

РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ СТУДЕНТІВ

APPLICATION OF FITNESS TECHNOLOGY FOR PREVENTION OF HYPODYNAMIA IN STUDENTS

У статті досліджується питання впливу фітнес-технологій на профілактику гіподинамії студентів першого курсу у закладах вищої освіти. На основі теоретичного аналізу науково-літературних джерел підтверджено необхідність оптимізації рухової активності студентів першого курсу Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. На підставі показників фізичного розвитку, антропометричних характеристик та результатів анкетування і спостереження за студентами першого курсу розроблено методику використання фітнес-технологій для профілактики гіподинамії, яка складалася з трьох періодів: підготовчого, основного, заключного.

Метою статті є дослідження впливу методики використання фітнес-технологій як засобу профілактики гіподинамії у студентів першого курсу в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти (на прикладі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова).

Останнім часом усе більшу увагу фахівців привертає використання сучасних оздоровчих технологій, у тому числі й фітнес-технологій, у фізичному розвитку студентів, що пов'язано з тенденцією погіршення стану здоров'я студентської молоді, збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється і відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності. Саме тому проблема збереження фізичного благополуччя молодого покоління є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти.

Нами було використано комплекс методів: теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, загальнонаукові методи (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція) спостереження, антропометричні вимірювання (зріст, вага, показники об'єму талії, стегон, грудної клітки та ін.), тестування фізичного розвитку студентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше доповнено наявні розробки щодо особливостей реалізації занять зі студентами першого курсу з використанням фітнес-технологій на базі закладів вищої освіти.

Ми дійшли висновку про ефективність розробленої методики застосування фітнес-

технологій для профілактики гіподинамії студентів першого курсу.

Ключові слова: здоров'я, гіподинамія, фітнес-технологія, студенти, заклади вищої педагогічної освіти.

The article examines the impact of fitness technology on the prevention of first-year students' hypodynamia in higher education. On the basis of theoretical analysis of scientific and literary sources, the necessity of optimizing the motor activity of students of the first year of the National Pedagogical Dragomanov University was confirmed.

The purpose of our article was to investigate the impact of the technique of using fitness technology as a means of preventing hypodynamia in first-year students in the educational environment of a higher education institution.

Recently, the use of modern wellness technologies, including fitness technology, in the physical development of students, which is connected with the tendency of deterioration of health of the student youth, increase of the number of students assigned to a special medical group, is getting more and more attention of specialists. The situation is complicated by the lack of noticeable positive changes in people's attitudes towards health and sports and wellness activities. That is why the problem of preserving the physical well-being of the young generation is extremely important at the current stage of development of society and the education system.

Methodology. We used a set of methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature on the problem, general scientific methods (analysis and synthesis, generalization, induction and deduction) observations, anthropometric measurements (height, weight, waist, thigh, thorax etc.), testing the physical development of students.

Results. The scientific novelty of the obtained results is that for the first time the existing developments concerning the peculiarities of the realization of classes with the students of the first year with the use of fitness technology on the basis of institutions of higher education were supplemented.

Conclusion. We have come to the conclusion about the effectiveness of the developed technique of using fitness technology for the prevention of first-year students' hypodynamia.

Key words: health, fitness, students, higher education institutions.

УДК 37.042.1/796.012.62-057.875
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/23-2.25>

Шеремет І.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Василенко К.С.,

асистент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Пономаренко Є.М.,

магістрантка спеціальності «Середня освіта (Здоров'я людини)» Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

Постановка проблеми. Останнім часом усе більшу увагу фахівців привертає використання сучасних оздоровчих технологій, у тому числі й фітнес-технологій, у фізичному розвитку студентів, що пов'язано з тенденцією погіршення стану здоров'я студентської молоді, збільшення кількості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється й відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності.

Водночас умови життя сучасної людини у зв'язку з високими темпами розвитку науково-технічного прогресу характеризуються нестачею рухової активності, що викликає порушення в регуляції різних функцій організму і зниження працездатності та швидкості обміну речовин.

Особливою соціальною групою, для якої оптимізація рухової активності найбільш важлива, є студентство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати численних досліджень (О. Андреева,

Т. Базилюк, В. Білецька, Т. Василістова, О. Смірнова та ін.) показують, що використання фітнес-технології неодноразово доводить свою ефективність у процесі фізичного виховання студентів.

Незначні інтенсивність і складність виконання комплексів вправ дають змогу рекомендувати їх для використання як на заняттях із фізичного виховання [1; 2], так і вдома. Її ефективність під час занять зі студентками, які мають порушення постави, підтверджують наукові роботи Я. Копітної (2014 р.), О.В. Дубчук (2013 р.).

Мета статті. Метою роботи є дослідження впливу методики використання фітнес-технології як засобу профілактики гіподинамії у студентів в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Нами використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, загальнонаукові методи (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція) спостереження, антропометричні вимірювання (зріст, вага, показники об'єму талії та ін.), тестування фізичного розвитку студентів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що вперше доповнено наявні розробки щодо особливостей реалізації занять зі студентами першого курсу з використанням фітнес-технології.

Виклад основного матеріалу. Вивчення даної проблеми дало змогу конкретизувати сутність фітнес-технології як засобу профілактики гіподинамії студентів першого курсу і розглядати її як вид спеціально організованої рухової діяльності студентів, який включає у себе використання засобів фітнесу та позитивно впливає на функціональні системи організму людини [5; 6].

Загалом у діагностичному дослідженні брало участь 27 студентів (5 хлопців, 23 дівчат) I курсу денної форми навчання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова факультету педагогіки та психології. Респонденти брали

участь у дослідженні за письмовою згодою. З них 13 студентів входило до складу експериментальної групи (ЕГ) та 14 – до контрольної (КГ) групи.

Анкетування в ході дослідження проводилося двічі. Перше – з метою дослідження рівня здоров'я за методикою В.П. Войтенка [3]. Друге анкетування – з метою вивчення потреб у руховій активності студентів та рівня їх задоволення у процесі навчання у закладі вищої освіти.

На основі самооцінки студентами власного стану здоров'я за методикою В.Л. Войтенка було визначено, що 62% респондентів експериментальної групи оцінили рівень стану свого здоров'я як задовільний; 24% студентів ЕГ зазначили його як середній, 9% опитаних студентів першого курсу, що входили до складу ЕГ, наголосили, що стан їхнього здоров'я є високим, 5% зазначили, що він низький. Серед респондентів контрольної групи було отримано схожі результати: 10% студентів першого курсу оцінили свій рівень здоров'я як високий, 47% – задовільний, 39% – середній, а 4% – низький.

Узагальнені результати самооцінки студентами першого курсу власного стану здоров'я наведено в табл. 1.

Дані другого анкетування свідчать, що досить мала частка студентів першого курсу має достатній рівень рухової активності (п'ять разів на тиждень хоча б по півгодини протягом дня) – лише 7% студентів ЕГ та 6% серед респондентів КГ (табл. 2). Окрім того, лише 10% студентів ЕГ і 13% студентів КГ дали ствердну відповідь на питання про те, чи займаються вони самостійно фізичними вправами. Тобто хоча самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою частиною здорового способу життя студента, сьогодні можна говорити про майже повну відсутність цього складника здорового способу життя серед студентів першого курсу, які проходили анкетування.

Для визначення рівня фізичного розвитку ми використовували тести, які запропоновані В.А. Романенко: нахил, стоячи на гімнастич-

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я студентів I курсу НПУ ім. М.П. Драгоманова (за методикою В.Л. Войтенка)

Група	Самооцінка рівня здоров'я, %			
	високий	задовільний	середній	низький
ЕГ	9	62	24	5
КГ	10	47	39	4

Таблиця 2

Результати самооцінки студентами I курсу НПУ ім. М.П. Драгоманова власної рухової активності

Група	Самооцінка рухової активності, %					
	п'ять разів на тиждень (хоча б по півгодини)	чотири рази на тиждень	три рази на тиждень	два рази на тиждень	один раз на тиждень	жодного разу
ЕГ	7	10	12	42	18	11
КГ	6	9	11	52	12	10

ній лаві, см; човниковий біг 4x9 м, сек.; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів.; піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів за 1 хвилину; стрибок у висоту з місця, см; стрибок у довжину з місця, см; проба Ромберга, сек. [4].

У табл. 3 представлено середні показники фізичного розвитку студентів I курсу. Відзначимо, що у тестуванні взяли участь ті ж студенти, що й під час проведення анкетувань.

Результати тестування оцінювалися відповідно до нормативних вимог.

Провівши аналіз різних програм занять із фітнес-технологій, урахувавши літературні дані та результати констатувального експерименту, нами розроблено методику оздоровчо-тренувальних занять із використанням диференційованих засобів фітнес-технологій, яка сприятиме профілактиці

гіподинамії, підвищенню фізичного стану, процесам оптимізації фізичної та розумової працездатності студентів I курсу.

Програма оздоровчо-тренувальних занять із застосуванням фітнес-технологій, яка спрямована на профілактику гіподинамії студентів I курсу, була розрахована на піврічний цикл (табл. 4)

Структурний зміст занять із застосуванням фітнес-технологій включав підготовчу, основну й заключну частини, тривалість яких відповідає встановленим нами завданням кожного заняття:

– підготовча частина заняття містила стандартні комплекси вправ для оптимізації функціонального стану систем організму студентів, визначення їх готовності для забезпечення фізичної діяльності протягом основної частини заняття: підготовка опорно-рухового апарату, особливо м'яких тканин, до подальшого навантаження, активізація

Таблиця 3

Середні значення показників фізичного розвитку студентів I курсу

Тест	Студенти I курсу, контрольна група (КГ)	Студенти I курсу, експериментальна група (ЕГ)
Нахил, стоячи на гімнастичній лаві, см	15 ± 2,1	15 ± 2,0
Човниковий біг 4x9, м, сек.	8 ± 4,5	8 ± 5,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів.	19 ± 3,4	19 ± 2,0
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів за 1 хвилину	37 ± 1,6	38 ± 2,8
Стрибок у висоту з місця, см	70 ± 3,5	72 ± 3,1
Стрибок в довжину з місця, см	135 ± 5,4	137 ± 4,2
Проба Ромберга, сек.	13 ± 4,7	14 ± 6,2

Таблиця 4

Структура піврічної програми занять із фітнес-технологій для профілактики гіподинамії студентів

Мета програми: профілактика гіподинамії, підвищення рівня фізичного стану, оптимізація фізичної і розумової працездатності студентів-першокурсників								
Завдання: збільшення рухової активності у добовому бюджеті часу, розвиток фізичних якостей, зниження ризику розвитку захворювань, спричинених гіподинамією								
Терміни	Вересень	Жовтень	Листопад	<u>контроль показників</u>	Грудень	Січень	Лютий	<u>контроль показників</u>
Цикл програми	підготовчий	Основний			Заклучний			
Принципи: поступовості, систематичності, активності, індивідуалізації, доступності								
Рекомендовані рухові режими та вправи:								
- аеробний блок: робота в аеробному режимі, 130–160 уд/хв;								
- силовий блок: зміцнення скелетних м'язів та розвиток сили;								
- блок розвитку гнучкості: пілатес, вправи на витягування хребта, стретчинг;								
- координаційний блок: танцювальна (памп-) аеробіка, розвиток рівноваги;								
- комплексно-орієнтований блок: класична аеробіка (із м'ячем, скакалкою), фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате).								
Результат: профілактика гіподинамії, підвищення рівня фізичного розвитку, оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів першого курсу.								

діяльності серцево-судинної, дихальної систем та систем виділення й крові з поступовим підвищенням значень усіх показників (частоти серцевих скорочень (ЧСС), частоти дихання (ЧД), збільшення температури тіла та ін.), стабілізація функції нервової системи;

– основна частина заняття включала спеціально розроблені комплекси фізичних вправ різних фітнес-технологій;

– заключна частина заняття містила стандартні комплекси фізичних вправ, спрямовані на зниження рівня фізичного й психоемоційного напруження окремих органів та систем організму, приведення їх до вихідного рівня для ефективного забезпечення подальшого навчального процесу, а також для підведення підсумків самого заняття із застосуванням фітнес-технологій, формулювання завдань для індивідуальної роботи в домашніх умовах.

Наприкінці формульованого експерименту, після шести місяців занять із застосуванням фітнес-технологій, проведено повторне анкетування, вимірювання показників та порівняльний аналіз.

У табл. 5 наведено узагальнені показники результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей студентів I курсу до та після формульованого експерименту.

Аналіз результатів тестування показників фізичних якостей студентів I курсу показав, що після проведення занять із застосуванням фітнес-технологій рівень усіх фізичних якостей різною мірою поліпшився.

У процесі дослідження результати статистичного аналізу отриманих даних показали, що перед початком експерименту контрольна та експериментальна групи статистично ймовірно не відрізнялися на рівні значущості ($p = 0,05$). Про-

тягом експерименту отримано зміни в експериментальній групі на рівні значущості ($p = 0,01$), а в контрольній групі зміни, що відбулися, не носили статистично достовірного характеру на рівні значущості ($p = 0,05$).

Отже, результати аналізу показників фізичної підготовленості студентів, отриманих після формульованого експерименту, переконливо показали високу ефективність методики використання фітнес-технологій для профілактики гіподинамії студентів I курсу. У всіх семи тестах фізичного розвитку студенти першого курсу експериментальної групи достовірно поліпшили показники.

Висновки. На основі теоретичного аналізу науково-літературних джерел підтверджено необхідність оптимізації рухової активності студентів.

У нашому дослідженні засобом для профілактики гіподинамії студентів I курсу вибрано застосування фітнес-технологій. Вивчення даної проблеми дало нам змогу конкретизувати сутність фітнес-технологій як засобу профілактики гіподинамії студентів першого курсу і розглядати її як вид спеціально організованої рухової діяльності студентів, який включає у себе використання засобів фітнесу та позитивно впливає на функціональні системи організму людини.

Формульований етап експериментальної роботи передбачав поступове впровадження даної методики в освітній процес студентів-першокурсників. Програма оздоровчо-тренувальних занять із застосуванням фітнес-технологій, яка спрямована на профілактику гіподинамії студентів першого курсу, була розрахована на піврічний цикл.

Здійснений нами порівняльний аналіз відносного приросту результатів тестування, вираженого у відсотках від вихідного рівня, показав перевагу

Таблиця 5

Середні значення показників фізичного розвитку студентів I курсу до та після формульованого етапу експерименту

Тест	Студенти I курсу, контрольна група (КГ)		Відносний приріст	Студенти I курсу, експериментальна група (ЕГ)		Відносний приріст
	Формульований експеримент					
	До	Після		До	Після	
Нахил, стоячи на гімнастичній лаві	15 ± 2,1	17 ± 1,7	2%	15 ± 2,0	20 ± 0,4	5%
Човниковий біг 4x9	8 ± 4,5	9,5 ± 3,2	1,5%	8 ± 5,2	10 ± 4,7	2%
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	19 ± 3,4	20 ± 4,1	1%	19 ± 2,0	21 ± 6,3	2%
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині	37 ± 1,6	40 ± 3,9	3%	38 ± 2,8	44 ± 1,8	6%
Стрибок у висоту	70 ± 3,5	73 ± 2,5	3%	72 ± 3,1	75 ± 5,4	3%
Стрибок у довжину	135 ± 5,4	140 ± 5,1	5%	137 ± 4,2	149 ± 4,8	12%
Проба Ромберга, сек.	13 ± 4,7	15 ± 3,8	2%	14 ± 6,2	17 ± 4,8	3%

експериментальної групи студентів над контрольною за низкою показників. Це говорить про те, що включення в освітній процес спеціально розроблених вправ із застосуванням фітнес-технології не лише дає змогу здійснювати профілактику гіподинамії, а й дає суттєві позитивні результати для фізичного розвитку студентів I курсу.

Апробація розробленої методики занять із застосуванням фітнес-технологій у практиці профілактики гіподинамії студентів I курсу показала її результативність, що підтверджено:

– підвищенням інтересу студентів до рухової активності. Більшість респондентів експериментальної групи мала високий і вищий за середній рівні інтересу до виконання рухових фітнес-дій після повторного анкетування;

– вірогідним ($P < 0,001$) підвищенням рівня фізичного розвитку студентів за витривалістю, силою, гнучкістю, спритністю та іншими фізичними якими.

Можна зробити висновок, що проведений формувальний експеримент дав змогу отримати позитивні результати. Доведено ефективність розробленої методики застосування фітнес-технології для профілактики гіподинамії студентів I курсу. Як свідчать отримані дані, ми не лише підтвердили дослідження вчених, але й доповнили їх відсотковим співвідношенням.

Перспективу подальших досліджень у даному напрямі вбачаємо у вивченні інших аспектів застосування фітнес-технологій в освітньому процесі студентів закладів вищої освіти України, аналізі закордонного досвіду з даної проблематики.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Беяк Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3–8.
2. Василенко К. Дослідницька компетентність майбутнього вчителя початкових класів: структурні компоненти. *Освітній простір України*. 2019. Т. 16. Вип. 16. С. 56–62.
3. Войтенко В. Методика определения биологического возраста. *Вопросы геронтологии*. 1989. № 11. С. 9–16.
4. Романенко В. Двигательные способности человека. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.
5. Шеремет І.В. Формування готовності майбутніх учителів до профілактики порушень зору учнів початкової школи у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 24 с.
6. Bilyk V. Modernization of Science Preparation of the Future Psychologists in Higher Education Institutions as a Scientific and Theoretical Problem. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 8(72). С. 136–147.