

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**Формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами
оздоровчого фітнесу**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня,

ФКМз – 21-1 групи,

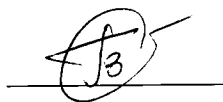
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»



Козлова Катерина Павлівна

Науковий керівник



**Головащенко Р. В. к. н. з фізичного
виховання і спорту, доцент**

Керівник освітньої програми

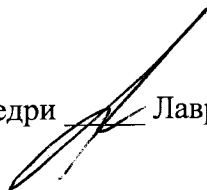


Довгань Н. Ю. д. п. н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

Протокол від «25» січня 2023 № 11

Завідуючий кафедри



Лаврентьев О. М., к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь 2023

Реєстрація № 11 30.01.2023р О.В. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 03.02.23 24.01.23р О.М. Лавренцов
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 85 (В) 4 03.02.2023 О.М. Лавренцов
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Г.Н. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис] О.М. Лавренцов
(підпис) (ініціали, прізвище)

[підпис] Р.М. Гріна
(підпис) (ініціали, прізвище)

[підпис] В.Н. Чашнін
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
Зміст кваліфікаційної роботи	від 0 до 30	28		
Кількість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)				
Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	5		
Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	40		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
Доповідь	від 0 до 10	10		
Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	20		
Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	85		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
85	B	4	03.02.2023р.	Грибач Т.Ф. Навровський В.М. Гушина Л.М. Кашиніч В.Ф.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

В.о. завідувача кафедри фізичного
виховання, спорту та здоров'я

Р.В.Головащенко

« 15 » 12 2021 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Козлова Катерина Фабіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Формування рухових навичок в процесі
фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу

Затверджена наказом ректора від « 15 » 12 2021 № 49

1. Строк здачі закінченої роботи 20.01.2023

2. Цільова установка

Мета дослідження – підвищення фізичної та функціональної
підготовленості студентської молоді, засобами оздоровчого фітнесу.

Об'єкт дослідження – використання засобів оздоровчого фітнесу у
фізичному вихованні студентів.

Предмет дослідження – показники фізичної та функціональної
підготовленості студентської молоді.

3. Вихідні дані до роботи

4. Перелік графічного матеріалу

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за
кожним розділом):

**РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У
СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.**

- 1.1. Місце та роль фітнесу в сучасній системі фізичного виховання студента.
- 1.2. Традиційні та інноваційні фітнес технології для забезпечення рухової активності.
- 1.3. Теоретико-методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

- 2.1. Методи дослідження.
- 2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ.

- 3.1. Характеристика існуючих програм фітнес-тренування та їх методика застосування на практиці.
- 3.2. Оцінка стану фізичної та функціональної підготовленості студентів.
- 3.3. Динаміка фізичної та функціональної підготовленості студентів під впливом програми.

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2022	травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	12.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2023	28.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	02.02.2023

8. Дата видачі завдання

«15» грудня 2021 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи


(підпис)

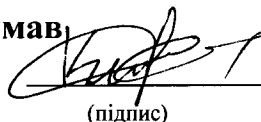
О.М. Лаврентьєв

10. Гарант освітньо-професійної програми


(підпис)

Н.Ю. Довгань

11. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти


(підпис)

К.П. Козлова

АНОТАЦІЯ

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». - Державний податковий Університет, 2023. - 60 с.

У кваліфікаційній роботі розглядаються питання щодо проблеми стану здоров'я студентської молоді і вирішення даного питання використовуючи аеробіку. Соціально-економічні зміни в житті суспільства, що відбуваються в останні роки, змінили місце та роль людини у структурі суспільства, його мотиви та ціннісні орієнтації у системі суспільних відносин. Нестабільна соціокультурна та економічна ситуація в країні посилює цю тенденцію і призвела до того, що понад 50% українського населення перебуває у стані затяжного психоемоційного стресу, який послаблює адаптаційні механізми, що підтримують здоров'я та працездатність організму.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, аеробіка, фізичне виховання, рухова активність.

ANNOTATION. FORMING ROUGH NUTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL WHICHING BY THE PROCEDURES OF HEALTH FITNESS // Qualifying work of the master / specialty 017 "Physical Culture and Sports". - State Tax University, 2023. - 60 p.

In the qualification work, issues related to the health status of student youth and the solution of this issue using aerobics are considered. Socio-economic changes in the life of society that have taken place in recent years have changed the place and role of a person in the structure of society, his motives and value orientations in the system of social relations. The unstable socio-cultural and economic situation in the country strengthens this tendency and has led to the fact that more than 50% of the Ukrainian population is in a state of prolonged psycho-emotional stress, which weakens the adaptive mechanisms that support the health and working capacity of the body.

Key words: health fitness, aerobics, physical education, motor activity.

ВІДГУК

наукового керівника кандидата наук з фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, доцента Головащенко Р. В. про ділові та особисті якості магістранта кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Козлова Катерина Павлівна, що представила на захист магістерську роботу на тему "Формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу"

Представлена магістерська кваліфікаційна робота присвячена підвищенню фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді, засобами оздоровчого фітнесу. Різноманіття видів аеробіки надають студентам свободу вибору індивідуально доступних форм занять. Це сприяє більш ефективному відновленню організму студента за допомогою нових видів рухової діяльності в системі оздоровчої фізичної культури, що дозволяє більш широко впроваджувати його в навчальний процес. Адже основною ціллю яку переслідують студенти займаючись аеробікою є досягнення красивого та гармонічно розвиненого тіла. Студенти які займаються фітнесом, зокрема аеробікою регулярно, отримують задоволення від цього та з нетерпінням очікують початку слідуючого тренування.

Позитивними рисами дипломної роботи є лаконічність та доступність викладення матеріалу, а також застосування прогресивного досвіду фітнес індустрії в сфері фізичної культури та його практичне застосування.

Студентом було проаналізовано та виокремлено оздоровчі засоби, які використовуються в процесі фізичного виховання студентів. Магістрант зазначає, що підбираючи і модифікуючи заняття з аеробіки, можна досить ефективно впливати на ту чи іншу групу м'язів. Вправи можуть використовуватись різносторонньо або об'єднуватись у групи та серії, бути простими та доступними любому контингенту, або досить складними.

Хочеться відмітити, що Козлова Катерина відрізняється доброзичливим ставленням до співробітників, а також і до студентів. Її відрізняє відповідальність за поручену справу, ввічливість, самовідданість в роботі, висока порядність, готовність допомогти.

Виходячи з вищевикладеного, вважаю, що Козлова Катерина Павлівна за своїми моральними і професійними якостями заслуговує того, щоб рекомендувати її магістерську роботу до офіційного захисту.

Науковий керівник

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент



Р. В. ГОЛОВАЩЕНКО

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Козлова К. П. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.09 2023 р.

№ 11 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри



Олександр Лаврентьев

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти Державного податкового університету
Козлова Катерина Павлівна
на тему: «Формування рухових навичок в процесі фізичного
виховання засобами оздоровчого фітнесу»

Магістерська кваліфікаційна робота, що подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з наступних розділів: вступу, огляду літератури з проблеми дослідження, методів та організації дослідження, констатуючого та формуючого експериментів у яких обґрунтована методика підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді, списку використаної літератури, висновків.

Актуальність теми, полягає у висвітленні доступних та ефективних форм рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно, під керівництвом викладачів та тренерів, а також персоналу фітнес-центрів, особливо актуальні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді, що спричиненні внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем. Як наслідок оздоровчий фітнес служить результативним засобом профілактики найбільш поширених у наш час захворювань – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, а також ефективним засобом запобігання інсульту та інфаркту міокарда.

У своїй роботі магістрантка представила особливості побудови занять оздоровчим фітнесом при двох-, трьох та п'яти разових заняттях. В ході дослідження, магістрантом було встановлено, що у студенток, які тренувались три і п'ять разів на тиждень порівняно з двома разовими заняттями фізичними вправами, зареєстрований більш високий функціональний рівень серцево-судинної системи. Також встановлено, що по завершенню дослідження за показниками фізичної та функціональної підготовленості спостерігають статистично вірогідні прирости досліджуваних показників.

Основними недоліками даної роботи на нашу думку є те що магістрант у своєму, дослідженні доцільно було використати тести визначення рівня фізичної працездатності більш простіші, але вказаний недолік не впливає на позитивне враження від роботи.

Випускна кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор Козлова Катерина Павлівна - присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:

Канд. наук з фіз. вих.

Марія Гордєєва

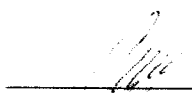
*Підпис М. Гордєєвої засвідчую
Засвідчую*

- Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
• Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ППП автора твору	Козлова Катерина Павлівна
1.	ППП наукового керівника	Головащенко Р.В.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	88,6%
6.	Схожість %	11,4%
7.	Цитати%	0%

Відповідальна особа кафедри


(підпис) Т. Степура

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Козлова Катерина Павлівна

Тема: Формування рухових навичок в процесі фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу

Науковий керівник: Головащенко Р.В.

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1.	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	8
1.1	Місце та роль фітнесу в сучасній системі фізичного виховання студента	8
1.2	Традиційні та інноваційні фітнес технології для забезпечення рухової активності	16
1.3	Теоретико-методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом	22
Висновки до розділу 1		27
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1	Методи досліджень	28
2.1.1	Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науков-методичної літератури з проблеми дослідження	28
2.1.2	Педагогічне спостереження	28
2.1.3	Педагогічне тестування	29
2.1.4	Педагогічний експеримент	31
2.1.5	Методи математичної статистики	32
2.2	Організація досліджень	32
РОЗДІЛ 3	ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ	33
3.1	Характеристика існуючих програм фітнес-тренування та їх методика застосування на практиці	33
3.2	Оцінка стану фізичної та функціональної підготовленості студентів	35
3.3	Динаміка фізичної та функціональної підготовленості студентів під впливом програми	38
ВИСНОВКИ		49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		50

ВСТУП

Актуальність. Соціально-економічні зміни в житті суспільства, що відбуваються в останні роки, змінили місце та роль людини у структурі суспільства, його мотиви та ціннісні орієнтації у системі суспільних відносин. Нестабільна соціокультурна та економічна ситуація в країні посилює цю тенденцію і призвела до того, що понад 50% українського населення перебуває у стані затяжного психоемоційного стресу, який послаблює адаптаційні механізми, що підтримують здоров'я та працездатність організму [1, 2].

Інноваційні зміни державної політики у системі вищої освіти, що мають велике значення для розвитку та трансформації сучасних наукових ідей у нову стратегію фізичного виховання, вимагають розробки та впровадження ефективних новаторських технологій формування здоров'я зберігаючої світоглядної позиції особистості студента, його фітнес-культури [3, 4].

Найбільш важливим завданням яке вимагає негайного рішення, є створення нової національної системи фізкультурно-оздоровчої діяльності, модернізація системи фізичного виховання різних категорій та груп населення [5]. У даному контексті фітнес-культура є реальною альтернативою сформованих в даний час застарілих і непопулярних форм фізичного виховання, які не асоціюються з пріоритетами молодіжного соціуму [1].

За даними Григорьева В. И. [6] Термін «фітнес-культура студентів» трактується як сучасний соціально затребуваний, методично обґрунтований і практично результативний компонент сфери фізичної культури, що виконує її базові функції з активною реалізацією всього потенціалу засобів оздоровчого фітнесу. Будучи однією із систем активного формування тілесного, духовного та інтелектуального надбання особистості, фітнес-культура втілює в собі мету, засоби та результат гармонійного розвитку та самовдосконалення життєвих потенціалів юнаків та дівчат [6].

Закономірний перехід вітчизняної фізичної культури від прямолінійних до поліваріативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлений появою на українському ринку послуг такого феномена як фітнес [7].

Фітнес реалізується в різних формах рухової активності та задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій практиці за рахунок великої різноманітності фітнес-технологій, їх доступності та емоційної привабливості. Його можна охарактеризувати як системний процес, що включає науково-обґрунтовані способи та прийоми, спрямований на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу за допомогою використання сучасних засобів, методів та організації занять, інноваційної апаратури, інвентарю та обладнання [8, 9].

Як зазначають вітчизняні та зарубіжні фахівці (В. Білецька, В. Борилкевич, В. Буянов, В. Григор'єв, Д. Давиденко, В. Зінченко, Т. Коваленко, Ю. Котченко, С. Малініна, І. Переверзева, Г. Пономарьов, Є. Садовніков, Є. Сайкіна, В. Семененко, І. Хіміч та ін) виховання належної фітнес-культури студентів засобами фізкультурно-оздоровчих та освітніх програм та технологій створює об'єктивні передумови для досягнення та підтримки високого рівня фізичного стану, необхідного для плідної розумової праці та адаптації до професійної діяльності [1].

Основою фітнес-культури є раціональна за обсягом та змістом рухова активність людини, що виявляється в виді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, тренажерних систем, різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру, методи самоконтролю [2, 10 - 12]. Даний арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, прийнято визначати терміном «оздоровчий фітнес», його поява та популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає пріоритетною справою людини [9].

Доступні та ефективні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно, під керівництвом викладачів та тренерів, а також персоналу фітнес-центрів, особливо актуальні з урахуванням негативних

тенденцій у стані здоров'я молоді, що спричиненні внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем. Як наслідок оздоровчий фітнес служить результативним засобом профілактики найбільш поширених у наш час захворювань – атеросклерозу, гіпертонії, ішемічної хвороби серця, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату, а також ефективним засобом запобігання інсульту та інфаркту міокарда. Систематичне використання раціональних фізичних навантажень суттєво покращує функції різних систем організму, що підвищує адаптацію до несприятливих факторів довкілля [13].

Заняття фітнесом дозволяють:

- адаптуватись до інтенсивної навчальної діяльності без надмірної психофізичної напруги за рахунок розширення резервів адаптації організму до стрес-факторів, основна причина яких – малорухливий спосіб життя;
- стабілізувати емоційний тонус, підвищити працездатність та творчу активність студентів, сформувати та вдосконалити фізичні якості, вміння та навички.

Основним із основних інструментів професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу є кондиційне тренування, спрямоване на підвищення фізичного стану, тобто до належної кондиції, шляхом використання оптимальних фізичних навантажень, що викликають тренувальний ефект.

Однак неадекватні за обсягом та інтенсивністю вправи, перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – і до незворотних змін. Це відбувається при незнанні чи ігноруванні основних принципів використання засобів оздоровчого фітнесу [13].

Як показують багаточесельні результати наукових досліджень у сфері фітнесу [2, 7, 10, 12] для підтримання нормального стану здоров'я необхідно включення фітнес-програм до повсякденного життя студента. Їх тренувальний ефект в основному направлений на основні функціональні системи організму і дозволяє підтримувати здоров'я студента на оптимальному рівні.

Одним з важливих ресурсів у даному напрямку є, на нашу думку, оздоровча аеробіка. Із-за її вираженої дії на організм людини, доступності, варіативності елементів представляє собою один з найбільш ефективних засобів формування здорового способу життя студента. На сьогоднішній день сучасна оздоровча аеробіка це динамічна структура, яка постійно оновлює арсенал засобів які використовуються [14, 15].

Аеробіка досить широко використовується в процесі фізичного виховання студентів. Вміло підбираючи і модифікуючи заняття з аеробіки, можна досить ефективно впливати на ту чи іншу групу м'язів. Вправи можуть використовуватись різносторонньо або об'єднуватись у групи та серії, бути простими та доступними будь-якому контингенту, або досить складними. Навантаження на організм може бути практично від нульового рівня (вправи на розслаблення, стрейчинг, дихання) до субмаксимальної та максимальної потужності (в аеробному та анаеробному режимах роботи) [14].

Різноманіття видів аеробіки надають студентам свободу вибору індивідуально доступних форм занять. Це сприяє більш ефективному відновленню організму студента за допомогою нових видів рухової діяльності в системі оздоровчої фізичної культури, що дозволяє більш широко впроваджувати його в навчальний процес. Адже основною ціллю яку перелічують студенти займаючись аеробікою є досягнення красивого та гармонічно розвиненого тіла. Студенти які займаються фітнесом, зокрема аеробікою регулярно, отримують задоволення від цього та з нетерпінням очікують початку слідуючого тренування [15].

Таким чином, проблема стану здоров'я студентської молоді є однією з самих актуальних і використання аеробіки на нашу думку буде сприяти вирішенню даного питання.

Мета дослідження – підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді, засобами оздоровчого фітнесу .

Завдання дослідження

1. Провести аналіз даних науково-методичної літератури з проблеми

використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

2. Дослідити існуючі фітнес технології та розробити програму з оздоровчого фітнесу з метою підвищення спрацездатності студентів.

3. Здійснити експериментальну перевірку ефективності програми на показники фізичної та функціональної підготовленості студентів.

Об'єкт дослідження – використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

Предмет дослідження – показники фізичної та функціональної підготовленості студентської молоді.

Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і узагальнення джерел літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Обґрунтовано алгоритм використання програми з оздоровчого фітнесу, дія якої спрямована на підвищення показників фізичної працездатності студентів.

Доповнено існуючі дані щодо важливої ролі у застосуванні засобів оздоровчого фітнесу та його впливу на основні органи та системи організму.

Наукова практична значимість одержаних результатів полягає у впровадженні результатів дослідження в навчальний процес у групи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках друкованого тексту, містить 8 таблиць. Список використаних джерел включає 58 літературних джерел.

Апробація результатів роботи відбулась шляхом опублікування статті у збірнику студентських робіт «СУЧАСНІ ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ».

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1 Місце та роль фітнесу в сучасній системі фізичного виховання студента.

Термін «фітнес» в перекладі з англійської означає бути у формі та з'явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США. В основі програми цього спрямування передбачалось розвиток загальної фізичної підготовки у процесі перебудови фізичного виховання у школах.

У структурі фітнесу були виділені різні фактори, які є найбільш значимі для профілактики хронічних неінфекційних захворювань і забезпечення високої фізичної життєздатності людей. Серед цих факторів – можливості серцево-судинної та дихальної систем і витривалість до роботи аеробного характеру, маса тіла, співвідношення м'язової, кісткової та жирової тканин; щільність кісткової тканини, силові можливості, гнучкість, здатність до розслаблення і релаксації. Відповідно до цього почала формуватися система знань і практичної діяльності, зорієнтована на досягнення високого рівня фізичного фітнесу, а засобом досягнення цього стала науково обґрунтована рухова активність [16, с 20].

В українській науково-методичній літературі поняття «фітнес» зявилося в середині 90-х рр. з появою перших спортивних клубів, які почали пропагувати здоровий спосіб життя та взяли на себе функції з оздоровлення населення. До цього вітчизняна фітнес-індустрія була представлена в основному тренажерними залами, залами аеробіки, з різноманітними тренувальними програми, басейнами, саунами [16].

З кожним роком фітнес набував все більшої і більшої популярності і потребував наукового обґрунтування основних положень та напрямків. Це і зумовило великих інтерес серед науковців та дослідників. Як наслідок спеціальна наукова література з фізичного виховання та рухової активності

почала наповнюватись новими даними за рахунок систематизації наукових знань, їх розширення, поглиблення та прикладного застосування.

За коротких проміжків часу, було написано велику кількість наукових праць в сфері теорії і методики фізичного виховання, де розкривають шляхи розвитку різних фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму, визначення нормативів фізичної підготовленості, розробка ефективних і достовірних систем тестування.

На сьогоднішній день за даними провідних фахівців у галузі фізичної культури [17-19] фітнес є самостійним об'єктом в галузі фізичної культури оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності та вміння, що визначають фізичну працездатність та здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю та умов проведення занять.

Так, Н. І. Воловик [18] визначив для фітнесу наступні характерні особливості:

1. обґрунтованість системи фізичних вправ в соціальному, особово-індивідуальному і природно-функціональному аспектах як потреби суспільства, інструменту для вирішення приватних проблем людини і стимулювання його провідних психофізичних функцій в згоді та єдності.

2. Науково-дослідний підхід в розробці системи вдосконалення, що включає глибокий попередній аналіз стану проблеми, методичне обґрунтування форм і змісту рухової активності, а також методів діагностики і контролю за станом учасників фітнес-програми.

3. Використання тестування і оцінки широкого кола показників: фізичних, рухових, пріоритетів у виборі видів рухової діяльності, поведінкових особливостей та інших характерних рис особистості.

4. Високий ступінь безпеки занять, яка досягається достатньо точною попередньою діагностикою і поточним контролем, індивідуальним підходом до організації і змісту фітнес-занять, підбором адекватних засобів оздоровлення, а також своєчасною допомогою і корекцією системних дій.

5. Багато ланцюгова система керування процесом оздоровлення.
6. Вплив на різні сторони життєдіяльності [18].

У своїй праці Зінченко В. Б та співав. умовно виокремлюють наступні види фітнесу:

- загальний фітнес визначається як оптимальна якість життя, що включає соціальні, інтелектуальні, моральні та фізичні компоненти, асоціюючись з уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- фізичний фітнес, як оптимальний стан показників здоров'я, що дають змогу мати високу якість життя, корелюючи з рівнем фізичної підготовленості;
- оздоровчий фітнес, мета якого – досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);
- фітнес як рухова активність, спеціально організована в рамках фітнес-програм;
- атлетичний фітнес, який сприяє досягненню спеціальних морфофункціональних показників для успішного виступу на змаганнях;
- спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здатності до вирішення спортивних завдань у професійному спорті [20].

На сьогоднішній день ряд авторів Г. Апанасенко, Е. Амосова, М. Булатова, А. Дубогай, Н. Олейник, Е. Суценко, відмічають не достатню ефективність шкільної та вузівської фізкультурної освіти, слабе функціонування фізичної культури у сферах трудової діяльності, рекреації та реабілітації і як наслідком цього є недостатній рівень здоров'я, рухової підготовленості та фізичного розвитку підростаючого покоління.

Іх думку поділяє Г. Грибан [21] стверджуючи, що прямолінійні форми і методи фізичного виховання, що стали однотонними, обмежені колишніми приписами, не можуть забезпечити формування дієздатної самодостатньої особистості в умовах жорсткої конкуренції, зміни функціональних місць, впливу соціальних та економічних стресів за відсутності державного

регулювання у фізкультурно-оздоровчій та спортивні сфери. У системі фізичного виховання це обумовлює необхідність переходу від традиційного рухового досвіду (у вигляді фізичних якостей, рухових умінь і навичок) до освоєння людиною багато образних духовних цінностей фізичної культури. Результатом цього процесу, що означає формування нового підходу до методологічних основ фізичної культури, є конструювання ціннісно-нормативної сфери свідомості особистості як її світоглядної основи, сприйнятливої до осмислення та реалізації гуманістичних, ціннісно-орієнтаційних пріоритетів фізичної культури [21].

У своїй монграфії С. О. Сичов [22] проаналізував сучасні тенденції перебудови системи фізкультурної діяльності і висловив таку думку, що в даний час створюються об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми шляхом створення нового суспільно-культурного явища, який носить назву фітнес молодіжного соціуму. Він формує особистість на основі нормативно-ціннісної системи принципів здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації до навчальної та професійної діяльності [22].

В. Григорьев характеризує фітнес як різносторонній соціокультурний феномен, що служить у системі вищої професійної освіти важливим інструментом становлення фізично розвиненої та психічно стійкої особистості, сприяє її вихованню та соціалізації. Як сегмент фізичної культури, їй властиве вирішення основних завдань: ціннісно-орієнтаційних, гедоністичних, видовищних, інтегративних, інформаційних, соціальних та морально-виховних з кінцевою метою якої є створення умов, що забезпечують задоволення потреб студентів у руховій активності та формування на цій основі фізичної працездатності.

На його думку в комплекс специфічних завдань, що вирішуються фізкультурно освітніми засобами фітнесу, входять:

– гармонійний фізичний, духовний та інтелектуальний розвиток студентів, покращення стану їх здоров'я;

–сприяння самореалізації та самопізнанню за допомогою занять фізичними вправами;

–відповідно до особистих уподобань, вільний вибір виду та форм організації занять;

–вдосконалення життєво-важливих рухових умінь та навичок;

–підвищення інтересу студентів до систематичних занять фізичними вправами;

–формування знань про здоровий спосіб життя;

–розвиток креативності та естетичних здібностей [6].

За даними Л. П. Піліпей [23], в системі професійно-прикладної фізичної підготовки фітнес вконує наступні функції:

– компенсаторно-творчу, формуючи гармонійний фізичний, духовний та інтелектуальний розвиток студентської молоді, зміцнення здоров'я та підготовку до професійної діяльності;

– інтегративно-соціалізуючу, що об'єднує студентську молодь у клуби для колективної діяльності, та допомагає налагодити комунікативні зв'язки;

– креативно-гедоністичну, що сприяє розвитку творчих здібностей студентів у освоєнні цінностей фітнес-культури;

– проектно-ціннісну, формуючи спеціалізовану рухову активність студентів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, яка забезпечує розвиток та вдосконалення здібностей та якостей особистості, необхідних для конкретної професійної діяльності.

Автор наголошує, що реалізація цих функцій пов'язана із оновленням фітнес-програм з індивідуально-соціалізуючим, гуманітарно-освітнім та інноваційно-педагогічним напрямками, що передбачають цільове використання розвиваючих технологій, ментального тренінгу та елементів нейролінгвістичного програмування. Виховання позитивного ставлення студентів до здорового способу життя передбачає корекцію їх когнітивної сфери, механізмів внутрішнього світу, мотивації, що визначають їхнє ставлення до праці, здоров'я та підвищення самооцінок [23].

Схожу думку висловив В. І Мудрик зазначаючи, що фітнес найбільш повною мірою задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду. А в плані практичних занять, характеризується оздоровчою направленістю, високою емоційністю та педагогічним моніторингом [24].

Цілком закономірно, що інтерес студентської молоді до фітнес-культури зумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю основних її складових засобів оздоровчого фітнесу, серед яких – фізичні вправи виборчої спрямованості з використанням інноваційних програм та технологій, компоненти здорового способу життя, діагностика фізичного стану, косметичних процедур тощо. Фітнес сьогодні розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей та рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності людини, як форму організації дозвільної сфери, як систему фізкультурної освіти [1].

Т. Ю. Круцевич та Н. Є. Пангелова відмічають, що досить великий соціальний потенціал фітнесу представлений різноманітними типами та організаційними формами, які необхідно більш ефективно використовувати у всіх процесах трансформації життя суспільства. Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів вузів має бути спрямована на:

- формування цінностей здорового способу життя;
- виховання активної особистої позиції у досягненні гармонійного розвитку;
- застосування доступних здоров'язберігаючих фітнес-технологій, відтворюваних у навчальних та самостійних заняттях;
- реструктуризацію дозвілля з використанням засобів фітнесу;
- підготовку фахівців з фітнесу [25].

На думку Ю. А. Усачова при формуванні фітнес-культури у студентів, потрібно враховувати такі особливості:

– широкий спектр фізичних вправ, що використовуються (з перед метами, без них, на снарядах, тренажерах тощо), їх своєрідність, різна спрямованість за рахунок використання асиметричних рухів;

– функціональний зв'язок рухової активності з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців;

– висока емоційність занять;

– широка варіативність використання методів та методичних прийомів;

– можливості творчого самовираження, отримання задоволення від виконання різних рухових дій;

– удосконалення рухових можливостей, підвищення культури рухів;

– набуття спеціальних знань та умінь із самоконтролю [26].

Таким чином, Чеховська А. Ю., відзначає, що фітнес є досить складним, багато векторним соціальним явищем, яке можна розглядати як процес та результат формування фізичного вдосконалення студентів, як сукупність матеріальних та духовних цінностей, як специфічний продукт надання студентам оздоровчих послуг. По суті, фітнес є самоцінною та альтернативною реальністю фізичної культури [27].

В умовах сьогодення розроблено інноваційні види фітнес технологій, що надають процесу фізичного виховання студентів гнучкість та динамічність з урахуванням вимог основних специфічних принципів оптимізації тренувальних навантажень безперервності та регулярності [7].

На практиці фізкультурно-оздоровчі технології реалізуються через різні фітнес-програми. Основною особливістю цих програм за висновками Білецької В. В., є те що вони представляють собою різні форми рухової активності, спеціально організованої у межах групових або індивідуальних занять, можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість для зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану, або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення студентів [28].

Касацька Т взявши за основу дослідження Селуянова В. Н., вважає що діцільним буде класифікувати фітнес рограми наступним чином [29]:

1. в розрізі одного виду рухової активності (наприклад, оздоровча ходьба, біг, плавання тощо);
2. при поєднанні декількох видів (аеробіка та бодібілдинг, шейпінг та стретчинг);
3. при поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (аеробіка та загартовування, плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур).

Крім того автор відмічає, що фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, які можуть бути сформовані вправами аеробної чи силової спрямованості, заняттями в умовах водного середовища, засобами психо-емоційного регулювання, рекреативними видами рухової активності [29].

В основі любой фітнес-програм лежить використання різних видів рухової активності, тому при її побудові використовують основні принципи фізичного виховання. Тому та чи інша фітнес програма у своїй структурі розглядає такі компоненти: розминка, вправи, орієнтовані на розвиток аеробної продуктивності, силову частину, стретчінг та заключну частину.

Вітчизняні та зарубіжні науковці досить широко використовують у програмах навчальних та факультативних занять з фізичного виховання окрім традиційних видів рухової активності – ходьба, біг, плавання, лижний спорт, гімнастика, ігрові дисципліни, сучасні інноваційні фітнес технології, а саме: різновиди аеробіки, калланетикою, бодібілдингом, аквафітнесом, шейпінгом, стретчингом та ін. Кожна з цих дисциплін науково-обгрутована та містить значний накопичений теоретико-методичний і практичний потенціал, який продовжує активно розвиватися [31-36]. Не менш важливим є взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з такими видами мистецтва як музика та танець, оскільки сприяє конструюванню та розвитку посуті принципово нового соціально-культурного явища – фітнес-культури студентської молоді.

Ріноманітна та багатофункціональна концепція фітнесу, маючи в арсеналі такі властивості як інтегративність і комбінаторність, дозволяє студентам отримати свободу при виборі форм індивідуальних чи групових занять, а також застосування на практиці найбільш ефективних для оздоровлення юнаків і дівчат видів рухової активності, дозволяє широко впроваджувати їх навчальних процес студентської молоді.

1.2 Традиційні та інноваційні фітнес технології для забезпечення рухової активності.

У науково-методичній літературі, принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів уточнюється в інтенсивно розвиваючихся фізкультурно-оздоровчих технологіях. Їхнім безпосереднім практичним результатом є різноманітні фітнес-програми, які створені на основі різних за характером видів рухової активності.

Особливий пріоритет та перспективу фітнес програм нового типу забезпечує їх відповідність наступним принциповим положенням:

1. Наявність значимого оздоровчого ефекту, обумовленого участю в роботі великих м'язових груп, можливістю тривалого виконання рухів, в основному ритмічного характеру, з переважно аеробним механізмом енергозабезпечення;

2. Відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності;

3. Широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів потенційних користувачів фітнес-програм;

4. Активне впровадження інноваційних засобів та методів досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Важливим компонентом фітнесу є спортивно-орієнтовані види рухової активності, що значно розширюють діапазон мотивів студентської молоді. Саме

фітнес відповідає за фізичний, інтелектуальний, емоціональний та духовний стан організму людини [37].

Як було зазначено раніше одним із різновидів фітнес програм, дія яких направлена на розвиток та вдосконалення основних функцій організму молоді є використання традиційних форм рухової активності.

Зокрема В. Б. Зінченко [38] досліджує проблему підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти засобами оздоровчої ходьби. Автор підкреслює, що за своїм фізіологічним впливом на організм, ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, поліпшення функції дихання та кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин у осіб із низьким рівнем фізичного стану. Вплив ходьби на функціональний стан організму обумовлено темпом ходьби, довжиною дистанції, технікою, рельєфом, погодними умовами та інше [38].

У своїх наукових працях К. Купер зазначає, що найважливішим фактором від якого залежить зміст різних програм оздоровчої ходьби, є рівень фізичної підготовленості. Поряд з цим особливу увагу автор приділяє морфо функціональним особливостям організму, їх віковому статусу та стану здоров'я [39].

К. Купер розглядає рухову активність за допомогою бігу. Оскільки він є природним локомоторним актом, легко та точно дозується, показаний особам різного віку та статі, є доступний у будь-яку пору року, збільшує функціональні можливості організму; сприяє одночасно і загартовування організму [39]. Поділяє думку попереднього автора і Кошелева О., враховуючи специфіку та різновиди бігу (біг на місці, біг в помірному темпі з постійною швидкістю, у чергуванні з ходьбою, з прискореннями, у повільному темпі) виконує ряд завдань: зміцнення та профілактика здоров'я збереження та відновлення рухових навичок; виховання звички до систематичних занять фізичними вправами як засоби організації вільного часу та активного відпочинку [40].

За даними Головащенко Р. В., систематичні заняття бігом позитивно впливають на багато органів та системи. Рационально підібране навантаження розвиває адаптаційні механізми серцево-судинної системи, що проявляється в економічності серцевої діяльності в умовах м'язового спокою та підвищення резервів. При цьому зменшується ЧСС в спокої та прискорюється її відновлення після навантажень, знижується загальний периферичний опір судин та системний артеріальний тиск, покращуються насосна функція серця та скорочувальні властивості міокарда без суттєвих структурних змін.

Також спостерігається позитивний ефект від бігу на кров, яке полягає у зростанні загального гемоглобіну, абсолютного ті відносного показників еритроцитів, та максимального об'єму циркулюючої крові [41]

Як засіб підвищення рухової активності студентів є оздоровче плавання. Так, О. Архипов М. Євтушок та З. Філатова відмічають позитивну дію плавання на функціональні системи організму, а саме:

- зміцнюються дихальні м'язи, збільшується життєва ємність та вентиляційна здатність легень, значно покращується функція дихальної системи;
- зменшуються гравітаційні навантаження на хребетний стовп, зміцнюється м'язовий корсет грудної клітини, що призводить до поліпшення постави;
- покращення нервової системи проявляється у стимулюючій діяльності головного мозку, прискоренні ліквідації явищ втоми при напруженій розумовій роботі, підвищення рухливості нервових процесів;
- гідромасаж шкіри сприяє вдосконаленню регуляції вегетативних функцій організму, рефлекторної стимуляції серцево-судинної системи, покращення периферичного кровообігу [3].

Одним з важливих засобів підвищення рухової активності студентів на думку дослідників є рухливі ігри [43]. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок. Спортивні

ігри активізують діяльність нервової системи та підвищують загальну фізичну працездатність.

Наступним із різновидів фітнес програм, дія яких направлена на розвиток та вдосконалення основних функцій організму молоді є використання інноваційні фітнес технології. Даваймо більш детально розглянемо їх.

Найбільшій популярності набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Найбільш розповсюдженим напрямком даної рухової активності є аеробіка.

За даним зарубіжних авторів [44-46] сучасна оздоровча аеробіка це досить динамічна структура, яка постійно поновлює арсенал засобів які використовуються. З'являються все нові і нові види занять з використанням різних предметів, тренажерів. Дія кожного з цих занять носить специфічний характер.

Саме тому ряд вітчизняних авторів [1, 7, 47] характеризують оздоровчу аеробіку як рухову активність оздоровчої направленості, під якою у наш час об'єднано більше двохсот різних напрямків та течій:

Базова аеробіка – поєднання загально розвиваючих та гімнастичних вправ, бігу, стрибків які виконуються без відпочинку і під музичний супровід. ЧСС при цьому становить 120-150 ударів за хвилину. Вправи виконують в положеннях стоячи, лежачи, сидячи та в упорі.

Терра-аеробіка – низько ударне високо інтенсивне кардіотренування. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами силового характеру і стретчингом. Заняття сприяють комплексному впливу на організм і збільшенню інтенсивності заняття, покращенню умов для розвитку сили без значного приросту маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій, зниженню кількості жирових відкладень.

Слайд-аеробіка – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напрямку з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття. Заняття на слайді є високоефективним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-

судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, сприяють розвитку силових якостей.

Степ-аеробіка – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. За рахунок висоти платформи регулюється інтенсивність навантаження.

Фітбол-аеробіка. – аеробіка з використанням гумових м'ячем великого розміру. Сидячи на м'ячі або опираючись на нього різними частинами тіла можна виконувати різноманітні вправи ізольованого характеру на різні групи м'язів, хребта, серцево-судинної системи.

Йога-аеробіка. – поєднання статичних та динамічних вправ, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом.

Танцювальна аеробіка – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. В залежності від використаного стилю музики розрізняють види танцювальної направленості: фанк, хіп-хоп (специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені із сучасних танців фанк, хіп-хоп); сіті-джем-аеробіка (негритянський стиль «сіті джем»); латина-аеробіка, салса (з елементами латиноамериканських танців); афро-джаз-аеробіка (з елементами африканських танців); боді балет (побудована на елементах базової аеробіки у поєднанні з елементами класичного танцю); джаз, модерн (з амплітудними рухами вільної пластики); рівер дане (з елементами ірландських танців).

Фітнес з елементами бойових видів спорту (Martial Arts). Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. При цьому виді аеробіки включаються майже всі великі групи м'язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу.

Силова гімнастика Pamp, Super strong. Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо. Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць (Lower Body), тренування м'язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м'язів черевної порожнини (Abs workout).

Сайклінг – це високо інтенсивне кардіотренування на статичному велосипеді. Підвищує витривалість, розвиває м'язи ніг, удосконалює серцево-судинну та дихальну системи.

Ствітчинг це групове колове тренування, основою якого є зміна силового і аеробного навантаження. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи.

Каланетика – комплекс вправ для зміцнення м'язових груп на які направлення дія (м'язи стегна, гомілки, сідниць, пресу, спини). Вправи проводяться без музики з використання особистого біологічного ритму, великим дозуванням в статодинамічному режимі (з невеликою амплітудою).

Стрейчинг – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення гнучкості та розвитку рухливості у суглобах. Використовується, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом за допомогою напруження та розслаблення різних м'язів та зв'язок підвищують рухову активність, позбавляючи від надмірного нервово-психічної напруги, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, а також застосовують для профілактики травматизму.

Оздоровчий фітнес це збалансована програма фізичної діяльності індивідуального характеру, побудованою з урахуванням найбільш значимих пріоритетів фізичного вдосконалення людей різної статі та віку. Представляє собою комплекс спеціалізованих вправ виборчої спрямованості що застосовується з метою формування пропорційного тіла, розвитку найважливіших рухових якостей людини та підвищення дієздатності основних

функціональних систем організму. Структура занять оздоровчим фітнесом заключається у послідовному поєднанні роботи з обтяженнями та на тренажерах з різноманітними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом та релаксації.

Шейпінг – система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок та дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних та силових напрямів гімнастики, поєднання вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфо-функціональних показників організму.

Бодібілдинг (атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з обтяженнями, метою яких є розвиток силових показників та корекція форми тіла. Реалізація засобів бодібілдингу в рекреаційно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану тих, хто займається, усунення недоліків їх статури, підвищення працездатності, отримання задоволення від раціонального проведення часу в процесі занять та отримання відповідних результатів.

Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм унікальним властивостям, роль природного, багатофункціонального тренажера. Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу зумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, поняттям гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату [1, 7, 47].

1.3. Теоретико-методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом.

На сьогоднішній день у світовій практиці фітнес тренувань існують різні підходи до визначення об'єму та інтенсивності при використанні фізичних вправ. Науковцями доведено, що найкращих оздоровчий ефект досягається при використанні аеробних вправ [7, 39].

Так, відомий американський спеціаліст із оздоровчої фізичної культури К. Купер вважає, що саме біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання, які охоплюють значні групи м'язів (близько 2/3 від усієї м'язової маси тіла) та повною мірою відповідають роботі аеробного характеру [39]. Адже, саме у цих видах спорту провідну роль відводять розвитку серцево-судинній системі. Як відомо для розвитку ССС використовують засоби загальної витривалості у якій 75 відсотків роботи направлено саме на розвиток аеробних можливостей.

Одним із видів оздоровчої ходьби, автор пропонує теренкур (проходження маршруту з природними спусками та підйомами). При даному виді аеробної роботи виділяють три режими: підготовчий (відстань 600-700 метрів), підготовчо-тренувальний (відстань 1500 м) та тренувальний (відстань 3000 м). Якщо об'єм навантаження визначається у відстані, то інтенсивність у швидкістю проходження дистанції, кількістю зупинок та величиною підйому.

У свою чергу Професор Донський Д.Д. [48] пропонує 4 етапи засвоєння техніки оздоровчої ходьби та бігу:

1 етап – ходьба за індивідуальною технікою, але дозована за тривалістю та швидкістю пересування;

2 етап – навчання активному відштовхуванню стопою, переносу ноги обертом тазу вперед з активним перекатом, постановці стоп майже паралельно одна одній, тобто навчання елементам спортивної ходьби;

3 етап – біг підтюпцем (джогінг), його техніка індивідуальна;

4 етап – легкий пружний біг (футтінг), він є проміжним етапом від бігу підтюпцем до спортивного бігу .

Як зазначає Іващенко Л. Я., тренувальні фітнес навантаження здебільшого характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. Якщо до перших слід відносити кількісні показники роботи а, саме: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість та ін. То останні показники відображають параметри навантаження,

які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення ЧСС, хвилинного об'єму серця та ін [49].

Схожу думку з попереднім автором має і Кошева Л. В., зазначивши що навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від МПК (максимальна потреба кисню), та на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хвилину [50].

У свої дослідженнях Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко [51] виокремили п'ять зон навантаження в фітнес тренуванні з врахуванням ПАНО – порогу анаеробного обміну.

Перша зона – вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність нижча ПАНО на 20%. Рациональна тривалість навантаження – 90 – 180 хвилин.

Друга зона – навантаження досягається вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивають загальну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ПАНО або наближається до нього. Рациональна тривалість навантаження – 40 – 60 хвилин.

Третя зона – навантаження змішаного аеробно – анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на 10 - 35%. Рациональна тривалість навантаження – 10 – 35 хвилин.

Четверта зона – фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на 35 – 100%. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні (послідовні процеси расщеплення глюкози та визволення енергії) процеси. Тривалість від 30 секунд до 3 – х хвилин, виконуються інтервальним методом.

Пята зона – вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО у 2 рази. Загальна тривалість не повинна перевищувати 10 – 15 секунд.

На думку авторів у фітнес тренуванні найбільш доцільним є використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку. [51].

Слід зазначити, що вище описані зони навантаження використовуються у тренуванні осіб з високим рівнем фізичного стану.

У свою чергу Воловик Н. І., наголошує, що максимально допустима ЧСС у фітнес тренуванні не повинна перевищувати 162 уд./хв. у осіб до 30 років та 130 уд./хв. у осіб старших 60 – ти років [52].

Дещо іншу думку мають зарубіжні фахівці у сфері фітнес індустрії. Зокрема, у свої працях вони основним критерієм оцінки інтенсивності занять виділяють самопочуття. Навантаження, яке використовується на занятті не повинно викликати стану надмірного напруження, оскільки може призвести зниження захисних функцій організму. Оптимальними навантаженнями за своїм об'ємом та інтенсивністю є ті заняття коли людина відчуває позитивні емоції, не контролює рухи окремих ділянок тіла, темп дихання та не вдається до вольових зусиль. Оптимальна величина навантаження це категорія суцього індивідуальна, яка характеризується рівнем фізичної підготовленості, стажем занять, самопочуттям, та іншими чинниками [53-57].

Опираючись на роботи Круцевич Т. Ю, у своєму дослідженні Жамардїй В [32] відмічає, що залежно від стану організму одне й теж навантаження може по-різному впливати на організм. Як зазначає науковець, для того щоб визначити кожному студенту оптимальний режим фізичного навантаження що буде адекватний його можливостям, необхідно тренувальний процес планувати, орієнтуючись на діапазон фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень:

Перший тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 130–150 уд·хв) рекомендований для початкового етапу фізичної підготовки студентів. Забезпечує розвиток аеробної працездатності;

Другий тренувальний діапазон навантаження (ЧСС становить 150–180 уд·хв) використовується для вдосконалення аеробно-анаеробної працездатності студентів;

Третій тренувальний діапазон навантаження (ЧСС понад 180 уд·хв) використовується для вдосконалення анаеробної працездатності студентів [32].

Касацька Т надає поняття фізіологічна крива заняття. Саме завдяки їй, на її думку, можна визначити величину навантаження та ступінь пристосування організму до нього [29]. Суть полягає у тому, що для її визначення необхідно підраховувати ЧСС до початку занять (у стані спокою за 1 хв.), в кінці кожної частини заняття (розминка, основна, заключна). На підставі отриманих даних можна побудувати фізіологічну криву заняття. Вона становить собою зростаючу ЧСС, яка в основній частині заняття збільшується майже вдвічі від початкової величини і знижується до кінця заняття. Якщо ЧСС у піковій зоні не досягає 135–140 уд/хв, то не можна сподіватися на тренувальний ефект. Якщо ЧСС не зменшилася в кінці заняття, очевидно навантаження було надмірним [29].

Висновки до розділу 1.

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що фітнес-культура все більш активно входить до молодіжний мейнстрім, дозволяючи студентам самореалізуватись у суспільстві. Вона в найбільшій мірі задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду. Регулярні заняття фітнесом сприяють підвищенню духовно-діяльнісного потенціалу особистості, розширення діапазону функціональних можливостей організму, психологічної профілактики, а також активізації процесів відновлення організму.

2. Багатогранність та полі функціональність засобів фітнесу стали джерелом для створення великої кількості видів фізкультурно-оздоровчих занять починаючи з традиційних форм рухової активності і завершуючи інноваційними фітнес технологіями.

3. Огляд літератури показав що найкращих оздоровчий ефект досягається при використанні вправ аеробного характеру. Що стосується результатів тренувальних занять, то обов'язковою умовою досягнення оптимального ефекту від занять є відповідність спрямованості, інтенсивності, обсягу фізичних навантажень та кількості тренувань у тижневому мікроциклі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи досліджень

У роботі були використані наступні методи дослідження:

- Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження.

Реалізація даного методу виконувалась шляхом обробки інформації стосовно існуючих даних вітчизняної та зарубіжної літератури з досліджуваного питання. Проводився аналіз уже існуючих фітнес програм, особливості їх впливу на фізичну працездатність студентської молоді.

Проведений нами аналіз наукових даних сучасної літератури дозволив виявити основні фактори, що впливають фізичний, функціональний та психоемоційний стан студентів за допомогою фітнес програм, актуальні питання досліджуваної проблематики, мету та завдання та методологію досліджень.

2.1.2. Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження це планомірний педагогічний процес і аналіз, тобто, оцінка без втручання в процес дослідження. Нами він проводився систематично, протягом усього процесу дослідження з метою отримання первинної інформації, виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу. Це дало змогу отримати інформацію та провести планомірний аналіз методів, форм та засобів, які використовуються під час

проведення занять з фітнесу.

Педагогічне спостереження проводилось нами вересні-жовтні 2022 року на навчально-тренувальних заняттях, що дало змогу визначити особливості проведення занять. Увага приділялась індивідуально-типологічним особливостям студентів та відповідно реакція організму на встановлені навантаження. Ґрунтуючись на сучасних науково-методичних підходах в організації педагогічного спостереження, нами були проаналізовані програми за яким займались студенти, що допомогло нам визначити основні напрямки роботи яка проводилась, у свою чергу визначити суб'єктивні та об'єктивні показники їх ефективності. В подальшому зробити порівняльний аналіз ефективності існуючих програм з запропонованою нами для підвищення рівня рухової активності студентів.

В ході проведення педагогічного спостереження, був проведений констатуючий експеримент, метою якого виявлення найбільш інформативних показників, що характеризують фізичний та функціональний стан студентів. Було проаналізовано програму на основі якої проводиться заняття з фітнесу.

2.1.3. Педагогічне тестування проводили на етапі констатувального експерименту з метою визначення рівня розвитку фізичної та функціональної підготовленості студентів. Основним критерієм при виборі тестів що характеризують фізичну підготовленість щоб це були фізичні вправи, що широко застосовуються як засоби тренування та контролю в умовах тренувального процесу, а для функціональної оцінки підготовленості – простими та загально доступними. Слід зазначити, що у нашому дослідження приймали участь виключно студенти жіночої статті.

З метою визначення ефективності запропонованої нами програми, виконувалась оцінка **ефективності за суб'єктивними показниками**. Основними критеріями позитивних змін в організмі під впливом занять були: покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, поява бадьорості, бажання займатися фізичними вправами.

Фізичну підготовленість у нашому дослідженні визначали за допомогою таких тестів:

Для оцінки загальної витривалості в процесі роботи аеробного характеру використовували біг 2000 м у вигляді контрольної пробіжки. Визначали час пробігання дистанції (с). Саме таку дистанцію було обрано, тому що час який затрачено на її проходження практично схожий на тест Купера (12 хвилинних біг). Час подолання цих дистанцій фіксували електронним хронометром (с) ; для оцінки силових можливостей застосовували згинання та розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулубу в сід за 30 с (кількість разів), рівень розвитку швидко-силових можливостей визначали за допомогою тесту виконання стрибка з місця у вигляді 3 спроб з фіксацією найкращої; рівень розвитку гнучкості визначали за допомогою нахилу тулуба вперед з положення сидячи, см.

Функціональну підготовленість у нашому дослідженні визначали за допомогою таких тестів [1]:

Для визначення рівня розвитку серцево-судинної системи, зокрема її економічності виконували чотири заміри частоти (ЧСС) після пробігання 2000 метрів: вихідна, після першої, третьої та п'ятої хвилин відновлення. Пульсометрію проводили пальпаторно, накладуючи вказівний та середній пальці на область шиї. Вимірювали ЧСС за 10 секунд та множили на шість;

Для контролю функціонального стану дихальної системи визначали **частоту дихання в спокої**, для цього студентам пропонувалось визначити ЧСС одразу після сну не встаючи з ліжка, з метою виключення усіх факторів які могли б вплинути на даний показник, **життєву ємність легень** за допомогою сухого спірометра та **артеріальний тиск** який характеризує скоротливу функцію серця, еластичність та просвіт судин.

Доцільним було подивитись динаміку ЖЄЛ при стандартному навантаженні, для був використаний тест Проба Шафрановського. Суть її полягала у наступному: спочатку визначається величина ЖЄЛ до навантаження в спокої. Потім випробуваний виконує 3-х хвилинний біг на місці темпі 180 кроків за хвилину з високим підніманням стегна. Відразу після закінчення навантаження, а також через 1, 2 та 3 хвилини відновлення повторюються виміри ЖЄЛ.

2.1.4. Педагогічний експеримент. Метою педагогічного експерименту було визначення ефективності запропонованої програми на показники фізичної та функціональної підготовленості. Нами було проведено констатуючий та формуючий педагогічні експерименти.

Констатувальний експеримент був проведений з метою отримання початкових даних фізичної підготовленості студенток для подальшої розробки тренувальних навантажень програми.

Формуючий експеримент був проведений для оцінки ефективності запропонованої нами програми, шляхом порівняльного аналізу отриманих показників фізичної підготовленості студентів.

У експерименті брали участь 20 студентів, всі вони були жіночої статі. Досліджувані були поділені на три групи. Розподіл полягав у наступному. Студенту було запропоновано обрати ту чи іншу групу з урахування кількості занять на тиждень. У першій групі проводились заняття два рази на тиждень, чисельність цієї групи склала 8 осіб, у другій групі проводились заняття три рази на тиждень, чисельність цієї групи склала 8 осіб, та у третій групі проводились заняття п'ять разів на тиждень, чисельність цієї групи склала 4 осіб. Кожна з цих груп виконувала однакове фізичне навантаження, але відмінність цих. Основною нашою ціллю було перевірка ефективності програми у цілому та визначення найбільш доцільному варіанту кількості занять на тиждень.

Критерієм ефективності були величини приросту відповідних показників у студентів, що тренувалися за нашою програмою відносно отриманих даних до початку проведення дослідження.

Дослідження впливу розробленої нами програми на показники фізичної та функціональної підготовленості студентів проведено у динаміці 8-х тижневого мезоциклу. Заняття проводились у другій половині дня, кількість занять проводилась в залежності від обраної групи. Всі педагогічні дослідження проводилися у другій половині дня, під час тренувальних занять, після попередньої розминки. Деякі тести проводились у формі змагання.

2.1.5. Методи математичної статистики. Для статистичної обробки даних нами вираховувались основні статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$) і середнє квадратичне відхилення (S). У зв'язку з малою вибіркою досліджуваних використання параметричних критеріїв не є доцільним, тому у нашій дисертації для оцінювання достовірності різниці використовували непараметричний критерій Уїлкоксона, коли вибірки були залежними одна від одної, та Манна-Уїтні – якщо вибірки були незалежними. Рівень надійності задавався $P=95\%$ (імовірність помилки 5% , тобто рівень значущості $p = 0,05$). Опрацювання експериментального матеріалу виконували за допомогою комп'ютерних інтегрованих статистичних та графічних пакетів, Microsoft Excel XP, Statistica-6.0 [79].

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводили в чотирьох послідовних і взаємозалежних етапів:

На першому етапі (жовтень 2020 – лютий 2021 рр.) проводили аналіз літератури з проблеми дослідження, визначали мету, завдання, об'єкт, предмет і програму дослідження.

На другому етапі (березень – квітень 2010 р.) визначено основні фактори, від яких залежить оздоровчий ефект фітнес програми. Формувалися групи обстеження.

На третьому етапі (вересень – жовтень 2021 р.) проведено комплекс педагогічних досліджень:

- перше дослідження показників, які характеризують рівень розвитку фізичної та функціональної підготовленості. Констатуючий експеримент.
- друге комплексне дослідження було спрямоване на визначення ефективності запропонованої програми на досліджувані показники.

На четвертому етапі (листопад – грудень 2021 рр.) здійснено написання третього розділу магістерської роботи, сформульовано висновки та узагальнено отримані результати.

РОЗДІЛ 3.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

3.1 Характеристика існуючих програм фітнес-тренування та їх методика застосування на практиці.

Дані науково-методичної літератури засвідчують, що для ефективного управління та побудови програм з оздоровчого фітнесу необхідно враховувати найбільш важливі та інформативні показники, а саме: аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, силове тренування для розвитку сили та силової витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості [1, 6, 7, 13, 47, 49].

Кожна фітнес програма це цілеспрямований педагогічний процес дія якого спрямована в першу чергу на задоволення індивідуальних потреб учасника, фітнес цілей та забезпечення активної рухової діяльності. У цьому контексті одні фітнес програми мають оздоровчу спрямованість, основним завданням яких є зниження ризику захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану, іншим різновидом програм є руховий фітнес, дія якого направлена на розвиток основних фізичних якостей покликаних на досягнення певних результатів у спорті вищих досягнень.

Фітнес фахівці схиляються до однієї думки, що для досягнення необхідного оздоровчого ефекту під час занять фізичними вправами необхідно дотримуватись основних принципів фітнес-тренування: принцип суперкомпенсації; принцип систематичності; принцип специфічності; принцип індивідуалізації; принцип безпечності [47].

Якою б не була інноваційною та оригінальною фітнес програма в її структурі виділяють наступні 3 частини: підготовча (розминка), основна (тренування) та заключна (заминка) [49].

На підготовчу частину заняття відводиться орієнтовно 15-20 відсотків тренування. Основною ціллю розминки є підготовка організму до виконання

основного навантаження. Це супроводжується поступовим підвищенням температури тіла, шляхом включення у роботу великих м'язових груп, що в свою чергу призводить до кращого протікання обмінних процесів в організмі та еластичності м'язів. Вона стимулює роботу кардіореспіраторної системи, що виявляється у збільшенні ЧСС, зростає хвилинний та ударний об'єм крові, поліпшується кровопостачання м'язів. Розминку умовно поділяють на дві частини: загальну яка включає в себе статичні вправи на розтягування певних груп м'язів та спеціальна, вправи якої безпосередньо направлені на виконання завдань поставлених в основній частині тренування.

При виборі вправ під час розминки рекомендують починати розминку з дихальних вправ, використовувати вправи на розтягнення м'язів та збільшення рухливості в суглобах, виконання вправ, які супроводжують поступове збільшення роботи кардіореспіраторної системи, помірна інтенсивність розминки.

На основну частину відводиться орієнтовно 70 відсотків тренувального часу і умовно прийнято розділяти на 3 компоненти (періоди). Для вирішення цих завдань застосовується широкий спектр фізичних вправ, передбачених фітнес-програмами. У першому періоді основної частини виконують вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, які входять до аеробної серії включаються варіації крокування, бігу, підскоків, стрибків. Досить часто ці вправи виконують під музичний супровід. Основним критерієм контролю за станом організму є ЧСС.

У другому періоді виконуються вправи на розвиток сили та силовій витривалості. Сюди входять вправи для м'язів черевного преса, м'язів рук та спини, формуються м'язи стегна (внутрішня, бічна, задня поверхні), сідничні м'язи. Усі ці вправи виконуються в положенні сидячи та лежачи. Кількість повторень кожної вправи різна і залежить від завдань тренування. На весь силовий клас займає відводять приблизно 20 відсотків тренувального заняття. У цій частині використовуються вправи стато-динамічного характеру, які виконуються в режимі легкого, середнього або важкого навантаження.

Виконуючи вправи, можна використовувати різне обладнання: гантелі, амортизатори, штанги, м'ячі, степи і т. п. Кількість повторень кожної вправи залежить від темпу, амплітуди виконання, а також від ефективності та складності обраної вправи.

На заключну частину заняття відводиться орієнтовно 10 відсотків тренування. Основним завданням її є забезпечення відновлення організму до вихідного рівня. Включає глибокий стретчинг: повільні рухи з фіксацією поз у низьких та високих положеннях, без пружних рухів та ривків [49].

Проаналізувавши структуру фітнес програм, ми дійшли висновку, що не має якогось одного виду занять який би міг вважатись найкориснішим. Якщо основна цілль заняття є покращення показників серцево-судинної системи та витрат надлишкових калорій, то для цього раціонально використовувати кардіо-заняття. Ну для тих, хто має бажання розвивати силові якості, більш ефективними будуть заняття комплексного (комбінованого) характеру. Тому структура заняття з фітнесу може змінюватися в залежності від мети, поставлених задач та виду аеробіки.

3.2 Оцінка стану фізичної та функціональної підготовленості студентів.

Першим етапом дослідження було визначення рівня розвитку фізичної підготовленості. Проведено педагогічні тестування показників загальної витривалості в процесі аеробної роботи, гнучкості, силові та швидко-силові можливості студенток (табл. 3.2.1).

Аналізуючи показник загальної витривалості студенток під час роботи аеробного напрямлення, а саме біг на 2000 м, можна констатувати, що середній результат становить $\bar{x}=522,75$; $S=1,50$ с.

Якщо характеризувати показники тесту згинання, розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 30 с, що характеризує силові можливості студентів, слід зазначити, що середній результат при виконанні першого

випробування дорівнює $\bar{x}=11,55$; $S=0,85$ разів, тоді як показник другого становить $\bar{x}=19,10$; $S=0,53$ разів.

Таблиця 3.2.1

Характеристики фізичної підготовленості студенток

Показник	Досліджувана група (n=20)	
	$\bar{x}$	S
Біг 2000 с	522,75	1,50
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11,55	0,85
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	19,15	0,75
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	19,10	0,53
Стрибок в довжину з місця, см	156,53	0,40

Водночас у показнику гнучкості, нахил тулуба вперед з положення сидячи, був зафіксований середній результат $\bar{x}=19,15$; $S=0,75$ с.

Аналіз дослідження швидкісно-силових можливостей проводили за результатом виконання стрибка з місця. Встановлено, що на даному етапі дослідження середній результат виконання такого стрибка становить $\bar{x}=156,53$; $S=0,40$ м. Збільшення довжини відповідного стрибка може засвідчувати про покращення рівня швидкісно-силових можливостей студенток.

Отримані результати можна вважати своєрідними маркерами і їх можна використовувати при побудові тренувальних навантажень у фітнес програмах.

Другим етапом дослідження було визначення рівня розвитку фізичної підготовленості. Згідно із сучасними тенденціями, тренувальна діяльність у фітнесі в основному спрямована на вирішення завдань пов'язаних з вдосконалення функціональної підготовленості [34, 36, 40, 42]. У фітнесі

ефективність тренувального навантаження здебільшого визначають енергетичним потенціалом організму і пов'язаними з ним функціональними можливостями серцево-судинної та дихальної систем [19, 20, 23, 24].

У процесі констатуючого експерименту для оцінки функціональної підготовленості студентів вивчали рівень розвитку економічності серцево-судинної системи, функціональний стан дихальної системи, ЖЕЛ та його динаміку в процесі тренувального навантаження (табл. 3.2.2).

Таблиця 3.2.2

Характеристики функціональної підготовленості студенток

Показник	Досліджувана група (n=20)	
	$\bar{x}$	S
АТ, мм рт.ст	125/75	1,50/1,25
ЖЕЛ мл·кг ⁻¹	3000	10,50
ЖЕЛ після 1 хвилини мл·кг ⁻¹	3080	12,00
ЖЕЛ після 2 хвилини мл·кг ⁻¹	3048	11,75
ЖЕЛ після 3 хвилини мл·кг ⁻¹	3030	11,75
ЧСС у спокої уд·хв ⁻¹	55,10	0,53
ЧСС, вихідна уд·хв ⁻¹	65,20	1,45
ЧСС, після 1 хвилини уд·хв ⁻¹	136,40	2,05
ЧСС, після 3 хвилини уд·хв ⁻¹	96,10	1,60
ЧСС, після 5 хвилини уд·хв ⁻¹	76,53	1,40

Характеризуючи показники ЖЄЛ та його динаміку після фізичного навантаження відмітимо, що вихідний показник складав $\bar{x}=3000$; $S=10,50$ мл·кг⁻¹. Одразу після 1 хвилини навантаження даний показник склав $\bar{x}=3080$; $S=12,00$ уд·хв⁻¹, після 3 хвилини показник ЖЄЛ становив $\bar{x}=3040$; $S=11,75$ мл·кг⁻¹, а після 5 хвилини відпочинку $\bar{x}=3030$; $S=11,75$ мл·кг⁻¹ відповідно.

Про стан розвитку дихальної системи робили висновки за результатами пульсометрії одразу після сну. Результати засвідчили, що у досліджуваних, цей показник становить $\bar{x}=55,10$; $S=0,53$ уд·хв⁻¹ та показники систолічного та діастолічного артеріального тиску знаходяться у межах фізіологічної норми, тобто не виходять за межі референтних значень.

Економічність у нашому дослідженні визначали за допомогою значення показників ЧСС методом пульсометрії, які служили критерієм відновлення працездатності організму студентів після виконання контрольного навантаження. Встановлено, що перед початком дослідження ЧСС становила $\bar{x}=65,20$; $S=1,45$ уд·хв⁻¹, одразу після першої хвилини відпочинку – $\bar{x}=136,40$; $S=2,05$ уд·хв⁻¹ та після третьої хвилини – $\bar{x}=96,10$; $S=1,60$ уд·хв⁻¹. Після завершення п'ятої хвилини відпочинку показник ЧСС опустився майже до вихідного рівня.

3.3 Динаміка фізичної та функціональної підготовленості студентів під впливом програми

З метою перевірки ефективності впливу запропонованої нами програми було проведено формуючий експеримент, організований на базі гуманітарного інституту м. Бучі. Експеримент проводився в у польових умовах навчально-тренувального процесу протягом 2022 р.

Як уже зазначалось (див. розділ 2) у експерименті брали участь 20 студентів, всі вони були жіночої статі. Досліджувані були поділені на три групи. Розподіл полягав у наступному. Студенту було запропоновано обрати ту чи іншу групу з урахування кількості занять на тиждень. У першій групі проводились заняття два рази на тиждень, чисельність цієї групи склала 8 осіб,

у другій групі проводились заняття три рази на тиждень, чисельність цієї групи склала 8 осіб, та у третій групі проводились заняття п'ять разів на тиждень, чисельність цієї групи склала 4 осіб. Кожна з цих груп виконувала однакове фізичне навантаження на протязі 8 тижнів.

При виборі фізичних вправ для побудови нашої програми ми орієнтувались на основні принципи та структуру фітнес програм.

За результатами педагогічного тренування було визначено, що студенти мають середній рівень фізичної підготовки, тому тренування складали 90 хвилин.

Враховуючи тривалість заняття була підібрана відповідна структура його, яка складалась з трьох частин: вступна (розминка), основна та заключна. Кожна з них мала свою тривалість та вирішувалась педагогічні завдання. Основною нашою ціллю було перевірка ефективності програми у цілому та визначення найбільш доцільного варіанту кількості занять на тиждень. Тому ми представимо програми які були використані нами для трьох досліджуваних груп. Слід зазначити, що навантаження було однакового напрямку, але враховуючи кількість занять на тиждень форсувати об'єм та інтенсивність занять ми не могли, оскільки це призвело б до негативних наслідків.

Таблиця 3.3.1

Програма для першої групи студентів, де заняття проводились двічі на тиждень.

День	Фізична активність
Понеділок	Відпочинок
Вівторок	Аеробне заняття; Силові вправи для верхньої (нижньої) частини тіла; Стрейчинг
Середа	Відпочинок
Четвер	Відпочинок
П'ятниця	Аеробне заняття; Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня; Стрейчинг
Субота	Відпочинок
Неділя	Відпочинок

Таблиця 3.3.2

Програма для другої групи студентів, де заняття проводились тричі на тиждень.

День	Фізична активність
Понеділок	Аеробне заняття; Силові вправи для верхньої частини тіла та спини; Стрейчинг
Вівторок	Відпочинок.
Середа	Аеробне заняття; Силові вправи для нижньої частини тіла та черевного пресу; Стрейчинг
Четвер	Відпочинок
П'ятниця	Аеробне заняття; Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня; Стрейчинг
Субота	Відпочинок
Неділя	Відпочинок

Таблиця 3.3.3

Програма для третьої групи студентів, де заняття проводились п'ять разів на тиждень.

День	Фізична активність
Понеділок	Аеробне заняття; Силові вправи для верхньої частини тіла та спини; Стрейчинг
Вівторок	Аеробне заняття; Силові вправи для нижньої частини тіла та черевного пресу; Стрейчинг
Середа	Аеробне заняття; Стрейчинг
Четвер	Відпочинок
П'ятниця	Аеробне заняття; Силові вправи для верхньої частини тіла та спини; Стрейчинг
Субота	Аеробне заняття; Силові вправи для нижньої частини тіла та черевного пресу; Стрейчинг
Неділя	Відпочинок

Як бачимо з програми заняття проводились двічі на тиждень по 80-90 хвилин. Згідно з загально прийнятою структурою заняття було поділено на три

частини: підготовча (розминка), основна та заключна. Заняття були побудовані так, що на кожному з них в основній його частині студенти виконували аеробне навантаження, силове та стрейчинг з метою зняття напруги з м'язів після силових вправ. Звідси кількість аеробних занять на тиждень становила 2 рази по 20-25 хвилин помірної інтенсивності. Силові вправи виконувались окремо для верхньої та нижньої частин тіла, на різних силових заняттях або для всіх основних груп м'язів на одному по 15-20 хвилин. Також силові заняття можуть проводитися окремо від кардіо тренувань. Стрейчинг становив 10 хвилин.

Розминка. У нашому випадку тривалість розминки становила 15-20 хвилин. Розминку розпочинали з дихальних вправ, використовували вправи на розтягнення м'язів (шиї, рук, тулубу та ніг) і збільшення рухливості в суглобах. Інтенсивність вправ була не високою, спрямованість та вид яких направлені на виконання рухових завдань в основній частині заняття. Під час виконання розминки нами були використані наступні вправи:

1. Ходьба, біг або велотренажер. В залежності від фізичного стану, студентам пропонувалось обрати вид діяльності при цьому ЧСС не повинна перевищувати $110-120 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

2. ЗРВ в положенні стоячи: вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках піднімання, опускання, згинання, розгинання і т. д; вправи для тіла та шиї нахили, повороти, рухи по дузі та кругу; вправи для ніг піднімання, опускання, згинання та розгинання, напів присяди, присяди, випади, перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

3. ЗРВ в положенні сидячи та лежачи: вправи для ступнів поперемінні і одночасні згинання та розгинання, кругові рухи; вправи для ніг в положенні лежачи та упорі на колінах, згинання, розгинання, піднімання, опускання та махи; вправи для м'язів живота та спини.

Основна частина. Тривалість при плануванні нашої програми складала 50-60 хвилин.

У першій частині виконувались вправи аеробного характеру, з цільовим орієнтуванням на ЧСС. На даному етапі тренування ЧСС повинно було знаходитись у пульсовому діапазоні 140-160 уд·хв, що відповідає розвиваючому режиму. Для реалізації даного завдання використовували:

- різновиди ходьби, ходьба з виконанням вправ руками одночасними, почерговими, симетричними; ходьба по діагоналі, колу, прискоренням;
- різні види бігу, дріботливий біг, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, біг з прямими ногами вперед, назад, в сторони;
- різновиди стрибків, на двох ногах, на місці, з рухом в різних напрямках, з переміною ніг під час стрибка, стрибок поштовхом двома із приземленням на дві та одну ногу; стрибки поштовхом двома з поворотом на 180°;
- вправи зі скакалкою, різновиди стрибків та бігу через скакалку (на місці та з переміщенням); обертання скакалки в різних площинах;
- вправи з набивним м'ячем, вистрибування вгору з одночасним підкиданням м'яча, вистрибування вгору з одночасним штовханням м'яча вниз; кидки м'яча двома та однією рукою з наступною ловлею двома та однією рукою;
- вправи на степ платформі, виконання під музичний супровід комплексів вправ, різні танцювальні елементи народних та бальних танців.

У другій частині виконувались вправи силового спрямування. У цій частині тренування ми використовували вправи статодинамічного характеру, особливостями якого є: швидкість та темп виконання не високий, ступінь напруги м'язів складає 40-60 відсотків від максимального, амплітуда виконання середня та м'язи до кінця не розслабляються. Виконуючи вправи, ми використовували різне обладнання: гантелі, амортизатори, м'ячі, ступіні і т. п. Тривалість та кількість повторень на кожную групу м'язів була такою щоб відчувалась втома у м'язах.

Для реалізації даного завдання використовували наступні блоки вправ:

Перший блок був направлений на розвиток та зміцнення м'язів черевного преса. Виконувались вправи для м'язів верхнього, нижнього відділів черевного преса та на косі м'язи живота.

Другий та третій блок був направлений на розвиток внутрішньої бічної поверхні стегна відповідно.

Четвертий блок вправ направлений на розвиток задньої поверхні стегна та сідниць. Ну і заключний блок був направлений на розвиток та зміцнення м'язів верхнього плечового поясу та спини.

Для опрацювання кожної групи м'язів застосовували 3-4 вправи. Кожна вправа виконувалась серійно з декількома підходами у кожній. Тривалість відпочинку не до повного відновлення.

Обов'язковим елементом основної частини був стрейчинг. Він використовувався з метою розтягнення групи м'язів та підвищення рухливості суглобів які працювали. Це буде сприяти еластичності м'язів, що в свою чергу призводить кращому кровообігу і до меншого травмування.

Заключна частина. Тривалість при плануванні нашої програми складала 10 хвилин. У даній частині ми вирішували питання відновлення організму до наступного заняття. Головними засобами були вправи на релаксацію. Вправи виконувались у повільному темпі та під музику.

Ефективність впливу запропонованої програми у нашому дослідженні визначали за показниками фізичної підготовленості, а саме: гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), силових (згинання, розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 30 с), швидко-силових (виконання стрибка з місця) та аеробних (біг на 2000 м) можливостей.

Дані, наведені в табл. 3.3.4, характеризують динаміку показників фізичної підготовленості до початку й одразу після закінчення 8 тижневого мезоциклу. Оптимальний оздоровчий ефект відзначається при комплексному використанні вправ переважно аеробної та змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, саме таким показником є результат з бігу на 2000 метрів.

**Динаміка показників фізичної підготовленості під впливом програми
по завершенню дослідження**

Показник	До початку мезоцикла (n=20)		Після завершення мезоцикла (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 2000 с	522,75	1,50	517,25*	1,10
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11,55	0,85	13,55*	0,55
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	19,15	0,75	22,35*	0,45
Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	19,10	0,53	21,10	1,33
Стрибок в довжину з місця, см	156,53	0,40	160,13*	0,30

Примітка. * – різниця статистично достовірна відносно вихідних даних у контрольній та основній групах при $p < 0,05$

Середній показник загальної витривалості бігу на 2000 м на початку дослідження становив $\bar{x} = 522,75$; $S = 1,50$ с. Одразу по закінченні запропонованої програми, яка проходила протягом восьми тижневого мезоциклу, під час повторного тестування було отримано дані, що підтверджують поліпшення часу подолання дистанції 2000 м порівняно з вихідними даними. Слід зазначити, що по завершенні формуючого експерименту виявлено статистично вірогідні зміни досліджуваного показника, а приріст результату, дорівнював 5,5 с ($p < 0,05$).

Аналізуючи показники силових можливостей, а саме згинання, розгинання рук в упорі лежачи та піднімання тулуба в сід за 30 с, відмічаються достовірні зміни ($p < 0,05$) при дослідженні першого. Зокрема, результат по завершенні дослідження покращився на 17 % відносно початого показника,

отримані результати свідчать про високу ефективність впливу програми на силові можливості. Щодо другого показника, спостерігається лише позитивна тенденція до покращення результатів ($p > 0,05$). Ми припускаємо, що зміни відбулись під впливом тренувального процесу.

Подібно до того як проводилося вивчення динаміки зростання силових можливостей під впливом запропонованої нами програми у даному випадку вивчали і порівнювали результати виконання стрибка з місця, який характеризує швидкісно-силові можливості студентів. На початку дослідження показник стрибка в довжину становив $\bar{x}=156,53$; $S=0,40$ с, а одразу по завершенні формуючого експерименту спостерігалось статистично вірогідне покращення досліджуваного показника, який був зафіксований на позначці $\bar{x}=160,13$; $S=0,30$ с ($p < 0,05$).

Не став виключення, щодо покращення результатів показник нахил тулуба вперед з положення сидячи. Під час аналізу отриманих даних, встановлено що після завершення 8 тижневого мезоциклу, досліджуваний показник статистично вірогідно покращився на 3,2 см ($p < 0,05$).

У свою чергу ефективність впливу запропонованої програми перевіряли за результатами приросту показників функціональної підготовленості. Першим показником який ми визначали була ЧСС після контрольного навантаження. Після тестового навантаження реєстрували показники ЧСС через одну, три та п'ять хвилин відпочинку, які служили критерієм відновлення працездатності організму після виконання фізичного навантаження. Результати динаміки ЧСС подано в табл. 3.35.

Після завершення дослідження спостерігається статистично вірогідне поліпшення динаміки ЧСС протягом всього дослідження ($p < 0,05$). Якщо проаналізувати вихідні дані показника ЧСС перед проведенням дослідження відносно п'ятої хвилини відновлення на початку та завершенні дослідження, можна стверджувати, що після п'ятої хвилини ЧСС була такою, як і на початку дослідження. Це свідчить про те, що студентам було достатньо 5 хв, аби повністю відновитися після виконання фізичного навантаження.

ЧСС у процесі тестування функціональної підготовленості під впливом програми

Показник	На початку дослідження (n=20)		Після завершення дослідження (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
ЧСС, вихідна уд·хв ⁻¹	65,20	1,45	64,50	1,15
ЧСС, після 1 хвилини уд·хв ⁻¹	136,40	2,05	130,20*	1,45
ЧСС, після 3 хвилини уд·хв ⁻¹	96,10	1,60	91,10*	1,10
ЧСС, після 5 хвилини уд·хв ⁻¹	76,53	1,40	73,53*	0,35

Примітка. * – різниця статистично достовірна відносно вихідних даних у контрольній та основній групах при $p < 0,05$

Проте результати ЧСС, отримані після першої та третьої хвилини відновлення, після закінчення дослідження, суттєво відрізняються, зокрема після першої хвилини відновлення показник ЧСС в основній групі зменшився. Різниця становила 6 уд·хв⁻¹ відносно його початку. Після завершення третьої хвилини відновлення показник ЧСС в основній групі зменшився і дорівнював $\bar{x}=91,10$; $S=1,10$ уд·хв⁻¹.

Було проведено аналіз динаміки відновлення ЧСС після виконання фізичного навантаження, що був виведений у відсотках. Якщо прийняти вихідний рівень результату ЧСС після першої хвилини відновлення за 100 %, то після закінчення тритижневого курсу прийому кардонату цей показник у основній групі поліпшився на 5 % ($p < 0,05$).

Аналогічним чином проводився аналіз результатів дослідження показника ЖЄЛ.

Після завершення дослідження спостерігається статистично вірогідне поліпшення динаміки підвищення ЖЄЛ протягом всього дослідження.

ЖЄЛ у процесі тестування функціональної підготовленості під впливом програми

Показник	На початку дослідження (n=20)		Після завершення дослідження (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
АТ, мм рт.ст	125/75	1,50/1,25	122/75	1,30/1,25
ЖЕЛ мл·кг ⁻¹	3000	10,50	3070*	11,50
ЖЕЛ після 1 хвилини мл·кг ⁻¹	3000	12,00	3150*	10,00
ЖЕЛ після 2 хвилини мл·кг ⁻¹	3000	11,75	3130*	8,75
ЖЕЛ після 3 хвилини мл·кг ⁻¹	3000	11,75	3100*	9,75

Примітка. * – різниця статистично достовірна відносно вихідних даних у контрольній та основній групах при $p < 0,05$

Результати ЖЄЛ, отримані після першої, другої та третьої хвилини відпочинку свідчать про позитивний вплив програми на процеси підвищення працездатності організму студента. Зокрема, якщо показник ЖЄЛ після виконання 3 хвилинного навантаження покращився на 150 мл·кг⁻¹ після першої хвилини відпочинку, 130 та 110 мл·кг⁻¹ після другої та третьої хвилини відпочинку відповідно ($p < 0,05$).

Оцінка ефективності запропонованої нами програми ми проводили також по суб'єктивним показникам: покращення самопочуття, настрої, нормалізація сну, поява бадьорості, спраги діяльності, бажання займатися фізичними вправами. У нашому випадку ми спостерігали покращення вже після 6 заняття. Ми попросили студенток оцінити своє самопочуття від 1 до 10. Практично 90 % досліджуваних відмітили позитивні зміни у своєму організмі.

Проаналізувавши тримані дані, було встановлено, що найбільшого оздоровчого ефекту було досягнуто при трьох – та п'яти кратних, найменший – при дворазових заняттях на тиждень. Закономірно, що в міру збільшення кількості занять прискорюються терміни прояву тренувального ефекту, особливо в фізичних показниках підготовленості: так, гнучкість при дворазових заняттях покращується лише до 8-го тижня занять, при триразових – до 4-го тижня занять, при п'ятиразових – на другий тиждень занять; витривалість при дворазових заняттях покращується до шостого тижня тренувань, при трьох – та п'ятиразових заняттях – через два тижні занять; силові та швидкісно-силові можливості при заняттях, що проводяться два, три і п'ять разів на тиждень, покращуються відповідно через чотири і два тижні.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури за темою магістерського дослідження засвідчив, що проблема покращення показників фізичної та функціональної підготовленості залишається однією з пріоритетних. Дослідження різних аспектів проблеми дозволило виявити основні засоби від яких залежать результативність оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів.

2. В ході констатуючого експерименту було визначено рівень фізичної працездатності, проаналізовано досвід науковців щодо формування фітнес програм та розроблено програму спрямовано дія якої направлена на покращення її.

3. В ході формуючого експерименту було встановлено, що по завершенню дослідження за показниками фізичної та функціональної підготовленості спостерігають статистично вірогідні зміни ($p < 0,05$), а саме: за показником стрибка з місця, результат покращився на 4 см; час проходження дистанції 2000 м порівняно з початком дослідження, зменшився на 5 с. Зміни показника нахилу тулубу вперед, см відносно вихідних даних становив 3 см. Тоді як за показником піднімання тулубу в сід за 30 с, спостерігається тенденція до покращення результатів, але статистично не достовірні. За показником ЧСС та ЖЄЛ, їх динаміки після завершення контрольного навантаження також відбулись достовірні зміни.

4. Встановлено, що у студенток, які тренувались три і п'ять разів на тиждень порівняно з двома разовими заняттями фізичними вправами, зареєстрований більш високий функціональний рівень серцево-судинної системи. Зважаючи на те, що зростання рівня фізичної працездатності більшості випадків спостерігається при трьох та п'ятиразових заняттях на тиждень зроблено висновок про доцільність саме триразових занять для розвитку та вдосконалення фізичного стану, а для його підтримки на досягнутому рівні достатньо дворазових занять на тиждень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
2. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 21 с.
3. Самокиш І. І. Сучасний стан державного регулювання фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2017. Вип. 3. С. 93–97.
4. Мунтян В. С., Пліско В. І. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. № 118. С. 222–226.
5. Литвин А.Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы физического воспитания: дис. канд. наук по физвоспитанию и спорту: (24.00.02) /. – НУФВСУ. – Киев, 2007. – 207 с.
6. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. – 228 с.
7. Довгань Н. Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, С. О. Гаєва. – Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2020. – 358 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 73).
8. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – № 2. – С. 45–46.

9. Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.

10. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38–41.

11. Гученко Г. Б., Скрипка І. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 3К. С. 167–170.

12. Дудорова Л. Ю. Формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнес-технологій. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. Випуск 19. Т. 1. С. 160–165.

13. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2009. – 192 с.

14. Особенности занятий аэробикой со студентами БГАТУ на занятиях физической культурой: методические рекомендации / сост.: Д. А. Малявко, Ю. А. Старовойтова, Е. А. Тетерук – Минск: БГАТУ, 2013. – 52 с.

15. Пономаренко М.В., Хассай Д.В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в 72 72 учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 – 122 с.

16. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.

17.Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения систем / М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – N 1. – С. 3-7.

18.Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

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

20.Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

21.Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 67–71.

22.Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади: монографія / С.О. Сичов. – К.: НТУУ «КПІ», 2010. – 346 с.

23.Піліпей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Піліпей. – Суми: ДВНЗ «УАПС НБУ», 2009. – 312 с.

24.Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / За ред. В.І. Мудріка. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

25.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. URL : <http://ephsheir.phdpu.edu.ua>.

26.Усачов Ю.О. Класифікація і зміст фітнес-програм і технологій, які реалізуються при формуванні фітнес-культури студентів. / Ю.О. Усачов // Проблеми освіти. – 2013. – № 76. – С. 3–6.

27.Чеховська А. Ю., Градусова Н. В. Ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 56

Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 134–136.

28.Білецька В.В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с

29.Касацька Т. Організація фізичного виховання студентів засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – JL, 2012. – С. 142–145.

30.Городинська І. Створення фітнес-програм в сучасних умовах фітнес-індустрії / І. Городинська, Є. Безгребельна // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2007. – С. 76–79.

31.Давиденко О.В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / О.В. Давиденко, В.П. Семененко, В.В. Білецька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2011. – Вип. 86. – Т. I. – С. 66–70.

32.Жамардій В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2019. № 23. С. 87–92.

33.ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G.B. Dwyer, S.E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.

34FOUNDATIONS of professional personal training / ed. G. Anderson, M. Bates, S. Cova, R. Macdonald. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 310 p.

35.Opoka D. Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants / Dorota Opoka // Pedagogy of health in physical culture. – Bydgoszcz ; Lviv ; Warsaw, 2010. – P. 193–206.

36.Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo. – 2009. – 110 p.

37.Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2012. – Т. 2. – С. 320–353.

38.Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.

39.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 196 с.

40.Кошелева О. Фізична підготовленість студентів закладів вищої освіти різного профілю протягом навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 152–158.

41.Головащенко біг еритроцити ЧСС

42.Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 3. С. 3–11.

43.Спектров В.Б. Подвижные и спортивные игры на курортах и в санаториях. – К.: Здоров'я, 2007. – 96 с.

44.ACSM's certification review: ACSM certified personal trainer, ACSM health/fitness instructor, ACSM registered clinical exercise specialist / American College of Sports Medicine; ed. J. L. Roitman, K. W. Bibi, W. R. Thompson. – 2 nd ed. – Philadelphia [etc.]: Lippincott Williams & Wilkins, 2006. – XIV, 302 p.

45.ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2 nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p

46.Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. литература, 2000. – С. 11–22, 261–265.

47.Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. –

194 с. – Назва з титульного екрана. Навчальний посібник. – Черкаси, 2020. - 194 с.

48.Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья. – К.: Знание, 2005. – 64 с.

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

50.Кошечая Л. В. Фитнес: метод. пособие для препод. и студ. / Кошечая Л. В.. – Донбасская гос. машиностроительная академия. – Краматорск : ДГМА, 2007. – 84с

51.Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

52.Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.

53.ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 pp.

54.Brill P.A. Functional fitness for older adults / P.A. Brill. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – 430 pp.

55.Coffman S. Successful Programs for Fitness and Health Clubs 101 Profitable Ideas / S. Coffman. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 224 pp.

56.Donnelly J. E., Blair S. N., Jakicic J. M. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain for Adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(2):459-71.

57.Greenberg J. Physical Fitness & Wellness: Changing the Way You Look, Feel and Perform / J. Greenberg, G. Dintiman, B. Myers Oakes. – 2th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2014. – 520 pp.

58.Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.