



УДК 796.035:796.011.3

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Вікторія ІВАНОЧКО, Ірина ГРИБОВСЬКА,
Любов ЧЕХОВСЬКА**

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Іван Боберського, Україна*

Вступ. За твердженням фахівців в останнє десятиліття проблема збереження здоров'я студентської молоді набула статусу пріоритетного. Для розв'язання цієї проблеми в закладах вищої освіти використовують такі шляхи: удосконалення системи контролю й моніторингу за станом здоров'я здобувачів вищої освіти; створення сприятливого освітнього середовища; пропаганда й стимуляція ведення здорового способу життя; розвиток валеологічної освіти; упровадження інноваційних форм фізичного виховання [2].

Проведений комплексний порівняльний аналіз середніх статистичних показників стану здоров'я студентської молоді у період від 2016 до 2023 років виявив антропометричні, функціональні й морфофункціональні зміни щодо появи зайвої ваги, погіршення показників роботи серцево-судинної та дихальної систем. З'ясовано, що найефективнішим засобом поліпшення показників стану

здоров'я здобувачів вищої освіти залишаються систематичні заняття фізичними вправами й різні види рухової активності [2].

Також доведено потребу корекції програми фізичного виховання з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціонального стану кожного здобувача вищої освіти й інтересу до різних видів занять. Визначено, що останнім часом дедалі більше студентської молоді для підвищення рівня рухової активності, а разом із тим поліпшення рівня фізичного здоров'я та фізичного стану, звертають увагу саме на заняття оздоровчим фітнесом [3, 4, 5]. Тож виникає потреба у проведенні досліджень щодо впливу різних фітнес-програм на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Мета — визначити вплив занять за системою Табата на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової і методичної літератури, соціологічний метод (опитування), педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, медико-біологічні методи (оцінювання рівня фізичного стану за формулою) й методи математичної статистики.

Дослідження проведено на базі Національного університету «Львівська політехніка». Опитуванням було охоплено 80 здобувачів вищої освіти 1–2 курсів спеціальностей «Менеджмент» й «Економіка бізнесу». У педагогічному експерименті взяло участь 18 здобувачів вищої освіти 2 курсу, які займалися за системою Табата впродовж одного семестру.

Результати дослідження. Як свідчать сучасні наукові дослідження, позитивне, ціннісне ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя у сучасної студентської молоді не сформоване [1]. Було проаналізовано можливості використання сучасних видів рухової активності на заняттях із фізичного виховання. Також за результатами проведеного опитування з вивчення інтересів здобувачів вищої освіти до оздоровчих видів рухової активності з'ясовано, що переважна більшість осіб надала перевагу фітнес-тренуванням за системою Табата.

Система Табата — це інтенсивне інтервальне тренування, яке полягає в виконанні максимальної кількості вправ за мінімальний проміжок часу. За рекомендацією фахівців, упродовж 20 се здобувачі вищої освіти виконували вправи з максимальним зусиллям,

наступні 10 се відпочивали. За 4 хв вони виконували 8 таких кіл. До змісту заняття входило вісім вправ, які були спрямовані на розвиток фізичних якостей, а саме: випади, присідання, бурпі тощо [1].

Загальне оцінювання рівня фізичного стану (РФС) на початку експерименту виявило у 11,6 % здобувачів вищої освіти низький рівень. Однак наприкінці експерименту не було жодного здобувача вищої освіти із низьким РФС. Після педагогічного експерименту кількість здобувачів вищої освіти з нижчим за середній РФС зменшилася (на 11,6 %) та становила 21,2 % осіб. Кількість здобувачів вищої освіти з середнім РФС збільшилася на 6,8 % та становила 35,2 % осіб. Виявлено збільшення на 10,8 % кількості осіб із вищим за середній РФС, що становило 33,4 % здобувачів вищої освіти. Також до 10,2 % збільшилася кількість здобувачів вищої освіти з високим РФС. Поліпшення показника становило 5,6 % (рис. 1).

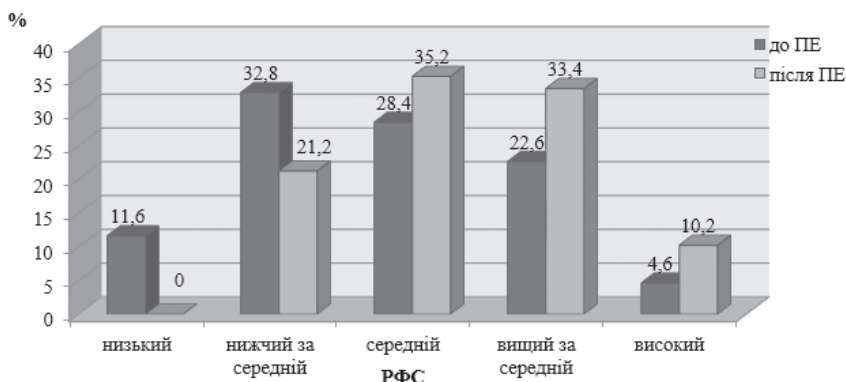


Рис. 1. Рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти до та після педагогічного експерименту

Отже, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що у здобувачів вищої освіти, які займалися фітнес-тренуванням за системою Табата відбулися позитивні зміни за показниками рівня фізичного стану.

Висновок. Ураховуючи завдання занять фізичного виховання в закладах вищої освіти, можна стверджувати, що сучасні фітнес-програми, зокрема система Табата, позитивно впливають на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. Кількість здобувачів вищої

освіти з нижчим за середній рівнем фізичного стану зменшилася на 11,6 %; тоді як із середнім рівнем збільшилася на 6,8 %; з вищим за середній збільшилася на 10,8 % та з високим рівнем на 5,6 %. На завершення педагогічного експерименту не виявлено жодного здобувача вищої освіти з низьким рівнем фізичного стану.

Список використаних джерел

1. Арешина Ю. Б. Фітнес-тренування за системою табата як засіб вдосконалення фізичного стану студентів напряму підготовки «Фізична терапія, ерготерапія» / Арешина Ю. Б., Звіряка О. М., Руденко А. М. // Український журнал медицини, біології та спорту. — 2020. — Том 5, № 2 (24). С. 210–216. DOI: 10.26693/jmbs05.02.210
2. Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 р.р.) / О. Мозолев // *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023, № 4. — С. 50–64. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.7>
3. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / С. Куніковські, В. Іваночко, І. Грибовська, М. Данилевич, Р. Грибовський // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. — № 2 (34), 2019. — С. 84–92.
4. Про можливості використання оздоровчого фітнесу зі студентами спеціальної медичної групи / Ірина Грибовська, Вікторія Іваночко, Ігор Блащак, Лариса Дмитренко // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи*. — Львів, 2015. — Вип. 19, т. 2. — С. 45–49.
5. Ткаченко П. П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності / П. П. Ткаченко // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — 2016. — Вип. 139(1). — С. 183–186. — Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139\(1\)_44](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_139(1)_44).