

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ
СТУДЕНТАМИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННЯ**

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

Виконала:
студентка заочної форми навчання,
II курсу, групи СПмз–11с
Стародубова Дар'я Максимівна

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	3
РОЗДІЛ 1 ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Соціальне значення фітнесу для студентської молоді	6
1.2. Сучасні фітнес–програми у системі занять з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти	9
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1. Методи дослідження.....	19
2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури ...	19
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	20
2.1.3. Педагогічне тестування	20
2.1.4. Педагогічний експеримент	23
2.1.5. Методи математичної статистики	24
2.2. Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3 КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ	26
3.1. Аналіз рівня фізичного стану та фізичного стану та фізичної працездатності студенток	26
3.2. Зміст експериментальної методики занять з використанням оздоровчих фітнес–програм	36
РОЗДІЛ 4 АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	45
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	58
ДОДАТКИ	66

Вступ

Актуальність дослідження. Сучасна фізична культура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом [1; 7; 10]. Фізична культура і спорт у закладах вищої освіти є наймасовішими і дієвими засобами формування соціально–активних та високо–працездатних майбутніх фахівців.

Студентська молодь, як майбутні фахівці за різними спеціальностями, значною мірою визначають майбутнє нашої держави, так як вони повинні бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими, а насамперед мати високий рівень професійної підготовленості (Пилипей Л.П., 2009; Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.С., 2016; Кетова Н.В., 2021).

Необхідно звернути увагу на той факт, що українська система освіти, в даний час зазнає деяких змін які полягають в тому, що більшість навчального часу студентам необхідно приділяти самостійній роботі. Погіршує цю ситуацію і те, що більшість студентів нерационально використовують час праці та відпочинку, що також негативно впливає на їх фізичний стан. До того ж, сучасна вища освіта носить інтенсивний характер, що може призвести до психічних навантажень, нервових зривів, порушення працездатності студента [9; 10], а також погіршення засвоєння нового навчального матеріалу.

На думку багатьох науковців [2; 3; 6], варто використовувати різні види рухової активності, які є цікавими для молоді. У даному випадку йдеться про впровадження фітнес–технологій, які поєднують ефективні та цікаві тренування. Саме тому, на сьогоднішній день, сучасні види фітнес–програм є найактуальнішим видом фізичної активності як для студентської молоді, так і для людей різних вікових категорій. Крім того, фітнес є засобом соціалізації людини, що особливо є важливим в умовах сьогодення [2; 7; 27].

Сучасні системи фітнес–технологій, це сукупність цілей, принципів, завдань, інноваційних методів, засобів і форм організації систематичних занять фізичними вправами, спрямованими на підтримку та покращення рівня фізичної працездатності та здоров'я різних груп населення, що забезпечуватиме

формування фізичної культури особистості, а також залучення до здорового способу життя, для подальшого успішного виконання соціальних і професійних обов'язків [12; 40].

На даному етапі, фітнес все активніше впроваджується як у фізкультурно–оздоровчу практику роботи з населенням, так і в навчальний процес в різних навчальних закладах країни. Цілеспрямоване впровадження оздоровчих фітнес–технологій у процес занять фізичною культурою для оздоровлення, розвитку та виховання студентської молоді є одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних програм для закладів вищої освіти.

Особливо варто підкреслити роль фітнес–індустрії, як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій. Аналіз науково-методичної літератури, який стосується проблеми використання сучасних видів оздоровчого фітнесу вказує на те, що такі програми є актуальними і використовуються на заняттях зі студентською та учнівською молоддю [17; 28]. Серед них можна виділити наступні програми: йога, пілатес, кардіо-фітнес, стретчинг, аеробіка, дихальні вправи, тощо. Оздоровчий фітнес – це складне, багатогранне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людини, підвищення рівня фізичного стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему.

Отже, використання у навчальному процесі студентів сучасних видів та програм оздоровчого фітнесу сприятиме досягненню мети фізичного виховання яка полягає у сприянні підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Мета дослідження – розробити модель занять з використанням програм оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження.

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

2. Розробити модель занять з використанням оздоровчих фітнес–програм.

3. Експериментально перевірити та визначити ефективність розробленої моделі занять з використанням оздоровчих фітнес–програм.

Об’єкт дослідження – оздоровчі фітнес–програми.

Предмет дослідження – комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у фізичному вихованні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково–методичної літератури, соціологічні методи дослідження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження: експериментально доведено ефективність розроблених моделей занять для студенток 18–20 років із використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу. Набули подальшого розвитку дані щодо планування занять з використанням оздоровчих фітнес–технологій у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Практична значимість результатів дослідження полягає в отриманні даних щодо структури і змісту занять зі студентками з використанням програм оздоровчого фітнесу. 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 64 сторінки. Роботу проілюстровано 12 таблицями і 6 рисунками. Список використаної літератури налічує 65 джерел.

РОЗДІЛ 1

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС–ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Соціальне значення фітнесу для студентської молоді

Регулярна фізична активність є одним з визначальних чинників здоров'я сучасної людини. Однак, дослідники [14; 21] відзначають, що на етапі сьогодення відбувається зниження рухової активності у студентської молоді, що може бути пов'язане з умовами дистанційного навчання, тощо. Фахівці стверджують, що недолік регулярних занять фізичними вправами сприяє виникненню та розвитку багатьох захворювань, а зокрема, розвитку ожиріння [5; 18].

У зв'язку з цим, виявляється потреба у необхідності впровадження у навчальний процес щоденних нетривалих занять різними видами рухової активності, також із використанням різних сучасних фітнес–програм. Необхідно наголосити на тому, що раціональні заняття спортом можуть позитивно впливати на загальний стан здоров'я студентської молоді [9; 26].

З метою підвищення інтересу студентів до занять фізичними вправами і спортом, необхідно докорінно переглянути методики викладання фізичної культури у вищих закладах освіти.

Але, поряд з цим виникає питання матеріальної бази, яка не завжди відповідає вимогам та умовам проведення занять за тією чи іншою програмою. Отже, перед фахівцями постають завдання які полягають у виборі таких програм і засобів сучасного фітнесу, які б не потребували спеціального обладнання та інвентарю.

На сьогодні, фітнес–культура входить до різних аспектів життєдіяльності людини, це і побут, дозвілля, оточуючий світ [3; 12]. Тому, розгляд соціальної ролі різних видів і форм сучасного фітнесу у формуванні людського потенціалу займає особливе місце. Якщо фітнес-культура безумовно важлива для людей

різних вікових категорій та соціального статусу, то для студентської молоді вона є життєве–необхідною складовою.

Відомо, що гіподинамія – це один із стрес–факторів, що негативно впливає на здоров'я людини. Постійні багаточасові академічні заняття, тобто малорухомий спосіб життя, є таким собі протиріччям між досягненням студентами засвоєння професійних навичок та вмінь і втратою рівня здоров'я. Результатом такого негативного впливу фактору гіподинамії на фоні інтелектуального перевантаження є зниження функціонального стану студентської молоді [14; 25].

Рухова активність як сама природній і сильний подразник, здатний змінити стан організму людини, відіграє важливу роль у її життєдіяльності.

Наукові дослідження переконливо доводять що, незважаючи на прогресивну роль рухової активності більше ніж 80% населення не займаються фізичною культурою систематично [5; 18]. Серед причин, які вказують науковці є такі, брак вільного часу, віддаленість спортивних комплексів або споруд від місця проживання, відсутність звички до систематичних занять, та інше.

Серед студентської молоді спостерігається незадоволеність змістом академічних занять фізичною культурою, що також негативно позначається на рівні їх фізичної підготовленості і загального стану здоров'я [6; 28].

У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку ефективних шляхів удосконалення процесу занять з фізичного виховання та оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичного розвитку і підготовленості, залучення до здорового способу життя.

Одним з найбільш прийнятних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних фітнес–технологій у фізичну культуру студентської молоді. Результати численних досліджень показують що, для підтримки нормального стану здоров'я необхідне включення фітнес–програм як додатку до повсякденної діяльності [7; 15], що дозволить підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні. Різноманіття фітнес–програм та засобів дадуть студентам можливість вибору прийнятних форм занять.

Покращання особистого здоров'я, здатність адекватно діяти в стресових і екстремальних ситуаціях – це реальні переваги фітнес–технологій та фітнес–культури студентської молоді. Прагнення студентів до досягнення гармонійної статури є основою сучасних фітнес–програм. Високий рівень фізичної підготовленості є також, одним з найважливіших, параметрів ефективності застосування різних фітнес–технологій у фізичному вихованні студентів.

Фітнес є сферою фізкультурної галузі в Україні, що постійно та динамічне розвивається. З'являються нові види і здоров'язберігаючі технології. Фігуруючи структурним компонентом системи фізичної культури, фітнес–культура в цілому виконує її базові соціокультурні функції і передбачає використання широкого спектру видів рухової активності з метою зміцнення здоров'я студентів [8; 13].

Основним засобом фітнес–культури є фізичні вправи, володіючи і активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, студенти можуть покращувати свій фізичний стан, а також фізично удосконалюватися.

Ще одним не менш важливим засобом фітнес–культури є природні чинники: сонце, повітря, вода і гігієнічні чинники [11; 19].

Специфічним засобом у даному випадку виступають різні інформаційні технології, комп'ютерні програми та гаджети, навчальні посібники, книги.

Фітнес–культура сучасності, якнайповніше задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню їх загальної культури, розширенню світогляду, формує уміння адаптуватися до зовнішніх умов життєдіяльності, усвідомлювати себе як самоцінність [9; 16],

Заняття за різними фітнес–програмами сприяють підвищенню духовно–діяльнісного потенціалу особистості, розширенню діапазону її функціональних можливостей, попереджує стомлення, а також активізує процеси відновлення [3; 18].

Величезний соціальний потенціал, який міститься у фітнесі, представлений різноманітними видами і організаційними формами, які

необхідно ефективно використати в усіх процесах трансформації життя суспільства [14; 51].

У сучасному фітнесі формуються необхідні умови особливого становлення і самореалізації цілісної людини [16; 25]. Досягнута на сучасному етапі різноманітність видів фітнесу не є чимось вторинним, похідним, обумовленим суттю єдиної основи [14; 22; 34].

Відомо що, фітнес–технології – це сукупність науково обґрунтованих способів і методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб студентів в руховій активності [17; 21]. Такі процеси забезпечують позитивні емоції, задоволення потреб людини в зміцненні здоров'я, формування позитивного відношення до здорового способу життя, соціальної адаптації та успішності [19; 30].

У фітнесі втілюються мрії студента про гармонію і досконалість, про силу і форму тіла [23; 38]. Молодіжна мода на відвідування дорогих фітнес–центрів обумовлена престижністю зайнять. Комфортні умови для зайнять, використання найсучаснішого обладнання та тренажерів, можливість зустріти відомого політика, актора, письменника, рок–зірку, тобто еліту суспільства, також притягають молодь.

Тенденція, що визначилася, в розвитку фітнес–індустрії набуває сьогодні характеру соціального імперативу, відповідно до якого права особи в організації фізкультурної діяльності, є пріоритетними [7; 18].

1.2. Сучасні фітнес–програми у системі занять з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.

Збереження та зміцнення здоров'я населення всіх вікових груп нашої країни є актуальним напрямом численних досліджень у галузі фізичної культури та спорту. На особливу увагу заслуговує проблема погіршення здоров'я у шкільному та студентському середовищі. Однією з основних причин зниження здоров'я є недостатня фізична активність.

Фізична активність (за визначенням ВООЗ) – це будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м'язами, який вимагає витрати енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздки та рекреаційних занять [19]. Регулярна фізична активність позитивно впливає на показники здоров'я людини, що знижує ризик розвитку численних захворювань.

Одним із індикаторів успішності роботи вищої школи на сучасному етапі розвитку освіти вважається рухова фізична активність студентської молоді. Різке скорочення частки фізичної праці протягом навчання та в побуті, збільшення впливу на організм людини несприятливих факторів зовнішнього середовища, виникнення стресових ситуацій, психологічний дискомфорт сприяють безперервному зростанню різних захворювань, зниженню рівня рухової активності серед молоді.

У зв'язку з дефіцитом фізичної активності виникає потреба у пошуку нових засобів для залучення молоді до самостійних занять фізичною культурою, формуванню у молоді здорового способу життя. Враховуючи багаторічний педагогічний досвід, одним із найбільш ефективних та доступних засобів підвищення рівня фізичної активності студентів може бути заняття фітнесом [12].

Фітнес є одним із поширених та привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчого спрямування. Це пов'язано з тим що фітнес програми передбачають звернення до особи студента з урахуванням його мотивів, інтересів та переваг. Специфіка фітнесу полягає у підборі різних видів спортивних вправ та інших заходів щодо покращення здоров'я, зміцнення систем організму та корекції фігури.

Фахівці в галузі спортивної медицини визначають фітнес як комплексну програму оздоровчих заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, збільшення функціональних резервів організму та профілактику захворювань, пов'язаних із гіподинамією [3; 46].

Фізичні навантаження впливають на різні сторони життєдіяльності людини. Недостатня рухова активність створює негативні умови і впливає тим самим на структуру і функції всіх систем організму. Тому, розробка та впровадження в навчальний процес студентів нових форм рухової активності, які їм цікаві і які можливо використовувати в умовах дистанційного навчання є вкрай важливим питанням.

Якість підготовки висококваліфікованих фахівців у вищих закладах освіти визначається не тільки рівнем педагогічного процесу, кваліфікацією викладачів, але й станом здоров'я студентської молоді, основи якого закладаються у шкільному, а розвиваються та закріплюються у студентському віці засобами фізичної культури [13; 17; 34].

Раціонально організована фізкультурна активність, яка є предметом навчання фізичній культурі у вузах, стає одним із дієвих засобів зміцнення їх здоров'я [12; 19]. Фізичне виховання покликане зміцнювати здоров'я людини, формувати її потреби у здоровому способі життя та у фізичному вдосконаленні [27; 48].

У цьому зв'язку можна вважати, що одним із важливих завдань педагогічного процесу з дисципліни «Фізична культура» є осмислення необхідності нової якості організаційно–структурної побудови системи фізичного виховання студентів, створення інноваційних педагогічних підходів, які доповнюють навчальний процес та відповідають сучасній концепції освіти, метою якої стає сама людина, її здоров'я, інтереси та потреби [15; 26; 39].

Сьогодні у всіх країнах фізична культура входить у програму занять, у тому числі і у вишах України. У зв'язку з цим набуває актуальності дослідження питань поєднання фітнес–технологій на заняттях з фізичної культури у вищих закладах освіти.

Поділ фізичної культури та включення її до блоку варіативної частини дозволяє розширити фізкультурно–спортивну спрямованість порівняно з традиційною системою навчання, яка обмежувала здібності та інтереси

студентської молоді до фізкультурно–спортивній діяльності, зводячи все до стандартної програми.

Даний курс є дисципліною на вибір, основі якої повинен лежати облік інтересів та їх спортивно–фізкультурна орієнтованість, що у свою чергу передбачає наявність кількох варіантів і розробки програм за різними напрямками.

Студенти повинні самостійно вибрати напрямок з урахуванням своїх бажань та інтересів. Грунтуючись на обліку інтересів та спортивної орієнтації студентів, можна суттєво підвищити ефективність освітнього процесу в галузі фізичного виховання, тим самим вирішуючи такі завдання як:

- підвищення мотивації до занять фізкультурно–спортивною діяльністю;
- зміцнення особистого здоров'я;
- підвищення загальної працездатності;
- формування фізичної культури особистості.

Процес фізичного виховання студентів має бути спрямований на оволодіння руховими вміннями та навичками, розвиток рухових якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності та формування фізичної культури особистості.

Основна користь фізкультури та спорту полягає в тому, щоб допомогти людям покращити своє фізичне та психічне здоров'я, зміцнити волю. Фізична культура формувалася з метою фізичної підготовки молодого покоління до праці. З плином часу, завдяки інтенсивному розвитку, фізична культура стала базовим видом культури, яка формує рухові вміння та навички [32].

Якщо розкривати питання розвитку фітнес–технологій, то у звіті дослідного інституту «Research and Markets» про світовий ринок фітнес–технологій за 2021 р. зазначається, що попри наслідки епідемії, обсяг світового спортивного ринку, як і раніше, зростає на 13,5% у 2021 р., з 338,28 млрд дол. США у 2020 р. до 440,77 млрд дол. США у цьому році [17].

Викладання фізичної культури в університетах є одним із важливих способів розвитку спорту та фізичної підготовки студентської молоді. Варто

звернути увагу на те, що заняття спортом та фізичною підготовкою студентів університету можуть не тільки допомогти їм покращити свої рухові якості, але й закласти хорошу основу для майбутнього навчання та життя.

Основною метою застосування фітнес–технологій є формування у студентів набору основних компетенцій [35], формування відповідального відношення до систематичних занять фізичними вправами та спортом, впевненість в собі, вміння долати перешкоди, здатність витримати фізичні навантаження, необхідні для здорового способу життя.

Використання фітнес–програм має безліч цілей, які дуже різноманітні, і такі цілі можуть бути класифіковані наступним чином [41].

1. Забезпечення набуття основних знань, умінь і звичок, пов'язаних із заняттям спортом.
2. Набуття навичок та звичок, що забезпечують соціальний розвиток.
3. Сприяння зміцненню та покращенню функціональних систем організму.
4. Сприяння покращенню координації, суглобів та м'язів [16].

Складно представити комплексне фізичне виховання студентів без такого сучасного напрямку як фітнес.

Фітнес в більш широкому сенсі – це загальна фізична підготовленість організму людини, складовими якої є такі тренувальні елементи: робота серцево судинної системи; гнучкість; м'язова витривалість; сила; потужність; розвиток почуття рівноваги; гарна координація рухів; реакція; швидкість; співвідношення м'язової і жирової тканини в організмі людини.

Для практичних занять з використанням різних фітнес–програм характерні наступні особливості [52]:

- оздоровча спрямованість;
- широкий спектр використовуваних фізичних вправ (з предметами, без них, на снарядах, тренажерах і ін.), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;

- функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами і танцювальними напрямками;
- привабливість зайняття, висока емоційність;
- варіативне використання методів і методичних прийомів;
- можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;
- вдосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;
- придбання спеціальних знань і умінь по самоконтролю;
- педагогічний моніторинг.

Серед молодого покоління на сьогодні відстежується тенденція до споживання фітнес–послуг, включаючи зайняття різними видами аеробіки, катання на роликів ковзанах, використання кардіо і еліптичних тренажерів, бігових доріжок та інше.

Одним з видів фітнесу, який має популярність серед молоді є заняття за системою «Табата». Такі тренування мають різну інтенсивність і можуть використовуватися на заняттях з різними віковими категоріями і з застосуванням дистанційних технологій.

Уваги також заслуговує такий напрям фітнесу як пілатес. Оздоровчий ефект від занять за даною програмою описано в багатьох дослідженнях як вітчизняних так і зарубіжних науковців.

Однією з найголовніших переваг системи вправ з пілатесу є те, що ймовірність травматизму на таких заняттях зведена до мінімуму. Заняття за даною системою підходять навіть тим, хто мав травми хребта. Завдяки цій системі занять зміцнюються м'язи пресу, спини, покращується постава та координація.

На думку вітчизняних авторів, впровадження фітнесу в навчальний процес повинен бути максимально коректним і правильним, інакше позитивного результату досягти буде неможливо [37].

Необхідно використовувати спеціальні фітнес–програми, до яких відносяться наступні: аеробні фітнес–програми; силові фітнес–програми;

змішані фітнес–програми; танцювальні фітнес–програми; програми з використанням східних єдиноборств.

Також необхідно враховувати і той факт, що не кожен ВНЗ має необхідне спортивне спорядження та необхідну кількість інвентарю. Тому що більшість викладачів стикаються із проблемою недостатнього спортивного оснащення. Відповідно, вони не можуть повною мірою реалізувати весь потенціал програм, які ними розробляються.

Виходячи з цього, необхідно впроваджувати такі фітнес–програми, які не вимагатимуть будь–яких великих фінансових вкладень у сенсі спортивного обладнання та спеціального інвентарю. До таких програм можна віднести тренування з боді–баррами; проведення занять на степ–платформах; гімнастику з гантельями; фітнес–йогу, пілатес.

Існує багато різних фітнес–програм які використовуються у системі фізичного виховання студентів, та у спортивних тренуваннях для досягнення результатів на універсиадах, це такі програми як: функціональний тренінг, інтервальне тренування по системі «Tabata», «Plyo» (пліометрика), аеробіка, ізометричний тренінг, «Body balance», «Body Combat» з елементами єдиноборств.

Всі ці види різні, кожне тренування спрямоване на різні групи м'язів, з різним навантаженням і дозуванням. Також такі тренування мають протипоказання, про які не варто забувати, що дозволить збалансовано підходити до кожної конкретної людини з огляду на її фізичний стан та підготовку. Це також надає змогу можливості вибору одного із напрямків фітнесу.

Якщо ж йдеться про підготовку до змагань, чи це легкоатлетичний крос, чи волейбол, без загальної фізичної підготовки спортсмену не обійтися. Для цього бажано використовувати один із напрямків фітнесу, наприклад інтервальне тренування за системою «Tabata».

Цей вид тренування спрямований на розвиток витривалості, тобто. на найголовніший м'яз нашого організму – серце.

«Tabata» – це високо інтенсивні інтервальні тренування за відведений час з проміжками на відпочинок та різноманітністю вправ. Одним з популярних є вправа «Берпі» або «Бурпі» (багато суглобова вправа). Ця вправа опрацьовує всі групи м'язів. Використовуючи програму «Tabata» можна у найкоротший термін підготувати студентів до змагань.

Також у фітнесі широко використовується таке тренування як PLYO (пліометрика). Пліометрика спочатку – спортивна методика, що використовує ударний метод, який розвиває м'язову силу та швидкість. Також пліометричне тренування раніше використовувалося у стрибковій гімнастиці, але тепер його часто застосовують як у фітнесі, так і у різних видах спорту.

Якщо таке тренування, як «Tabata», спрямоване на витривалість, то пліометричне тренування сміливо можна використовувати у поєднанні з табатою та силовим тренінгом для підготовки спортсменів до легкої атлетики, баскетболу, волейболу, гандболу або просто застосовувати для зниження зайвої маси тіла.

Через малорухомий спосіб життя студенти мають низьку рухову активність, так як тривалий проміжок часу перебувають на лекціях, з цієї причини має місце розвиток неправильної постави та зниження тонуусу м'язів, що може призвести до різних захворювань опорно-рухового апарату.

Уваги загнуговою такий вид фітнесу як «Body Balance». Це симбіоз технік з пілатесу, стретчингу, кінезіотерапії та йоги для зміцнення хребта та всього організму загалом.

«Body Balance» має на озброєнні багато елементів вправ для покращення рівноваги та тренування балансу. Це служить профілактикою від викривлення хребта та сутулості.

Такий вид тренування немає протипоказань, навантаження дуже дозовані і заняття проходять під спокійний музичний ритм.

Зокрема, існує безліч танцювальних напрямків фітнесу. Під ритмічну або навпаки спокійну музику студент зможе знайти ті заняття, що йому до вподоби,

тим самим прищеплюючи навички до систематичних занять спортом, та звичку до ведення здорового способу життя, основ здорового харчування.

У дослідженнях наголошується на тому факті, що заняття фітнесом дозволяють зробити людині крок від будівництва тіла до форми життєбудування.

Зокрема, автори А.Ю. Мягков та Н.Є. Бартенєва [43] у своїй статті «Фітнес як фактор розвитку людського потенціалу» вказують, що дані, отримані в ході емпіричних досліджень показують, що заняття фітнесом сприяють підвищенню самооцінки досліджуваної групи, можливості вираження індивідуальності, зростанню соціального статусу у соціумі, виробленню вміння оптимально вирішувати життєві та професійні проблеми.

Це свідчить про те, що заняття фітнесом:

- дозволяють розширити та активізувати інтелектуальні вміння особистості:

- здатність швидко аналізувати, узагальнювати інформацію, пояснювати та переносити отримані знання в інші сфери діяльності або дисципліни);

- розвивають рухові якості організму, враховуючи логіку використовуваних методів, послідовність освоєння, оздоровчу значущість специфічного навантаження;

- допомагають формувати та розвивати логічне мислення, науковий світогляд молоді людини;

- розвивають відповідальність особистості, активне ставлення до праці, естетичні та моральні якості;

- навчають прийомам та методам самовиховання, самовдосконалення як фізичного, так і особистісного, самоконтролю та корекції;

- дозволяють впоратися з вимогами інтенсивної учбової діяльності без надмірної напруги за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів.

Фітнес вирішує оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання, а також формує інтерес та потреби до додаткових занять у вільний

час [16]. Фітнес нерозривно пов'язаний із фізичною культурою та із загальною культурою людини. Займаючись фітнесом, молода людина не тільки розвиває та вдосконалює свої фізичні можливості, а й формує інші якості особистості – моральні та моральні.

Результат досягнення цих цілей залежить не лише від використовуваних засобів, а й від соціальної спрямованості виховного процесу [30; 49].

Всі ці чинники якнайкраще демонструють нам визначальну роль фітнесу та необхідність його використання в системі фізичного виховання студентської молоді [29].

Висновки до розділу 1

Аналіз сучасних засобів оздоровчого фітнесу переконливо доводить, що використання таких видів занять є цікавими для студентської молоді і можуть бути використані у навчальному процесі. Це в свою чергу сприятиме збільшенню рухової активності студентської молоді і насамперед покращить рівень їх здоров'я та функціонального стану.

Процес фізичного виховання з комплексним використанням засобів оздоровчого фітнесу вимагає від майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації занять, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям та індивідуальними характеристикам аудиторії з якою вони займаються.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що у вузькому сенсі, фітнес можна розуміти, як «комплекс спортивно–оздоровчих заходів та дій», у широкому сенсі, як стиль життя та особливий світогляд, нове соціокультурне явище, що є фізкультурно–спортивною діяльністю, яка спрямована на формування та зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини, дотримання принципів здорового способу життя, та покращення якості життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань застосовувався комплексний підхід із використанням наступних методів дослідження:

- теоретичний аналіз науково–методичної літератури;
- соціологічні методи дослідження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент.

Усі результати дослідження опрацьовувалися загальноприйнятими методами математичної статистики [27; 33].

2.1.1. Теоретичний аналіз науково–методичної літератури

Аналіз даних науково–методичної літератури проводився з метою одержання інформації з досліджуваної проблематики. Узагальнено дані спеціальної літератури за наступними напрямками:

- питання удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах на сучасному етапі [1; 2; 5; 7];
- шляхи підвищення ефективності занять фізичною культурою у ВНЗ [9; 10];
- використання та можливості застосування засобів сучасних фітнес–технологій та оздоровчих програм у навчальному процесі [11; 14; 17].

Для наукового обґрунтування кваліфікаційної роботи нами проаналізовано дослідження з теорії та методики фізичного виховання [20], з педагогіки, з теорії та методики використання оздоровчих напрямків фітнесу [18]. Було вивчено програми, підручники [35], посібники [13; 24; 33] та публікації [25; 31], що стосуються даних питань, збірники наукових праць [38; 45], матеріали наукових конференцій [46; 56], дисертації на здобуття наукових ступенів та автореферати до них [21].

Даний метод дозволив обґрунтувати робочу гіпотезу, сформулювати завдання, скоригувати шляхи вирішення завдань дослідження. Всього було вивчено 65 джерел літератури, з яких 10 іноземними мовами.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження

Для вивчення інтересів студентів до занять з фізичного виховання та спорту у вузі проводилось анкетне опитування. Вивчалися:

- переваги респондентів у виборі видів рухової активності;
- шляхи підвищення ефективності оздоровчих занять з фізичного виховання;
- інтереси та мотиви, що спонукають до занять фізичною культурою;
- відношення респондентів до введення комплексних занять з використанням різних фітнес–програм;
- динаміка інтересу респондентів до занять за різними видами фітнес–програм.

Анкетування проводилося на етапі констатувального експерименту та в кінці формувального експерименту.

2.1.3. Педагогічне тестування

Оцінка фізичного стану. З метою оцінки рівня фізичного стану (РФС) ми застосовували метод прогнозування рівня фізичного стану за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), який використовується для практично здорових осіб 20–59 років (на прикладі формули О.А. Пирогової [33]). Інформативність цього способу зберігається для осіб з масою тіла, що не перевищує належну на 15%. Виявлений під час первинного контролю РФС є підставою для програмування тренувальних занять. Залежно від визначеного РФС пропонується варіант програм оздоровчих тренувань, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувальної і максимально допустимої ЧСС.

Для розрахунку індексу рівня фізичного стану (ІРФС) ми використовували формули 2.1., 2.2.:

(2.1.)

$$\text{ІРФС} = \frac{00 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{масу тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

(2.2)

Середній артеріальний тиск визначається за формулою:

$$\text{АТ сер.сп.} = \frac{\text{АТ}_{\text{сип.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст.}}$$

Після необхідних розрахунків отримані результати оцінювалися за спеціальною шкалою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Шкала оцінювання ІРФС [33]

Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
Низький	< 0,375
Нижчий за середній	0,376 – 0,525
Середній	0,526 – 0,675
Вищий за середнього	0,676 – 0,825
Високий	0,826 та >

Визначення адаптаційного потенціалу (АП) системи кровообігу проводилось за формулою 2.3.:

$$\text{АП} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{АТ}_{\text{с}} + 0,008 \times \text{АТ}_{\text{д}} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{МТ} - 0,009 \times \text{Р} - 0,27, \text{ де:}$$

АТ_с – систолічний артеріальний тиск;

АТ_д – діастолічний артеріальний тиск;

В – вік (кількість років);

МТ – маса тіла (кг);

Р – зріст (см).

Для визначення рівня функціонального стану використовували таку шкалу оцінювання:

– не більше ніж 2,1 бала – задовільна адаптація до умов навколишнього середовища (при високих або достатніх функціональних можливостях організму);

– 2,11–3,2 бала – напруження механізмів адаптації (достатні функціональні можливості забезпечуються за рахунок мобілізації функціональних резервів);

– 3,21–4,3 бала – незадовільна адаптація організму до умов навколишнього середовища (при знижених функціональних можливостях організму);

– 4,31 бала і більше – зрив адаптації (супроводжується різким зниженням функціональних можливостей організму).

Для визначення фізичної працездатності ми використовували Гарвардський степ–тест [33]. Сходження проводили так: після кількох хвилин відпочинку студент виконував підйом на сходинку висотою 50 см у темпі 30 повних підйомів за хвилину.

У положенні сидячи вимірювали ЧСС через інтервал в 1хв.– 1 хв. 30 с (P_1), 2 хв. – 30 с (P_2), і 3 хв. – 30 с (P_3) відновного періоду. За тривалістю виконаної роботи t (у секундах) і ЧСС у відновному періоді обчислювався індекс Гарвардського степ–тесту (ІГСТ), який дає змогу зробити висновки про стан серцево–судинної системи і працездатності організму. Розрахунок ІГСТ виконували за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{T \times 100}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2} \quad (2.4)$$

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;

З метою оцінки рівня **фізичної підготовленості** студенток нами було обрано наступні види тестів:

- стрибки через скакалку за 30 с, кількість разів;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв, кількість разів;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи, см;
- вис на зігнутих руках, с;
- вправа «берпі», за 30 с, кількість разів.

2.1.4. Педагогічний експеримент

У дослідженні застосовувався педагогічний експеримент двох видів: констатувальний та формувальний. На етапі констатувального експерименту з метою вивчення пріоритетних напрямків рухової активності студентів, було проведено соціологічне дослідження, у формі анкетування.

В анкетуванні прийняло участь 48 студентів I–II курсів медичного інституту.

У педагогічному експерименті прийняли участь 20 студенток I–II курсів віком 18–20 років, за спеціальностями медицина, стоматологія, з яких було сформовано експериментальні групи.

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

Заняття за запропонованими напрямками фітнесу проводилися 3 рази на тиждень по 45 хв. За умови карантинних заходів заняття проводилися з дотриманням усіх вимог.

2.1.5. Методи математичної статистики

Результати проведених педагогічних експериментів перевірялися за допомогою методів математичної статистики, як вимагають дослідження у галузі фізичної культури та спорту [27]. Математична обробка результатів дослідження виконувалася з використанням прикладних програм MS Excel, що дозволяє проводити аналіз вимірювань та розрахунків базових обчислень.

2.2. Організація дослідження

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

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

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 основну ($n=10$) та порівняльну ($n=10$) групи студенток віком 18–20 років. Студентки основної групи займалися за розробленою нами моделлю занять із використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу. Студентки порівняльної групи займалися за програмою занять обраного виду рухової активності відповідно до програми закладу освіти. 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

КОМПЛЕКСНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз рівня фізичного стану та фізичної працездатності студенток

Для молоді, однією із популярних форм спеціально організованої рухової активності є заняття фітнесом. Сучасний стан розвитку фітнес-індустрії свідчить про широке впровадження різноманітних її видів, які за рахунок високої ефективності допомагають підвищити фізичну підготовку та працездатність студентів. Важливо залучати молодь не лише до обов'язкових за розкладом занять, а й стимулювати її до систематичних занять фізичними вправами у вільний від навчання час.

Аналіз досліджень переконливо доводить що на сьогоднішній день науковці досить активно вивчають сучасні фітнес-програми, які використовуються в системі фізичного виховання молоді (Ю.І. Беляк (2014), Б.В. Кокарев (2016), В.Г. Тулайдан (2016), О.В. Мусієнко (2020).

У своїх наукових працях Н.О. Хлус (2015) сформувала і впровадила класифікацію тренувань засобами «степ-аеробіки» за педагогічним спрямуванням і з потужним впливом на організм [51]. І.А. Салук (2010) вказує на незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів [44].

О. Соколова (2011) вказує на ефективність використання засобів «степ-аеробіки» в системі занять з фізичного виховання студентів [48].

Завдання вищих закладів освіти повинно полягати у тому, щоб допомогти молоді здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на цій основі стійку, індивідуальну систему орієнтацій, що здатні забезпечити саморегуляцію й мотивацію поведінки та діяльності [30]. Отримання нового

рухового досвіду, повинно бути спрямовано на реалізацію якісно нової, особистісно обґрунтованої основи щодо підходу збереження та підтримки фізичної індивідуальності молоді на всіх етапах навчання.

Для цього необхідно урахування їх індивідуальних потреб, інтересів й особливостей рухового та психофізичного розвитку; створення освітнього середовища, яке стимулюватиме рухову активність студентів; створення умов для занять різного спрямування, по інтересам; формування усвідомленої потреби у збереженні особистого здоров'я [30].

Для визначення мотиваційних пріоритетів і ступеня задоволеності студентами якістю занять з фізичного виховання проведено анкетування студенток на I–II курсах медичного інституту.

Результати анкетування виявили, що у більшості опитаних дуже низька зацікавленість до занять фізичного виховання.

Лише у 47% студентів середній і вищий рівні інтересу до занять із фізичного виховання, у 13% респондентів інтерес відсутній або сформоване негативне або байдуже ставлення до нього. І лише 9% студентів одержують задоволення від занять фізичного виховання (рис. 3.1).

Серед чинників низької мотивації до відвідування обов'язкових занять можна виділити такі:

- великі навантаження,
- відсутність вільного часу, бажання, або інтересу,
- погана організація занять,
- одноманітність фізичних вправ,
- відсутність видів рухової активності, які до вподоби, а також брак сучасного інвентарю і обладнання.

Також було визначено скільки часу студенти витрачають на рухову активність протягом дня, отримані результати свідчать, що низький рівень добової рухової активності.

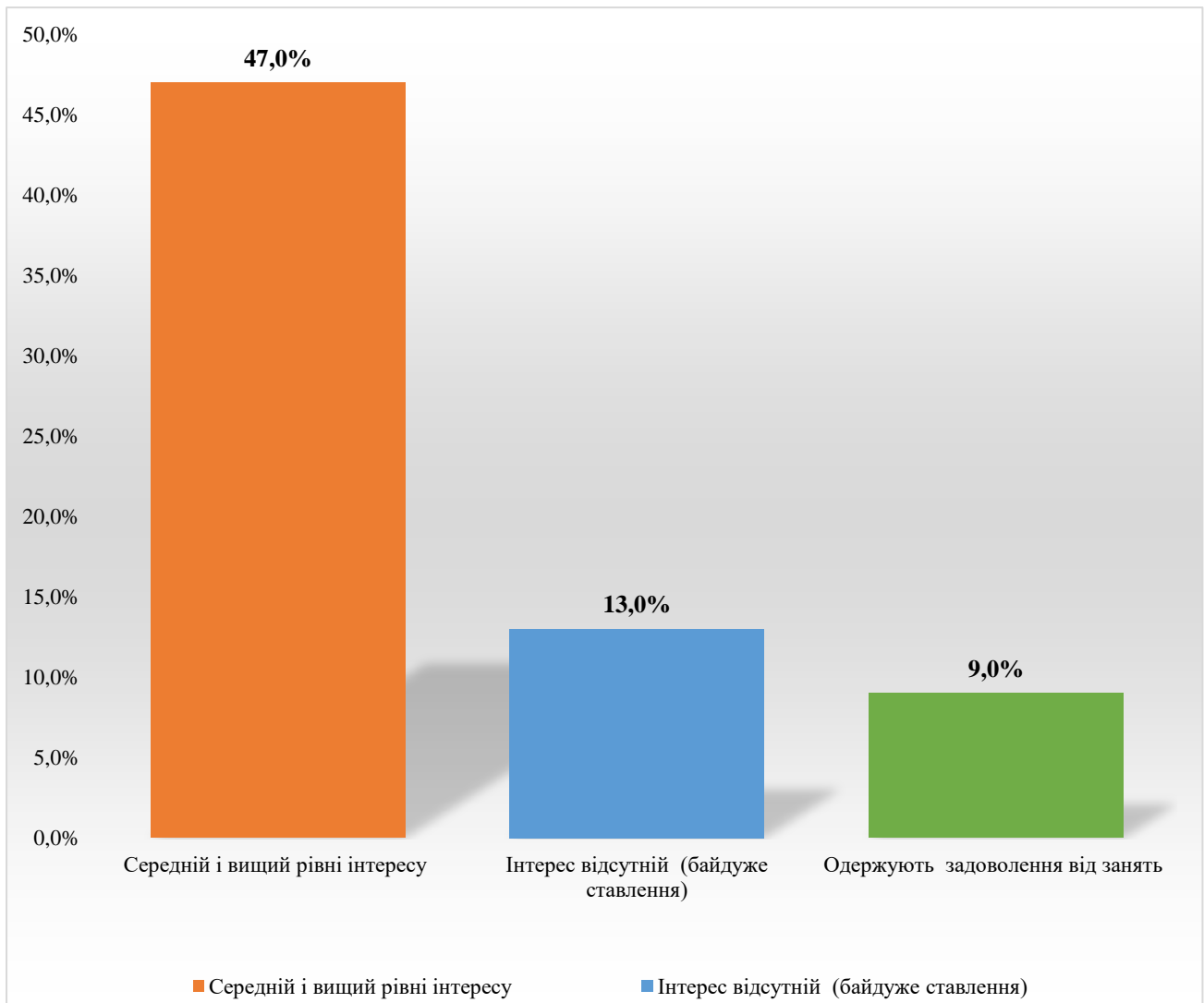


Рис. 3.1. Ступінь зацікавленості студентами заняттями з фізичного виховання у закладах вищої освіти

Нами з'ясовано що у 41% студентів низький рівень рухової активності, а у 36% – рівень добової активності за показниками енергетичних витрат відповідає сидячому способу.

Середній діапазон було визначено у 18% студентів і лише 4% показали високий рівень добової рухової активності (рис.3.2).

В середньому близько 45–65% загального обсягу добової рухової активності у студентів становить звичайна рухова активність і лише 12–14% витрачається на рухову активність високої інтенсивності.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентської молоді є пошук та впровадження у навчальний процес з фізичного виховання популярних серед сучасної молоді видів рухової або фізичної активності.

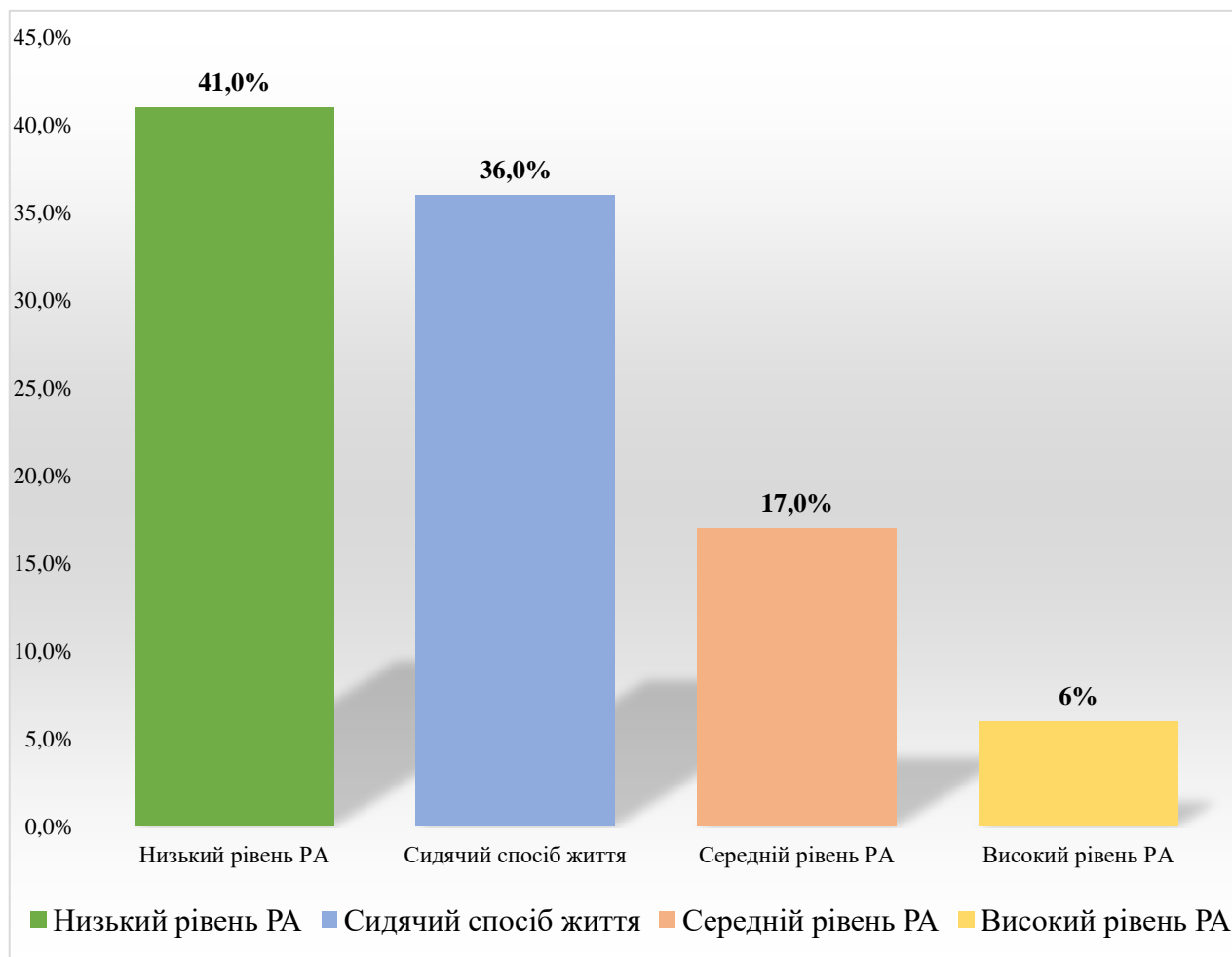


Рис. 3.2. Показники рівня рухової активності студентів

Дані анкетування вказують, що найцікавішим видом діяльності серед студенток є сучасні фітнес–програми: кор.-аеробіка, памб-аеробіка, степ-аеробіка, карідо-фітнес, боді-баланс, тощо. Такі програми комплексно впливають на організм людини, підвищують функціональні можливості організму, зміцнюють м'язи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, розвивають силу, гнучкість,

координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та дозволяють організму протистояти вірусам та захворюванням [14].

Результати анкетного опитування показали, що для 90% студенток заняття за різними фітнес–програмами більш до вподоби за своєю різноманітністю, ніж заняття з фізичного виховання. 35% студенток обрали такий вид як кардіо-фітнес, 38% обрали заняття танцювальними вилами фітнесу, 8% студенток обрали заняття в тренажерному залі і 19% виявили бажання займатися фітнес–йоогою (рис. 3.3).

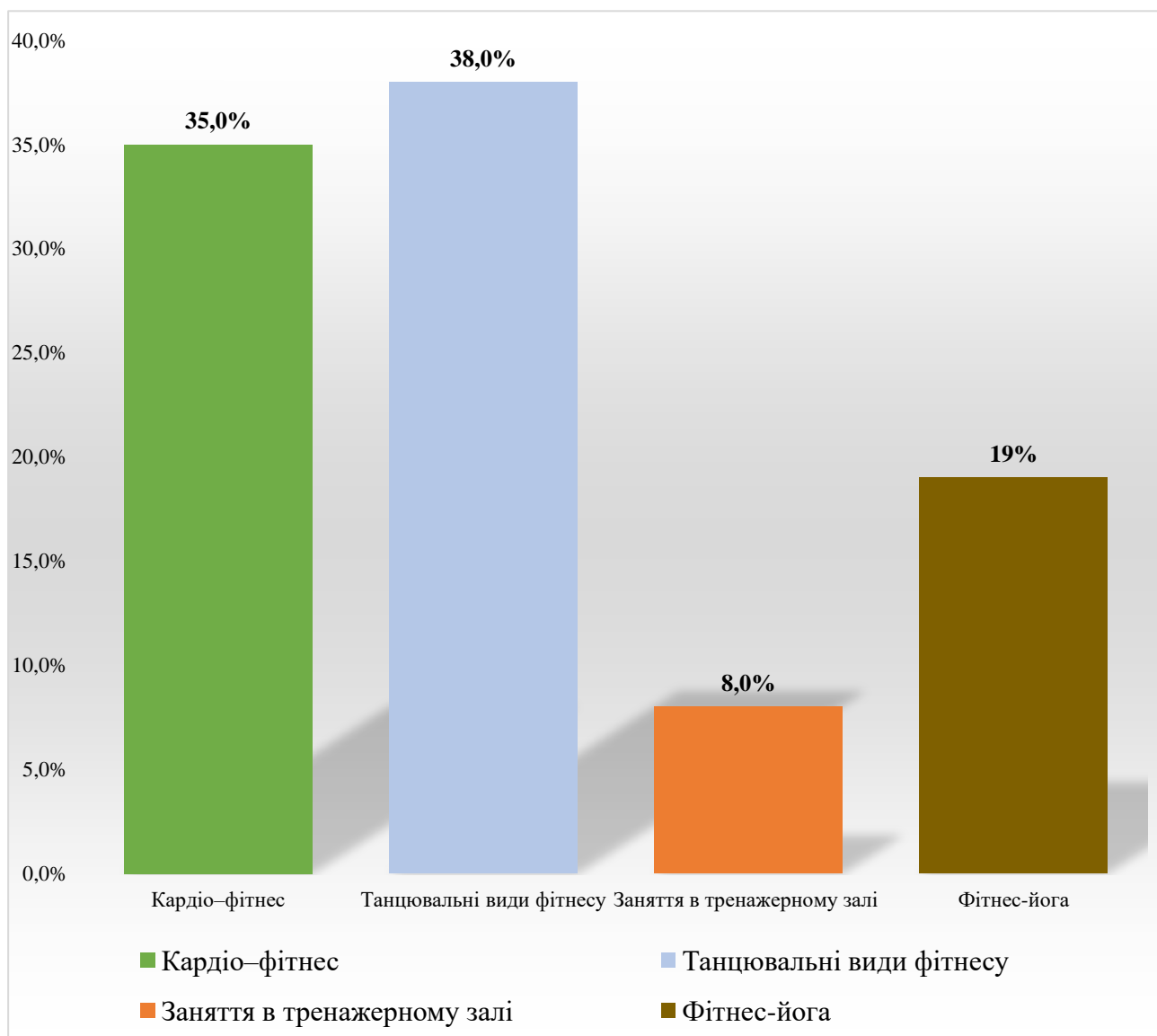


Рис. 3.3. Пріоритетні види фітнесу для студенток I–II курсів

Займаються фітнесом для підняття настрою 35% респондентів, з метою зміцнення здоров'я – 39% респондентів. У питанні анкети про систематичність та тривалість занять фітнесом ми виявили такі позитивні результати: 55% респондентів хотіли би займатися фітнесом 2 рази на тиждень, решта 46% респондентів – 3–4 рази на тиждень. Середній рівень тривалість заняття фітнесом для більшості опитаних становить 60–90 хв (1–1,5 год). 100% студентів основною причиною, що спонукає до занять фітнесом, називають підтримку своєї фізичної форми, та покращення фігури.

Результати анкетування дозволили нам сформулювати експериментальні групи для проведення основного дослідження.

Збереження здоров'я студентської молоді є нагальним завданням, що передбачає упровадження у практику роботи інноваційних педагогічних технологій.

Використання засобів оздоровчого фітнесу у процес фізичного виховання студенток на основі інтегрального підходу сприятиме успішному вирішенню досліджуваної проблеми.

Наступним завданням нашої роботи було вивчення рівня фізичного стану, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студенток I–II курсів навчально–наукового медичного інституту.

З метою оцінки рівня фізичного стану (РФС) ми застосовували метод прогнозування рівня фізичного стану за показниками м'язового спокою (ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік), який використовується для практично здорових осіб 20–59 років (на прикладі формули О.А. Пирогової [33]). Виявлений під час первинного контролю РФС є підставою для програмування тренувальних занять.

Залежно від визначеного РФС пропонується варіант програм оздоровчих тренувань, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувальної і максимально допустимої ЧСС.

Отримані дані виявили що, за більшістю показників даний контингент мав середній та нижче середнього рівень морфо–функціонального та фізичного стану (табл. 3.1).

Показники систолічного артеріального тиску (АТс) студенток в середньому становив $112,64 \pm 0,42$ мм.рт.ст. Показник АТ діастолічного коливався в діапазоні від 64,18 до $80,60 \pm 0,42$ мм.рт.ст., що загалом відповідає нормі дорослої людини. Отримані дані студенток в абсолютній більшості знаходяться в межах норми.

Таблиця 3.1.

Показники рівня морфо–функціонального та фізичного стану студенток I–II курсів, (n=20)

Фізіометричні показники	Статистичні показники	
	\bar{x}	S
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	68,28	2,16
АТ систолічний	112,64	0,42
АТ діастолічний	64,18	11,32
ЖЄЛ, л	3,15	0,17
Проба Штанге, с	28,11	4,3
Проба Генчі, с	16,13	4,8

Для оцінки функціональної можливості дихальної системи на вдиху ми використовували пробу Штанге, середній показник якої становить $28,11 \pm 4,3$ с, а це означає те, що студентки, які виконали пробу, мають показник нижче за норму.

Затримка дихання на видиху (проба Генчі) в середньому складає $16,13 \pm 4,8$ с, що відповідає показникам – нижче за норму. Середній показник маси тіла студенток становить $65,8 \pm 5,2$ кг, що говорить про дещо надмірну вагу по відношенню ваги тіла до довжини.

За результатами дослідження встановлено, що 2% здобувачів вищої освіти складають високий рівень фізичного стану, 60 % здобувачів вищої освіти мають середній і нижче середнього рівні, 38% – низький рівень фізичного стану.

Проведений на констатувальному етапі аналіз фізичного стану студенток за методикою О.А. Пирогової доводить, що дівчата I–II курсу мають середній рівень фізичного стану, а саме: ЧСС – $89,2 \pm 4,4$ уд./хв., АТсд – $99,3 \pm 6,4$ мм. рт. ст., вік – $18 \pm 0,5$ років, маса тіла – $61,1 \pm 8,6$ кг, довжина тіла – $164,0 \pm 6,2$ см, та значення рівня фізичного стану – $0,452 \pm 0,08$ у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як середній (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Показники фізичного стану студенток (n=20)

Показники фізичного стану студенток	X ±σ		Значення індексу фізичного стану студенток
ЧССсп, уд/хв.	89,2	4,4	Середній
АТсд, мм.рт.ст.	99,3	6,4	
Вік, роки	18–19	0,6	
Маса тіла, кг	61,1	8,6	
Довжина тіла, см	164,0	6,2	
Індекс фізичного стану, ум.од. (середній у вибірці)	0,452	0,08	

Дослідження фізичної працездатності студенток ми проводили за допомогою методики визначення ІГСТ (індекс Гарвардського степ-тесту). Отримані результати дослідження виявили що фізична працездатність відповідно до визначень відповідає рівню низька–нижче середньої у більшості дівчат (65%).

Середній рівень працездатності у 27% студенток. 8% студенток має вище за середній рівень працездатності. З високим рівнем працездатності студенток не виявлено (рис. 3.3).

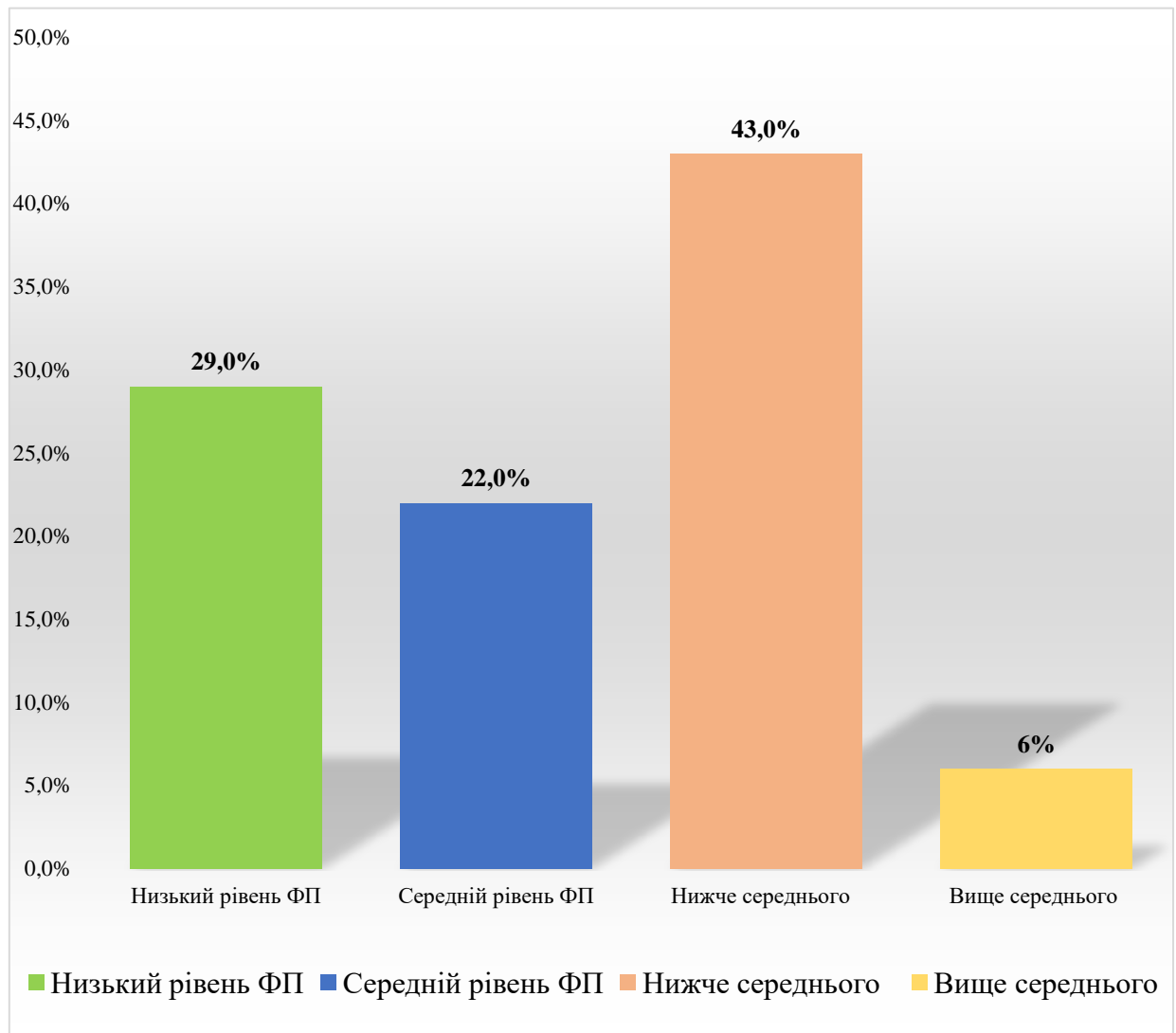


Рис. 3.3. Показники фізичної працездатності студенток I–II курсів

Результати досліджень фізичної підготовленості студенток які ми отримали на етапі констатувального експерименту представлені на рисунку 3.4.

У тесті у тесті «стрибки через скакалку» 45% студенток показали результат який відповідає 3 балам. У тесті «піднімання тулуба в положення сидячи» 8% студенток отримали 5 балів, 60% студенток отримали 3 бали, а решта отримала 2 бали.

У результаті тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» 2% студенток отримали 5 балів, 73% – 3 бали, 22 отримали 2 бали. У тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» більшість студенток отримала 3 бали, 4

бали у 20% студенток, 5 балів мають 4% студенток. У тесті «вис на зігнутих руках» 49% отримали 3 бали.

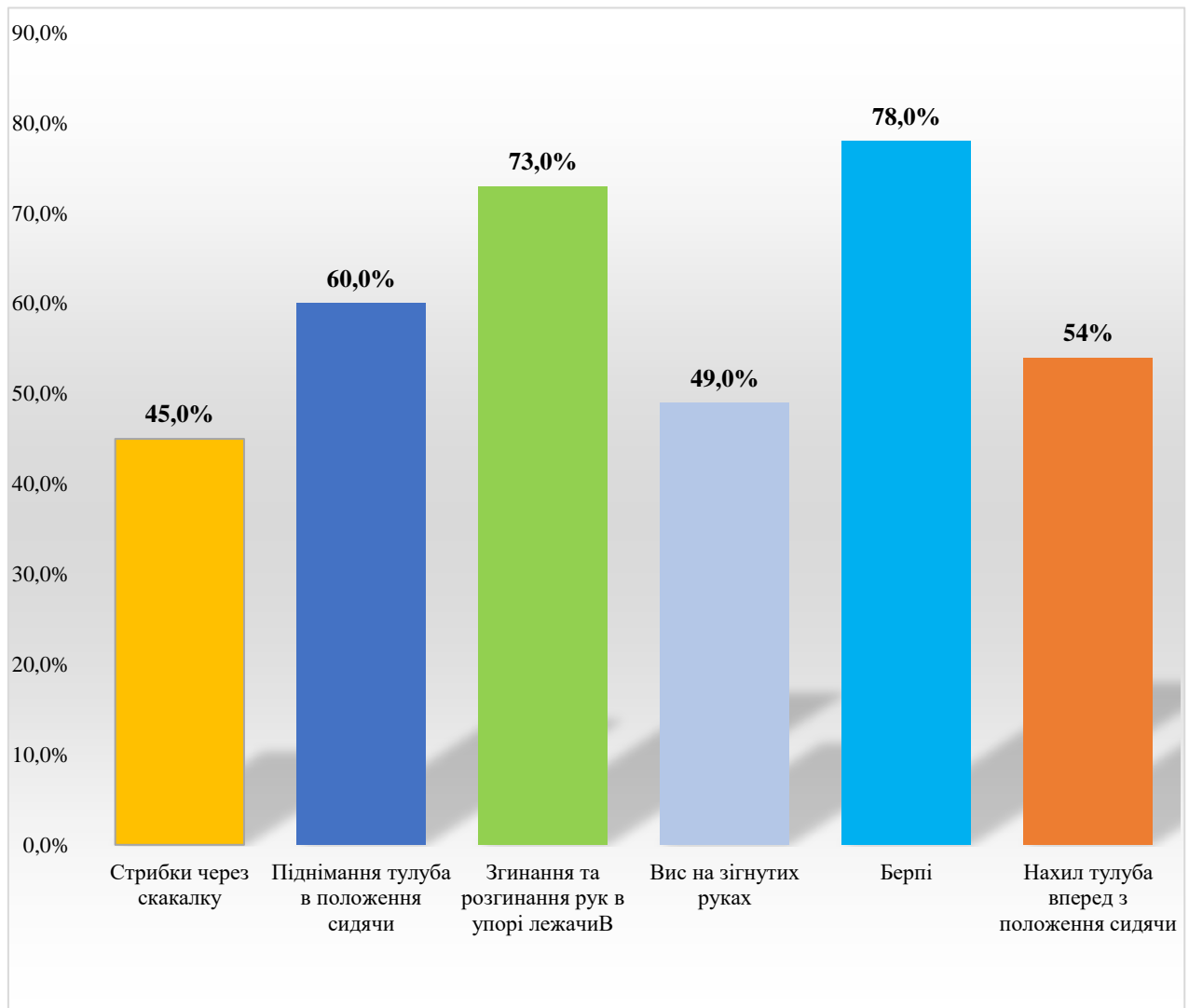


Рис. 3.4. Показники фізичної підготовленості студенток на етапі констатувального експерименту

Результати тестування вправи «берпі» показали що рівень силової витривалості студенток відповідає низькому.

Таким чином, результати фізичної підготовленості студенток за обраними видами тестів показали що, рівень розвитку рухових якостей студенток має низькі показники у порівнянні з належними нормами [33].

Дані отримані у результаті проведення констатувального експерименту стали підґрунтям для розробки комплексної моделі занять з фізичного виховання з використанням програм оздоровчого фітнесу.

3.2. Зміст експериментальної методики занять з використанням оздоровчих фітнес–програм

Важливу роль у забезпеченні необхідного рівня рухової активності дівчат студентського віку відіграють академічні та факультативні заняття з фізичної культури, а також організовані заняття фізичними вправами у різних фізкультурно–оздоровчих центрах.

Разом з тим, кожна окремо реалізована програма фітнесу вирішує цілком конкретні фізкультурно–оздоровчі завдання. Що, з одного боку, визначає її конкретну спрямованість, а з іншого, обмежує діапазон впливу на тих хто займається з метою досягнення не тільки всебічного, а й цілеспрямованого розвиваючого оздоровчого ефекту [31; 47].

Тому логічним виходом для забезпечення всебічного та ефекту шляхом використання оздоровчих фітнес–програм може слугувати їх комплексне застосування у процесі занять, для чого необхідною є наявність відповідної методики.

Доцільність комплексного використання оздоровчих фітнес–програм передбачає використання кумулятивного ефекту різних засобів фітнесу, на показники морфологічного статусу дівчат 18–20 років.

Розробка моделі занять передбачала використання комплексних програм оздоровчого фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять зі студентками 18–20 років. Ґрунтувалася на сукупності методів та методичних прийомів, правил та форм організації занять, що забезпечують у сукупності ефективно вирішення конкретного завдання або досягнення поставленої цільової установки (рис. 3.4).

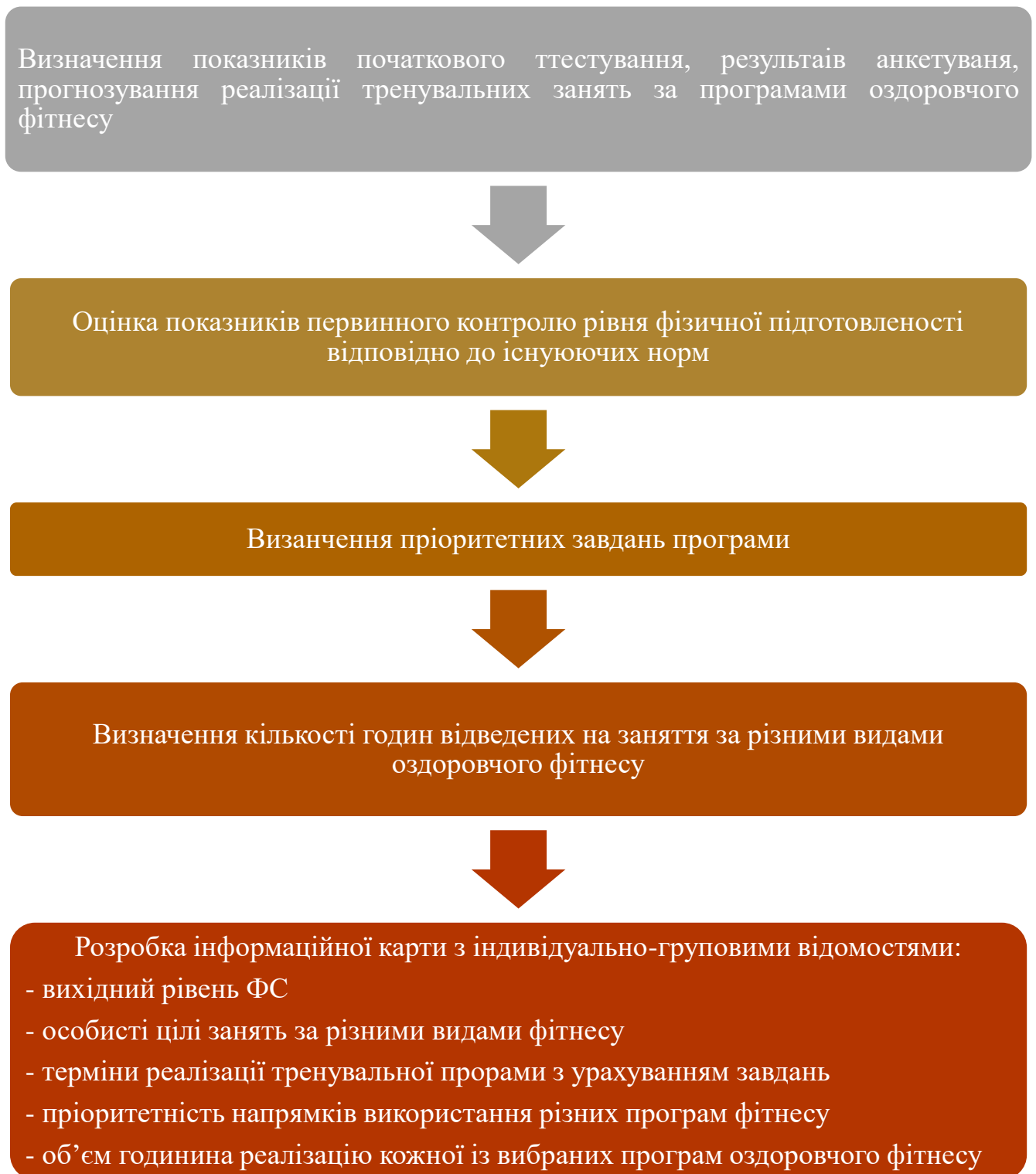


Рис. 3.4. Структура реалізації моделі занять з використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу

Основні елементи розробленої моделі в сукупності покликані забезпечити стійке покращення показників морфо–функціонального стану дівчат 18–20 років у процесі занять за комплексними програмами оздоровчого фітнесу.

Результати анкетного опитування проводилося з метою визначення у студенток, стажу занять фізичними вправами, або фітнесом, спонукальних мотивів та особистісно–значимих оздоровчих завдань.

Дослідження рівня морфо–функціонального стану студенток забезпечили конкретизацію оздоровчих, особистісних і соціальних завдань занять фітнесом, а також дозволили вибрати, відповідно до можливостей студенток, вид та рівень складності програми занять.

Визначення завдань ґрунтувалося на методичних рекомендаціях, а також на особистісно орієнтованому виборі. Завдання, що ставилися перед учасницями, диференціювалися на такі:

- оздоровчі (розвиток серцево–судинної системи, нормалізація артеріального тиску, розвиток дихальної системи);
- особистісні (зниження зайвої ваги тіла, зменшення підшкірного жиру, збільшення м'язової маси, зменшення охватних розмірів);
- розвиваючі (підвищення працездатності, формування м'язового корсету);
- соціальні (зняття емоційної напруги, розширення кола спілкування).

Вибір засобів оздоровчого фітнесу здійснювався на основі визначення відповідності складу реалізованих програм необхідним особливостям їх впливу на студенток та з урахуванням індивідуальних завдань занять.

Створення моделі тренувань здійснювалося на основі сукупного обліку результатів анкетування та даних початкового тестування.

У результаті, розроблена модель тренувальних занять повинна включати програми, які обрали студентки, визначену кількість тренувань і необхідну кількість годин для реалізації кожної фітнес–програми.

У процесі комплектування різних програм оздоровчого фітнесу в одне тренувальне заняття можливе введення аеробного напрямку з функціональним

тренінгом, або аеробного із силовим. Отже, аеробний напрямок може бути застосований тільки у підготовчій частині, а функціональний та силовий тренінг в основній частині тренувального заняття.

Розподіл аеробної та функціональної, або аеробної та силової частин заняття можна подати у вигляді співвідношення 1/2, де від 15 до 20 хвилин буде займати аеробний напрямок, а від 30 до 40 хвилин функціональний чи силовий напрямок тренування (рис. 3.5).

Визначення ефективності реалізації розробленої моделі занять з використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу здійснювалося на основі системи оперативного, поточного та етапного контролю, а також оцінки відповідності показників реального та належного тренувальних ефектів.

Підсумкове тестування вирішувало завдання визначення ефективності впливу реалізованої у повному обсязі розробленої моделі занять з використанням програм оздоровчого фітнесу на основі ступеня відповідності тренувального ефекту та поставлених вихідних завдань занять.

Кожне заняття відповідно до розробленої моделі розділене на п'ять блоків і може включати вправи із різних фітнес-програм.

У процесі розробки занять з урахуванням характеристик оздоровчих фітнес-програм враховувалася можливість використання їх поєднання в одному занятті.

Особлива увага приділялася наступним чинникам:

- 1) різноманітність фітнес програм;
- 2) тривалість заняття 60–90 хв;
- 3) індивідуальний підхід у виборі інтенсивності навантаження;
- 4) збалансованість підібраних вправ щодо інтенсивності навантаження, що передбачають роботу всіх основних м'язових груп;
- 5) контроль стану тих, хто займається;
- 6) доступність виконання вправ;
- 7) якість показу (можливо з використанням відео-технологій);
- 8) висока емоційність під час проведення занять;

- 9) різноманітність спортивного обладнання та інвентарю;
 10) контроль гігієнічного стану місць занять та обладнання.

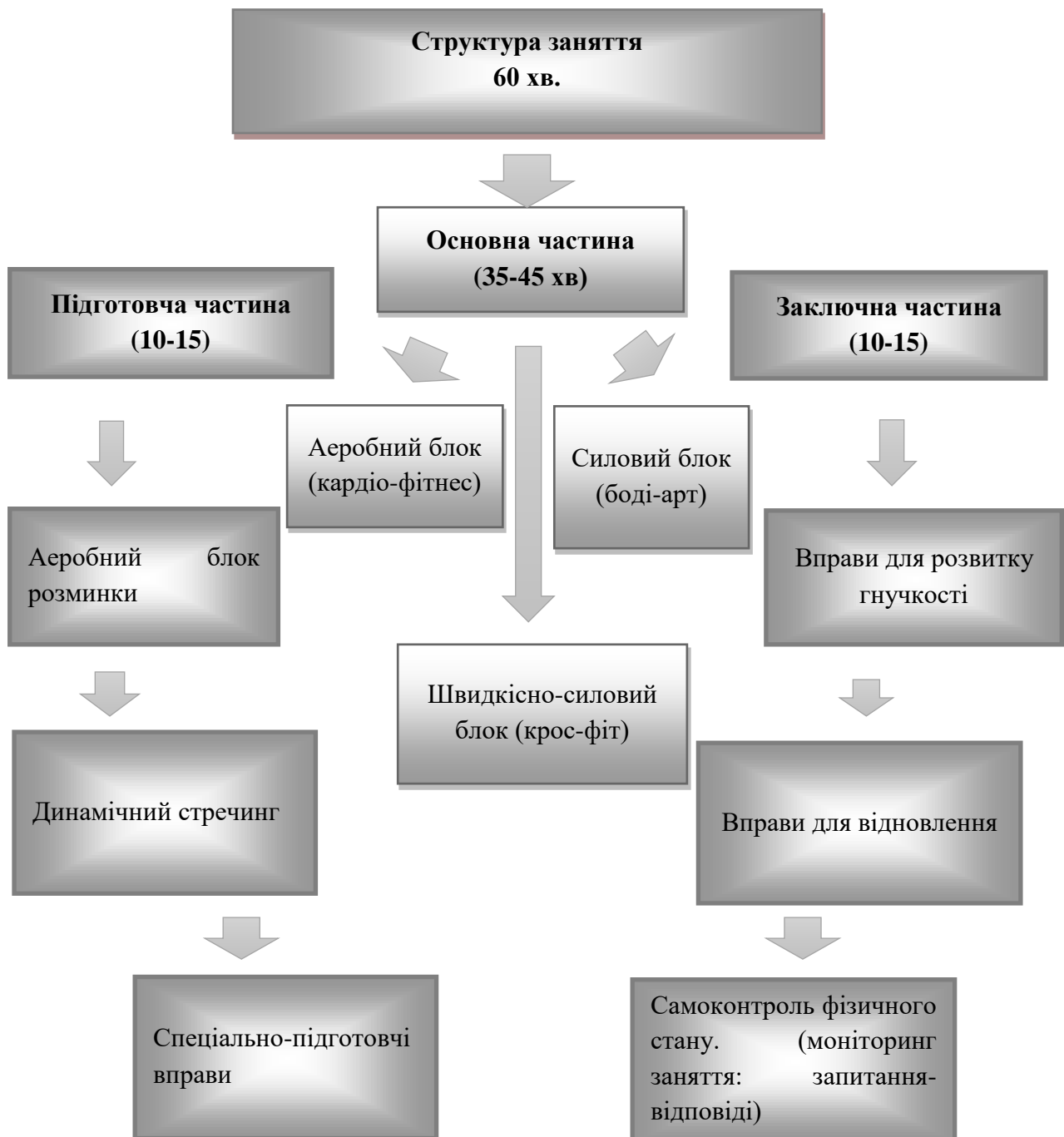


Рис. 3.5. Структура блоків занять за комплексними програмами оздоровчого фітнесу

Навчально–тренувальне заняття складається з трьох загально–прийнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Тривалість підготовчої частини 8–10 хв., метою є підготовка функціональних систем організму до виконання майбутніх навантажень. Засоби які використовуються – вправи з поступово зростаючою швидкістю виконання та збільшенням амплітуди рухів.

Тривалість основної частини заняття 35–40 хв. Зміст основної частини ґрунтується на 5 блоках вправ. Кожен блок має свою спрямованість, тип, інтенсивність і тривалість вправ, а також вирішує відповідні завдання.

1 блок, тривалість 15–20 хвилин.

Завдання: вдосконалення функціонального стану організму, покращення роботи серцево–судинної та дихальної систем організму.

Засоби: вправи, що виконуються в аеробному режимі роботи з помірною інтенсивністю навантаження із частотою серцевих скорочень від 120 до 150 уд/хв. У одному блоці, використовуються засоби танцювальної аеробіки, базової аеробіки, за наявності степ–аеробіки, кардіо–фітнесу, фітбол–аеробіки. Вправи виконуються протягом тривалого часу та супроводжуються досить великою кількістю споживання кисню організмом.

2–й блок, тривалість 5–7 хвилин.

Завдання: поступове зниження навантаження, підвищення рухливості суглобів організму, розвиток гнучкості, збільшення амплітуди рухів.

Засоби: вправи, що виконуються в стато–динамічному режимі з помірною інтенсивністю навантаження та зниженням частоти серцевих скорочень до 100–80 уд/хв. Вправи дихальної гімнастики, стретчингу, йоги, пілатесу.

3–й блок, тривалість 15–20 хвилин.

Завдання: розвиток силових можливостей організму, силовий та швидко–силовий витривалості, зміцнення м'язового корсету, підвищення загальної фізичної підготовленості, корекція статури.

Засоби: вправи, що виконуються в стато–динамічному режимі з підвищеною інтенсивністю, в аеробно–анаеробному та анаеробному режимах потужності, та з підвищенням роботи серцево–судинної системи до

170–180 уд/хв. У даному блоці використовуються вправи з елементами бойових мистецтв, кросфіт, силова аеробіка, функціональний фітнес. Вправи рекомендовано виконувати з нормованою кількістю повторень та чергуванням включення в роботу різних м'язових груп, а також суворим обліком ваги та інтенсивності, залежно від індивідуальних можливостей організму та ступеня фізичної підготовленості.

4-й блок, тривалість 10–15 хв.

Завдання: зміцнення м'язів преса та спини, зменшення жирового компонента маси тіла.

Засоби: вправи, що виконуються в аеробно–анаеробному режимі роботи з частотою серцевих скорочень до 180 уд/хв., методом ненасичених зусиль (як у 3 блоці). Вправи з різних фітнес–технологій, спрямовані на зміцнення м'язів–стабілізаторів, м'язів живота та спини, що виконуються у вихідних положеннях: лежачи, сидячи, на колінах, з використанням обтяжень та без них. З обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей організму.

5-й блок, тривалість 10 хвилин.

Завдання: покращення рухливості суглобів та хребетного стовпа.

Засоби: вправи, що виконуються в стато–динамічному режимі, з аеробною потужністю при зниженні частоти серцевих скорочень до 100–90 уд/хв. Вправи з ментального фітнесу, спрямовані на розтягування м'язів тіла: йога, стретчинг.

Заключна частина заняття тривалістю 8–10 хвилин. Завдання заключної частини: поступове відновлення роботи серцево–судинної системи до вихідних показників.

Засоби: вправи, спрямовані на розслаблення: ходьба та біг у повільному темпі, дихальні вправи.

Орієнтувальна схема реалізації експериментальної моделі занять в навчальному процесі представлена на рисунку 3.6.

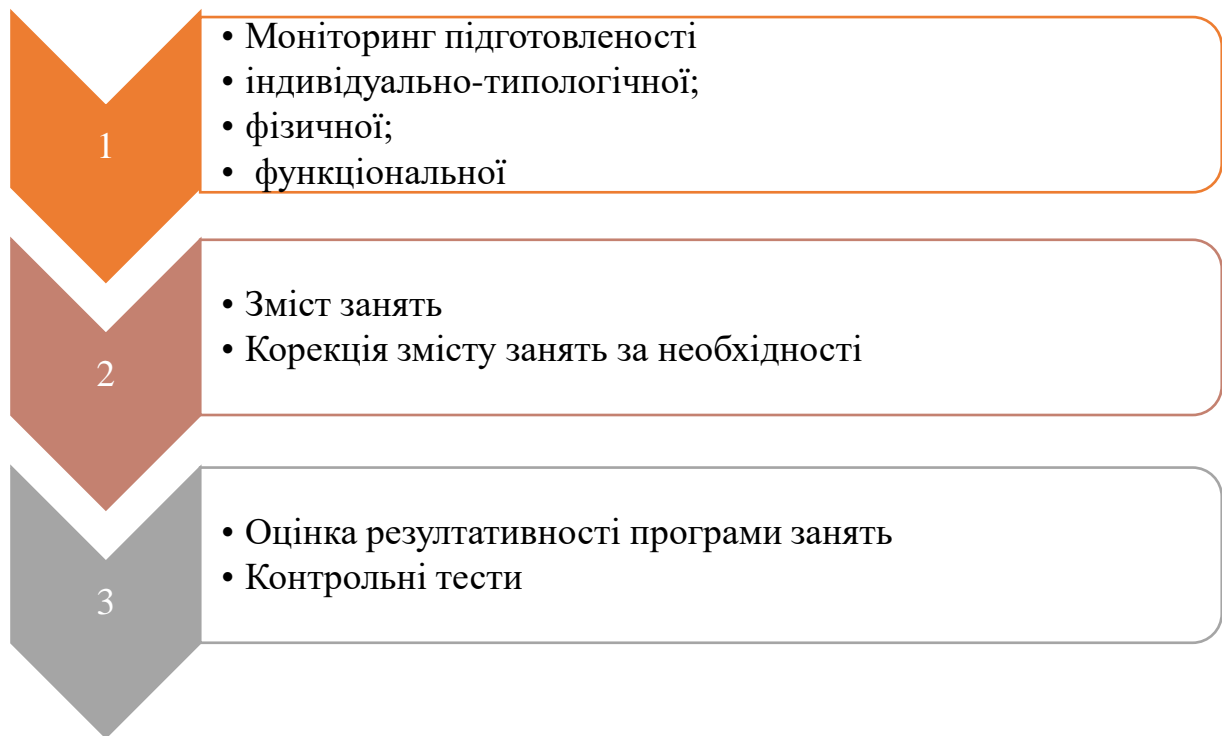


Рис. 3.6. Орієнтувальна схема реалізації експериментальної моделі занять з використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу

Неодмінною методичною умовою під час проведення навчальних занять на основі комплексних програм оздоровчого фітнесу є включення різних вправ, їх оновлення та зміна послідовності з метою уникнення звикання.

Крім того, при включенні 5-блокової моделі занять у навчальний процес необхідно проводити як попередній, так і поточний лікарсько–педагогічний контроль, з метою оцінки ефективності використовуючи такі показники:

– частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, маса тіла, об’єми частин тіла та інші об’єктивні показники;

– ведення щоденника самоконтролю за суб’єктивними показниками: почервоніння, потовиділення, самопочуття, болючі відчуття, бажання займатися та ін.

Обов’язковий вимір частоти серцевих скорочень на початку та наприкінці 1–го та 3–го блоків, а також після закінчення заняття. Дані ЧСС, а також

суб'єктивні показники заносяться до щоденника самоконтролю, крім того, один раз на тиждень рекомендується контролювати вагу тіла.

Висновки до розділу 3

Аналіз рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студенток на констатувальному етапі експерименту показав наступне:

- фізичний стан студенток за основними показниками відповідає середньому та нижче середньому рівню, а саме, $0,452 \pm 0,08$ ум.од.;
- фізична працездатність студенток 18–20 років за визначенням індексу Гарвардського степ–тесту відповідає також рівню нижче середнього у більшості (43%) студенток;
- фізична підготовленість студенток за обраними видами естів виявила що, її рівень у більшості – 73% відповідає значенням 3 бали, що є низьким рівнем фізичної підготовленості.

Результати соціологічних досліджень, визначення рівня фізичного стану і фізичної підготовленості стали основою для пошуку та розробки моделі занять з використанням програм оздоровчого фітнесу для студенток 18–20 років.

Ефективність різних напрямків оздоровчого фітнесу комплексно впливає на дихальну та нервову системи організму, сприяє профілактиці та лікуванню різних захворювань. Музичний супровід для занять фітнесом, його танцювальна та ігрова спрямованість, необхідність узгоджувати свої рухи з діями забезпечує яскраву, емоційну атмосферу заняття, створює позитивний психологічний настрій, що з кожним новим заняттям підвищує інтерес тих, хто займається.

Зміст експериментальної моделі занять з використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу спрямований на підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, покращення рівня здоров'я та збільшення рухової активності студенток.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ефективність впровадження розробленої моделі занять визначалася в кінці формувального експерименту шляхом проведення повторного анкетування, а також аналізом динаміки рівня функціонального стану та фізичної підготовленості студенток за весь період дослідження.

Для проведення основного педагогічного експерименту нами було сформовано основну (n=10) та порівняльну (n=10) групи студенток віком 18–20 років. Студентки основної групи займалися за розробленою нами моделлю занять із використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу.

Студентки порівняльної групи займалися за програмою занять обраного виду рухової активності відповідно до програми закладу освіти.

Перед початком дослідження студентки були ознайомлені з метою та завданнями дослідження. Перед виконанням контрольних вправ був проведений інструктаж із техніки безпеки.

Проведене повторне соціологічне дослідження серед студенток експериментальних груп дозволило виявити суттєві зрушення у формуванні мотивації до занять фізичними вправами, а саме:

1) відвідування занять із використанням запропонованої моделі оздоровчих фітнес–програм дозволило підвищити відвідуваність занять на 100%, відсутність студенток була відзначена виключно за поважних причин;

2) 94% дівчат пояснили це виключно позитивним ставленням до даних занять, які викликають великий інтерес та емоційне задоволення;

3) у більш ніж 90% випадків заняття за нашою моделлю задовольняють потреби студенток у руховій активності;

4) більше 80 % відзначили про розвиток нових рухових умінь та навичок (освоєння різних танцювальних зв'язок та рухів, танцювальних програм; вправи

силової, швидкісно-силової спрямованості; вправи на різних тренажерних пристроях).

Оцінка рівня фізичного стану (РФС) проводилася нами за методом О.А. Пирогової. Виявлений під час первинного контролю РФС став підставою для програмування тренувальних занять зі студентками основної групи, які займалися за розробленою моделлю занять із використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу.

Залежно від визначеного РФС пропонувався варіант оздоровчих тренувань, який включає рекомендації з періодичності та тривалості занять, їх спрямованості, обсягу та інтенсивності, засобів, тренувальної і максимально допустимої ЧСС. Отримані дані виявили що, за більшістю показників даний контингент, студентки основної групи, мав середній та нижче середнього рівень морфо-функціонального та фізичного стану.

Після проведення педагогічного дослідження нами було виявлено позитивну динаміку у показниках функціонального стану студенток основної групи (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Показники рівня морфо-функціонального та фізичного стану студенток основної групи, (n=10)

Фізіометричні показники	Статистичні показники	
	\bar{x}	S
ЧСС, уд.·хв ⁻¹	65,28	2,16
АТ систолічний	110,64	0,42
АТ діастолічний	60,18	8,32
ЖЄЛ, л	3,34	0,17
Проба Штанге, с	38,11	4,3
Проба Генчі, с	25,13	4,8

Показники систолічного артеріального тиску (АТс) студенток в середньому становив $110,64 \pm 0,42$ мм.рт.ст. Показник АТ діастолічного

коливався в діапазоні від 60,18 до $68,60 \pm 0,42$ мм.рт.ст. Отримані дані студенток в абсолютній більшості знаходяться в межах норми.

Оцінка функціональних можливостей дихальної системи студенток на початку експериментальних досліджень виявила що, студентки основної та порівняльної груп мають показник нижче за норму (табл. 4.2).

Порівняння показників отриманих в кінці нашого дослідження виявила наступне. Середній показник у пробі Штанге, у студенток ОГ на початку досліджень становив $28,11 \pm 4,3$ с., а в кінці $38,11 \pm 4,3$ с., що має позитивну динаміку.

Таблиця 4.2.

Показники рівня морфо–функціонального та фізичного стану студенток порівняльної групи , (n=10)

Фізіометричні показники	Статистичні показники	
	\bar{x}	S
ЧСС, уд.·хв ¹	66,24	2,12
АТ систолічний	110,68	0,32
АТ діастолічний	62,14	10,12
ЖЄЛ, л	3,20	0,11
Проба Штанге, с	30,11	2,3
Проба Генчі, с	19,13	4,1

Показники у пробі Генчі у студенток ОГ також в середньому покращилися на 9% і склали $25,13 \pm 4,8$ с, у студенток ПГ показники майже не змінилися $19,13 \pm 4,1$ с, що відповідає показникам – нижче за норму.

Проведений на початку нашого дослідження аналіз фізичного стану студенток за методикою О.А. Пирогової виявив, що дівчата I–II курсу мають середній рівень фізичного стану.

Дослідження РФС в кінці педагогічного експерименту виявили що, досліджувані показники мали позитивні зміни у студенток основної групи (табл. 4.3). А саме: ЧСС – $80,2 \pm 4,4$ уд./хв., АТсд – $90,3 \pm 6,4$ мм. рт. ст., вік –

18±0,5 років, маса тіла – 58,1±8,6 кг, довжина тіла – 164,0±6,2 см, та значення рівня фізичного стану – 0,644±0,09 у. о., що за шкалою дослідника оцінюється як середній.

Таблиця 4.3.

Показники фізичного стану студенток ОГ (n=10)

Показники фізичного стану студенток	X ±σ		Значення індексу фізичного стану студенток
ЧССсп, уд/хв.	80,2	4,4	Середній (вище середнього)
АТсд, мм.рт.ст.	90,3	6,4	
Вік, роки	18–19	0,6	
Маса тіла, кг	58,1	4,6	
Довжина тіла, см	164,0	6,2	
Індекс фізичного стану, у.о. (середній у вибірці)	0,64	0,09	

Студентки порівняльної групи також мали зміни у показниках, але у порівнянні зі студентками основної групи вони мали меншу динаміку (табл. 4.4). Середній показник маси тіла студенток становить 65,8 ± 5,2 кг, що говорить про дещо надмірну вагу по відношенню ваги тіла до довжини.

Таблиця 4.4.

Показники фізичного стану студенток ПГ (n=10)

Показники фізичного стану студенток	X ±σ		Значення індексу фізичного стану студенток
ЧССсп, уд/хв.	86,2	4,4	Середній(нижче середнього)
АТсд, мм.рт.ст.	94,3	6,4	
Вік, роки	18–19	0,6	
Маса тіла, кг	60,1	8,6	
Довжина тіла, см	164,0	6,2	
Індекс фізичного стану, у.о. (середній у вибірці)	0,52	0,14	

Результати досліджень фізичної підготовленості студенток які ми отримали на етапі формувального експерименту представлені на рисунку 4.1. У тесті «стрибки через скакалку» 15% студенток ОГ показали покращення свого початкового результату.

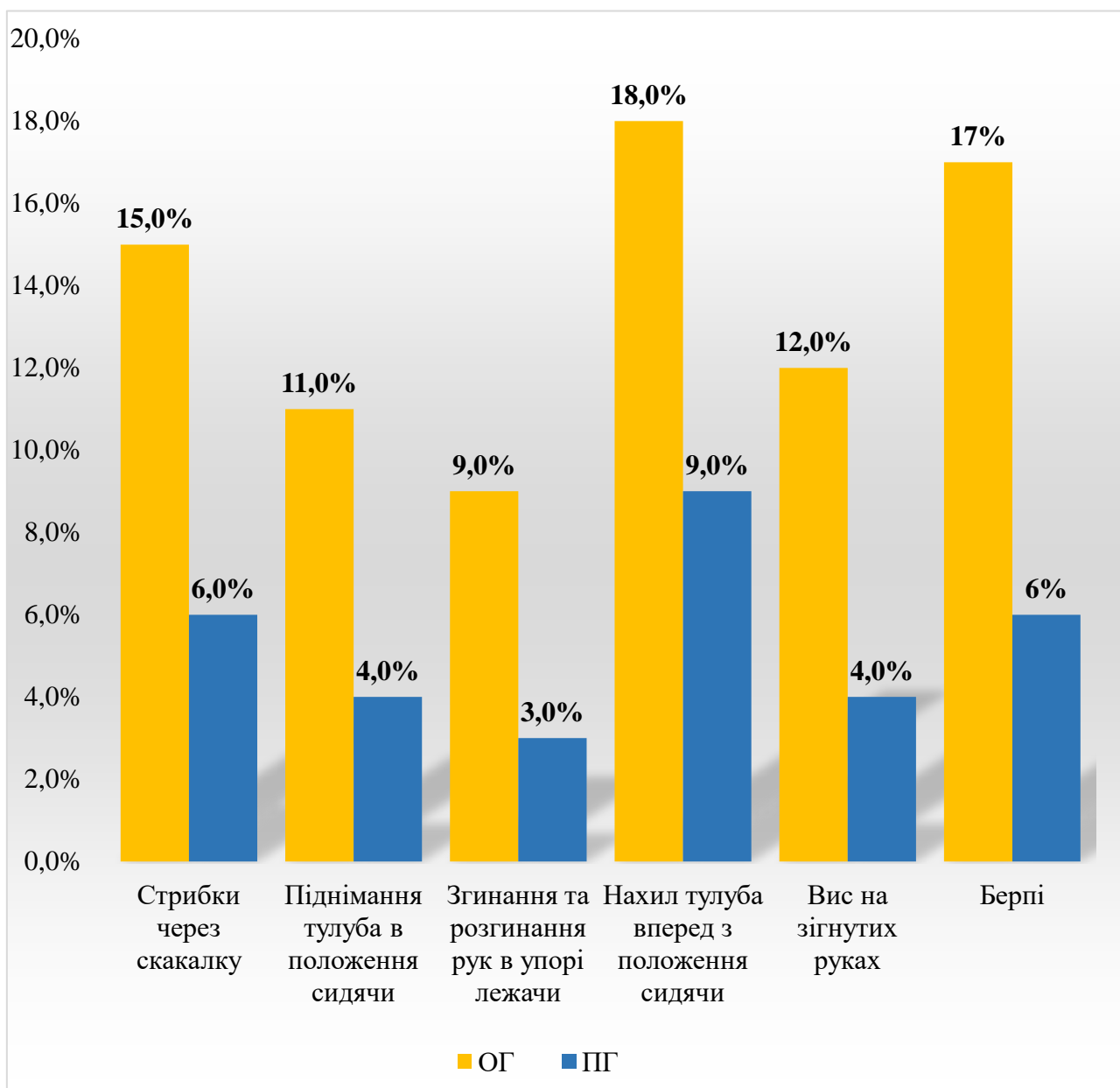


Рис. 4.1. Аналіз показників фізичної підготовленості студенток основної та порівняльної груп

У тесті «піднімання тулуба в положення сидячи» у студенток ОГ приріст склав 11%, у студенток ПГ 4%. У результаті тесту «згинання та розгинання рук

в упорі лежачи» у ОГ студенток результати покращилися на 9%, у студенток ПГ 3%. У тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» більшість студенток ОГ показала приріст показників, 18%. Студентки ПГ мали менші показники в даному тесті, 9%. У тесті «вис на зігнутих руках» у студенток ОГ результати покращилися на 12%. Результати тестування вправи «берпі» показали що рівень силової витривалості студенток основної групи покращився на 17%, студентки порівняльної групи мали менший приріст у даному виді тестів, 6%.

Дослідження фізичної працездатності студенток проводилося за допомогою методики визначення ІГСТ (індекс Гарвардського степ-тесту). Отримані результати дослідження фізичної працездатності виявили приріст показників у студенток основної групи (ОГ) (рис. 4.2). Студентки порівняльної групи (ПГ) мали також позитивні зрушення, але вони менш виражені.

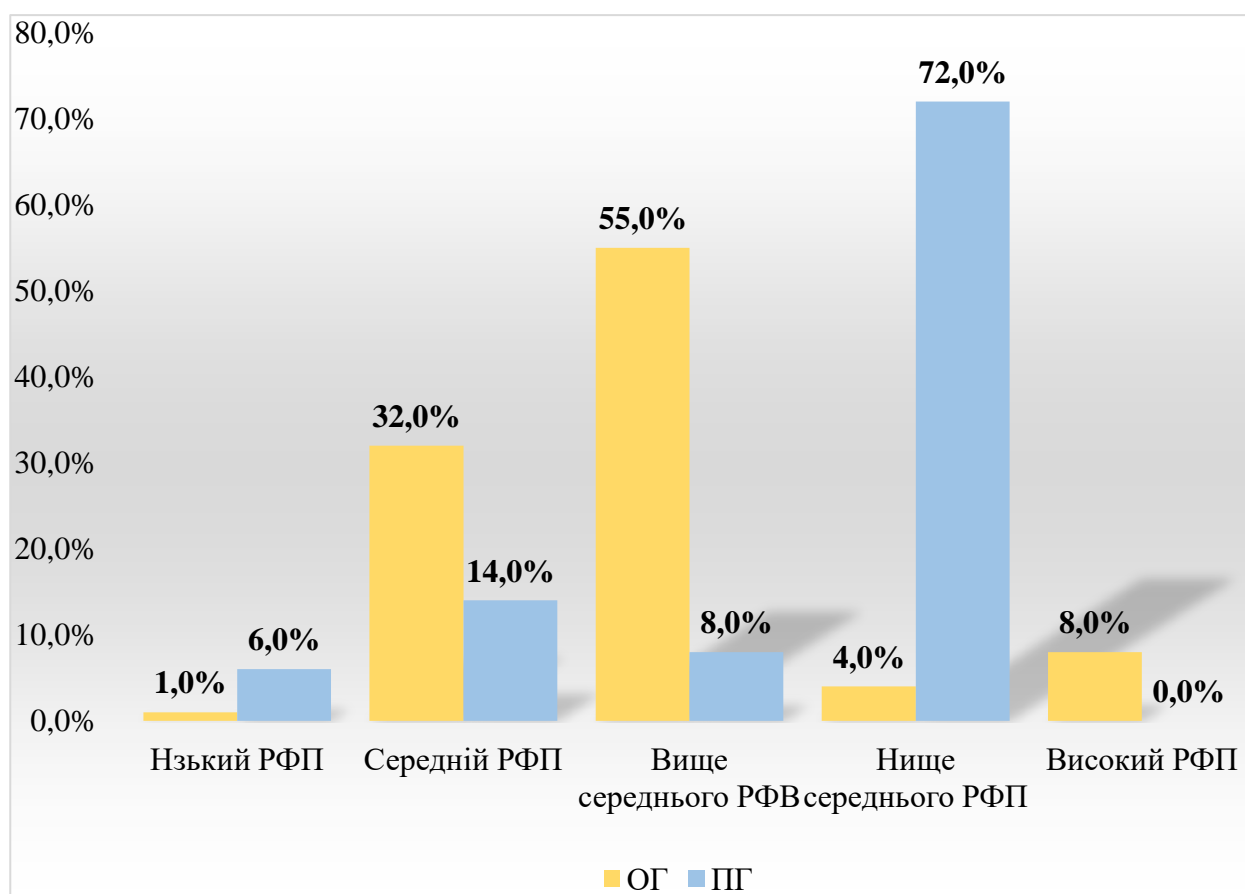


Рис. 4.2. Результати дослідження фізичної працездатності студенток експериментальних груп

Варто зазначити, що результати первинного дослідження виявили однорідність показників у тестах фізичної підготовки основної та порівняльної груп. У процесі педагогічного експерименту спостерігалася певна динаміка зміни показників фізичної підготовленості студенток основної групи з порівняльною групою студенток.

Таким чином, результати фізичної підготовленості студенток за обраними видами тестів показали що, рівень розвитку рухових якостей студенток основної групи має більш виражені позитивні зміни, у порівнянні з показниками студенток порівняльної групи. Дані отримані у результаті проведення педагогічного експерименту були підтверджені результатами математичного аналізу, відповідно до досліджень даного роду.

Доведено, що розроблена модель є ефективним засобом сучасних технологій навчання і виховання, які комплексно вирішують проблеми фізичного розвитку студентів, задовольняючи потреби у руховій активності, формуванні стійкої мотивації до занять фізичними вправами та спортом. Доступність, різноманітність засобів і видів фітнесу сприяють успішному збагаченню рухового досвіду студентської молоді, а висока емоційність занять підвищує інтерес до систематичних занять фізичними вправами.

Це дозволяє розглядати сучасний фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращення фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток людини. Основу змісту занять становлять фізичні вправи, створені задля розвитку основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу студентів як особистості.

Таким чином, позитивно оцінити фізичну активність дозволяють систематичні заняття фітнесом, що сприяють зміцненню здоров'я, розвитку рухових якостей, покращення загального функціонального стану організму, підвищення внутрішнього психологічного комфорту у процесі життєдіяльності студентів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури пов'язаної із особливостями використання оздоровчих фітнес–технологій у фізичному вихованні студентів виявив що дані питання є актуальними і потребують вивчення. Аналіз наукової літератури вказує на те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування саме оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, упровадження якої надає можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої майбутньої професійної діяльності. Вивчення сучасних засобів оздоровчого фітнесу переконливо доводить, що використання сучасних видів фітнес–занять є цікавими для студентської молоді і можуть бути використані у навчальному процесі.

2. Розробка моделі занять з використанням оздоровчих фітнес–програм ґрунтувалася на результатах досліджень констатувального експерименту. Результати соціологічних досліджень, визначення рівня фізичного стану і фізичної підготовленості стали основою для пошуку та розробки моделі занять з використанням програм оздоровчого фітнесу для студенток 18–20 років. У процесі комплектування різних програм оздоровчого фітнесу в одне тренувальне заняття можливе введення аеробного напрямку з функціональним тренінгом, або аеробного із силовим. Розподіл аеробної та функціональної, або аеробної та силової частин заняття можна подати у вигляді співвідношення 1/2, де від 15 до 20 хвилин буде займати аеробний напрямок, а від 30 до 40 хвилин функціональний чи силовий напрямок тренування. Кожне заняття відповідно до розробленої моделі розділене на п'ять блоків і включає вправи із різних фітнес–програм.

3. Експериментальна перевірка та визначення ефективності розробленої моделі занять була підтверджена показниками отриманими у процесі формувального дослідження.

Повторне анкетування студенток експериментальних груп дозволило виявити у них суттєві зрушення у формуванні мотивації до занять фізичними

вправами, а саме: 94 % студенток вказали що, заняття за запропонованою моделлю занять викликають великий інтерес та емоційне задоволення; у більш ніж 90 % випадків заняття за розробленою моделлю задовольняють потреби студенток у руховій активності; 80 % студенток відзначили про позитивний розвиток нових для них рухових умінь та навичок (освоєння різних танцювальних зв'язок та рухів, танцювальних програм; вправи силової, швидко-силової спрямованості; вправи на різних тренажерних пристроях).

Дослідження РФС в кінці педагогічного експерименту виявили що, досліджувані показники мали позитивні зміни у студенток основної групи, а саме: ЧСС – $80,2 \pm 4,4$ уд./хв., АТсд – $90,3 \pm 6,4$ мм. рт. ст., вік – $18 \pm 0,5$ років, маса тіла – $58,1 \pm 8,6$ кг, довжина тіла – $164,0 \pm 6,2$ см, та значення рівня фізичного стану – $0,644 \pm 0,09$ ум.од., що оцінюється як вже середній РФС. Студентки порівняльної групи також мали зміни у показниках, але у порівнянні зі студентками основної групи вони мали меншу динаміку $0,5244 \pm 0,14$.

Результати досліджень фізичної підготовленості студенток які ми отримали на етапі формувального експерименту показали позитивні результати у більшості студенток основної групи. У тесті «стрибки через скакалку» 15% студенток ОГ показали покращення свого початкового результату. У тесті «піднімання тулуба в положення сидячи» у студенток ОГ приріст склав 11%, у студенток ПГ 4%. У результаті тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у ОГ студенток результати покращилися на 9%, у студенток ПГ 3%. У тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» більшість студенток ОГ показала приріст показників, 18% Студентки ПГ мали менші показники в даному тесті, 9%. У тесті «вис на зігнутих руках» у студенток ОГ результати покращилися на 12%. Результати тестування вправи «берпі» показали що рівень силової витривалості студенток основної групи покращився на 17%, студентки порівняльної групи мали менший приріст у даному виді тестів, 6%.

Отже, результати фізичної підготовленості студенток за обраними видами тестів показали що, рівень розвитку рухових якостей студенток основної групи має більш виражені позитивні зміни, у порівнянні з показниками студенток

порівняльної групи. Дані отримані у результаті проведення педагогічного експерименту були підтверджені результатами математичного аналізу, відповідно до досліджень даного роду.

Таким чином, отримані результати впровадження розробленої моделі занять з комплексним використанням програм оздоровчого фітнесу дозволяє розглядати сучасний фітнес, як високоефективну систему оздоровчих занять, спрямованих на покращення фізичних кондицій, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток людини. Основу змісту занять становлять фізичні вправи, створені задля розвитку основних фізичних якостей, розкриття внутрішнього потенціалу студентів як особистості, сприяють зміцненню здоров'я, розвитку рухових якостей, покращення загального функціонального стану організму, підвищення внутрішнього психологічного комфорту у процесі життєдіяльності студентів.

До основних принципів фітнесу відносяться такі як принцип доступності та оздоровчої спрямованості, індивідуальності та послідовності, а також взаємодії фізичних і психічних особливостей студентів. Отже, ми можемо зробити висновок, що у вузькому сенсі, фітнес можна розуміти, як «комплекс спортивно–оздоровчих заходів та дій», у широкому сенсі, як стиль життя та особливий світогляд, нове соціокультурне явище, що є фізкультурно–спортивною діяльністю, яка спрямована на формування та зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини, дотримання принципів здорового способу життя, та покращення якості життя.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів підвищення ефективності занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти. Воно розкриває перспективи для розробки нових програм для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Е., Садовский А. Оценка уровня рекреационной культуры студенческой молодежи. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2017. № 3. С. 54–59.
2. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7.
4. Бермудес Д.В. Формування культури здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2021. Вип. 1 (129). С. 11–14.
5. Белкова Т. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316 с.
6. Белкова Т. Теоретичні аспекти поняття про здоров'я студентської молоді. Проблеми формування здорового способу життя у молоді : збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Кропивницький. 2017. № 3. С. 42–45.
7. Булатова М.М. Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
8. Ванюк Д.В. Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості. XI Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії». Харків, 2021. Вип. 11. С. 70–72.
9. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с.

10. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 240 с.
11. Грибан Г.П. Тимошенко О.В. Гошко А.М. Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39.
12. Дубинська О.Я. Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
13. Дубіна О.О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідеміологічній ситуації в Україні [за ред. Шафранського В.В.]. Київ, 2018. 452 с.4.
14. Дубогай О.Д. Тимошенко О.В. Бережна Т.І. Впровадження здоров'я зберезувальної технологій «Навчання у русі» в систему освіти учнів початкових класів: метод. посібник. Луцьк: Вета-Друк, 2019. 140 с.
15. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки / Самохвалова І. Харченко С. Красілов А. Жуков В. Потапчук С. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Кам'янець–Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71–81.
16. Єлісеєва Д.С. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 119–126.
17. Жамардй В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2020. (2(333) Ч.1), 90–98.
18. Жамардй В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти :

автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.

19. Завидівська Н.Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання: автореф. дис. . д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с.

20. Зинченко В.Б., Усачов Ю.О. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. Киев: НАУ, 2011. 152 с.

21. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. Київ: Науковий світ, 2008. 200 с.

22. Іванчикова С.М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в поза-аудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2017. 315 с.

23. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти. Слов'янськ : Витоки, 2017. 138 с.

24. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 1 (129). 41–44 с.

25. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч.-метод. посібник. Суми, 2010. 204 с.

26. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн – занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*, 2020. № 11(2). С. 231–233.

27. Коленченко А.М., Чупир К.І. Фітнес-аеробіка в системі спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»,

(Вінниця, 29 січня 2021 р.) / ред. А. А. Дяченко; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 66–69

28. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Вінниця: Планер, 2015. 256 с.

29. Кошева Л.В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. Донбасская гос. машиностроительная академия. Краматорск : ДГМА, 2007. 84 с.

30. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

31. Кравченко Т. Данилко В. Значення мотивації для ефективності використання фітнес-програм, що сприяє підвищенню фізичної підготовки студенток. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки, (1), 2022. 118–123.

32. 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.

33. 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.

34. Круцевич Т.Ю.; Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

35. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади: дис.. докт. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 613 с.

36. Кузнєцова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. Рівне : Волин. Обереги, 2018. 416 с.

37. Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Секція «Спеціальні медичні групи» Оздоровчі фітнес програми до практичних занять ВУЗ / Укл.: О.В. Кириченко, С.І. Атаманюк. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. 36 с.

38. Мулик К.В. Максимова К.В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 58. С. 71–82.

39. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року N 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.

40. Пангелова Н.Є. Круцевич Т.Ю., Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Переяслав-Хмельницький, 2017. 454 с.

41. Петренко О.П. Петренко Н.В. Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с. 162

42. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.

43. Пічурін В. Аналіз фізичної підготовленості студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2017. № 3. С. 174–177.

44. Попель С.Л., Ващенко І.М., Цап І.Г. Морфо-функціональна характеристика організму студентів факультету фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2016. Вип. 137. С. 146–150.

45. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія і методика навчання». Київ, 2010. 20 с.

46. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation), 2022. (11), 157–162.

47. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с.

48. Соколова О.В. Ефективність використання степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18–19 років: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2011. 20 с.

49. Тулайдан В.Г. Шелехова Т.Н. Оздоровчий фітнес. Львів: Фест-Прінт, 2016. 106 с.

50. Усачов Ю.О. Зінченко В.Б. Жуков В.О. Козубей П.С. Використання сучасних фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/149236666.pdf>

51. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис....канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2015. 20 с.

52. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература. 2000. 367 с.

53. Aftimichuk O. Review: Integrative Coordination Abilities of Coaches in Wellness Types of Gymnastics. *Baltic journal of sport & health sciences*. 2015;4(99): P. 2–7.

54. Chernozub A. Titova A. Dubachinskiy O. Bodnar A. Abramov K. Minenko A. et al. Integral method of quantitative estimation of load capacity in

- power fitness depending on the conditions of muscular activity and level of training. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1): P. 217–21
55. Gudivaka R. Schoeller DA. Kushnerand RF. Single- and multifrequency models for bioelectrical impedance of body water compartments. *American Physiological Society*. 1999; 87(3): P. 1087–96.
56. Helms ER. Fitschen PJ. Aragon AA. Cronin J. Schoenfeld BJ. Recommendations for natural bodybuilding contest preparation: resistance and cardiovascular training. *J Sports Med Phys Fitness*. 2015;55(3): P. 164–78.
57. Lamb D. Physiology of aerobic exercises. New York: Macmillan; 2001, p. 36–44
58. Ljubojević A. Jakovljević V. Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women. *SportLogia*. 2014. T. 10. №. 1. P. 29–33.
59. Murphy MH. Lahart I. Carlin A. Murtagh E. The Effects of Continuous Compared to Accumulated Exercise on Health: A Meta-Analytic Review. *Sports Med*. 2019 Jul 2. doi: 10.1007/s40279-019-01145-2.
60. Neyroud D. Rüttimann J. Mannion AF. Millet GY. Maffiuletti NA. Kayser B. et al. Comparison of neuromuscular adjustments associated with sustained isometric contractions of four different muscle groups. *J Appl Physiol*. 2013;114(10): P. 1426–34.
61. Rodrigues BM. Dantas E. de Salles BF. Miranda H. Koch AJ. Willardson JM. et al. Creatine kinase and lactate dehydrogenase responses after upper-body resistance exercise with different rest intervals. *J Strength Cond Res*. 2010;24(6): P. 1657–62.
62. 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.
63. Vendramin B. et al. Health benefits of Zumba fitness training: A systematic review. 2016. T. 8. №. 12. P. 1181–1200.

Анкета для студентів закладів вищої освіти

Заклад вищої освіти _____

Факультет _____

Вік _____, **курс** _____ **Стать:** ч. ж.

1. Чи розумієте Ви вплив фізичних вправ на здоров'я?

а) так; б) ні

2. Чи відвідуєте Ви секційні заняття з фізичного виховання? Якщо так, то з якого виду рухової активності?

а) баскетбол; б) волейбол;

в) футбол; г) плавання;

д) оздоровчий фітнес;

е) інше

3. Назвіть причини відвідування занять з фізичного виховання:

а) бажання отримати позитивну оцінку;

б) бажання покращити рівень здоров'я;

в) розуміння позитивного значення ФК для здоров'я;

г) спілкування з однолітками;

д) активний відпочинок;

е) інше

4. Чи цікавий зміст занять з фізичного виховання?

а) так; б) ні

5. Чи займаєтеся Ви фізичними вправами самостійно?

а) так; б) ні

6. Якщо так, то які форми використовуєте?

а) ранкова гігієнічна гімнастика;

б) вправи в режимі навчального дня;

в) спортивно-оздоровчі заходи в родині;

г) відвідування гуртків, спортивних секцій, фітнес центрів

д) інша відповідь

7. Чи впливають заняття з фізичного виховання на покращення Вашого фізичного стану та самопочуття?

а) так; б) ні

8. Щоб Ви хотіли змінити у змісті занять з фізичного виховання?

9. Чи достатньо, на Вашу думку, Ви дбаєте про власне здоров'я?

а) так;

б) ні;

10. Чи маєте шкідливі звички?

- а) тютюнопаління;
- б) зловживання алкогольними напоями;
- в) інше

11. Чи дотримуетесь Ви елементарного режиму дня (достатній сон, раціональне чергування роботи і відпочинку)?

- а) так; б) ні;

12. Чи дотримуетесь Ви здорового харчування (уважно стежите за калорійністю продуктів і масою тіла, намагаєтесь не вживати їжу, що містить транс-жирні кислоти, обмежуєте вживання простих вуглеводів)?

- а) обов'язково;
- б) іноді намагаюся;
- в) ні

13. Якщо так, то яким чином?

- а) дотримуетесь раціонального харчування;
- б) регулярно займаєтесь фізичними вправами (маєте достатній рівень рухової активності);

- в) утримуетесь від паління;
- г) не вживаєте алкогольні напої;
- д) інше

14. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь фізичними вправами?

- а) 1-2;
- б) 3-4;
- в) більше 4.

15. Що необхідно для того, щоб Ви систематично займалися фізичними вправами?

- а) матеріально-технічна база;
- б) санітарно-гігієнічні умови;
- в) вільний час;
- г) бажання;
- д) інше

16. Чи використовуєте Ви фітнес-браслети (гаджети) для визначення рухової активності?

- а) так;
- б) ні

17. Якими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності ви бажали б займатися секційно?

- а) легка атлетика;

- б) спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон);
- в) аеробіка;
- г) гімнастика;
- д) боротьба.

18. Які форми самостійних занять фізичними вправами ви використовуєте?

- а) РГГ;
- б) пішохідні прогулянки;
- в) спортивні та рухливі ігри на вуличних майданчиках;
- г) їзда на велосипеді;
- д) фітнес-клуби;
- е) фізичні вправи за самостійно складеною програмою;
- є) степ-аеробіка;
- ж) катання на роликах, самокатах, скейтах.

АНОТАЦІЇ

Стародубова Д. М. Комплексне використання засобів оздоровчого фітнесу студентами у фізичному вихованні // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура та спорт». – Сумський державний університет, 2022. – 64 с.

Розроблено та обґрунтовано модель занять із використанням комплексних програм оздоровчого фітнесу для студенток 18–20 років. Набули подальшого розвитку дані щодо планування занять з використанням оздоровчих фітнес–технологій у процесі фізичного виховання студентів. Доповнено дані щодо удосконалення змісту навчально–тренувальних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти.

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, оздоровчий фітнес, модель, тренування, фізичне виховання.

ANNOTATION

Starodubova D. Comprehensive use of fitness equipment by students in physical education // Master's qualification work / specialty 017 «Physical culture and sport». – Sumy State University, 2022. – 64 p.

A model of classes was developed and substantiated using complex programs of health-improving fitness for female students aged 18–20. The data on planning classes with the use of health-improving fitness technologies in the process of physical education of students have been further developed. The data on the improvement of the content of physical education training sessions in higher educational institutions have been supplemented.

The obtained results of the study can be used in the practical activities 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-improving physical culture.

Key words: students, health fitness, model, training, physical education.