

## ВПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В ПОЗААУДИТОРНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### INTRODUCTION OF NEW TYPES OF FITNESS IN EXTRACURRICULAR CLASSES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*У статті зазначено значну мотивацію до занять фізичними вправами за допомогою нових видів фітнесу. Було розроблено й обґрунтовано методику використання засобів методики Табата та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студентів закладів вищої освіти. У роботі виявлена перспектива вдосконалення фізичного виховання студентів сучасними засобами фітнесу. Це дає можливість розробляти варіанти рішень на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти з метою успішної реалізації освітньої стратегії.*

**Ключові слова:** студенти, фітнес, методика Табата, скіпінг, позааудиторні заняття.

*совершенствования физического воспитания студентов современными средствами фитнеса. Это дает возможность разрабатывать варианты решений на занятиях физического воспитания в учреждениях высшего образования с целью успешной реализации образовательной стратегии.*

**Ключевые слова:** студенты, фитнес, методика Табата, скиппинг, внеаудиторные занятия.

*The article noted a significant motivation to exercise with the help of new types of fitness. A method was developed and substantiated for using the methods of the Tabata method and skipping in the process of extracurricular classes for students of higher education institutions. The work revealed the prospect of improving the physical education of students with modern means of fitness. It makes it possible to develop solutions in the course of physical education in higher education institutions in order to successfully implement an educational strategy.*

**Key words:** students, fitness, Tabata method, skipping, extracurricular activities.

УДК 796

**Школа О.М.,**

канд. пед. наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна  
академія»  
Харківської обласної ради

*В статье отмечено значительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями с помощью новых видов фитнеса. Была разработана и обоснована методика использования средств методики Табата и скипинга в процессе внеаудиторных занятий студентов учреждений высшего образования. В работе выявлена перспектива*

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення загалом і студентської молоді зокрема. На це звертається увага в державних документах, що регламентують фізичне виховання в закладах вищої освіти, та в дослідженнях фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

#### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженнями В. Ареф'єва (2014), Г. Грибана (2016), В. Жамардія (2018), О. Тимошенка (2015), О. Школи та А. Осіпцова (2018) встановлено, що в період навчання в закладах вищої освіти кількість студентів, які є в підготовчій і спеціальній медичній групі, зростає від 5 % на першому курсі та до 14 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, що входять в основну групу – від 84 % до 70 %. Крім того, дослідження С. Єрмакова (2016), О. Кібальник (2009), Ж. Козіної (2018), Т. Круцевич (2015), А. Бойченка (2018), О. Фоменко та В. Фоменко (2018) свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори [5; 8; 9] зазначають, що внаслідок неповноцінного вирішення основних завдань фізичного виховання після закінчення закладу вищої освіти більша частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з тією якістю та інтенсивністю, що вимагають сучасні умови ринкової економіки. Отже, працездатний потенціал молоді знижується, а від нього залежить соціальне та економічне благополуччя країни.

У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання в закладі вищої освіти є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді. Ряд авторів, таких як С. Єрмаков (2012), Н. Москаленко (2013), М. Носко (2017), Г. Таможанська (2016), зазначають зниження мотивації та інтересу до занять із фізичного виховання студентів, вказуючи на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування наявних методик і форм проведення занять, що майже не відповідають вимогам сучасної вищої освіти. Тому актуальною вважається проблема модернізації фізичного виховання в закладах вищої освіти засобами впровадження інноваційних підходів до організації освітнього процесу з урахуванням мотивації студентів і нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають їх до занять фізичними вправами. І тому актуальність цієї проблеми дослідження очевидна та потребує пояснення й аналізу.

**Мета статті** – дослідити впровадження сучасних засобів фітнесу в процес позааудиторних занять студентів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних даних за темою дослідження; узагальнення передового досвіду фахівців із фізичного виховання і тренерів шляхом бесід й анкетування; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю; педагогічне тестування (визначення рівня розвитку рухових здібностей), функціональні методи дослідження сер-

цево-судинної і дихальної систем; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

В експерименті взяли участь 500 студентів у віці 17–22 років комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Були сформовані експериментальна та контрольна групи. У кожній групі займалося по 27 студентів. Розподіл студентів за групами проводився за результатами проведеного анкетування про вибір рухової активності на заняттях із фізичного виховання. Тому в заняття експериментальної групи були включені сучасні види фітнесу – методика Табата та скіпінг [1; 2; 4]. А контрольна група займалася за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ України III–IV рівнів акредитації. Дослідження здійснювалося поетапно.

На першому етапі проведено педагогічне спостереження, попереднє дослідження фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студентів, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження, підбір методів дослідження; розроблена експериментальна методика навчання. Експериментальна методика проведення навчально-тренувальних занять була спрямована на зниження ваги тіла, нормалізацію обміну речовин, відмову від шкідливих звичок, на вдосконалення фізичних якостей, на покращення загального фізичного стану, на пропаганду здорового способу життя та мотивацію до занять фізичними вправами. Зміст навчальних занять із табати та скіпінгу містив танцювальний блок, який побудований на основі базових елементів аеробіки: базові кроки, махи, стрибки; використовувалися стрибки на скакалці. Тому ця методика доступна широкому колу студентів, навіть тим, які не займаються фізичними навантаженнями. У вправах аеробіки були представлені рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (фанк, латина, хіп-хоп, зумба тощо). Тому використання таких видів аеробіки сприяє не лише фізичному розвитку, розвитку рухових здібностей студентів, але й їх естетичному вихованню.

На другому етапі проведено педагогічний експеримент, сутність якого полягала в тому, що використання засобів табати та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студентів мало стимулюючий вплив до участі в заняттях фізичного виховання, спрямоване на формування та зміцнення здоров'я, на вдосконалення рівня фізичної підготовленості.

На третьому етапі здійснювалися обробка та порівняльний аналіз одержаних результатів, який дав змогу встановити ефективність методики використання засобів табати та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студентів закладів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Ряд авторів займалися питаннями вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти різного профілю шляхом упровадження оптимального змісту навчальних матеріалів, нових форм і засобів. Наприклад, Л. Барибіна, С. Семашко та І. Кривенцова (2011) розробили систему проведення занять з аеробіки, застосовуючи індивідуальний підхід. В. Мищенко, Т. Кюне, В. Виноградов, Л. Мельник та А. Невядомська (2011) впроваджували 8-тижневу програму фізичних вправ переважно силового характеру в комбінації з вібраційними впливами ротаційного типу з метою підвищення силових можливостей студенток. Н. Люліна та Л. Захарова (2011) розробили експериментальну методику з аеробіки з використанням імітаційних вправ із різних видів спорту. С. Усков (2011) розглядав проблеми збереження й зміцнення психологічного здоров'я школярів і студентів за допомогою занять єдиноборствами на прикладі карате. Г. Ясько та О. Кашуба (2011) впроваджували в навчальний процес студентів методи хатха-йоги. Н. Баламутова (2012) застосовувала гідропедагогіку й гідрокінезіотерапію як засіб реабілітації студентів, хворих на сколіоз. Т. Сичова (2012) впроваджувала елементи аеробіки з використанням спеціального обладнання X-box. Ж. Козіна, С. Єрмаков, Т. Базилук та О. Волошина (2012) впроваджували аквафітнес ігрової спрямованості із застосуванням спеціальних технічних обладнань. Д. Пятницька (2017) досліджувала вплив вправ чердансу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість студенток. А. Бойченко (2018) впровадив в освітній процес учнів 8–9 класів методику «Футбол дітям» із використанням методики Табата та скіпінгу. Г. Ільницька (2014) вивчала методику навчання фізичних вправ студенток на основі бодіфлексу та пілатесу. О. Фоменко (2014) використовувала інноваційну методику застосування в процесі позааудиторних занять студенток нетрадиційних видів гімнастики тощо. Однак праць, присвячених вивченню методики навчання засобами табати та скіпінгу, а також їхньому впливу на фізичний стан і рівень фізичної підготовленості студентів, нами не виявлено.

При цьому варто зазначити, що методика Табата та скіпінг є сучасними, прогресивними, видовищними видами рухової діяльності, які набувають дедалі більшої популярності в нашій країні. На наш погляд, використання в процесі фізичного виховання спеціально підібраних вправ табати та скіпінгу позитивно вплинуть на показники фізичної підготовленості, підвищать інтерес студентів до занять фізичним вихованням і спортом. Тому назріла нагальна потреба розроблення методики використання у процесі фізичного виховання студентів сучасних засобів фітнесу, зокрема у процесі позааудиторних занять.

Найбільші резерви використання таких засобів криються в ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, саме на позааудиторних заняттях (Т. Круцевич, 2010; Л. Сергієнко, 2009; О. Фоменко, 2017; Ю. Фурман, 2011). Проте заняття з фізичного виховання з використанням сучасних технологій порівняно із традиційними заняттями виражається в більшій зацікавленості студентів, у забезпеченні студентів новітньою сучасною інформацією щодо здоров'я, збільшенні енерговитрат організму, а також результати дослідження визначають головні вподобання студенток вищих навчальних закладів до занять різними видами фізичних вправ.

Методика Табата містила прості вправи, які виконувалися по 20 секунд 8 раундами з 10-секундним відпочинком. Вправи в раунді повторювалися.

Методика скіпінгу застосовувала стрибки на двох ногах, на одній з різною варіацією рук і ніг.

У занятті кожного разу використовувалося різне співвідношення вправ табати та скіпінгу: для початківців – вправи табати давалися більше, і це становило 70%, а вправ скіпінгу менше – 30%; для студентів, які займалися постійно фізичними вправами або спортом, це співвідношення становило 50% : 50%.

Така комплексна методика занять дала змогу в кінці експерименту виявити певний вплив на рухові здібності студентів: збільшилися сила, силова витривалість, спритність і координація рухів. Гнучкість збільшилася, але її показник був меншим від попередніх.

#### Висновки.

1. Впровадження обґрунтованої в дослідженні методики занять новими видами фітнесу дає можливість студентам значно покращити рівень їхньої фізичної підготовленості.

2. Практичні рекомендації з використання сучасних видів фітнесу можуть застосовуватися в освітньому процесі закладів вищої освіти, факультетів фізичного виховання педагогічних університетів, вищих училищ фізичної культури як самостійний компонент, так і як доповнення до наявних систем навчання та виховання, під час підготовки студентів педагогічних факультетів і розроблення навчальних і методичних посібників.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану студентів старших курсів, які займаються за сучасними фітнес-технологіями.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Грибан Г.П., Кутек Т.Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придністров'я* / Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. 2004. № 7. С. 130–132.

2. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / А.С. Ильницкая, Ж.Л. Козина, В.А. Коробейник, С.В. Ильницкий, М.З. Цеслицка, Б.Я. Станкевич, В. Пилевска // *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. № 2. С. 25–33. Doi: 10.6084/m9.figshare.923510.

3. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 7. С. 50–58.

4. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. № 11-4. С. 890–894. URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677> (дата звернення: 15.07.2018).

5. Школа О.М., Журавльова І.М. Теорія та методика навчання: аеробіка. Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. 265 с.

6. Школа О.М., Осипцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч.-метод. посібник. Харків: ФОП Бровін О.В., 2017. 218 с.

7. Хоули Эдвард Т., Фрэнкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес. К.: «Олимпийская литература», 2000. 368 с.

8. Фізичне виховання студентів ВНЗ: навч.-метод. посібник / За заг. ред. О.М. Школа. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2016. 456 с.

9. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12–14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / M. Halaidiuk, B. Maksymchuk, O. Khurtenko, I. Zuma, Z. Korytko, R. Andriieieva, Y. Strykalenko, I. Zhosan, Y. Syvokhop, O. Shkola, O. Fomenko, I. Maksymchuk // *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES). 18(4). Art. 344. 2018. P. 2284–2291.