекомендовані для початківців на заняттях з фітнес–йоги [37].

В першій половині занять ми застосовували комплекс фітнес–йоги для розминки: дихальні вправи (5–хв); динамічна частина (15–20 хв); статичні асани (10 хв); силова частина (10 хв); вправи на розтяг (5–10 хв). В заключній частині заняття ми використовували техніки медитації [37; 39].

Особливість комплексів фітнес–йоги, які використовувалися на заняттях полягали в тому, що обрана послідовність виконуваних асан доцільно впливала на серцево–судинну, дихальну, травну та нервові системи.

В результаті відбувався такий поєднаний вплив, який сприяв підвищенню адаптаційних можливостей організму, уміння протистояти стресовим ситуаціям, врівноваження діяльності всіх органів і систем, поліпшення настрою.

У наступному періоді ми використовували вправи складніші у виконанні, для більш підготовлених. У підготовчій частині заняття застосовували дихальну гімнастику йоги (Пашчатя–пранаяма, Сахаджа–пранаяма, Врожана–пранаяма) для активізації органів дихання та покращення стану нервової системи, комплекс «Сурья Намаскар» (Привітання сонцю), що складається з 12 асан (рис. 3.4).

Даний комплекс включає кілька статичних асан найдавнішої культури індійської гімнастики, виконання яких стимулюють дихання та позитивно впливають на нервову, кровоносну та дихальну системи. Асани «Сурья Намаскар» послідовно переходять з однієї пози в іншу, оптимально впливаючи на всі суглоби та хребет. Тривалість комплексу – 8–10 хв.

В основній частині заняття використовувалися комплекси вправ фітнес–йоги. Тривалість комплексів становила 20–25 хв.



Рис. 3.4. Комплекс «Сурья Намаскар» (Привітання сонцю)



Спочатку виконували вправи в положенні стоячи (Тадасана;Таласана; Триконасана; Парваконасана 1,2; Вірабхадрасана 1,2,3; Ардха чандрасана; Утттанасана; Парсвоттанасана; Прасарита Падоттанасана; Врксасана; Гаруласана; Гаруласана; Гаруласана;

Далі виконувалися асани з положення, сидячи і лежачи (Дандасана; Вірасана; Баддха Когасана; Сукхасана; Упавіста Конасана; Пашимоттанасана; Джнану Сіршасана; Хамсасана; Мурха Джанукасана; Бхарадвайасана; Ардха Навасана; Адхо Мукана; Париватанасана; Бхуджангасана; Дханурасана; Салабхасана; Матс'ясана; Сету Бандха; Супта Вірасана; Ястікасана; Макрасан та ін.).

Кількість повторень кожної пози – 4–6 разів, тривалість виконання – 30 секунд. Складність асан зростала від першої пози до останньої. Наприкінці комплексу виконувались перевернуті асани (Віпаріта Карані; Халасана; Саламба сарвангасана), потім – позу Шавасана (поза релаксації та повного розслаблення).

У заключній частині заняття застосовували дихальні вправи хатха–йоги, що знімають напругу і прискорюють відновлювальні процеси організму (повне дихання йогів, дихання зі звуком «Ха», дихання, що очищає, діафрагмальне дихання та ін.). Тривалість комплексу – 5–8 хв.

Головними завданнями, які вирішуються комплексами фітнес–йоги були:

- покращення функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем;
- підвищення гнучкості, зміцнення м'язів, сухожиль і зв'язок;
- профілактика респіраторних захворювань;
- релаксація організму та зняття стресу.

Процес реалізації експериментальної методики занять фітнес–йогою зі студентками медичних спеціальностей відповідав орієнтованій схемі (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Орієнтовна схема реалізації експериментальної методики занять

Варто зауважити що, функціональна та фізична підготовленість – дві взаємопов’язані та взаємо підпорядковані сторони спортивної кондиції.

Функціональна підготовленість є тою основою, яка може або стимулювати або лімітувати розвиток рухових якостей [37].

Тому контроль рівня їх розвитку є необхідною умовою у процесі розробки оздоровчо–тренувальних програм.

Ефективність використання фітнес–йоги зі студентками медичних спеціальностей представлена у наступному розділі.

### Висновки до розділу 3

Аналіз рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотивації студентів до занять оздоровчими видами фітнесу виявив наступне:

– встановлено що, середній показник маси тіла студенток становить  $67,8 \pm 5,2$  кг, що говорить про дещо надмірну вагу;

– оцінка функціонального стану студенток виявила що отримані показники ССС та дихальної системи знаходяться в межах норми для даної вікової категорії, і тільки в окремих осіб є незначні відхилення;

– оцінка стану хребетного стовпа за методикою ромба Машкова у студенток виявила асиметрію 1,22 см, що свідчило про наявність у них сколіозу;

– оцінка функціональної здатності м'язів живота і спини, які беруть участь у підтриманні положення тіла у студенток 18–19 років відповідає низькому рівню;

– результати дослідження у тесті утримання бокового упору свідчать про низький рівень розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба у студенток;

– результати дослідження визначення рівня фізичної працездатності студенток за показниками ІГСТ виявили що, показники не досягають рівня 55 ум.од. що відповідають низькому рівню їх фізичної працездатності.

Структура та зміст заняття фітнес–йоогою зі студентами медичних спеціальностей відповідали загальноприйнятим принципам проведення занять.

Особливість комплексів фітнес–йоги, які використовувалися на заняттях полягали в тому, що обрана послідовність виконуваних асан доцільно впливала на серцево–судинну, дихальну, травну та нервові системи, мала змішану роботу та спрямована на всі компоненти одночасно, поєднуючи роботу на збільшення сили, витривалості та гнучкості.

Послідовність рухів спрямована супротив стресам і для збільшення практичного застосування сили та гнучкості у нашому повсякденному житті.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Наразі здоров'я молодого покоління є найголовнішим пріоритетом для навчально-виховних установ і зокрема вищих навчальних закладів. За даними результатів досліджень здоров'я студентів можна зробити висновок, що заняття з фізичного виховання, які передбачені програмою вищого навчального закладу недостатньо, для того щоб покращити функціональні показники організму студентів. Сучасне поєднання різноманітних форм занять із фізичного виховання дозволить повною мірою вирішувати поставлені цілі й завдання та сприяти повноцінному, гармонійному розвитку особистості.

Тому, з метою вирішення цього питання нами було запропоновано застосувати програму занять фітнес–йогою зі студентами медичних спеціальностей.

Основними завданнями програми занять із фітнес–йоги зі студентами медичних спеціальностей були такі:

- формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами;
- удосконалення й розвиток рухових вмінь і навичок, які важливі для майбутньої професійної діяльності;
- сприяти покращенню процесам адаптації організму студентів до фізичних навантажень.

Програма оздоровчого–тренувальних занять з фітнес–йоги передбачала проходження практичного матеріалу, також приділялася увага засобам контролю та самоконтролю.

Основоположні вимоги до практичної реалізації поставлених завдань полягали в наступному: проведення поточного контролю та самоконтролю за станом здоров'я, фізичною підготовленістю; дотримання 4–6 годинного тижневого рухового режиму; систематичний контроль.

Для вирішення поставлених завдань нами було проведено експериментальне дослідження, яке полягало у визначенні ефективності

застосування програми занять з фітнес–йоги для студентів медичних спеціальностей.

Експериментальні дослідження проводилися на базі СумДУ. Функціональні та антропометричні дослідження проводилися спортивним лікарем університетської клініки.

Заняття з фітнес–йоги проводив тренер з відповідною кваліфікацією, який має доступ до тренувальної бази СумДУ. Дослідження проводилося зі студентками які навчалися за спеціальністю медичного напрямку. Організація педагогічного експерименту передбачала кілька етапів, які мали свої завдання, засоби та спрямування.

З метою перевірки ефективності програми занять з фітнес–йоги був проведений педагогічний експеримент. Оцінювання результатів відбувалося за результатами поетапного (початкового та підсумкового) контролю.

На початку педагогічного експерименту показники функціонального стану студенток не мали статистично значущих відмінностей, що підтверджується результатами аналізу на рівні  $p > 0,05$ .

Дослідження реакції серцево–судинної системи студенток у процесі занять фітнес–йогою виявило хвилеподібний характер змін ЧСС у студенток (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

**Динаміка показників серцево-судинної системи студенток медичних спеціальностей, (n=12)**

Показники	Початок дослідження				Кінець дослідження			
	$\bar{x}$	s	t	p	$\bar{x}$	s	t	p
ЧСС	68,04	0,41	10,09	$p < 0,001$	61,08	0,81	9,70	$p < 0,001$
АТС	116,62	0,48	9,6	$p < 0,001$	112,45	0,32	9,11	$p < 0,001$
АТД	76,8	0,37	8,5	$p < 0,001$	65,2	0,45	8,02	$p < 0,001$

Показники діяльності серцево-судинної системи студенток у процесі занять фітнес–йогою покращилися і наприкінці дослідження коливалися на значенні до  $61,08 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$ , що відповідає нормі дорослої людини.

Аналіз результатів артеріального тиску показав, що систолічний артеріальний тиск (АТС) студенток у середньому становив  $116,62 \pm 0,48 \text{ мм.рт.ст.}$ . За показником діастолічного артеріального тиску (АДТ), він колювався від  $65,2$  до  $76,8 \pm 0,37 \text{ мм.рт.ст.}$ , що відповідає нормі для даної вікової групи.

Для визначення функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання вивчалися показники життєвої ємкості легень (ЖЄЛ). Порівняно з належними величинами, розрахованими для кожної людини окремо, отримані нами дані свідчать про те, що дихальна функція грудної клітини обстежуваних студенток знаходиться в межах норми (табл. 4.2).

Таблиця 4.2

**Динаміка показників функціональних можливостей апарату зовнішнього дихання студенток медичних спеціальностей, (n=12)**

Показники	Початок дослідження	Кінець дослідження	t	p
ЖЄЛ, л	$3,24 \pm 0,42$	$3,68 \pm 0,31$	4,68	<0,001
Проба Штанге, с	$37,30 \pm 4,20$	$43,12 \pm 5,70$	3,12	<0,01
Проба Генчі, с	$30,11 \pm 3,40$	$33,26 \pm 6,08$	3,42	<0,01

Для оцінки впливу програми занять з фітнес–йоги нами було проведено повторне обстеження і порівняльний аналіз показників фізичного розвитку студенток (табл. 4.3).

Визначення індексу маси тіла на першому етапі дослідження не виявило статистично значущих розбіжностей між показниками ( $p > 0,05$ ). Показник ІМТ свідчить про надлишкову масу тіла й завищений відсоток жирової маси у студенток. У результаті впровадження програми занять з фітнес–йоги

порівняльна оцінка показників виявила статистично вірогідні позитивні зрушення у студенток досліджуваної групи ( $p > 0,001$ ).

Таблиця 4.3

**Динаміка показників фізичного розвитку студенток медичних спеціальностей, (n=12)**

<b>Показники</b>	<b>Початок дослідження</b>	<b>Кінець дослідження</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Маса тіла, кг	65,8±5,3	59,8±4,8	4,48	<0,001
ІМТ, ум.од.	24,9±2,6	21,6±2,1	4,35	<0,001
Об'єм жирової маси, %	23,9±1,9	19,01±1,3	9,03	<0,001
Оцінка стану хребетного стовпа (за методикою Машкова), см	77,6±0,48	78,64±0,25	1,22	<0,05

За оцінкою стану хребетного стовпа за методикою Машкова у студенток експериментальної групи на початку експерименту фіксувалася асиметрія 1,09 см, а в кінці експериментальних досліджень відбувається загальне покращення на 6% та складає 0,51 см, що в межах норми.

Одним з наступних показників, які аналізувалися, були показники фізичної підготовленості студенток.

Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що наприкінці експерименту у студенток експериментальної групи спостерігається приріст досліджуваних параметрів за обраними видами тестування (табл. 4.4).

Отримані результати на початку експерименту свідчать про низький рівень розвитку гнучкості у студенток експериментальної групи.

Результати тесту в кінці експериментального дослідження свідчать про позитивні зміни в показниках студенток в тесті «нахил тулуба вперед». Показники збільшилися на 14% у більшості студенток, у 2 студенток показники покращилися на 5,21%, і у 2 студенток всього на 1,23 %. Позитивні зміни

відбулися в показниках розвитку силової витривалості, в тесті піднімання тулуба з положення лежачи на спині (10,84 %) що є умовою для виконання довготривалої роботи з помірною інтенсивністю.

Таблиця 4.4

**Динаміка показників фізичної підготовленості студенток медичних спеціальностей, (n =12)**

Види тестування	Статистичні показники					p
	Початок дослідження		Кінець дослідження		t	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Нахил тулуба вперед, см	10,7	2,2	12,2	2,2	3,09	<0,01
Піднімання тулуба, разів	32,3	3,6	34,8	3,1	4,59	<0,001
Утримання бокового упору, с	11,3	1,6	38,2	1,4	4,39	<0,001
Згинання-розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки	8	2,6	14	2,8	3,05	<0,01
Силова витривалість м'язів спини	31,12	8,12	48,57	11,2	3,12	<0,01
Силова витривалість м'язів живота	27,12	6,14	51,14	10,05	4,09	<0,01

Результат дослідження розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба за тестом утримання бічного упору показав, що 5 студенток покращили свої результати на 5.7%, ( $p < 0,001$ ), 3 студентки покращили результат на 2,8% і 4 студентки мали приріст 2,1%. Оцінка функціональної здатності м'язів живота і спини, які беруть участь у підтриманні положення тіла у студенток 18–19 років відповідала низькому рівню на початку нашого дослідження. Результати які ми отримали в кінці нашого експерименту свідчать про позитивні зміни у показниках: силова витривалість м'язів спини у 5 студенток збільшилася на 7%, у 3 студенток на 4,1% і у 4 студенток на 2,1%; у тесті згинання –розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки показники покращилися у 3 студенток на 2,8%, у 6 студенток на 2,2% і у 3 студенток на 1,8%.



Для визначення фізичної працездатності студенток ми використовували Гарвардський степ–тест. Результати дослідження фізичної працездатності показали, що вихідні дані студенток експериментальної групи перебувають на низькому рівні (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Динаміка фізичної працездатності студенток  
медичних спеціальностей ( ум.од., n=12)**

<b>Етап дослідження</b>	$\bar{x} \pm s$	<b>t</b>	<b>p</b>
Початок дослідження	53,56 ± 0,81	4,72	<0,001
Кінець дослідження	55,64 ± 1,05		

Після впровадження програми занять з фітнес–йоги у показниках фізичної працездатності студенток за визначенням ІГСТ відбулися позитивні зміни, встановлено, що індекс Гарвардського степ–тесту у студенток покращився з 53,56 ± 0,81 до 55,64 ± 1,05 (p<0,001), У 2 студенток виявлено високий рівень працездатності, 4 студентки мають рівень фізичної працездатності «вище середнього», «середній» рівень працездатності у 4 студенток, рівень «нижче середнього» у 2 студенток. Студенток з «низьким рівнем» працездатності не виявлено. Результати дослідження, вказують на збільшення рухової активності, покращення самопочуття студенток. Рухова активність збільшилася на 20%. Покращення самопочуття студенток загалом відбулося на 15%, а також стабілізувався режим сну та відпочинку майже у всіх досліджуваних.

Кінцева оцінка отриманих результатів дослідження дозволяє зробити висновок про ефективність застосування програми занять з фітнес–йоги для студенток медичних спеціальностей. Раціональне планування навчального матеріалу, своєчасна його корекція дозволили підвищити показники функціонального стану студенток.

Проведені дослідження та впровадження й використання експериментальної програми з фітнес–йоги дали можливість зробити такі висновки:

1. Фітнес–йога є однією з сучасних технологій зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я студентської молоді.

2. Студентам необхідно впроваджувати здоров'язберігаючі технології у навчальний процес: вибирати правильне оточення; управляти системою особистих цінностей; приділяти рівну увагу розвитку розуму і тіла [19].

3. Проведене дослідження дозволило визначити позитивний вплив оздоровчих занять за програмою занять з фітнес–йоги і виявити особливості їх оздоровчого впливу на фізичний стан студенток.

4. Результати проведених досліджень доповнюють теорію і методику фізичного виховання студентів новими уявленнями про можливості модернізації процесу фізичного виховання. Основою такого процесу є впровадження програми фітнес–йоги в якості ефективної практики у формуванні здорового способу життя.

Фізичні вправи профілактичної та оздоровчої спрямованості набувають все більшого значення для оздоровлення організму. Важливе значення, у цьому аспекті, мають заняття йогою. Йога – це сукупність різних духовних, психічних та фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму, та націлених на управління психічними та фізіологічними функціями організму задля досягнення піднесеного духовного та психічного стану. Однією з важливих складових занять йогою є дихальна гімнастика, яка дозволяє збільшити обсяг кисню в легенях, що допомагає функціонуванню всіх внутрішніх органів.

Таким чином, йога є відмінним поєднанням роботи над душею та тілом. Вона дозволяє покращити самопочуття, розвинути гнучкість та уникнути одержання травм. Засновники йоги стверджують, що «бути здоровим – означає не просто не хворіти [19].

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково–методичної літератури пов’язаної із особливостями використання сучасних фізкультурно–оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів виявив проблемне коло питань що потребували вивчення та розгляду. Фізична культура студентів має велике значення, і особливо, для професійної підготовки майбутніх фахівців за різним профілем спеціальностей. Загальновідомо, що ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від рівня розвитку рухових якостей. Сучасні підходи до організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти виявили що використання інноваційних оздоровчих фітнес–технологій у процесі навчання є ефективним засобом оздоровлення та профілактики захворювань студентської молоді.

Ґрунтуючись на результатах дослідження багатьох фахівців, з метою оптимізації освітнього процесу з фізичної культури на медичних факультетах фахівці пропонують наступні напрямки роботи:

- погоджувати роботу кафедр фізичного виховання зі спеціальними кафедрами медичного інституту щодо забезпечення оздоровчого ефекту у студентів у процесі фізичного виховання та самостійних занять фізичними вправами і спортом;

- впроваджувати сучасні оздоровчі технології, спрямовані на лікування, профілактику та корекцію стану здоров’я студентів засобами фізичної культури;

- у навчальні плани студентів медичних спеціальностей включити курси на вибір.

Теоретичне обґрунтування використання засобів оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання студентів медичних спеціальностей пов’язане з актуальністю вивчення проблем фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу нефізкультурного профілю. Необхідність залучення студентської молоді до різних видів фізкультурної діяльності: освітньої,

спортивної, рекреаційної, реабілітаційної зумовлена потребами суспільства в висококваліфікованих здорових спеціалістах.

2. Результати констатувального експерименту виявили наступне:

- встановлено що, середній показник маси тіла студенток становить  $67,8 \pm 5,2$  кг, що говорить про дещо надмірну вагу у деяких дівчат;
- оцінка функціонального стану студенток виявила що отримані показники ССС та дихальної системи знаходяться в межах норми для даної вікової категорії, і тільки в окремих осіб є незначні відхилення;
- оцінка стану хребетного стовпа за методикою ромба Машкова у студенток виявила асиметрію 1,22 см, що свідчило про наявність у них сколіозу;
- оцінка функціональної здатності м'язів живота і спини, які беруть участь у підтриманні положення тіла у студенток 18–19 років відповідає низькому рівню;
- результати дослідження у тесті утримання бокового упору свідчать про низький рівень розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба у студенток;
- результати дослідження визначення рівня фізичної працездатності студенток за показниками ІГСТ виявили що, показники не досягають рівня 55 ум.од., що відповідають низькому рівню їх фізичної працездатності;
- результати вивчення рівня рухової активності студенток медичних спеціальностей виявила що отримані показники РА не відповідають нормам.

На основі отриманих результатів дослідження констатувального експерименту нами було розроблено практичні рекомендації для занять фітнес–йоогою зі студентами медичних спеціальностей. Структура та зміст заняття фітнес–йоогою зі студентами медичних спеціальностей відповідали загальноприйнятим принципам проведення занять.

Особливість комплексів фітнес–йоги, які використовувалися на заняттях полягали в тому, що обрана послідовність виконуваних асан доцільно впливала на серцево–судинну, дихальну, травну та нервові системи, мала змішану роботу

та спрямована на всі компоненти одночасно, поєднуючи роботу на збільшення сили, витривалості та гнучкості.

3. Експериментальна перевірка запропонованої програми занять з фітнес–йоги сприяла покращенню досліджуваних показників що було підтверджено результатами формувального експерименту.

На початку експерименту показники розвитку гнучкості у студенток експериментальної групи відповідали низькому рівню. Результати тесту в кінці експериментального дослідження свідчать про позитивні зміни у показниках студенток в тесті «нахил тулуба вперед». Показники збільшилися на 14% у більшості студенток, у 2 студенток показники покращилися на 5,21%, і у 2 студенток всього на 1,23 %.

Позитивні зміни відбулися в показниках розвитку силової витривалості, в тесті піднімання тулуба з положення лежачи на спині (10,84 %). Результат дослідження розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба за тестом утримання бічного упору показав, що 5 студенток покращили свої результати на 5.7%, ( $p < 0,001$ ), 3 студентки покращили результат на 2,8% і 4 студентки мали приріст 2,1%.

Результати які ми отримали в кінці нашого експерименту свідчать про позитивні зміни у показниках: силова витривалість м'язів спини у 5 студенток збільшилася на 7%, у 3 студенток на 4,1% і у 4 студенток на 2,1%; у тесті згинання–розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки показники покращилися у 3 студенток на 2,8%, у 6 студенток на 2,2% і у 3 студенток на 1,8%.

Після впровадження програми занять з фітнес–йоги у показниках фізичної працездатності студенток за визначенням ІГСТ відбулися позитивні зміни, встановлено, що індекс Гарвардського степ–тесту у студенток покращився з  $53,56 \pm 0,81$  до  $55,64 \pm 1,05$  ( $p < 0,001$ ). У 2 студенток виявлено високий рівень працездатності, 4 студентки мають рівень фізичної працездатності «вище середнього», «середній» рівень працездатності у 4

студенток, рівень «нижче середнього» у 2 студенток. Студенток з «низьким рівнем» працездатності не виявлено.

Оцінка стану хребетного стовпа за методикою Машкова у студенток експериментальної групи на початку експерименту виявила симетрію 1,09 см, а в кінці експериментальних досліджень відбувається загальне покращення на 6% та складає 0,51 см, що в межах норми.

Результати дослідження, вказують на збільшення рухової активності, покращення самопочуття студенток. Рухова активність збільшилася на 20%. Покращення самопочуття студенток загалом відбулося на 15%, а також стабілізувався режим сну та відпочинку майже у всіх досліджуваних.

Ефективність програми занять з фітнес–йоги, розроблених практичних рекомендацій було підтверджено отриманими даними в кінці експериментальних досліджень, що виявилось у підвищенні функціональних можливостей, удосконаленні рухових здібностей; позитивним терміновим ефектом, що виявився у поліпшенні та стані психічних процесів, різнобічним кумулятивним ефектом.

Все вищезазначене свідчить про значний потенціал сучасних напрямків та фітнес–технологій в оздоровленні та покращенні не тільки фізичної працездатності, а й психологічного стану студентів, що звичайно потребує подальшого вивчення даного питання.

*Перспективи подальших досліджень* полягає у розробці оздоровчих фітнес–програм з використанням засобів ментального фітнесу з метою покращення рухової активності студентів.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕС–ЙОГОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

1. У процесі реалізації запропонованої методики занять оздоровчою фітнес–йогою зі студентками з низьким рівнем фізичної підготовленості необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається, рівень фізичної та функціональної підготовленості, рівень здоров'я, наявність захворювань.

2. Під час проведення занять з фітнес–йоги необхідно дотримуватися наступних правил: синхронність виконання асан з диханням, концентрація уваги на асані, м'язове і психічне розслаблення в кінці кожного заняття.

3. Під час виконання асан фітнес–йоги необхідно уникати вправ із тривалою затримкою дихання та вимагають максимального прояву сили та швидкості.

4. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження та плавно переходити від простих асан до складних, від кількості рухів до їхньої якості.

5. Кожне заняття необхідно розпочинати з динамічного виконання вправ, поступово збільшуючи тривалість утримання статичних поз (асан).

6. На початковому етапі навчання найбільшу увагу необхідно приділяти розвитку рухливості в кульшових суглобах, зміцненню м'язів плечового поясу, що сприятиме успішному освоєнню складніших асан на наступних етапах навчання.

7. Найбільш уразливі при заняттях фітнес–йогою шийний та поперековий відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідно з обережністю виконувати асани, що впливають на ці частини тіла та поступово збільшувати навантаження.

8. Усі вправи повинні виконуватися плавно та обережно. Необхідно акцентувати увагу на необхідності контролю реакції м'язів на навантаження.

Під час виконання вправи вперше застосування максимальних зусиль не використовується.

9. Під час виконання асан важливо зосередити увагу процесі спокійного розслабленого дихання. Для кожної асани воно індивідуальне, так само як і кожна асана має свою особливу мету.

10. Важливою складовою виконання асан є координація рухів із правильним диханням. Рекомендується виконувати вдих під час рухів вгору, а видихати під час рухів вниз або скручування та нахилів. Необхідно звертати увагу на більшу в порівнянні з вдихом тривалість видиху.

11. Приймати асану та виходити з неї потрібно повільно; зберігаючи певний стан тіла від 10 секунд до 1 хвилини.

12. На початку заняття, завданням якого є концентрація уваги на власному диханні, створення відчуття внутрішнього спокою.

13. Дихання, є найважливішою складовою системи вправ фітнес–йоги. Акцентується увага на диханні під час виконання статичних поз (асан) та динамічних вправ.

14. Розминка, призначення якої полягає у підготовці організму до подальшого навантаження.

15. «Віньяса» – комбінована зв'язка чи динамічна вправа, пов'язана окремими асанами (Сурья–намаскар «Привітання сонцю»). Допомагає виробити та вдосконалювати навички правильного дихання у поєднанні з рухами.

16. Тренувальна методика «Вівсянка» – дозволяє освоїти в короткі терміни практику фітнес–йоги, швидко та безпечно розтягнути зв'язки та м'язи. Методика складається з 12 послідовностей (циклів):

«Раджака цикл» – комплекс, спрямований на опрацювання хребта, кульшових, плечових суглобів, розкриття плечового поясу, розтяжка передньої та задньої поверхні стегна, підходи до раджакапот асани (заклучна асана).

«Самокона» – компактний ефективний комплекс, для опрацювання ніг, м'язів таза, кульшових суглобів, для виконання поперечного шпагату.



«Сету банха» – опрацювання хребта: зміцнення та розтяжка м'язів спини, прогини назад, різні варіанти напівмостів, мостів та підходів до них.

«Ханумана» – коректне поєднання розтягування, розслаблення та напруги м'язів, зв'язок та суглобів ніг для виконання поздовжнього шпагату.

«Цикл воїна» – спрямований на опрацювання кульшових, колінних та гомілковостопних суглобів та комплекс на гнучкість пальців ніг.

«Цикл падму» – поєднання динамічних комплексів та статичних асан для опрацювання та збільшення гнучкості колінних та тазостегнових суглобів. Вільний вхід в позу лотоса.

«Цикл супту» – йога лежачи! Жорстка, але ефективна розтяжка та зміцнення м'язів шиї, спини, опрацювання м'язів задньої поверхні стегна, зміцнення черевного преса.

«Цикл армус» – спрямований на опрацювання м'язів, зв'язок та суглобів плеча, лопаток для збільшення їхньої рухливості та сили.

«Цикл паривритту» – цикл вправ для опрацювання глибоких м'язів хребта. Коректне витягування, повороти та зміцнення м'язів спини. Для виправлення постави, збільшення гнучкості хребта.

«Цикл буддха» – цикл вправ, спрямований на опрацювання кульшових суглобів, кісток таза, поперекового відділу хребта.

«Цикл СР» – (нижні стійки) вправ, спрямовані на збільшення сили рук для відбудови асан із опорою на руки.

«Цикл баланс» – розвиток рівноваги за рахунок тренування груп м'язів, які відповідають за певні положення тіла, утримання балансу стоячи на одній нозі, у перевернутих стійках, у нижніх стійках на руках.

Наприкінці основної частини заняття використовувалися перевернуті асани, у яких положення таза перебуває вище голови. Перевернуті асани позитивно впливають на серцево–судинну систему та психічний стан.

Асани виконувались без больового відчуття. У процесі занять велика увага приділялася плавному та спокійному диханню, якому сприяє виконання спеціальних дихальних вправ. У разі дискомфорту виконання асани

припинялося, що сприяло досягненню високого рівня безпеки занять. Дозування здійснювалося в секундах, хвилинах чи кількості вдихів–видихів. У середньому пози витримувалися протягом 3–7 дихальних циклів (15–35 с).

17. «Шавасана» – поза лежачи у розслабленому стані. Використовувалася в кінці заняття для повного розслаблення та зняття можливої фізичної та психічної втоми та нормалізації роботи серця.

18. «Пранаяма» – «Повне йогівське дихання» поєднує в собі всі три типи дихання: діафрагмальне (черевне), грудне і ключичне. У ході занять спочатку розучувався діафрагмальний тип дихання, потім грудний та ключичний. Потім вони з'єднувалися. Велике значення приділялося плавності дихання та відсутності неприємного відчуття.

Таким чином, оздоровчий ефект занять з фітнес–йоги обумовлений дією різних механізмів, серед яких є специфічні, характерні саме для занять йогою. Заняття фітнес–йогою позитивно впливають на різні системи організму, сприяють підтримці та розвитку рухових якостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антіпова Ж., Гоголева О. Мотивація студентської молоді до рухової активності – завдання фізичного виховання в період навчання у юридичних закладах вищої освіти. Матеріали конференцій МЦНД, Черкаси, 2022. С. 304–307.
2. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: методичні рекомендації для студентів. Івано-Франківськ, 2005. С. 32–35.
3. Бондар Т.К. Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх вчителів музики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : збірник наукових праць. 2016. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 3К 1 (70) 16. С. 305–308.
4. Босенко А.І. Холодов С.А. Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : Навчальний посібник. За ред. П.Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори–2006», 2016. 88 с.
5. Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.
6. Булейченко О.В. Журавльов Ю.Г. Формування позитивного відношення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичною культурою, шляхом впровадження сучасних фітнес програм. Електронний ресурс: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32713>
7. Булейченко О.В. Підвальна О.В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К. С. 101–105.

8. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 48 с.

9. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 3. 2014. С. 19–24.

10. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Рекомендація щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

11. Долгова Н. Європейські ініціативи у сфері фізичного виховання та спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №2. С. 55–58.

12. Дослідження ринку фітнес-послуг України. 2018. Режим доступу: <https://fitcurves.org/wpcontent/themes/fitcurves/fr-new/2018.pdf>

13. Дубогай О.Д. Обґрунтування інформаційно–комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15*. 2014. Вип. 3К (44)14. С. 217–219.

14. Дутчак М. Круцевич Т. Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 116–119.

15. Дутчак М.В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4(29)13. С. 343–348.

16. Завидівська Н.Н. Загальна фізкультурна освіта як система закономірностей здоров'язбережувального навчання студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. 2017. Вип. 3 К (84). С. 184–188.

17. Кашуба В., Хмельницька І., Зіяд Хмаїд Ахмад Нассралла. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 77.
18. Кашуба В.А. Биомеханика осанки : монографія. Киев : Олимпийская литература, 2003. 279 с.
19. Кожокар М. Слобожанінов П. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*: № 11 (87). 2020. С. 57–62.
20. Кожокар М. Хавруняк І. Рухова активність як запорука здоров'я студентів. *Молодий вчений*: № 12 (100). 2021. С. 76–81.
21. Костюкевич В.М. Шевчик Л.М. Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.
22. Кренделева В.У., Цибух Т.М., Цибух М.М. Асани хатхайоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 24. С. 77–81.
23. Круцевич Т.Ю. Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
24. Круцевич Т.Ю.; Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
25. Кузнєцова О.Т. Кисіль В.М. Кособуцький Ю.Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх спеціальностей денної форми навчання. Рівне. 2019. 42 с.
26. Кулик Н.А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів ВНЗ. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств

населення: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, Харків, 2017. С. 105–110.

27. Лист Міністерства освіти і науки України Міністерства молоді та спорту України від 25.09.2015 №1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах».

28. Лоза Т.О. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту умовах ступеневої освіти : зб. Матеріалів доп. учасн. III Міжнар.наук.-практ.конф. 2021р., м. Кремена, Луганська обл., 2021. С. 137–148.

29. Максимова К. Роль та функції фітнес-культури у процесі формування особистості студенток перших курсів сучасних вищих навчальних закладів. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби. 2017. № 3 (10). С. 185–195.

30. Матвеев В.М. Обґрунтування алгоритму вдосконалення програм адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах з урахуванням нозології : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр» : спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія». ЧНУ імені Петра Могили. Миколаїв, 2021. 13 с.

31. Михно Л.С. Лоза Т.О. Ефективність використання засобів йога аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016, Т. 1. С. 35–40.

32. Москаленко Н. Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С.201–206.

33. Мусієнко О.В. Санагурський Д.І. Вплив занять хатхайогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 11. С. 28–40.

34. Осадець М. Королянчук А. Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів першокурсників. *Молодий вчений*: № 12 (100). 2021.
35. Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2015. № 2. С. 497–500.
36. Петренко Н.В. Лоза Т.О. Модель оздоровчо-тренувальних занять на основі використання средств аквафітнеса в професійно-прикладній підготовці студентів економічних спеціальностей. *Физическое воспитание студентов*. Харьков, 2014. № 4. С. 32–36.
37. Петренко О.П. Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : СДУ, 2020. 180 с.
38. Підвальна О.В. Булейченко О.В. Вивчення і використання фітнес-йоги в процесі фізичного виховання студентів спеціально-медичних груп у ВНЗ. Електронний ресурс. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/21767>
39. Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2018. Вип. 11. С. 291–298.
40. Попович Д.В. Назарук В.Л. Особливості вибору фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів спеціальності, «фізична терапія, ерготерапія. The 6th International scientific and practical conference «Modern directions of scientific research development»(November 24-26, 2021) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. 1153 p.. 2021.
41. Пугач Н.В. Загальні основи фітнесу. Львівський державний університет фізичної культури. 2013. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah\\_osnovy\\_fitnesu1](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7480/1/zah_osnovy_fitnesu1)
42. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.

43. Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць. 2018. С. 227–233.

44. Твеліна А. Умови та можливості викладання фітнесу студентам будь-яких спеціальностей у період втілення програм поза-аудиторного виховання фізичної культури. Наукові записки БДПУ. 2020. Вип. 2. С. 390–396.

45. Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт, 2014. № 2. С. 232–236.

46. Твеліна А.О. Соціально – педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки: фізичне виховання та спорт, 2014. № 2. С. 232–236.

47. Тягур Т. Сучасні методи діагностики сколіозу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. №3 (27), 2014. С. 98–104.

48. Футурний С.М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013. № 12. С. 94–100.

49. Шинкарьова О.Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. Електронний ресурс. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-202-210](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-202-210)

50. Школа О.М. Грищенко О.І. Грищенко Л.К. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. *Saintific Journal «Saience Rise»*. Серія : Педагогічні науки, 2014. № 3. С. 59–63.



51. Шлентов Ю., Антіпова Ж. Формування у здобувачів мотивації до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Матеріали конференцій Молодіжної наукової ліги. вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/liga/article/view/12772>.

52. Юрченко О.Є. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.

53. Baljinder Singh Bal. Effects of short term practice of Bhastrika Pranayama on metabolic fitness (metf) and bone integrity (bi). *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 7. P. 72–78. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0710>

54. Diehl K. A. Program for Improving Health and Stress Management for Adolescents from Low-income Families: Integrating Behavioral Coping Skills, Nutrition Education and Yoga. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 54 (2). P. 73–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.159> 273

55. Fitness Fundamentals: Guidelines for Personal Exercise Programs. *The President's Council on Physical Fitness and Sports*. 2011. 7 p.

56. Hardman K. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective. *Human Movement*. 2008. Т. 9. №1. P. 5–18.

57. Ivanov I.V., Ruban L.A., Burmakina M.O. Porivnialnyi analiz rivnia funktsionalnoho stanu sertsevo-sudynnoi systemy u studentok 1-4 kursiv spetsializatsii fitness [Comparative analysis of the level of functional state of the cardiovascular system in students of 1-4 courses of fitness]. *Psychologichni, pedagogichni i medyko-biologichni aspekty fizychnoho vykhovannia – Psychological, pedagogical and medical-biological aspects of physical education*. 2014. Pp. 283–286.

58. Karimina M. Serotonin and Mood State Changes in Response to a Period of Yoga Training in Well-Trained Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2015. Volume 5 (2). P. 89–92. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21615667.2015.1116647>

59. Maryna Kozhokar, Yurii Kurnyshev, Yurii Paliichuk, Larisa Balatska, Olena Yarmak, Yaroslav Galan Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, (4), 2018. pp. 1939–1944.

60. Schoenfeld BJ, Ratamess NA, Peterson MD, Contreras B, Sonmez GT, Alvar BA. Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well-trained men. *J Strength Cond Res*. 2014;28(10): P. 2909–18.

61. Seynnes OR, Kamandulis S, Kairaitis R, Helland C, Campbell EL, Brazaitis M, et al. Effect of androgenic-anabolic steroids and heavy power training on patellar tendon morphological and mechanical properties. *Journal of Applied Physiology*. 2013;115(1): P. 84–89.

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

63. Shynkarova O.D., Matvieieva O.O. Obhruntuvannia efektyvnosti zaniat tantsiuvalnoiu aerobikoiu na rozvytok fizychnykh yakostei studentok [Substantiation of the effectiveness of dance aerobics classes for the development of physical qualities of female students]. Suchasni trendy rozvytku osvity: perspektyvy i zdobutky. *Modern trends in education: prospects and achievements*. Vols. I, 2020. Pp. 118–120.

## АНОТАЦІЇ

**Нестеренко О. С.** Структура і зміст фізкультурно-оздоровчих занять фітнес–йоогою з студентами медичних спеціальностей // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт». – Сумський державний університет, 2022. – 66 с.

Експериментально доведено ефективність розроблених методичних рекомендацій щодо використання фітнес-йоги у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами медичних спеціальностей. Набули подальшого розвитку дані щодо планування занять з використанням оздоровчих фітнес-технологій зі студентами медичних спеціальностей.

Практична значимість результатів дослідження полягає в отриманні даних щодо структури і змісту фізкультурно–оздоровчих занять зі студентами медичних спеціальностей. Отримані результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності тренерів фітнес–клубів, спортивних клубів, а також у процесі підготовки та перепідготовки тренерів та фахівців у галузі оздоровчої фізичної культури.

**Ключові слова:** студенти, фітнес–йога, оздоровчі заняття, медичні спеціальності.

**Nesterenko O. S.** The structure and content of fitness-yoga fitness classes with students of medical specialties // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sport». – Sumy State University, 2022. – 66 p.

The effectiveness of the developed methodical recommendations on the use of fitness-yoga in the process of physical education classes with students of medical specialties has been experimentally proven. The data on the planning of classes with the use of health facilities have gained further development of fitness technologies with students of medical specialties.

The practical significance of the research results lies in obtaining data on the structure and content of physical education classes with students of medical specialties. The obtained results of the study can be used in the practical activity of trainers of fitness clubs, sports clubs, as well as in the process of training and retraining of trainers and specialists in the field of health and physical culture.

**Keywords:** students, fitness-yoga, health classes, medical specialties.