

УДК 796.01

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.12>**Кириченко Олена Віталіївна**

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
ORCID ID: 0000-0001-7136-0984

**Атаманюк Світлана Іванівна**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
ORCID ID: 0000-0002-4800-5965

## ПРОГРАМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІТНЕС-РЕКРЕАЦІЇ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*У статті розглядаються основні можливості використання сучасних програм в процесі занять зі студентами. Нові програми фітнес-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів як найбільш універсального виду фізичних навантажень.*

*Рухова активність як складова навчально-виховного процесу вирішує освітні, виховні, лікувально-оздоровчі і корегувальні завдання. Заняття оздоровчою руховою активністю сприяють: оволодінню власним тілом; розвитку просторово-часових відчуттів; розвитку координаційно рухових умінь і навичок; формуванню довірливої регуляції; створенню функціонального ресурсу діяльності особистості.*

***Метою** нашого дослідження було вивчення рухової активності та фізичної підготовленості студенток університету. Аналізувалися дані щодо загальної характеристики фітнесу в системі фізичного виховання молоді та засобів підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. В роботі спостереження використовувалися, **методи** педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок фітнес-рекреації, педагогічний експеримент, аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування фізичної підготовленості.*

*У дослідженні взяли участь 28 дівчат, які відвідують заняття. Усі учасники пройшли випробування фізичної підготовленості. Проаналізувавши отримані результати, можна дійти **висновку**, що студентки демонструють задовільний рівень рухової активності і фізичної підготовленості.*

***Ключові слова:** фітнес-рекреація, рухова активність, рівень фізичної підготовленості, експеримент, особливості студенток.*

**Вступ.** Із засобів масової інформації нам відомо, що кількість населення в Україні невинно зменшується. На сьогодні воно складає 46,5 мільйонів. Вчені прогнозують, що за наступні 20 років населення в Україні зменшиться ще на 10 мільйонів. За даними МОЗ України, зменшується водночас кількість здорового населення. Кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

Одним із таких напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму. У вітчизняних (В. Іваночко, І. Грибовська, 2012; Н. О. Гоглювата, 2007; О. Ю. Кібальник, 2008; А. О. Твеліна, 2012; І. А. Усатова, С. В. Цаподой, 2014) та зарубіжних (L. Dalleck, L. Kravitz, 2002; B. Sharkey, 2002; C. Rexen, A. Ersboll, N. Moller, 2015; O. Kouli, S. Rokka, G. Mavridis, 2009; B. Wendy, 2011) наукових працях з фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень для окремих груп населення. Проведений аналіз літературних джерел (М. М. Булатова, 2008; О. Я. Дубинська, 2015; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Кібальник, 2008) свідчить, що застосування фітнесу в навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання студентів. Великий вибір засобів фітнесу дає змогу викладачам фізичного виховання брати до уваги фізичні можливості організму студентів та їхні прагнення й інтереси.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконують, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні є вдосконалення системи технологій фітнес-рекреаційної рухової активності. При цьому під системою технологій фітнес-рекреаційної рухової активності розуміють окремий напрям фізичної культури та його елементи, об'єднані системостворюючим фактором, в єдиним цілим з можливістю самостійного функціонування.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження нами були використані такі методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- педагогічне спостереження;
- тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент.

**Мета та завдання.** Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду, що накопичений попередніми дослідниками. Вивчення спеціальної літератури здійснювалося з урахуванням актуальності проблеми, що вивчалася. Аналізувалися дані щодо загальної характеристики фітнесу в системі фізичного виховання молоді та засобів підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективні напрями подальших досліджень.

**Методи дослідження.** Спостереження за організацією занять фітнесом зі студентами проводилося систематично, протягом усього процесу дослідження. В роботі спостереження використовувалось як один з методів педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок фітнес-рекреації з метою отримання первинної інформації, виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студенток, реакцію організму на визначені навантаження.

Для ефективності спостереження проводилося за умови дотримання наступних методичних правил:

- до початку спостережень було чітко визначене завдання;
- робилося все можливе, аби завдання були конкретними по відношенню до об'єкту дослідження;
- визначено спосіб спостереження, який доцільно використати (словесний опис);
- встановлювалися конкретні методи аналізу результатів спостереження (оціночні таблиці, словесна характеристика).

Програма спостереження складалася з двох частин: початкової (уточнювалася та видозмінювалася у ході спостережень) та основної (коли вже був чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів, тощо).

Ґрунтуючись на сучасних науково-методичних підходах в організації педагогічного спостереження, мали можливість значною мірою підвищити об'єктивність даних, що й визначили

ефективність розробленої програми з фітнес-рекреації для підвищення рівня рухової активності студентів.

Тестування фізичної підготовленості студенток проводилося в межах експериментів за такими тестами:

- біг 100 м (с); згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- стрибок у довжину з місця (см);
- піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів); – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).

Результати порівнювали з табл. 1.

Таблиця 1

### Орієнтовні навчальні нормативи для дівчат 17–18 років

№ з/п	Навчальні нормативи	Рівні навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
1.	Стрибок в довжину з місця, см	140	165	180	205
2.	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів до	18	28	38	48
3.	Біг 100 м, с	17,9	16,5	15,5	15,05
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	8	15	18	21
5.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	7	15	18	22,2

Одним із основних методів дослідження, використаних в роботі, був педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження етапів. Експеримент був обґрунтований результатами вивчення рівня фізичної підготовленості студенток 17–18 років (I курс). Ефективність експериментальної програми з фітнес-рекреації для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної підготовленості. Експеримент проводився з вересня 2022 р. до травня 2023 р. на базі Національного університету «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 28 студенток I курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В рівня фізичної підготовленості і взяли участь дівчата, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. До експериментальної групи (ЕГ) було віднесено 14 дівчат. До контрольної групи (КГ) було віднесено також 15 студенток.

Розроблена програма з фітнесу-рекреації для підвищення рівня рухової активності студентів – цілеспрямований та структурований процес, який охоплює формування мотивації до регулярної рухової активності на основі використання засобів фітнесу, засвоєння теоретичних знань, практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Ми визначали ефективність програми на основі результатів тестування фізичної підготовленості, що надало можливість визначити рівень прояву основних рухових якостей: сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкісно-силових (піднімання тулуба в сід за 30 с, стрибок у довжину з місця), гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), швидкості (біг 100 м).

До початку експериментального дослідження групи дівчат ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей за тестами:

- стрибок у довжину з місця;
- піднімання тулуба в сід за 30 с;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- нахил тулуба вперед з положення сидячи
- біг 100 м.

Результати дають можливість констатувати, що вибірки підпорядковуються законам нормального розподілу.

Аналіз фізичної підготовленості дівчат (табл. 2) показав, що в ЕГ та КГ після експерименту більшість показників мають статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

## Динаміка зміни показників фізичної підготовленості дівчат (n=30)

	Етап експерименту	КГ (n=15)		p	ЕГ (n=15)		p
		До	Після		До	Після	
		X + S	X + S		X + S	X + S	
1	Стрибок в довжину з місця, см	158,7±2,13	165,7±3,71	p>0,05	158,9±2,41	165,7±3,16	p>0,05
2	Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів	19,1±2,15	21,2±1,17	p<0,05	19,4±2,13	24,8±1,17	p<0,05
3	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	19,7±1,15	21,2±1,18	p<0,05	19,9±1,12	22,4±1,14	p<0,05
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	19,8±2,17	21,9±2,13	p<0,05	19,7±2,15	24,3±2,01	p<0,05
5	Біг 100 м, с	15,5±0,1	15,2±0,13	p<0,05	15,4±0,12	14,8±0,14	p>0,05

Так, наприклад, при тестуванні силових здібностей у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи дівчата ЕГ після експерименту показали достовірно вищі результати ( $p<0,05$ )

Після експерименту показник збільшився з  $19,9\pm 1,12$  до  $22,4\pm 1,14$  разів.

У дівчат КГ спостерігається достовірне збільшення результатів у тестах для визначення рівня розвитку сили, спритності та гнучкості ( $p>0,05$ ).

Значні відмінності до та після експерименту в ЕГ спостерігаються у тесті піднімання тулуба в сід за 30 с з  $19,4\pm 2,13$  разів до  $24,8\pm 2,15$  разів.

У тесті піднімання тулуба в сід за 30 с у представниць КГ до експерименту результат склав  $19,1\pm 2,15$  разів, а після експерименту –  $21,2\pm 1,17$  разів. Також достовірно значущі відмінності до та після експерименту спостерігаються у тесті біг 100 м у представниць ЕГ.

На початку дослідження показник склав у ЕГ  $15,4\pm 0,12$  с, а в кінці –  $14,8\pm 0,14$  с.

У студенток КГ на початку експерименту результат був  $15,5\pm 0,11$  с, а в кінці –  $15,2\pm 0,13$  с.

У виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» теж відбулися зміни показників в обох групах.

У цьому тесті до експерименту показник у КГ становив  $19,8\pm 2,17$  см, а після експерименту  $21,9\pm 2,13$  см.

ЕГ показала достовірно кращий результат, оскільки на початку дослідження показник склав  $19,7\pm 2,15$  см, а в кінці –  $24,3\pm 2,01$  см

У тесті стрибок у довжину з місця результати КГ покращились з  $158,9\pm 2,13$  до  $165,7\pm 3,71$  см, але достовірних змін не відбулося ( $p>0,05$ ).

Представниці ЕГ показали достовірне покращення результату – з  $158,9\pm 2,41$  на початку дослідження до  $165,7\pm 3,16$  у кінці.

Таким чином, відмічаємо у дівчат ЕГ кращі показники, ніж у представниць КГ під впливом авторської програми.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження визначено, що фітнес – це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, керована система. Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я. Системорегулюючим фактором також є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

Розроблено програму з фітнес-рекреації для підвищення рівня рухової активності студентів, що передбачає підготовчий, основний та узагальнювальний етапи реалізації. Обґрунтовано умови формування здорового способу життя студентів засобами фітнес-рекреації; застосування сучасних інноваційних технологій у сфері фітнесу, створення рекреаційно-оздоровчого простору у закладі освіти з метою збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Перевірено ефективність програми. Зокрема, визначили покращення в показниках фізичної підготовленості. У порівнянні з КГ дівчата ЕГ покращили свої результати в таких тестах: згинання, розгинання рук в упорі лежачи – на 5%, піднімання тулуба в сід за 30 с – на 10,9%, «Біг 100 м» – на 2,08% стрибок у довжину з місця – на 2,15%, нахил тулуба вперед з положення сидячи – на 12,75%.



Перспективним напрямом подальших наукових досліджень вбачається експериментальна перевірка педагогічних умов застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності студенток.

#### Література:

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 160 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
3. Олексієнко Я.І. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч. метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 108 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Київ : Олімпійська література, 2000. 422 с.
5. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
6. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.
7. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. Практичний посібник. Випуск 1. Київ : КНЕУ, 2007. 164 с.

#### References:

1. Androschuk, N. (2006). *Osnovi zdorov'ya i fizichna kultura [Basics of health and physical culture]*. Pidruchniki i posibniki, 160 s. [in Ukrainian].
2. Krutsevich, T.Yu., & Bezverkhnia, H.V. (2010). *Rekreatsiya u fizichniy kulturi riznih grup naseleण्या [Recreation in physical culture of different population groups]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
3. Oleksienko, Ya.I., Menshykh, O.E., Shakhmatov, V.A., & Baida, O.H. (2017). *Fizichna rekreatsiya studentiv vischih navchalnih zakladiv [Physical recreation of students of higher educational institutions]*. Navch. metod. Posib. ChNU imeni B. Hmel'nitskogo [in Ukrainian].
4. Muhin, V.M. (2000). *Fizichna rehabilitatsiya [Physical rehabilitation]*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
5. Tovt, V.A., Marionda, I.I., Syvokhop, E.M., & Susla, V.Ia. (2015). *Teoriya i tehnologiyi ozdorovcho-rekreatsiynoyi ruhovoyi aktivnosti [Theory and technologie E.M. s of health and recreational motor activity]*. Navchalniy posibnik dlya vikladachiv i studentiv. DVNZ «UzhNU», «Goverla». (88 p) [in Ukrainian].
6. Sinitsya, S.V., & Shesterova L.Ye. (2010). *Ozdorovcha aerobika. Sportivno-pedagogichne vdoskonalennya [ Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]*. Navch. posib. 244 p. [in Ukrainian].
7. Subbota, Yu.V. (2007). *Ozdorovchi ruhovi programi samostiynih zanyat fizichnoyu kulturoyu i sportom. [Health movement programs of independent classes in physical education and sports]*. Prakt. Posib. Dlya stud. Vischih navch. Zakladiv III-IV rivniv akreditatsiyi. (164 p) [in Ukrainian].

Kyrychenko Olena, Atamanyuk Svitlana

#### PROGRAM OF MOVEMENT ACTIVITY IN FITNESS-RECREATION CLASSES OF THE UNIVERSITY

*The article discusses the main possibilities of using modern programs in the process of classes with students. New programs of fitness and recreational physical activity have become a natural result of the search for effective ways to provide organized physical activity accessible to the general population for the sake of health promotion. The analysis of international experience and the results of a number of scientific studies shows that an effective way to increase the level of physical activity of different population groups in Ukraine can be the creation and implementation of various popular fitness programs of health, conditioning and sports directions in the system of physical education of youth and adults, as the most universal type of physical activity.*

*Motor activity as a component of the educational process solves educational, upbringing, therapeutic, health and correctional tasks. Health-improving motor activity contributes to: mastering*

*one's own body; development of spatio-temporal sensations; development of coordination motor skills; formation of voluntary regulation; creation of a functional resource of personality activity.*

*The **aim** of our study was to investigate the motor activity and physical fitness of female university students. We analyzed data on the general characteristics of fitness in the system of physical education of young people and means of increasing the motor activity of students of higher education institutions. The **methods** of pedagogical control in the process of mastering students' fitness recreation skills, pedagogical experiment, analysis and generalization of literary sources, and physical fitness testing were used in the observation work.*

*The study involved 28 girls attending classes. All participants passed physical fitness tests. After analyzing the results, **we can conclude** that the students demonstrate a satisfactory level of physical activity and physical fitness.*

***Key words:** fitness recreation, physical activity, level of physical fitness, experiment, peculiarities of female students.*