

2. Адонін СВ., Куряча НВ. Сучасні методи викладання з використанням інформаційних технологій. Ефективна економіка. №4 2021.
DOI: 10.32702/2307-2105-2021.4.85
3. Арістова А.В. Інноваційні технології навчання. навч. посіб. К.: НТУ. 2017. 172 с
4. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців. Методологія, теорія, досвід, проблеми. Збірник. наук. праць. Вип. 42. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». 2015. 471 с.

ФІТНЕС У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ананко Єлизавета
науковий керівник к.п.н., доцент Паришкара Ю.В.

Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
miss.ananko1@icloud.com

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує проблема низької мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням і спортом, як у рамках навчального процесу, так і у вільний час [1, 3].

Обговорення. Актуальним є пошук ефективних засобів і методів проведення занять з фізичного виховання, які сприяють залученню здобувачів вищої освіти у процесі навчання до активного способу життя [2]. Розглядаємо фітнес як один із напрямів, що сприяє розвитку рухової підготовленості студенток. Протягом 20-30 років фітнес стабільно утримує найвищий рівень популярності серед молоді завдяки постійному оновленню програм. Аналізуючи наявні розробки по застосування фітнесу та рекомендації сучасних дослідників, була розроблена програма занять з урахуванням особливостей навчання студенток Київського національного університету технологій та дизайну [3].

З метою виявлення ефективності занять проведено дослідження поміж студенток I курсу, котрі займались згідно з експериментальною програмою у заняття входили такі види фітнесу: танцювальний фітнес, степ-аеробіка, Beauty Body, стретчинг, вправи для розвитку координації рухів [3-4].

Для виявлення ефективності занять проведено оцінку діяльності серцево-судинної системи за тестом «Проба Руф'є» (Індекс Руф'є) на основі підрахунку частоти серцевих скорочень (ЧСС). Три вимірювання ЧСС з'єднуються в одне число з допомогою формули:

$$IP = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200: 10$$

де: P1 – ЧСС у спокої за 15 сек,

P2 – ЧСС за 15 сек після навантаження (20 присідань за 20 секунд),
P3 – ЧСС за 15 сек після хвилини відновлення.

Критерії оцінки наступні: – 0-5 «відмінно»; – 5,1-10 «добре»; – 10,1-15 «задовільно»; –15,1-20 «незадовільно».

Результати оцінки діяльності серцево-судинної системи були наступними: – відмінно – 15 чол. (7,5 %); – добре – 26 чол. (12,9 %); – задовільно – 140 чол.(68,9 %);– незадовільно – 22 чол.(10,8 %).

Результати у кінці експериментальних занять значно змінилися в кращу сторону: – відмінно – 30 чол., що становить 14,7 % (на 7,2 % більше); – добре – 101 чол., що становить 49,7 % (на 36,8 % більше); – задовільно –62 чол., що становить 30,5 % (на 38,5 % менше), – незадовільно – 10 чол., що становить 5,1 % (на 5,7 % менше).

За результатами дослідження, виявлено, що заняття за запропонованою програмою сприяють поліпшенню діяльності серцево-судинної системи. Музичний супровід слугував засобом підвищення працездатності, що у свою чергу знижувало рівень втоми від монотонності однотипних рухів.

Література

1. Антіпова Ж.І.; Васютинська, О.В. (2020). Танцювальна аеробіка в системі занять з фізичного виховання серед студентів. /Матер. Конф. Молодіжної наукової ліги/. Запоріжжя. (2), – 53-55.

2. Беляк Ю.І. (2014) Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (11), – С. 3-7.

3. Паришкура Ю., Тригуб О. (2020) Інноваційні засоби визначення мотивації студенток до занять оздоровчою аеробікою. Матеріали V Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи». – С. 117-122.

4. Antipova Zh. I., Gogoleva E.N., Shurkhal L.A. (2020). Fitness yoga in higher education institutions /International periodic scientific journa «Modern engineering and innovative technologies»/. Karlsruhe, Germany, (5), 39-45.
DOI: 10.30890/2567-5273.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІТОК

Бондар Анна, Шкондя Вікторія

Вінницький торговельно - економічний інститут КНТЕУ

Кафедра фізичного виховання та спорту

grinchukanna366@gmail.com, vikailch@ukr.net

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол – одна з найдинамічніших спортивних ігор [2]. Широке використання баскетболу в системі фізичного