

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: «**ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Шуляк Сергій Сергійович

Науковий керівник: Єракова Л.А.

к.фіз.вих., ст. викладач

Рецензент: Очеретько Б.Є.

к.фіз.вих., ст. викладач

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № __ від _____ 20__ р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д.фіз.вих., професор

(підпис)

КИЇВ-2021

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	7
1.1	Вплив рухової активності на здоров'я, фізичну та розумову працездатність молоді	7
1.2	Особливості психоемоційного стану та способу життя дівчат 18-20 років	19
1.3.	Уявлення про сучасні фітнес-технології, які реалізуються у форматі роботи фітнес-клубів	21
1.4	Досвід впровадження різноманітних рекреаційних та фітнес-технології у оздоровлення дівчат 18-20 років	31
	Висновки до розділу 1	35
РОДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	36
2.1	Методи дослідження	36
2.1.1	Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури	36
2.1.2	Соціологічні методи	37
2.1.3	Педагогічні методи	39
2.1.4	Антропометричні методи	40
2.1.5	Фізіологічні методи	41
2.1.6	Методи математичної статистики	43
2.2	Організація дослідження	44
РОЗДІЛ 3	ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЗА СУЧАСНИМИ ПРОГРАМАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ	45

		3
3.1.	Характеристика рухової активності та мотивації до занять оздоровчим фітнесом дівчат 18-20 років	45
3.2.	Динаміка показників розумової працездатності дівчат 18-20 років під впливом занять за сучасними фітнес-програмами	48
3.3	Динаміка фізичної працездатності дівчат 18-20 років під впливом занять за сучасними фітнес-програмами	50
	Висновки до розділу 3	52
	ВИСНОВКИ	53
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність. Загальновідомо, що нинішній стан здоров'я та спосіб життя молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства та вимогам щодо його подальшого соціально – економічного розвитку.

Дівчата 18-20 років переважно відносяться до молоді, яка навчається, багато дослідників присвятило свою увагу до проблем формування здорового способу життя студентів (Футорний С.М. 2016), формування мотивації до рухової активності (Захаріна Є., 2008); формування ціннісних орієнтацій до ЗСЖ (І. Кенсицька, 2017), ролі рухової активності у способі життя студентів (Д. Анікєєв, 2010); формуванням рекреаційної культури студентської молоді у процесі фізичного виховання займався Т. Круцевич (2008) О. Садовський (2017) [2, 23, 29, 35, 53, 62, 63]. Суспільство основну відповідальність за рухову активність, як компонент здорового способу життя покладає на процес фізичного виховання у закладах вищої освіти. Науково-педагогічний склад ЗВО цю проблему вирішують завдяки оновленню відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту та методики навчання, але це не завжди дає свої плоди, тому що студенти нехтують заняттями з ФВ, а в умовах навчання за останні 2 роки (дистанційно), це практично неможливо організувати та проконтролювати.

Сучасна молодь несе дуже велике навантаження внаслідок поєднання навчання із необхідністю із додатковим заробітком, на фоні великої кількості стресоподібних ситуацій. Підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності передбачає необхідність впровадження додаткових засобів підвищення фізичної та розумової працездатності молодих жінок. Дуже перспективним в цьому аспекті засобом можуть бути сучасні фітнес-технології: аеробні, силові, функціональні тренування, ментальний фітнес.

Підвищення показників фізичного стану, профілактика порушень постави, корекція надлишкової маси тіла та в загалі програмування занять оздоровчим фітнесом для жінок зрілого віку представлено досить широко в

спеціальній науково-методичній літературі (Гоглювата Н., Біляк Ю, Мороз О., Синиця, Нагорна А.).

В той час потенціал сучасних фітнес-технологій для дівчат 18-20 років залишається недостатньо вивченим. Аналіз відношення молодих жінок до занять оздоровчим фітнесом, як засобів покращення фізичної та розумової працездатності, перспективи залучення до регулярних занять й спричинило проведення наших досліджень.

Мета роботи: виявити вплив занять за сучасними фітнес-програмами на показники фізичної та розумової працездатності дівчат 18-20 років.

Завдання дослідження:

1. Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури за перспективами використання сучасних фітнес-технологій для покращення фізичної та розумової працездатності дівчат 18-20 років.

2. Виявлення особливостей фізичної та розумової працездатності, обсяг рухової активності дівчат 18-20 років, їх ставлення до занять оздоровчим фітнесом.

3. Визначення впливу занять за сучасними фітнес-технологіями різної спрямованості на показники фізичної та розумової працездатності.

Об'єкт дослідження: сучасні фітнес-технології.

Предмет дослідження: вплив занять оздоровчим фітнесом на фізичну та розумову працездатність дівчат 18-20 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні; педагогічні методи; антропометричні, фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає в доповненні інформації про особливості фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності дівчат 18-20 років, отримано додаткове підтвердження, що молоді жінки недооцінюють відновлювальні можливості фітнес-технологій; підтверджено позитивний

вплив на прояв швидкості уваги, розумової працездатності та концентрації уваги в дівчат 18-20 років.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих даних для покращення якості занять з фізичного виховання для студенток закладів вищої освіти. Фітнес-тренери можуть розширити своє уявлення про ефективність занять за різними напрямками фітнесу впливом на показники фізичної та розумової працездатності дівчат 18-20 років.

Структура та зміст роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу та трьох основних розділів, загальна кількість сторінок кваліфікаційної роботи – 62. Фактичний матеріал дослідження оформлений таблицями та рисунками. При підготовці роботи нами було опрацьовано 68 джерел спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1 Вплив рухової активності на здоров'я, фізичну та розумову працездатність молоді

Науковими дослідженнями [8, 11] встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого-педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих [32]. Це призвело до виникнення терміну “здоровий спосіб життя”.

Аналіз наукової і методичної літератури свідчить, що витoki уявлень про шляхи і засоби збереження та зміцнення здоров'я виникли в глибокій давнині. Вже в Стародавній Індії, за шість століть до н.е., у Ведах сформульовано основні принципи дотримання здорового способу життя, подано розумні поради щодо збереження здоров'я людини [12].

Уявлення людей про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських побудовах лікарів Косської школи, яку прийнято ототожнювати з іменем Гіппократа. В його роботах здоровий спосіб життя розглядається як певна гармонія, до якої слід прагнути шляхом дотримання цілої низки профілактичних заходів. Гіппократ пише: “Отже, відповідно до віку, пори року, звички, країни, місцевості, будови тіла слід влаштовувати і спосіб життя так, щоб ми могли протистояти і спекам, і холодам, бо тільки таким чином досягається найкраще здоров'я [59].

Через всю наукову творчість Гіппократа проходить прагнення не нав'язувати організмові необхідних, з точки зору лікаря, дій, а допомогти йому перебороти хворобу суворо індивідуальними оздоровчими діями.

Висвітлення проблеми здорового способу життя дістає подальший розвиток у Давньому Римі в працях римських філософів Цицерона і Галена [59].

Цицерон, наприклад, вважає, що “їжа та догляд за тілом повинні бути спрямовані на збереження здоров’я і сил, а не насолоду. І якщо ми, крім того, захочемо розглянути, в чому полягає перевага та гідність людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту та жити розкішно й зманіжено і як прекрасно в моральному розумінні жити ощадно, стримано, суворо і тверезо” [59].

Послідовник Гіппократа римський лікар Гален, керуючись натурфілософськими поняттями, прагне охопити гігієнічними заходами майже всі сторони людського буття. У своїх трактатах він також робить важливі практичні висновки з медико-гігієнічних поглядів Гіппократа про здоровий спосіб життя.

Гален виділив проміжний стан між здоров’ям і хворобою – “третій стан” організму, який став об’єктом пильної уваги лише в наш час. На його думку, здоров’я – це стан, за якого тіло людини по натурі й сполученню частинок таке, що всі дії, які відбуваються, здійснюються суворо та повністю. У здоров’ї він бачить стан, протилежний хворобі. Третій стан визначає як “ані здоров’я, ані хвороба”. Галену також належить ряд важливих вказівок про використання фізичної праці в лікувально-профілактичних цілях. Його праці містять прогресивні для того часу рекомендації щодо застосування гімнастики, дієти й масажу в лікуванні та профілактиці захворювань [60].

Мислителі античного періоду намагаються виділити в понятті “здоровий спосіб життя” людини специфічні його елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує увагу на фізичному здоров’ї людини. Демокрит, зі свого боку, найповніше описує духовне здоров’я людини, що становить, на його думку, “благий стан духу”, коли душа перебуває у спокої та рівновазі, не непокоїться через будь-які страхи, забобони та інші переживання [60].

Стобей першим намагається розкрити способи досягнення гармонії між різними видами стану людського організму і вказує на обов'язкову наявність міри в різних видах діяльності людини. Він пояснює: “Той, хто прагне благого стану духу, не повинен понад міру займатися приватними чи громадськими справами, а в своїй діяльності не брати на себе нічого понад свої сили та природні здібності. Навпаки, слід виявляти велику обережність, і навіть якщо доля пошле йому щастя, що спроможне, вочевидь, дати більше можливого, він повинен ухилитися і не братися за те, що понад його сили” [8].

Велика увага здоров'ю і шляхам його зміцнення надавалася в античній цивілізації. В цей час здоровий спосіб життя обов'язково включав систематичне виконання фізичних вправ. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Так, Піфагор створює відому Піфагорську спілку, спосіб життя членів якої ґрунтується на необхідності дотримання особливих вимог – “акусмата”. Основні положення їх зводяться до такого: “Підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників та старших, уміння підкорятися, самовладдя, відповідальне ставлення до своїх обов'язків, вірність у стосунках із друзями, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність в їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних та духовних сил” [59].

Специфіка становлення механізму саморегуляції явища “здоровий спосіб життя” людини в даний період полягає в тому, що вона йде від моралі до державного управління і від нього повертається до повсякденних норм і побуту людей[49].

В античному світі формуються перші концепції здорового способу життя. Одна з них – це “пізнай самого себе”, друга – “підключися про самого себе”.

Отже, в античному періоді простежується наявність усіх цікавих для нас аспектів досліджуваної проблеми. Вперше у науковий обіг тут запроваджується поняття “здоровий спосіб життя” людини, дається підтвердження існування всіх трьох компонентів структури явища “здоровий спосіб життя”. Досить різноманітною є географія виявлених джерел про мету, способи, критерії та провідні тенденції ведення розумної життєдіяльності людей [59].

Специфіка даного періоду полягає в тому, що на перший план виходить фізичний компонент здорового способу життя, духовний і соціальний – лише починають прокладати собі дорогу до життя. Уявлення про них поки що хибують на надмірну наївність і прямолінійність, а також мають переважно міфологічний характер, що пояснюється недосконалістю суспільної й наукової свідомості[38].

У середні віки на передній план виходить духовний компонент структури здорового способу життя. В розвитку духовного світу людини в цей період найсильнішою виявляється теологічна лінія. Церква прагне монополізувати формування світогляду людей. Фактично загальна релігійність стає могутнім спонукальним механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, в тому числі оздоровчих і гігієнічних правил. Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним проповідником здорового способу життя людини. В ній відображено спосіб життя давніх народів, обов’язковість дотримання ними постів, що становлять перевірені життєвою практикою рекомендації підтримання в нормі людського організму[13].

У ранньому середньовіччі трансформація уявлень про здоровий спосіб життя здійснюється в наукових школах мусульманського Сходу, який після занепаду культури античного світу стає місцем розвитку великих наукових центрів. Нагромадження античності відбувається тут у спеціальних школах-академіях (найбільша з них Гундишапурська), де праці Гіппократа, Галена та інших мислителів перекладаються з грецької та латинської на арабську мову. Через це основні уявлення про здоров’я, здоровий спосіб життя тут тотожні

розглянутим вище і зводяться до такого: “Здоров’я – це є стан, у якому тіло людини є природним і за поєднанням частинок є таким, що всі дії, які спричиняються ним, здійснюються свідомо й повністю [59].

На думку інших дослідників, здоровий спосіб життя – це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій творчий потенціал [3, 32].

Здоровий спосіб життя - це складне багатовимірне і багаторівневе явище, яке аж ніяк не можна зводити до медичної проблематики. Необхідно звернути головну увагу на те, що стан здоров’я людини на 90% визначається не медичними факторами. Теоретично обґрунтоване розуміння здорового способу життя вимагає наповнення цього поняття новими соціокультурними і змістовними смислами, які враховують політичне, історичне і культурне буття людини [17].

В.П. Горашук здоровий спосіб життя розглядає як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров’я людей як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [15].

В поглядах науковців можна виділити два основні підходи до змісту здорового способу життя. Представники першого підходу розглядають цей термін глобально, тобто як форми людської життєдіяльності (соціальні, фізичні, психічні), які приведені у відповідність з гігієнічними вимогами[37].

Ці вчені визначають здоровий спосіб життя як спосіб біосоціальної діяльності людини, який безпосередньо зміцнює її здоров’я. Вони виходять з методологічної установки, що здоровий спосіб життя не можна відривати від його умов. Умови вони розуміють як властивості самого суб’єкта, які по відношенню до здорового способу життя виступають як зовнішні потенціали життєдіяльності, що можуть бути реалізовані в ній. Під змістом здорового способу життя дослідники розуміють як саму життєдіяльність, так і умови її функціонування[10].

Згідно з другим підходом, здоровий спосіб життя автори розглядають як відносно окрему частину життя людини, на яку відводиться певний час [8].

Прихильники цього підходу висловлюють протилежну думку щодо включення до структури здорового способу життя його умов, вважаючи, що він є конкретною діяльністю.

Спільною рисою у визначенні здорового способу життя є його спрямованість на формування здорової людини. Він виступає як дієвий і надійний засіб збереження та зміцнення здоров'я, є основою первинної профілактики захворювань, однією з найбільш ефективних форм їх запобігання[42].

Потрібно зазначити, що відсутність загальноприйнятого визначення змісту і структури здорового способу життя, як це не парадоксально, обумовлене відсутністю добре розробленої теорії здоров'я. Тобто, для розуміння змісту і структури здорового способу життя необхідно визначитися з поняттям “здоров'я”[16].

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків[51].

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем, та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки [54].

Автори по-різному формулюють глобальну проблему здоров'я людей; від часткової задачі ліквідації небезпечних інфекційних захворювань до алармістських (від фр. *alarme* – тривога, хвилювання) постановок, зв'язаних з “виживанням” людства на планеті. Академік П.Л. Капіца включає інтереси

людства в рішення будь-якої глобальної проблеми: “Зараз визначаються три основних аспекти глобальних проблем:

- 1) техніко-економічний, пов’язаний з виснаженням природних ресурсів земної кулі;
- 2) екологічний, пов’язаний з екологічною протиположністю людини та живої природи при глобальному забрудненні навколишнього середовища;
- 3) соціально-політичний, оскільки ці проблеми пов’язані з необхідністю їх вирішення у масштабі всього людства”[66].

Проблема здоров’я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських проблем сучасної науки. Дослідженню різноманітних сторін здоров’я індивідуума, різних соціальних та статевікових груп, а також всього населення присвячено велику кількість праць. В одних працях обговорюється саме поняття “здоров’я”, в інших досліджуються клінічні аспекти здоров’я (вірніше патології), а ще інші присвячені дослідженню факторів, що визначають здоров’я. Самостійну групу представляють праці, що розглядають шляхи та засоби охорони здоров’я населення. Частину досліджень складають теоретичні, фундаментальні розробки, які вирішують філософсько-методологічні питання здоров’я, інші ж носять більш прикладний характер і широко використовуються в практиці[47].

Все частіше ті чи інші види досліджень здоров’я об’єднуються в комплексні, міждисциплінарні, що багато в чому підвищує їх ефективність в теоретичному та практичному плані. При цьому в проблемах дослідження здоров’я разом з вченими-медиками беруть участь представники суспільних наук. Разом з тим, для більшості робіт, що присвячені здоров’ю, притаманна одна особливість[58]. При розгляді того чи іншого аспекту здоров’я індивідуума чи населення, воно характеризується за допомогою показників, які відображають не стільки здоров’я, скільки його патологію. Тобто аналізується у більшості випадків негативна сторона діалектичної єдності “хвороба – здоров’я”. В той же час прямі характеристики здоров’я

використовуються недостатньо, що призводить до однобічного тлумачення людського здоров'я та його чинників. Недаремно існує думка, що медицина, вихідною точкою якої є хвороба, буде тільки допомагати “латати прогріхи” в здоровій людини, але ніколи не навчиться керувати життєдіяльністю організму[55].

Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. В літературі можна зустріти дуже багато визначень здоров'я. За даними Е.Г. Булич, Г.В. Муравова [11], у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я.

Для філософського розгляду здоров'я, на думку І.І. Брехмана, важливо розуміти, що воно відображає необхідність сутності явищ, а хвороба – випадковість, яка не має загального характеру. Здоров'я слід розглядати не в статичності, а в динаміці змін навколишнього середовища і в онтогенезі. В цьому відношенні заслуговує уваги твердження, що здоров'я визначається процесами адаптації. Це не результат інстинкту, а чергова реакція на соціально створену реальність. Адаптація створює можливість пристосуватись до змінного навколишнього середовища, до росту та старіння, до лікування при порушеннях, стражданнях та мирному чеканню смерті [8].

А.Я. Іванюшкін розглядає “здоров'я” з точки зору наукового його змісту та цінностей смислу. Він пропонує три рівні цінностей:

- 1) біологічний – початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і як наслідок максимум пристосування;
- 2) соціальний – здоров'я є міркою соціальної активності, відношенням діяльності людини до світу;
- 3) психологічний, особистісний – здоров'я є не відсутністю хвороби, а скоріш запереченням її, тобто переборенням[21].

І.І. Брехман дає визначення, виходячи з концепції “людина в потоці інформації”, “здоров'я людини – її здатність зберігати відповідно віку

стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації” [8].

Розглядаючи питання про здоров’я, багато авторів вживають термін “здорова людина”. Цей термін, так як і термін здоров’я, носить відносний, абстрактний характер. Воно є конкретним тільки тоді, коли прив’язане до конкретного індивідуума[61].

Г. Сигерист дає наступне визначення здорової людини: “здоровою може вважатись людина, яка характеризується гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного та соціального середовища. Вона повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності, може пристосуватись до змін у навколишньому середовищі, якщо вони не виходять за рамки норм і вносять посильний вклад у благополуччя суспільства, що відповідає його здібностям” [53].

Е.Н. Кудрявцева виділяє декілька типів здорових людей, маючи на увазі те, що їх всіх об’єднує, – повноцінне та ефективне виконання соціальних функцій:

1. У повній мірі здорова людина повноцінно та ефективно виконує соціальні функції.

2. У даний момент здорова, але на протязі року перенесла респіраторне захворювання без ускладнень. Це захворювання не відобразилося на можливостях індивідуума повноцінно виконувати соціальні функції.

3. Здорова, але має вогнища хронічної інфекції (карієс зубів, вогнища інфекції в мигдалинах та інше), які викликають зниження функцій і не заважають повноцінному виконанню соціальних обов’язків.

4. Вважає себе здоровою, і за об’єктивними даними у лікаря теж здорова, хоча час від часу має ті чи інші скарги, які свідчать про можливу наявність нерозпізаного преморбідного стану, але всі свої соціальні функції виконує досить повно.

5. Здорова, але інколи відчуває недомагання, які пов’язані, наприклад, з процесом акліматизації, з перебуванням у стресовій ситуації.

б. Умовно можна віднести до здорових індивідуумів і тих, хто на думку лікарів і за особистою оцінкою здоровий, повноцінно та ефективно виконує свої соціальні функції, але одночасно має порушення в способі життя (курить, дуже часто вживає алкоголь, не виконує необхідних гігієнічних вимог до режиму дня, харчування, відпочинку і т.д.). Хоча такий тип індивідуума у даний момент є здоровим, потенційно він не здоровий, оскільки перераховані порушення є фактами ризику, що можуть призвести до того чи іншого захворювання[62].

М.М. Амосов запропонував поняття “кількість здоров’я” і технологію визначення суми “резервних потужностей основних функціональних систем організму” [3]. Слід відмітити, визначення рівня здоров’я за резервом функціональних систем не підходить до людей, які займаються спортом. Дослідження свідчать, що з підвищенням рівня підготовленості спортсмена, а з ним і суми “резервних потужностей” збільшується кількість захворювань за рахунок пригноблення оптимального функціонування імунної системи[38].

Аналізуючи здоров’я індивідуума і його мінливості під дією середовища існування (природного і соціального), важливо виділити найбільш інформативні критерії, які змогли б у сукупності відобразити процес адаптації, тобто, щоб можна було в певних умовних межах встановити зміни здоров’я і характеризувати його як поліпшення або погіршення [3].

У сучасній науково-методичній літературі немає загальноприйнятого визначення здоров’я та критеріїв його оцінки. Досить часто навіть оцінка ефективності засобів фізичної культури проводиться за критеріями захворюваності. Тому значна частина фахівців з фізичного виховання не володіє методами й критеріями оцінки здоров’я і, часто, працюють наосліп, без належного усвідомлення механізмів дії фізичних вправ, що використовуються[63].

Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий

спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Здоровий спосіб життя також передбачає визначення і виконання оздоровчої технології індивідуальної оздоровчої системи (масаж, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо). Є декілька принципів активного життя:

- знати, яку користь дають фізичні вправи. Найбільш ефективна мотивація залучення до активного способу життя;
- не звертати увагу на досить розповсюджену точку зору про закономірності процесу старіння;
- бути досить гнучким і, навіть, обережним на шляху до здорового способу життя. Не відмовлятися від інших видів діяльності, які приносять радість (наприклад, відвідування театру). Якісний аспект життя такий же важливий, як і кількісний;
- використовувати для зниження маси тіла ефективний метод контролю – поєднання раціонального режиму харчування з виконанням фізичних вправ. Корекція маси тіла тільки дієтою низькоефективна, оскільки надлишкова маса швидко відновлюється;
- забезпечення регулярного виконання фізичних вправ[33].

В останній час, враховуючи індивідуальні особливості людей, введено термін “стиль здорового способу життя”, що обумовлений особистісно-мотиваційним втіленням своїх соціальних, психологічних і фізичних здібностей та можливостей [3]. Це поняття об’єднує такі компоненти діяльності:

- усвідомлення цілеспрямованого застосування для відпочинку різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване навчання і виховання гігієнічних норм та навичок охорони здоров’я;
- навички використання природних факторів для зміцнення здоров’я і цивілізованого відношення до оточуючого середовища;

- створення і корекція нормальних психологічних умов на виробництві та в побуті;
- боротьба із шкідливими звичками;
- пропаганда і впровадження здорового способу життя серед дітей.

Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психоемоційні труднощі, стресові ситуації. Здоровий спосіб життя позитивно впливає на духовну сторону здоров'я: на ціннісні орієнтири, оптимізм, моральні й вольові якості[5].

Враховуючи велику соціальну і особистісну користь ведення здорового способу життя, в сучасних умовах проводиться його широка пропаганда.

Наукові дослідження доводять, що переважна більшість дітей, молоді й дорослого населення в Україні не дотримуються здорового способу життя, що призводить до різноманітних захворювань.

Такий стан обумовив прийняття важливих державних документів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення і формування здорового способу життя.

Прийняті документи, які регулюють правовий статус дітей та молоді: Закони України “Про державну допомогу сім'ям з дітьми” (1992), “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” (1993), “Про освіту” (1991), Національна програма “Діти України” (1996) та ін.

У галузі фізичного виховання введено в дію Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (1993), Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», які мають завдання зміцнити стан здоров'я населення та виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

1.2 Особливості психоемоційного стану та способу життя дівчат 18-20 років

Процес формування та становлення особистості є досить складним, довготривалим і об'єктивно неможливим без безпосередньої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, без утручання у цей процес соціуму із його вимогами, нормами та правилами. У процесі соціалізації особистості важливе місце займає період навчання у ЗВО, протягом якого молода людина має змогу визначитись із власним стилем поведінки, способом життя, власними прагненнями та планами на майбутнє.

У більшості випадків саме студентський період стає визначальним у житті людини, оскільки саме на цьому етапі життя особистість зазнає значних змін у власному розвитку та становленні як цілісної, свідомої, зрілої людини – повноцінного члена суспільства, громадянина своєї держави. Тому актуальним стає питання врахування викладачами вищої школи особливостей студентського віку з метою оптимізації процесу становлення цілісної, гармонійної особистості, ефективного входження та функціонування її в системі суспільних взаємовідносин загалом й оптимізації навчального процесу зокрема.

Студентський вік (17–23 роки) охоплює юнацький період і частину дорослого етапу в розвитку й становленні людини та характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного й соціального розвитку. Різнобічний розгляд та вивчення викладачами вищої школи особливостей цього віку дає змогу більшою мірою розкрити риси й можливості студента, дослідити його вікові та особистісні особливості й урахувати їх у навчальному процесі [1; 2]. Із цим періодом пов'язаний початок “економічної активності”, під якою демографи розуміють залучення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї.

Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією

виокремлюють цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту. Для молодого людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень, бо саме в цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та фізичних сил [7]. Однак нерідко одночасно виявляються розбіжності поміж цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток і безперервне зростання можливостей неминуче призводять до ілюзії “вічної юності”, “найкращого життя” та “легкодоступних цілей”.

У багатьох дослідженнях, які вивчають особистість студента, висвітлено суперечності внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності, формування яскравої, висококультурної індивідуальності. Порівняно з іншими періодами життя, у юнацькому віці спостерігається найвища швидкість оперативної пам'яті та переключення уваги, розв'язання вербально-логічних завдань. Таким чином, студентський вік характеризується досягненнями найвищих результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного й соціального розвитку.

Час навчання у ЗВО збігається із другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв, І. С. Кон, В. Т. Лісовський, З. Ф. Єсарєва). Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. У цей час зміцнюються ті риси, яких не вистачало в повному обсязі в старших класах: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку та ін.) [36].

Загальновідомо, що стан здоров'я людини на 50 % залежить саме від її способу життя. Збереження здоров'я підрастаючого покоління – це інвестиції в майбутнє країни, бо це сприяє зменшенню дефіциту трудових ресурсів[48].

1.3 Уявлення про сучасні фітнес-технології, які реалізуються у форматі роботи фітнес-клубів

За сучасних умов широкого поширення в системі оздоровлення жіночого контингенту набувають фітнес-технології. Як вказують В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данильченко [10], фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Сьогодні саме це поняття дозволяє повною мірою відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [54] наголошують, що головна мета фітнесу полягає в досягненні людиною внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття. Відтак, на думку науковців, основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

Новітні фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану, психоемоційну регуляцію, підвищення соціальної активності людини. Заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань жінок зрілого віку здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо. Класифікація сучасних фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, оздоровче плавання і біг, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; аеробіка і танці);

в) на поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур та ін.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено: види рухової активності аеробної спрямованості, оздоровчі види гімнастики, види рухової активності силової спрямованості, види рухової активності у воді, рекреативні види рухової активності [36].

Виникнення й культивування нових видів фізичної активності серед жінок В. В. Романенко, О. С. Куц пов'язує з такими тенденціями в розвитку спортивно-оздоровчої роботи, як: індивідуалізація в проведенні занять; розвиток сімейного спорту, адаптація програм занять до швидкого старіння, зближення діяльності спортивно-оздоровчих клубів і медичних установ, зміна способу життя жінок.

Вітчизняний та зарубіжний досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з різними верствами населення свідчить, що найбільш популярними серед жінок є заняття різними видами оздоровчої гімнастики [37]. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття. З кожним днем збільшується кількість жінок, які надають перевагу таким видам фізкультурно-оздоровчих занять як аеробіка та її сучасним різновидам: шейпінгу, стретчингу, атлетичній гімнастиці, за допомогою яких можна не лише покращити самопочуття та здоров'я, а й удосконалити фігуру, скорегувати масу тіла, підтримати необхідний гормональний фон, покращити кровообіг .

На думку фахівців, оздоровча аеробіка є окремим напрямком в системі оздоровчої фізичної культури, мета якого – оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення.

Серед видів оздоровчої аеробіки виділяються чотири основні напрями:

- 1) гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка та ін.);
- 2) танцювальний (джаз-, фанк-, хіп-хоп-, сальса-аеробіка та ін.);
- 3) циклічного характеру (сайкл);
- 4) «схід-захід», що поєднує європейську і східну культури в сфері фітнесу (тай-бо, у-шу, тай-чі, кікбокс-аеробіка та ін.) [27, 57].

Сучасна оздоровча аеробіка – це також один із найбільш привабливих напрямів масової фізичної культури, оскільки значною популярністю серед жінок першого зрілого віку користуються фітнес-програми аеробної спрямованості. Так, О. І. Дегтярьовою [39] встановлено, що найбільшою популярністю серед жінок користуються такі види аеробіки, як: степ-аеробіка (70 %), шейпінг (60,5 %), атлетична гімнастика (50 %), слайд-аеробіка (36,5 %), фітбол-аеробіка (30 %), аквааеробіка (20 %), сайкл (2 %).

Н. Гамалій [27] наголошує, що жінки першого зрілого віку становлять більшість серед відвідувачів сучасних фітнес-клубів. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що провідними мотивами відвідування занять з оздоровчої аеробіки у жінок першого зрілого віку є: бажання покращити фігуру (зменшити масу, удосконалити пропорції тощо); зміцнити здоров'я; покращити рівень фізичної підготовленості (сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості); зняти напруження та стрес; набути впевненості в собі; розширити коло спілкування та провести вільний час [15]. Аеробіка приваблює їх своєю доступністю, розмаїттям напрямів, емоційністю, можливістю дозувати фізичне навантаження залежно від фізичного стану та рівня фізичної підготовленості.

Популярність аеробіки дослідники пояснюють тим, що даний вид фізичної активності відповідає поняттям статевої ідентичності, сумісний з уявленнями про жіночність, імідж жіночого тіла та фігури, і зумовлений природою жіночого організму, тобто заняття цими видами відповідають прагненням, потребам і реальним можливостям жінок. Окрім того, для жінок приємливі динамічні вправи, адже їх вони переносять легше, ніж статичні.

Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що науковці виокремлюють два напрями в галузі сучасного оздоровчого фітнесу: європейський та східний, що мають відмінності в ментальності, філософії, а також національні особливості, які проявилися і в застосуванні фізичних вправ. Утім, останнім часом спостерігається взаємопроникнення цих двох систем, що виявилось у виникненні інноваційного напрямку оздоровчої аеробіки – ментального фітнесу, який базується на нерозривному зв'язку тіла і свідомості людини. Як зазначає В. Г. Саєнко [49], специфічною рисою цього напрямку є наявність власної філософії, що полягає у напрацюванні відчуття «власного тіла», поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві. Саме таку назву мають сучасні оздоровчі програми «Розум і Тіло» (Mind & Body).

Зважаючи на окреслені тенденції, вважаємо, що в сучасних умовах розробка комбінованої програми тренування, яка поєднує в собі засоби оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу може бути альтернативою існуючим методикам оздоровлення жінок першого зрілого віку.

Ментальний фітнес належить до так званого «м'якого» фітнесу, оскільки його основними засобами є прийоми релаксації та медитації, вправи на концентрацію уваги, дихальні вправи тощо [41].

На думку фхівців до таких програм належать йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, програми Джозефа Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каланетика) та інші, в яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем (зокрема, активне включення психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів на основі релаксації та медитації).

Своєю чергою, вітчизняні науковці розглядають ментальний фітнес як специфічний напрям оздоровчої аеробіки з психічно-регулюючою

спрямованістю і відносять до цього виду такі програми, як: стретчинг, йога, пілатес, у-шу. На їх думку, ментальний фітнес призначений для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги, розвитку гнучкості, рухливості у суглобах, координації рухів [46].

Зокрема, аналіз наукової літератури показав, що заняття йогою (фітнес-йога, йога-аеробіка) допомагають досягти емоційного балансу, гарного настрою та самопочуття, адже основна увага приділяється активному включенню психічної діяльності, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів. Останнім часом стала популярна «активна йога» (йогалатес, power yoga), в якій асани об'єднані у своєрідні блоки, що виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику [36]. Вправи за системою йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, вони здійснюють вплив не лише на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення стану здоров'я [22, 47]. Так, практика асан включає в себе розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний режими виконання вправ. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях «асан» (положень тіла) і окремо. Зараз йога та її різновиди, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшої популярності й визнання серед жінок першого зрілого віку.

В результаті грамотного поєднання принципів напряму «Розум и Тіло» з силовим і навіть аеробних тренінгом, сформувався новий вид «Розумного Фітнесу» - функціональний тренінг. На відміну від традиційного силового тренування, філософія функціонального тренінгу базується на відтворенні основних рухів людського тіла і націлена на гармонійний розвиток всієї нашої біомеханічної системи [10].

Функціональний тренінг пропонує якісно інший підхід до тренування, коли кожен м'яз розглядається як ланка в ланцюзі. В основному використовують вправи, в яких бере участь велика кількість м'язових груп. Значна увага приділяється концентрації на тій зоні, яка отримує основний вплив. А також тренується здатність людини усвідомлювати своє тіло, як єдине ціле. У сукупності цих факторів функціональний тренінг сприяє активному розвитку не тільки основних поверхневих м'язів, а і глибоко лежачих м'язів-стабілізаторів, більшість з яких ми, як правило, не контролюємо свідомо. Саме ці глибоко лежачі м'язи-стабілізатори є тією базою, з якої починається кожне наш правильний рух, і опорою для нашого корпусу, який утримують в рівновазі, коли ми що-небудь робимо [23].

Система функціональних вправ дозволяє гармонійно розвивати і вдосконалювати тіло, підвищуючи працездатність організму в цілому, покращуючи якісний рівень життя. У нашому тривимірному світі тренінг із завдань траєкторією не може бути ідеальним, тому що тіло людини рухається в трьох площинках, і звичайні тренажери з фіксованою спрямованістю руху НЕ розвивають м'язи так, як смороду Працюють в реальному житті. Тіло людини налічує близько 600 м'язів, Які повинні ефективного і спільно працювати в різних режимах, на різних швидкостях и в різних площинках. Рухи, що використовуються в функціональному тренуванні, імітують реальні, покращують функціональну силу всього ланцюга м'язів, які беруть участь в русі. Рівномірній и одночасній розвиток усіх м'язових груп створює оптимальні навантаження на всю кісткову структуру, роблячи наш рух в повсякдення житті більш природними и зводячи ризики отримання травми до мінімуму [26].

Як показує життя, особливо в мегаполісі, рівень психологічного стресу достатньо високий, спосіб життя становиться ще менш рухливим, тому в більшості своїй ті, хто приходить у фітнес-клуб, мають низький, а в окремих випадках і дуже низький рівень фізичного розвитку. Фізичний розвиток - показник, який визначає як загальну, так і силову витривалість, гнучкість,

здатність організму до ефективної адаптації, до фізичних навантажень і відновлення.

Функціональний тренінг - це ідеальна можливість почати з нуля або влитися після тривалої перерви в тренувальний процес, мінімізуючи стрес і рівномірно розподіляючи навантаження на весь опорно-руховий апарат, який включає в себе як м'язову, так і кісткову систему. І саме цей вид тренінгу покликаний підготувати людини до всього різноманіття навантажень і рухів, з якими він стикається в повсякденному житті [60].

Все найбанальніші дії в житті, такі, як прибирання квартири, підйом дитини на руки, перетягування валіз, робота на дачній ділянці, вимагають від нас функціональної сили, гнучкості, рівноваги і координації. У зимовий період часу часто зустрічається ситуація, коли ми намагаємося успішно дістатися до мети, перетинаючи зледенілу дорогу, і для цього просто необхідні: почуття ідеального рівноваги, координація та вміння володіти своїм тілом.

Будь-які побутові дії, які робить людина день у день, можуть бути нешкідливі для здоров'я, тільки якщо людина здатна слухати і розуміти себе, управляти своїм тілом і вчасно реагувати на провокацію, тим самим підвищуючи стійкість до негативного впливу зовнішнього середовища.

Функціональний тренінг розуміють дуже по-різному. Хтось каже, що це - еволюція оздоровчого фітнесу, якийсь гібрид зо всього найкращого, що було. Хтось говорить про те, що функціональний тренінг - це розвиток максимальної кількості фізичних якостей за одне заняття. І все це - правда, але перш за все - це ментальний або усвідомлений тренінг. Це - серйозна робота, націлена не тільки на зовнішні, але і на внутрішні зміни організму людини як на біомеханічному рівні, так і на розумовому, на його ставлення до себе і до свого здоров'я.

Функціональний тренінг сьогодні дуже різноманітний. Існує величезна кількість методик і тренувальних систем з використанням різного спеціального (Core, Bosu, Deck, Balance-платформи, медичні м'ячі і т.д.) і

традиційного силового обладнання (гантелі, гумові амортизатори і т.д.). Завдяки величезному спектру можливостей, який пропонує функціональний тренінг, і його універсальності, можна адаптувати тренування під одну людину, з абсолютно різними вихідними даними[53].

Функціональний тренінг TRX відносно недавно прийшов в фітнес-індустрію США і є досконалою новинкою для України. Тренінг TRX за короткий час став настільки популярним, що провідні фітнес-клуби в обов'язковому порядку вводять цей напрямок. Розроблений для використання в спецпідрозділі ВМС США «Морські котики», цей вид тренінгу є роботою з власною вагою за допомогою спеціальних петель TRX.

Термін «функціональний» не випадково використовується при позначенні тренувань на петлях TRX. Тренування спрямовані на розвиток «функцій» людського тіла, тобто тих рухів і поз, які людині при активній (а не «сидячій» офісної) життя доводиться виконувати щодня. Всі наші звичайні руху (ходьба, повороти, нахили і т.п.) дуже прості з точки зору техніки виконання, але вимагають силу, гнучкість, витривалість, високий рівень балансу і координації. Саме ці здібності людини та її тіла і є об'єктом тренування на петлях TRX [56].

Функціональний тренінг TRX має ряд незаперечних переваг:

- В процес роботи з петлями TRX задіюються всі групи м'язів людини, як великі, так і, що найбільш важливо, глибокі м'язи-стабілізатори. Розвиток глибинних м'язів-стабілізаторів відбувається внаслідок необхідності постійно тримати баланс і рівновага. Такого ефекту неможливо домогтися за допомогою класичного силового тренінгу. Слабкість, застій і спазм м'язів-стабілізаторів є наслідком сучасного «сидячого» способу життя і дуже часто призводять до великої кількості проблем з опорно-руховим апаратом, перш за все, з хребтом.
- При заняттях на петлях TRX відсутня осьова навантаження на хребет, що дозволяє займатися людям, що страждають хронічними захворюваннями хребта, підліткам з зростаючим організмом і навіть літнім людям. При роботі

з досвідченим інструктором робота з петлями TRX може бути додатковим і навіть основним методом лікування і реабілітації людей, які страждають захворюваннями опорно-рухового апарату (остеохондроз, сколіози, і ін.). Петлі TRX допоможуть усунути м'язовий дисбаланс і перекоси тулуба, відновити рухливість і функціональні можливості суглобів [58].

- Заняття підходять для людей будь-якого віку та фізичної підготовки і не мають протипоказань.
- Заняття на петлях TRX абсолютно безпечні, оскільки не використовується будь-яких обтяження, Ви працюєте тільки зі своїм тілом.
- Функціональний тренінг TRX може бути як окремим напрямком, так і доповненням до силового тренінгу.

Тренування під назвою Flowin виникла в 2006 році завдяки багаторічним спільним дослідженням групи спортсменів і лікарів.

до цієї самої Flowin-тарілці додаються 4 ковзають маленьких подушки (або диска, якщо буде на те воля) - два для рук (або для ліктів), два для ніг і ще один великий диск для колін. Суть тренування в тому, що людина ставить руки і ноги на ці диски і починає виконувати рухи по «тарілці» з різною амплітудою, різним опором і різною швидкістю [32].

У лінійці три види програм: групові тренування, функціональні тренування і персональний тренінг.

Вправи нескладні, але задіють кілька м'язових груп, тренуючи одночасно рухливість, баланс і координацію. Flowin - це досить самобутня і популярний різновид функціонального тренінгу.

Звичні вправи - випади, місток, підтягування колін в положенні планка - відчуються інакше, якщо виконувати їх на нестійкій поверхні. «Тренажер Flowin - це платформа, на якій ви ковзати, підклавши під стопи, долоні або коліна спеціальні тонкі подушечки-опори. За рахунок ефекту ковзання ви докладаєте більше сил. По-перше, щоб зберегти рівновагу. У роботу при цьому включаються м'язи-стабілізатори, які під час звичайної силової тренування не пропрацювати. По-друге, тому що опору під ногою або рукою

доводиться контролювати по всій траєкторії руху, прикладаючи зусилля навіть тоді, коли повертаєшся у вихідне положення. У підсумку ми краще зміцнюємо тіло і спалюємо більше калорій » (В.Чістяков).

У наш час важко уявити фітнес-клуб без обладнання BOSU, винайденого в 1999 році американським фізіологом і культуристів Девідом Уеком. Основним поштовхом для створення BOSU стала ідея того, що необхідно не тільки нарощувати мускулатуру, але і тренувати баланс. Адже баланс є основою будь-якого руху. До того ж, як і більшість адептів східних бойових та гімнастичних технік, Девід УЕК небезпідставно впевнений, що відчуття рівноваги прямо пов'язане з внутрішнім психологічним станом людини, в першу чергу - зі стресостійкість і впевненістю в собі.

Це пластикова платформа з гумовим куполом-півсферою і двома ручками для зручності перенесення. Використовуватися вона може по обидва боки, тобто вгору куполом або вниз. На даний момент Balance Trainer є одним з найбільш затребуваних тренажерів не тільки в фітнес-клубах, але і вдома. Адже кожен з нас хоче володіти своїм тілом досконало! На відміну від більшості інших тренажерів, BOSU дозволяє тренувати м'язи, які непідвладні звичайним методам. А через нестійку поверхню тренування на цьому обладнанні більш інтенсивні, ніж на будь-якому іншому.

Bosu має безліч плюсів і позитивних властивостей - швидко освоївшись з тренажером, ви зрозумієте, що він втілює в собі всі прекрасні якості тренування на фітбол (виправлення і поліпшення постави, корекція фігури, підвищення гнучкості тіла), а також підходить для повноцінних занять пілатесом і іншими різновидами фітнесу. Багато в чому вправи нагадують степ-аеробіку. Даний тренажер сприяє тренуванню вестибулярного апарату і дозволяє задіяти різні групи м'язів, розвиваючи спритність і силу.

Програми занять Bosu розробляються з урахуванням ступеня підготовки, фізичної форми і здоров'я групи учасників. Як таких обмежень не існує, є лише коригування і видозміна вправ. Для людей із захворюваннями суглобів вправи на тренажері спрощені, виключені різкі рухи, а пружна

півсфера на заняттях виступає в ролі своєрідного амортизатора, знижуючи ударне навантаження.

Таким чином, якщо спиратися на сучасні класифікації, то можемо умовно розподілити фітнес-програми, які представлені в фітнес-клубах на: аеробні, силові, ментальний фітнес та функціональний тренінг. Саме за цими напрямками ми й пропонували вибір фітнес-програм дівчатам 18-20 років в умовах фітнес-студії.

1.4. Досвід впровадження різноманітних рекреаційних та фітнес-технологій у оздоровлення дівчат 18-20 років

О.В. Рудницьким обґрунтовано технологію корекції тілобудови студенток, що має виражену оздоровчу спрямованість, структурними компонентами якої є мета, завдання, принципи, засоби і методи, а також етапи її практичної реалізації. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно надавати педагогічний вплив і проводити поточний контроль за ефективністю проведення корекційних заходів у процесі фізичного виховання студенток.

М. В. Дудко [1919] теоретично обґрунтовано технологію профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів, віднесених до групи ризику виникнення функціональних порушень опорно-рухового апарату в процесі фізичного виховання, яка має виражену профілактично-оздоровчу спрямованість. Відмінними характеристиками запропонованої технології є індивідуальний підхід, що передбачає ранню діагностику порушень постави у фронтальній і сагітальній площинах і враховує індивідуальні особливості фізичної підготовленості студентів. Технологія включає сукупність комплексів і варіантів фізичних вправ, що дозволяють адресно скеровувати педагогічний вплив і здійснювати поточний контроль за ефективністю проведення профілактичних заходів у процесі фізичного виховання студентів.

К. М. Дворкіною [Ошибка! Источник ссылки не найден.] розроблено й обґрунтовано структуру і зміст технології спортивно-оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні студенток медичного ВНЗ, що включає такі послідовні взаємопов'язані етапи функціонування: перший етап – діагностично-оцінювальний: комплексне обстеження вихідного загального стану здоров'я студенток, фізичної підготовленості; другий етап – організаційно-формульальний: на підставі медичного обстеження і педагогічного тестування формувався зміст, засоби, методи і форми технології спортивно-оздоровчої спрямованості для корекції і підтримки психофізичного стану здоров'я студенток медичного ВНЗ в навчальному році; третій етап – спортивно-оздоровчий, на даному етапі, послідовно і комплексно використовуючи сучасні блоки фізичних вправ з фітнес-технологій, підтримувався і коректувався загальний стан здоров'я і формувалася психофізична підготовленість студенток медичного вузу; четвертий етап – корекційно-контрольний: оцінка і коригування результатів фізичного виховання студенток медичного вузу на основі технології спортивно-оздоровчої спрямованості. Автором [Ошибка! Источник ссылки не найден.] наповнено теоретичним змістом і апробовано в педагогічному експерименті програмно-методичне забезпечення технології спортивно-оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні студенток медичного вузу, що включає наступні розділи: теоретичний – здоровий спосіб життя студенток, репродуктивне здоров'я, рухова активність, спортивно-оздоровчі технології, фітнес-вправи, індивідуальні заняття, індивідуальний контроль, здорове харчування, профілактика захворювання на ГРЗ, фізична підготовленість, професійно-прикладна фізична підготовленість, психофізичний стан здоров'я студенток та ін.; методико-практичний – загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, самомасаж, фітнес-тренування, силовий тренінг, аеробний тренінг, стретчинг, медитація і ін. К. М. Дворкіною [Ошибка! Источник ссылки не найден.] обґрунтовано і структуровано індивідуальний щоденник корекції і

контролю загального психофізичного стану здоров'я студенток медичного вузу, до складу якого входять такі розділи: протоколи збору інформації фізичного розвитку, фізичної підготовленості, репродуктивного здоров'я, професійно-прикладної готовності; непряма оцінка стану імунної системи (частота захворювань на ГРЗ за навчальний рік); належні норми фізичної і професійно-прикладної готовності, комплекси фітнес-вправ для самостійних та індивідуальних занять, а також розроблено методику реалізації блоків сучасних вправ спортивно-оздоровчої технології у фізичному вихованні студенток медичного вузу в річному циклі. Доведено необхідність проектування технології спортивно оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання студенток медичного ВНЗ, як сучасного і продуктивного педагогічного спрямування фізичної релаксації, підтримки і формування оптимального загального фону здоров'я студентської молоді, яка навчається в специфічному медичному ВНЗ, де інтенсивність навчальної роботи в 2 - 3 рази вище, ніж у студентів інших вищих навчальних закладів.

Самер К. І. Хадер [50] вперше теоретично обґрунтовано та розроблено модель впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання для оздоровлення студентської молоді та опрацьовано організаційно-методичні засади її реалізації в умовах Палестини, відмінною рисою якої є орієнтація на рішення як першочергових, так і перспективних задач зростання рівня залучення студентів до оздоровчої рухової активності та покращення їх здоров'я. Запропонована модель включає чотири етапи: збір інформації, розробку варіантів впровадження та реалізації затвердженої стратегії, контроль за ходом виконання плану заходів; визначено передумови та особливості впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентської молоді у Палестині, до яких належать особливості культурного середовища, національного менталітету палестинського народу, соціально-економічна ситуація в країні, розвиток матеріально-технічного, нормативно-правового та програмно-методичного забезпечення.

М. Ю. Ячнюком [65] теоретично сформульовано та експериментально обґрунтовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності, покращення показників фізичного та психоемоційного стану, раціональну організацію активного дозвілля, яка базується на структурних компонентах: організаційному, діагностичному, методичному, контрольньо-корекційному та результативному, єдність яких надає технології цілісності і завершеності. Визначено педагогічні умови ефективної організації занять активним туризмом у процесі рекреаційної діяльності студентської молоді; виявлено фактори, що впливають на формування позитивної мотивації до фізичного самовдосконалення молоді засобами активного туризму; визначено позитивний вплив занять активним туризмом на показники психоемоційного стану та розумової працездатності студентів;

І. О. Денисенко [15] розроблено експериментальну програму навчальних занять з фізичного виховання для студентів 18-19 років з використанням засобів спортивно-оздоровчого туризму, яка побудована за модульним принципом, з акцентом на використання засобів спеціальної фізичної підготовки, передбачає конкретні співвідношення засобів загальної фізичної, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки у рамках кожного модулю, характеризується наявністю розробленої шкали оптимальних пульсових режимів при проведенні занять зі спеціальної фізичної підготовки з урахуванням поточного рівня фізичного стану студентів.

С. А. Король [25] науково обґрунтовано структуру і зміст програми з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням засобів спортивного орієнтування для студентів технічних спеціальностей уперше доведено ефективність програми з фізичного виховання на основі застосування засобів спортивного орієнтування через достовірне поліпшення показників функціонального стану, психічних функцій, фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів технічних спеціальностей.

Ж. Г. Анікієнко [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] розроблено та обґрунтовано модель процесу фізичної підготовки студенток в умовах академічних занять фізичною культурою у ВНЗ, структура якої, на відміну від існуючої, включає традиційні фізичні вправи і програми фітнесу, об'єднані в комплекси єдиної цільової спрямованості, технологію визначення індивідуального профілю рівня розвитку фізичних якостей і методику його обліку при диференціюванні складу і величини навантаження засобів фітнесу. Дослідником [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] розроблено та обґрунтовано методики диференціювання засобів фітнесу в процесі фізичної підготовки студенток в умовах академічних занять фізичною культурою у вузі, що дозволяє встановлювати індивідуальний профіль рівня розвитку фізичних якостей студенток що займаються і підбирати з його урахуванням адекватні програми фітнесу і величину їх навантаження. Автором [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**] виявлено вплив різних програм фітнесу на розвиток фізичних якостей, показники фізичного розвитку і функціонального стану систем організму студенток, що обумовлює доцільність їх використання, а також визначає умови самостійного або в комплексі з традиційними фізичними вправами застосування в процесі фізичної підготовки в умовах академічних занять фізичною культурою в вузі.

Висновки до розділу 1. Дівчата 18-20 років переважно відносяться до студентської молоді, що обумовлює значну кількість фізичних та розумових навантажень, стрес від навчання та необхідність додаткового заробітку. Більшість дівчат недооцінюють можливості покращення фізичної та розумової працездатності за допомогою залучення до рухової активності, а саме сучасних фітнес-технологій силового, функціонального спрямування, ментального фітнесу, танцювальних занять. Раціональні навантаження 3 рази на тиждень, за спланованими фітнес-програмами може слугувати завданням покращення фізичної та розумової працездатності молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Під час свого дослідження, будуть використовуватись такі методи дослідження, як:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури
- педагогічні методи дослідження;
- антропометричні методи;
- фізіологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури. Вивчення спеціальної фахової літератури дозволило сформулювати проблему, визначити ступінь актуальності питань, що вирішувалися в ході дослідження, теоретично обґрунтувати мету та завдання роботи.

Проаналізована нами література дозволила дослідити особливості способу життя та відношення до здорового способу життя студентської молоді, формування у студентської молоді свідомого ставлення до збереження здоров'я. Відповідно до напрямку дослідження ми проаналізували науково-методичну і спеціальну літературу авторів, загальною кількістю 66 джерел. Вивчення науково-методичної літератури дозволило поглибити уявлення про наявний стан формування у студентів ставлення до здорового способу життя.

Було проаналізовано 68 джерел спеціальної літератури, у тому числі ___ - іноземною мовою. Метод реконструкції дав змогу змінити послідовність висловлювань автора, відібрати необхідний матеріал і його включити в текст роботи із зазначенням джерела, поєднання його з висловлюваннями інших дослідників, інтерпретувати, оцінювати текст, без викривлення авторського варіанту.

При аналізі змісту вітчизняної та зарубіжної передової літератури використовували наступні варіанти аналізу: системний аналіз, при якому предмет досліджень розглядається лише на одному теоретичному матеріалі; порівняльний аналіз – за допомогою якого проводилося порівняння і виявлення спільних та відмінних ознак, що притаманні об’єкту дослідження; контент–аналіз дозволив проаналізувати відмінності в публікаціях та виявити ознаки і властивості, що відображають сутність проблеми.

Вибір методів вивчення теоретичного матеріалу базувався на постановці мети дослідження і самого аналізу, на розумінні специфіки тексту, що розглядається, і володінні технікою того чи іншого аналізу.

Інтерактивний метод дослідження інформаційних джерел Даний метод представляє собою вивчення даної теми за допомогою Інтернету. Саме в Інтернеті можна швидко знайти інформацію на різні теми. Дослідження проводилися для вивчення більш сучасних даних. Були розглянуті веб–сайти міністерства охорони здоров’я, фітнес–центрів, рекреаційних установ.

2.1.2. Соціологічні методи. Анкетування – це метод одержання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих питань анкети.

Анкетування застосовувалося з метою збору первинної інформації засобом звернення до досліджуваних з питаннями. Джерелом інформації в анкеті були письмові судження-відповіді молодих дівчат. Використані анкети представляли собою структурно організований набір питань. Отримані індивідуальні погляди досліджуваних дозволили отримати визначені відомості, необхідні для подальшої інтерпретації даних.

Для визначення ставлення дівчат 18-20 років до занять з різних напрямків сучасних фітнес-технологій, також ставлення молоді до власної розумової працездатності та засобів її відновлення. В анкетуванні взяло участь 20 дівчат 18-20 років, студентки закладу вищої освіти. Анкетування проводилося у вигляді GoogleForm, включало питання переважно

напівзакритого типу, тобто ми пропонували декілька варіантів та пропонували свій. Приклад анкети представлений нижче.

Шановні дівчата!

Просимо Вас відповісти на питання анкети максимально відверто, що допоможе нам підібрати засоби відпочинку, відновлення фізичної та розумової працездатності молоді.

Дякуємо за співпрацю!

Ваш вік _____

Чи маєте Ви досвід занять оздоровчим фітнесом?

Так

Ні

Якщо так, то яким саме _____

Чи брали Ви участь у майстер-класах з оздоровчого фітнесу?

Так

Ні

Якщо так, то яким саме _____

Яким засоби відновлення Ви використовуєте у своєму житті?

повноцінний сон;

раціональне харчування;

протидія стресу

відмова від шкідливих звичок,

заняття оздоровчим фітнесом;

СПА-процедури;

Інше.

Чи задоволені Ви своїм рівнем фізичної працездатності?

Так

Ні

Як Ви оцінюєте фізичну працездатність?

Висока

Вище середньої

Середня

Нижче середньої

Низька

Які заходи Ви використовуєте для відновлення розумової працездатності?

Шопінг

Участь у квестах

Відвідування розважальних закладів

Участь у ФМЗ

Заняття оздоровчим фітнесом

Рекреаційні заняття

Настільні ігри

Перегляд Instagram TikTок

Інше

Дякуємо за відповіді!

В основі опитування лежить сукупність питань, запропонованих респонденту, відповідно якого і складають необхідну досліднику інформацію. Найбільш поширеним видом опитування є анкетування або анкетне опитування. Цей метод передбачає реєстрацію відповідей власне респондентами. Анкету було розроблено згідно вимог до соціологічних досліджень та згідно завдань досліджень

Для обробки анкет ми використовували відсоткове співвідношення, на запитання дівчата мали можливість надати декілька варіантів відповідей.

2.1.3. Педагогічні методи. Педагогічні дослідження проводилися у вигляді констатувального і формувального експериментів. Констатувальний експеримент проводився з метою отримання первинної інформації про вихідний рівень рухової активності дівчат, рівень фізичної працездатності та розумової працездатності, а також ряд показників, які характеризують певні риси здоров'я дівчат 18-20 років.

У констатувальному експерименті взяло участь 20 студентів 1-3 курсів (дівчата) Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Формувальний експеримент проводився з метою визначення впливу регулярних занять за сучасними фітнес-програмами на рівень фізичної працездатності та розумової працездатності. Тривалість формувального експерименту склала 2 місяці.

2.1.4. Антропометричні методи. Антропометричні методи дослідження використовувалася нами для встановлення особливостей фізичного розвитку дівчат 18-20 років. Антропометричні обстеження випробовуваних проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою уніфікованою методикою. У роботі визначалися наступні антропометричні характеристики: маса тіла – визначалася за допомогою медичних ваг, які забезпечували точність до 100 г; довжина тіла – вимірювалася ростоміром з точністю до 0,5 см по висоті верхівкової крапки над підлогою; розраховувався індекс маси тіла за формулою 2.1, оцінюючи його, ми звертали увагу на те, що згідно з даними ВООЗ фізіологічна норма індексу маси тіла коливається в межах 18,5–24,9 кг*м⁻². Значення ІМТ представлені в табл. 2.1.

$$\text{ІМТ} = m/h^2 \quad (2.1)$$

де: m – маса тіла (кг); h – довжина тіла (м).

Таблиця 2.1.

Значення індексу маси тіла

Індекс маси тіла	Результат
менше 18,5	Недостатня маса тіла
18,5–24,9	Норма
25–29,9	Передожиріння (гладкість)
30–34,9	Ожиріння I ступеня
35–39,9	Ожиріння II ступеня
вище 40	Ожиріння III ступеня

2.1.6 Фізіологічні методи. З метою вивчення показників фізичного здоров'я дівчат 18-20 років та відповідно відсутності протипоказів до занять ми вивчали показники функціонального стану серцево-судинної системи організму дитини, використовують показники: ЧСС_{сп}, артеріальний тиск систолічний, артеріальний тиск діастолічний.

З метою оцінки резерву та економізації функцій серцево-судинної системи ми розраховували показник індексу Робінсона (2.2)

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС}_{\text{сп}} \cdot \text{АТ}_{\text{сист}}}{100}, \text{ ум.од.} \quad (2.2)$$

Його показники інтерпретуються наступним чином: середнє значення відповідає 81-90 у.о., вище середнього 80-75 у.о.; високе 74 у.о. та менше; 91-100 нижче середнього та низький 101 та більше.

Фізичну працездатність випробовуваних оцінювалась за допомогою проби Руф'є. Для цього у випробуваної, що знаходиться в положенні лежачи на спині протягом 5 хв, визначався пульс за 15 с (P1); потім протягом 45 с випробувана виконувала 30 присідань. Після закінчення навантаження вона лягала і у неї знову підраховувався пульс за 15 с (P2), а потім - за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P3). Оцінку працездатності серця виробляли за формулою 2.3:

$$\text{Індекс}_\text{Руф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} \quad (2.3)$$

Знайдений коефіцієнт був співставлений з таблицею (табл. 2.2).

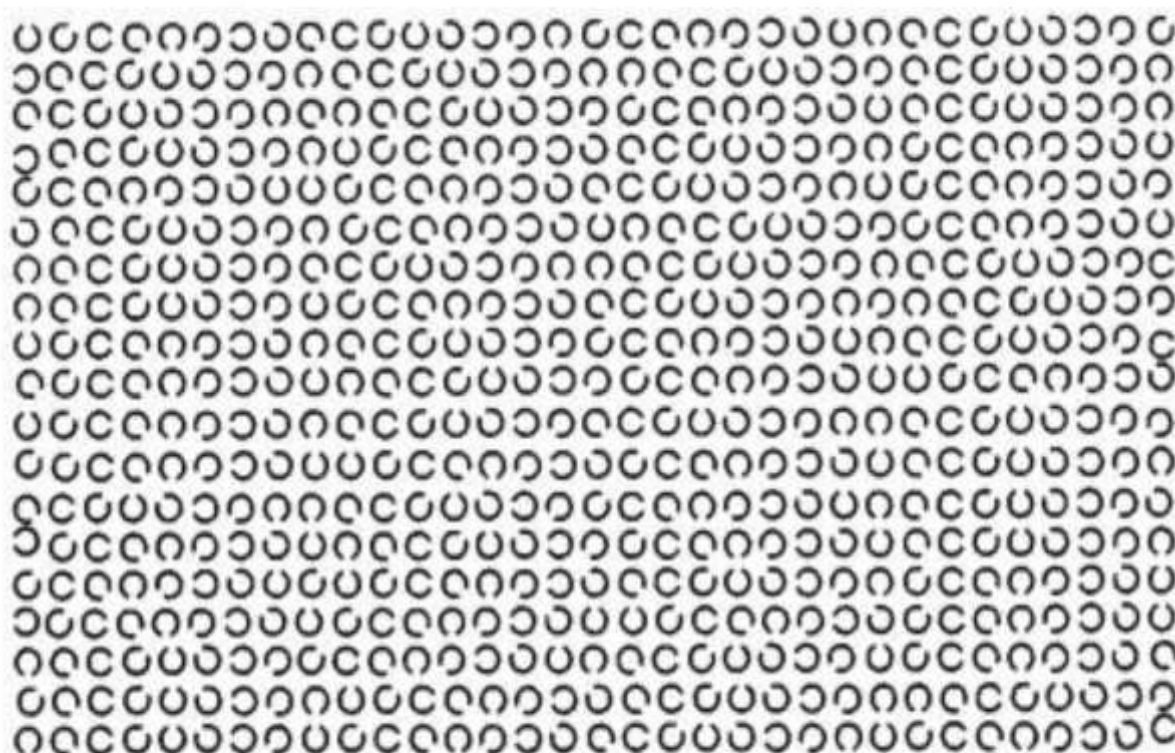
Таблиця 2.2

Шкала оцінки індексу Руф'є

Індекс Руф'є	Оцінка індексу
< 3	Висока працездатність
4 – 6	Добра
7 – 9	Середня
10 – 14	Задовільна

15 і вище	Погана
-----------	--------

Оцінка показників розумової працездатності проводилося за допомогою таблиць з кільцями Ландольта. Дана методика дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Обстежуваним пропонувалося, переглянути таблицю зліва направо, закреслювати як можна скоріше та точніше кільця із положенням розриву в одному із напрямків, орієнтуючись на циферблат годинника. Усі можливі місця розриву можна визначити як розрив на 1, 3, 5, 6, 7, 9, 11 та 12 годин. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих знаків, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав рядки із кільцями з прорізом, спрямованим у різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку. Нами реєструвалося: кількість переглянутих знаків; кількість правильних знаків; кількість неправильних знаків (рис. 2.1).



Матриця з кільцями Ландольта

Рис. 2.1. Приклад бланку дослідження

Далі розраховувалися індекси, які характеризують розумову працездатність формули .

Концентрація уваги (відсоток правильно обраних символів від усіх, що потрібно було виділити) $K = ((M-O) * 100) / n$ К % (2.4)

Показник швидкості уваги (продуктивності уваги)

$$A = N/t \quad A = 2.78 \text{ знаків на секунду} \quad (2.5)$$

Розумова працездатність

$$A_u = (N/t) * ((M - (O + P)) / n) \quad A_u \text{ знаків в секунду} \quad (2.6)$$

Тривалість дослідження було 5 хвилин. Ми використовували он-лайн методику для зручності, яка представлена за посиланням <https://metodorf.ru/tests/korrekt/korrektlandolt.php>.

Для визначення обсягу рухової активності ми застосовували фітнес-браслети, які дівчата носили протягом тижня, реєструвалася кількість зроблених кроків. Нами було проаналізовані середні значення за тиждень на початку та в кінці формувального експерименту.

2.1.6. Методи математичної статистики. Для обробки цифрових даних, отриманих в результаті досліджень, використовувалися прості методи математичної статистики, широко використовувані в педагогічних і біологічних дослідженнях.

Для порівняння отриманих результатів досліджень використовувалися такі показники:

- величина середнього арифметичного значення (\bar{x});
- величина стандартного відхилення (S);

Використовувалися пакети статистичної програми «MS Excel 97», що дозволило провести аналіз вимірювань і розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань ми сформували групу дівчат 18-20 років, які є студентками Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці у кількості 20 осіб. У формувальному експерименті дівчата були розподілені на 2 групи контрольну групу 1 (КГ1) та контрольну групу 2 (КГ2) по 10 дівчат у кожній.

Дослідження проводилися в три етапи:

На першому етапі (жовтень – грудень 2020 р.) вивчення аналіз і систематизація сучасних уявлень про потенціал засобів оздоровчого фітнесу у покращенні фізичної та розумової працездатності молодих жінок, охарактеризували сучасні фітнес-технології, зробили підбір методів дослідження, сформували перший та другий розділи роботи.

На другому етапі (січень – вересень 2021 р.р.) здійснювалося безпосереднє проведення констатувального та формувального етапів педагогічного експерименту, вивчено показники здоров'я, фізичної та розумової працездатності дівчат, розподілено на контрольні групи, визначено динаміку фізичної та розумової працездатності.

На третьому етапі (вересень – листопад 2021 р.) - математична обробка отриманих результатів. Визначення ефективності запропонованого підходу, формулювання висновків, остаточне оформлення кваліфікаційної роботи, попередній захист на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації.

РОЗДІЛ 3

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЗА СУЧАСНИМИ ПРОГРАМАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ

3.1 Характеристика рухової активності та мотивації до занять оздоровчим фітнесом дівчат 18-20 років

Одним з провідних напрямків державної політики є залучення молоді до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню фізичного стану, стресостійкості, фізичної та розумової працездатності. Нажаль, значний прошарок сучасних дівчат, які навчаються у старшій школі дуже багато часу приділяють завданням навчання та соціалізації в наслідок сподівань батьків та оточуючих, нехтуючи раціональний руховий режим.

Для реалізації мети дослідження нами було проведено анкетування про рівень залучення дівчат до занять за сучасними фітнес-програмами. В анкетування взяло участь 20 дівчат 18-20 років, всі вони є студентками 1-3 курсів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, різних спеціальностей, переважно гуманітарних.

На питання про досвід занять за сучасними фітнес-програмами, виявилось, що лише 10% (2 дівчини) раніше мали досвід групових занять з силового фітнесу у фітнес-студії; 5 дівчат (25%) епізодично відвідували майстер-класи із різновидів танців (зумба, екзотик-денс, хіп-хоп). Більшість дівчат високу працездатність асоціюють більше із наступними факторами здорового способу життя: сон; раціональне харчування; протидія стресу та шкідливим звичкам, проте вплив оптимальної за обсягом та належної інтенсивності рухової активності не надається належної ваги.

Для визначення обсягу рухової активності ми використали фітнес-браслет, якій дівчата носили протягом тижня, було визначено середня

кількість кроків на добу, без врахування робочих або вихідних днів. Дослідження проводилось під час літніх канікул, тому різниці практично не зафіксовано. Більшість дівчат мали часткову зайнятість – підробіток, але з невеликої активністю, а саме: робота дома з продажів в інстаграм, консультування та продажі косметики, аксесуарів до мобільних, магазинах для тварин, адміністраторки у салонах краси. Зайнятість дівчат була посмінна від 4 до 8 годин на день.

Середня рухова активність дівчат склала 8627 кроків, варіювалася у діапазоні від 5000 до 12000 кроків, що є недостатнім для розвитку та функціонування молодого організму. При цьому за результатами анкетування дівчата оцінювали свою працездатність як низьку, відчували втому навіть протягом дня (20%), в кінці дня (55%), час від часу – 25%.

За результатами анкетування 85% респондентів задоволені своєю фізичною працездатністю і лише 15% незадоволені, це є добрим показником з огляду на нинішню тенденцію на погіршення стану здоров'я молоді, але коли ми попросили оцінити свій рівень фізичної працездатності, що лише 30% вважають свій рівень високим та вище середнього (рис. 3.1).

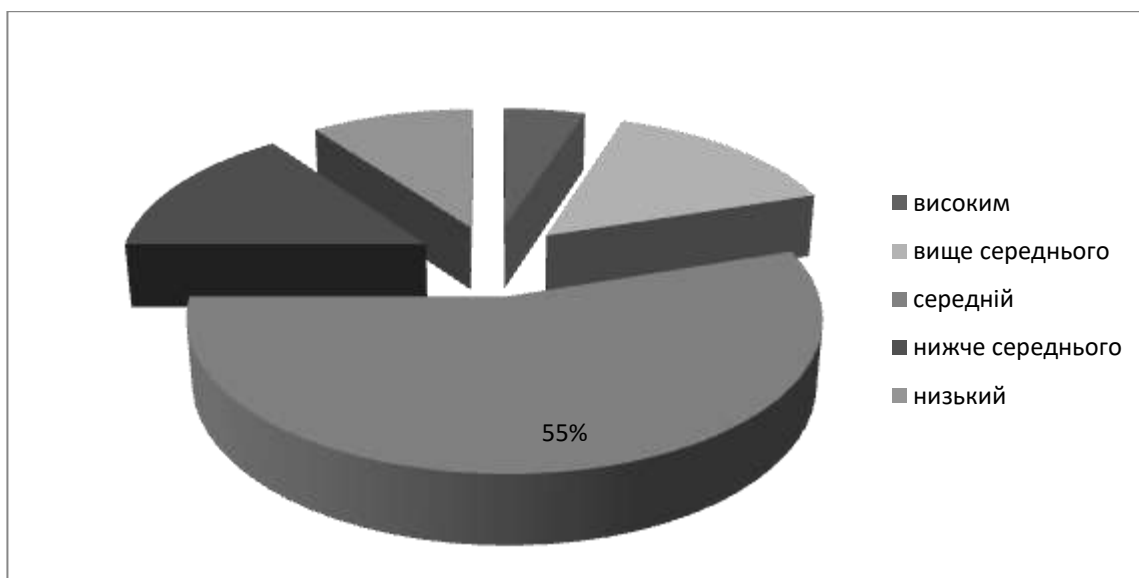


Рис. 3.1. Суб'єктивна оцінка дівчат 18-20 років щодо власної фізичної працездатності, %

Тому ми запитали, які засоби відновлення фізичної та розумової працездатності дівчати використовують та отримали наступну інформацію: Найбільшу увагу дівчата приділяють питанням пасивного відпочинку – 55% опитаних. В активному відпочинку, який передбачає чергування певних фізичних вправ з інтенсивним навантаженням, як одному із ефективних засобів відновлення працездатності молоді дівчата оказались зовсім незацікавлені, його обрали лише 15% дівчат. Також більшість опитуваних – 85% не зацікавлені участю у фізкультурно-масових заходах, спортивних майстер класах та святах.

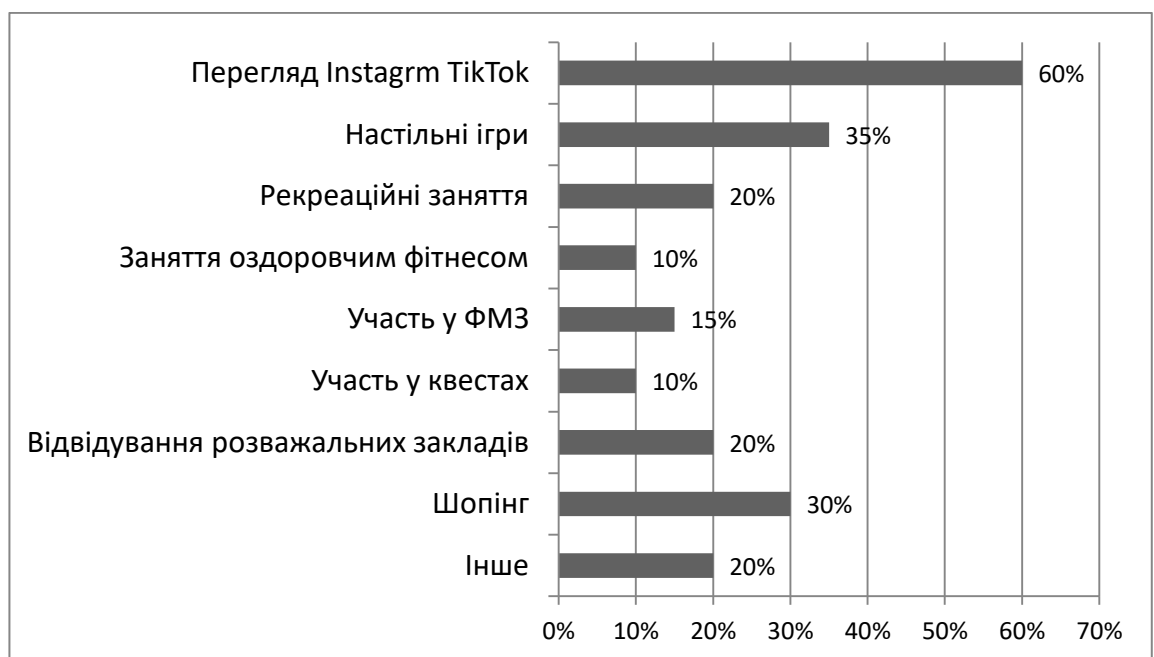


Рис. 3.2 Заходи для відновлення розумової працездатності дівчат 18-20 років, %

Ми підготували невеличку презентацію різних фітнес-програм, які представлені у фітнес-студії «FitnessClub» м. Чернівці та запропонували обрати 3 заняття на тиждень за найбільш привабливими напрямками та відвідувати їх протягом 2 місяців на пільгових умовах.

При виборі напрямку фітнесу дівчата орієнтувалися на власні вподобання, стиль музики, особу фітнес-тренера, очікувальний ефект, розклад занять в фітнес-студії, який більше підходить для відвідування. Вибір дівчат 18-20 років виглядав наступним чином (рис. 3.3).

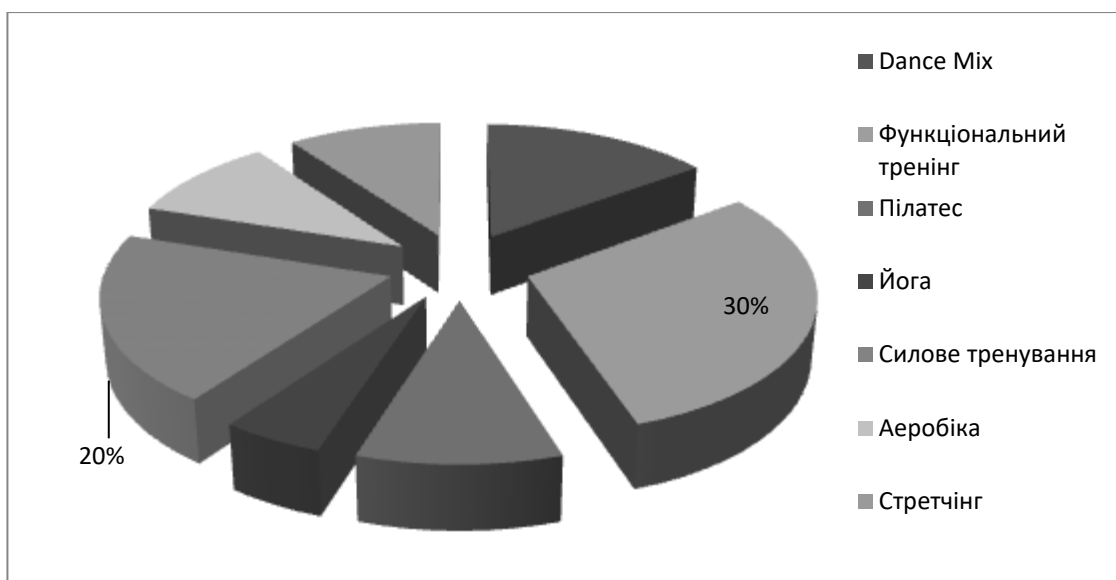


Рис. 3.3. Вибір дівчат фітнес-програм для покращення фізичної та розумової працездатності, %

За результатами опитування більшість дівчат обрали заняття з функціонального тренінгу (30%) та силового фітнесу (20%), на наш погляд це пов'язано із модними тенденціями щодо реалізації фітнес-програм.

Інші дівчата обрали танцювальний напрямок та аеробіку – 25%; напрямки ментального фітнесу зацікавили також 25% дівчат.

Відповідно до результатів цього опитування ми розподілили дівчат на групи для проведення формувального експерименту: контрольну групу 1 (КГ1) склали дівчата, які обрали для занять функціональний та силовий тренінг, контрольну групу 2 (КГ2) склали дівчата, які обрали аеробіку та напрямки ментального фітнесу. В кожній групі було по 10 дівчат, які займалися за обраними напрямками 3 рази на тиждень протягом 2 місяців.

3.2 Динаміка показників розумової працездатності дівчат 18-20 років під впливом занять за сучасними фітнес-програмами

Для визначення ефективності впливу на показники розумової працездатності, концентрацію уваги та швидкість реакції, ми використовували коректурну за допомогою таблиць Ландольта з кільцями. З всіх показників ми обрали, на наш погляд найбільш інформативні індекси:

концентрація уваги (відсоток правильно обраних символів від усіх, що потрібно було виділити); показник швидкості уваги (продуктивності уваги) та розумову працездатність (табл. 3.1, 3.2).

Таблиця 3.1

Динаміка показників розумової працездатності дівчат КГ1 протягом педагогічного експерименту, n=10

Показники	Середньостатистичні показники			
	до		після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Швидкість уваги (A) знаків/сек	1,98	0,55	2,92	0,39
Розумова працездатність (Au) знаків/сек	1,79	0,65	2,09	0,22
Концентрація уваги (K), %	77,5	2,51	82,7	4,33

В обох групах ми бачимо позитивну динаміку в отриманих показниках, у діапазоні від 6% майже до 20%. Можемо зробити припущення, що залученість до різних напрямків фітнесу дещо по-різному вплинуло на показники концентрації уваги та швидкості уваги. Швидкість уваги найбільше змінилася у позитивний бік в дівчат КГ1, проте концентрація уваги в кінці експерименту складала 93,6%, що на 17,2% більше ніж на початку, що на наш погляд обумовлено особливості фітнесу, пілатес та йога вимагає значної концентрації уваги на власних відчуттях, під час занять аеробікою відбувалося розучування базових кроків та зв'язок, що також вимагає підвищення уваги.

В формулі визначення розумової працездатності враховуються показники, як швидкості, так й якість вибору, кількість правильних, хибних та пропущених знаків. На початку дослідження більшість дівчат показали досить непоганий рівень концентрації уваги, після закінчення дослідження рівень відповідав – дуже доброму в обох групах.

Таблиця 3.2

Динаміка показників розумової працездатності дівчат КГ2 протягом педагогічного експерименту, n=10

Показники	Середньостатистичні показники			
	до		після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Швидкість уваги (А) знаків/сек	2,13	0,66	2,34	0,35
Розумова працездатність (Аu) знаків/сек	1,73	0,54	2,16	0,15
Концентрація уваги (К), %	76,4	2,84	93,6	3,15

В обох групах спостерігаємо достовірне покращення розумової працездатності з показників у середньому $1,69 \pm 0,23$, до $2,15 \pm 0,19$ знаків/сек. Нами підтверджено дані про позитивний вплив занять за програмами оздоровчого фітнесу, різної спрямованості на показники уваги та розумової працездатності дівчат 18-20 років.

3.3 Динаміка фізичної працездатності дівчат 18-20 років під впливом занять за сучасними фітнес-програмами

Основний акцент у нашому дослідженні був зроблений на вивчення впливу занять з сучасних напрямків фітнесу на працездатність, як розумову, так й фізичну, але звісно ми вивчали й деякі показники здоров'я, щоб отримати більш об'єктивне бачення предмету дослідження. Ми вважали за потрібне впевнитися, що дівчата не мають відхилень у стані здоров'я, що дозволяє брати участь у педагогічному експерименті та не впливає на прояв фізичної працездатності. Ми обрали показники, які характеризують роботу серцево-судинної системи та індекс маси тіла.

Динаміка показників фізичного здоров'я дівчат 18-20 обох контрольних груп представлена у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Динаміка показників фізичного здоров'я дівчат 18-20 років протягом педагогічного експерименту, n=20

Показники	Середньостатистичні показники			
	КГ1		КГ2	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Маса тіла, кг	65,7	5,8	62,1	3,7
ІМТ кг/м ²	23,15	1,66	22,34	2,41
ЧСС _{сп}	78,2	5,3	72,5	3,82
АТ _{сист} , мм.рт.ст.	116,4	3,4	114,2	2,60
АТ _{діаст} мм.рт.ст.	72,7	2,5	70,5	3,23
Індекс Робінсона, у.о.	92,3	4,87	85,40	6,12
Індекс Руф'є, у.о.	10,8	2,06	9,61	1,45

Ретельний аналіз отриманих показників показав, що ЧСС та АТ знаходиться у межах фізіологічних норм в усіх дівчат, 15% (3 дівчини) мали схильність до гіпотонії, за індексом Робінсона більшість дівчат відповідає задовільному рівню функціонування серцево-судинної системи та у середньому склав 92,3 у.о.; відсутність надлишкової маси тіла спостерігається в 70% дівчат, 10% (2 дівчини) мають недостатню масу тіла, в 4-ох дівчат (20%) є надлишкова маса тіла 2-6 кг.

В кінці педагогічного експерименту зафіксована позитивна динаміка в ЧСС, індексі Робінсона та ІМТ. Надлишкова маса залишилася в 10% дівчат; за індексом Робінсона більшість дівчат 65% була на середньому рівні; за фізичної працездатністю 85% дівчат покращили свій рівень, індекс в кінці дослідження склав 9,6, що відповідає середній працездатності.

Ми повторно опитали дівчат, щодо суб'єктивного відношення дівчат до власної працездатності рис. 3.3.

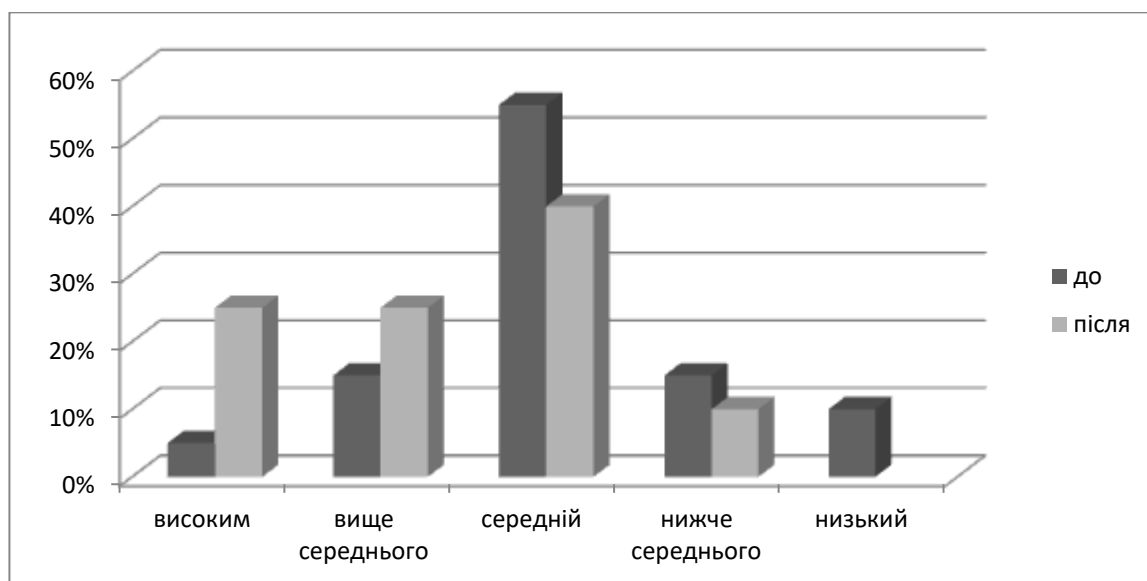


Рис. 3.3 Суб'єктивна оцінка дівчат 18-20 років щодо власної фізичної працездатності до та після педагогічного експерименту, %

Жодна з дівчат не вважала власну працездатність низькою, нижче середнього оцінило 10% (2 дівчини); більшість дівчат оцінили фізичну працездатність, як середню що й насправді відповідало дійсності. Достовірно збільшився рівень рухової активності, в 100% дівчат він складав більш ніж 10 тисяч кроків на день, у середньому 11256 ± 832 кроків.

Все вище наведене свідчить про позитивний вплив групових занять за обраними напрямками дівчат 18-20 років на показники фізичного здоров'я, фізичну працездатність.

Висновки до розділу 3. Згідно програми дослідження нами було зроблено анкетування про відношення дівчат 18-20 років до фітнес-технологій в якості відновлення фізичної та розумової працездатності. Дівчата недооцінюють вплив занять оздоровчим фітнесом та для покращення розумової працездатності використовують переважно пасивні види відпочинку та розваги у соціальних мережах.

ВИСНОВКИ

1. Умови успішної життєдіяльності сучасної молоді обумовлюють необхідність реалізації одночасно багатьох проектів, поєднуючи навчання, соціалізацію та набуття первинних професійних навичок. Це особливо складно стало в умовах пандемії Ковід-19, коли відчувається надмірна розумова та фізична напруга. Засоби сучасного фітнесу мають значний потенціал у покращенні фізичної та розумової працездатності дівчат 18-20 років, які переважно є студентками.

Сучасні дослідники свою увагу приділяють більш формуванню здорового способу життя студентської молоді скрізь призму покращення системи фізичного виховання, що обмежує оздоровчий потенціал сучасних фітнес-технологій.

2. Нами було визначено, що обсяг рухової активності дівчат у середньому складає 8627 кроків, що нижче норми для дорослої людини, більшість дівчат оцінюють свою фізичну працездатність як середню – 55%, при цьому зовсім не розглядають заняття рухової активністю та оздоровчим фітнесом засобами покращення фізичної та розумової працездатності, вони обирають пасивні способи відновлення, більшість 60% дівчат обирає хибний шлях відновлення працездатності у вигляді перегляду соціальних мереж – 60% та розважальних ресурсів 20%; рекреаційні заняття та оздоровчий фітнес обрали лише 30% дівчат. За показниками розумової працездатності дівчата відповідали у діапазоні 1,57-1,73 знаків/сек; швидкість уваги склала в середньому 2,6 знаків/сек; індекс фізичної працездатності за пробою Руф'є склав у середньому – 10,5 у.о., що відповідає задовільній працездатності. Значних відхилень в показниках фізичного стану нами не виявлено.

Учасникам дослідження було запропоновано обрати напрямки фітнесу, які їх найбільш найбільш приваблюють дівчат, це було заняття з ментального

фітнесу, різновидів аеробіки, силові та функціональні класи. Дівчат було розподілене на 2 групи (КГ1, КГ), займалася за обраними

3. За результатами формувального експерименту, який тривав два місяці нами повторно визначені деякі показники фізичного стану, фізичної працездатності, обсяг рухової активності, швидкість уваги, розумова працездатність. В обох групах зафіксовані достовірні зміни у індексі Руф'є, жодна дівчина не показала поганий рівень. Індекс Руф'є склав $9,6 \pm 1,45$ у порівнянні із $10,8 \pm 2,06$ на початку експерименту; ЧСС та АТ знизилося за середніми значеннями, проте показує лише тенденцію, індекс Робінсона склав $85,4 \pm 6,12$ в кінці експерименту, знизився на 5,6%; в двох дівчат знизилася маса тіла та стала відповідати нормальній за результатами розрахунків індексу маси тіла (22,34 у.о.). Суб'єктивно дівчата відчули покращення фізичної працездатності.

4. Аналізуючи динаміку показників, які характеризують роботи нервової системи, можемо стверджувати про дещо різний вплив занять по групах КГ1 та КГ2. В групі КГ1 в дівчат більш виражені зміни відбулися в швидкості уваги, в КГ2 навпаки збільшився рівень концентрації уваги до 93,6% у порівнянні із 76,4% на початку дослідження. В обох групах в кінці дослідження дівчата показали дуже добрий рівень розумової працездатності в діапазоні 2-2,2 знаки на секунду.

Все вищенаведене свідчить про значний потенціал сучасних напрямків фітнесу в оздоровленні та покращенні не тільки фізичної складової працездатності, а й розумових здібностей за рахунок концентрації або навпаки швидкості рухів, що звичайно потребує подальшого наукового дискусю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Попурри, 1999. – 672 с.
2. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді, автореферат, 24.00.02. фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – НУФВСУ, 2012, 21 с.
3. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоровье, 1989. – 216 с.
4. Апанасенко Г. Санология. Основы управления здоровьем / 170 Апанасенко Г., Попова Л., Маглеваний А. — Saarbruchen: Lambert Academy Publisher, 2012. — 405 с.
5. Арзютов Г.М., Андропова Л.Ф., Гуска М.Б., Гаркова О.В. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя // Наукові праці Кам'янець Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. – Випуск 5. – Кам'янець Подільський, 2007. – 256 с.
6. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення / Башавець Н. А. // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 6 – 10.
7. Богатирьов В. С. Методика розвитку фізичних якостей юнаків : навч. посіб. / В. С. Богатирьов. – Кіров : [б. в.], 2005. – 235 с.
8. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
9. Бріскін Ю. А. Технологические основы обеспечения эффективности тестового контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов / Брискин Ю. А., Блавт О. З. //

Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (23 апреля 2014 г.). – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 48 – 51.

10. Білецька ВВ, Бондаренко ІБ, укладачі. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ: НАУ; 2013. 52 с.

11. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

12. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни.- М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.

13. Волкова Н.П. Педагогіка: Навч. посіб. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

14. Вольєва Н. П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / 176 Вольєва Н. П., Вовканич А. С. // Спортивна наука України. – 2011. – № 6. – С. 3 – 11. – Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/e-journals/SNU/2011-6/11vnptsg.pdf> .

15. Гамалий НВ. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009;3:33–40.

16. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с

17. Григор'єв, В. Й. Здоровий спосіб життя: досвід філософсько-методологічного аналізу // Практична філософія. - 2009. - № 1. - С. 174-180.

18. Грінєнко В. Інформаційно-комунікаційне забезпечення методичної діяльності //Профтехосвіта. – 2012. - № 8. – С. 5-7.

19. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Михайло Валерійович Дудко; НУФВСУ. - К.: 2016. - 20 с

20. Демчук Л.В. «Використання інноваційних технологій в роботі з

формування засад здорового способу життя» // Психологічна газета №4 (124), лютий 2009р.

21. Єжова, О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів. - Суми : Університетська книга, 2010. - 126 с

22. Єракова ЛА, Томіліна ЮІ. Програмування оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;2:38–42.

23. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис.... канд.. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/ Е. А. Захарина; НУФВСУ. – Киев, 2008. – 22с.

24. Закон України “Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007–2015 роки” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16> (21.08.09).

25. Здоров’язберігаючі технології в навчальному закладі / уклад. О. О. Колонькова. - К. : Шкільний світ, 2009. - 127 с

26. Зубов А.В. Информационные технологии в лингвистике : учеб. пособ. для студ. лингв. фак-тов высш. учеб. завед. / А.В. Зубов, И.И. Зубова – М. : Академия, 2004. – 208 с.

27. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб. авт. – уклад.: О. Пометун, Л. Пироженко. – К.: АПН, 2002.-135с.

28. Кирильченко С. М. Дослідження у студентів індивідуальних мотивів і потреб до занять фізичною культурою та спортом / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша // Теорія і методика фізичного виховання. – 2007. – № 12 (38). – С. 35–41.

29. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / Ірина Кенсицька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 4. – С. 69–76.

30. Ковалюк Т. Про розвиток ІТ-освіти України / Т. Ковалюк, О.

Єфіменко // Вісник... № 719: Комп'ютерні науки та інформаційні технології / Львівська політехніка. Національний університет. – Львів, 2011. – С. 293-297.

31. Козлакова Г.О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті: Монографія. – К. : ІЗМН, ВПОЛ, 1997. – 180 с.

32. Козленко Н.А. Школьникам в привычку заниматься физкультурой. – К.: Радянська школа, 1985р.

33. Комар О.А. Нове покоління обирає інтерактивні технології навчання/ Підготовка педагогічних кадрів у вищих навчальних закладах у контексті процесів глобалізації: Матеріали Всеукраїнської наук.-метод. конф.: м. Умань, 17-18 листопада 2005р./ Ред. кол. Н.С.Побірченко (гол.ред.) та ін.-К.; Міленіум, 2005.-212с.

34. Крамаренко С.Г. Інтерактивні техніки навчання як засіб розвитку творчого потенціалу учнів // Відкритий урок. – 2002. - №5/6.

35. Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т. Круцевич, О. Марченко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 78 – 81.

36. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література; 2008. Том. 2. 367 с.

37. Лейфа А. В. Социальные основы формирования физической активности студенческой молодежи в аспекте их качества жизни / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 35–41.

38. Литвин-Кіндратюк С.Д., Кіндратюк Б.Д. Народознавство та організація здорового способу життя школярів/ АПН України; Прикарпатський ун-т ім. В.Стефаника. – Івано-Франківськ: Плай, 1997. – 279 с.;

39. Лозинський, В. С. Техніки збереження здоров'я. - К. : Главник, 2008. - 160 с.

40. Магльований А. В. Вплив різного рівня фізичного навантаження на показники серцево-судинної системи студентів спеціальних медичних

груп / А. В., Магльований, О. Ю. Іваночко, О. Б. Кунинець, Є. І. Мороз // Наука і освіта. - 2010. - № 6. - С. 122-124.

41. Маланюк Л. Раціональні параметри рухових режимів чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я / Л. Маланюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – С. 53– 56.

42. Мішин, А. О. Ставлення української молоді до здорового способу життя / А. О. Мішин ; підготувала Т. Забаріло // Здоров'я та фізична культура. - 2011. - Квіт. (№ 10). - С. 1, 3-6.

43. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ : 2011. – № 2. – С. 12–16.

44. Науменко О.М. Деякі аспекти підготовки майбутніх учителів до використання засобів ІКТ в навчальній діяльності [Електронний ресурс] / О.М. Науменко // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2007. – №3(4).

45. Неведомська Є. Формула здоров'я : сторінка методиста / Є. Неведомська // Основи здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 5. — С. 20-23.

46. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні / Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. / Монографія. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300с.

47. Риттинер Р. Большая книга йога-терапия. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума. Москва: Ганга; 2013. 304 с.

48. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 188 с.

49. Саенко ВГ. Позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов. В: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Материалы

XXIV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся. Коломна: МГОСГИ; 2014, с. 274–278.

50. Самер К. І. Хадер Організаційно - методичні засади впровадження фітнес - технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Самер К. І. Хадер . – Київ, 2016 . – 20 с.

51. Самошкіна А. Стан фізичного здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. Самошкіна // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 184–187.

52. Семенова Н. Динаміка показників соматичного здоров'я студенток медичного коледжу 15-17 років упродовж дворічного періоду навчання / Наталія Семенова, Анатолій Магльований // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 4. – С. 141 – 146.

53. Садовський О. О. Дослідження бюджету вільного часу та рекреаційної активності студентів / Олексій Олександрович Садовський. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К., 2016. – Вип. 8. – С. 103–106.

54. Синиця Т.О. Визначення провідних мотивів жінок I зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:53–57.

55. Скороход В. М., Скороход Т. В. Формування культури здоров'я молоді через освіту // Основи здоров'я та фізична культура. - 2007. - №11. - С.7-8.

56. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12-13 квітня 2007 р.) - Мелітополь, 2007, 20 с.

57. Стребна О.В., Соценко А.О. Інтерактивні методи навчання в практиці роботи початкової школи.-Х.:Вид.група "Основа", 2007.-174с.

58. Строяновська, О. В. Тренінг формування потреб в здоровому

способі життя. - К. : Марич В. М., 2010. - 115 с.

59. Сущенко Л.П. Історичний аспект становлення поняття "здоровий спосіб життя" людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології "Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти". – К.: ІЗМН, 1997.

60. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини/ Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.

61. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. ; Дрогобич : Коло, 2010. – 447 с.

62. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис.... д- ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Сергій Михайлович Футорний; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 45с.

63. Футорный С. М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С. М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 75–79.

64. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. книга – Богдан, 2010. – 276 с.

65. Ячнюк, М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності [Текст] / М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. - Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. - № 2(18). - С. 210-212.

66. Andrieieva Olena, Nahorna Anastasiia. Evaluation of the effectiveness of the program of independent preventive and health- enhancing exercise classes for middle-aged overweight women. *Pedagogy and Psychology of Sport.*

2020;6(4):36-44.

67. Lance C. Dalleck, Len Kravitz. *The History of Fitness*. IDEA Health Fitness Source, January; 2002. 24 p.

68. Tharrett S. *Fitness Management*. 2th ed. Monterey, Calif.: Healthy Learning; 2010. 216 p.