

3. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174

4. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2020. № 2 (25). С. 118-125.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ЗВО

Ковальчук Артур

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського,

кафедра теорії і методики спорту

kseniaxyrtenko@gmail.com

Анотація. Для використання засобів фітнесу у процесі фізичного виховання студенток у процесі академічних занять фізичною культурою доцільно виділити найпопулярніші групи вправ.

Ключові слова: фітнес, студентки, фізична підготовленість, функціональний стан.

Summary. Kovalchuk A. Peculiarities of the Influence of Fitness Means on the Physical Fitness and Functional State of Higher University Students. For application of the fitness means in the course of physical training of female students in the process of the physical culture academic occupations it is expedient to allocate the most popular groups of exercises.

Keywords: fitness, female students, physical fitness, functional state.

Постановка проблеми. Стійка тенденція зниження рівня здоров'я студентів, однією з причин якої є недостатня рухова активність, привертає увагу фахівців, які прагнуть вирішити проблему гіподинамії [1].

Перспективним шляхом вирішення цієї проблеми група учених G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T. Skyrda [3] вважають удосконалення складу засобів фізичного виховання студентів. Зокрема, для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою пропонується до складу традиційно використовуваних засобів включати найпопулярніші серед студентської молоді системи фізичних вправ та види спорту.

Обговорення. Новою та досить популярною серед дівчат та жінок засобом рухової активності є система фітнесу.

Особливості впливу засобів фітнесу на фізичні якості та функціональний стан обумовлюють можливість використання їх розвиваючого потенціалу як окремо, так і в комплексі з традиційними фізичними вправами, що залежить від форми проведення заняття фізичною культурою і від завдань, які в ньому вирішуються.

О.В. Хуртенко [2] зазначає, що для використання засобів фітнесу доцільно виділити найбільш популярні групи вправ та експериментально перевірити особливості їх впливу на фізичні якості та функціональний стан систем організму дівчат 17-19 років.

В результаті аналізу літературних джерел та проведеного експерименту встановлено, що одногодинні заняття танцювальною аеробікою тричі на тиждень протягом шести місяців мають позитивний вплив на загальну фізичну працездатність та загальну витривалість дівчат. Крім того, у них також покращуються показники зовнішнього дихання в пробі Штанге та Генчі, функціонального стану серцево-судинної системи за показниками проби Руф'є та центральної нервової системи.

Порівняльний аналіз вихідних та кінцевих показників фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму дівчат, які займалися степ-аеробікою, дозволив встановити, що під впливом цих навантажень у них покращилася загальна фізична працездатність та загальна витривалість, а також було зафіксовано позитивний вплив на стан дихальної, серцево-судинної та центральної нервової систем, а також вестибулярного апарату дівчат.

Заняття пілатесом справили позитивний вплив на рівень розвитку гнучкості та силової витривалості м'язів верхніх кінцівок та м'язів живота. Також встановлено, що навантаження вправ пілатесу справило позитивний вплив на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем, а також вестибулярного апарату.

Дослідження особливостей впливу систематичних занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану дівчат дозволило встановити, що у них статистично достовірно покращилися показники сили, витривалості та гнучкості, а також покращився функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем, вестибулярного аналізатора, на що вказують статистично достовірні зміни показників у пробі Штанге, пробі Генчі, пробі Руф'є та пробі Яроцького.

Аналіз шестимісячної динаміки показників фізичної підготовленості та функціонального стану систем організму дівчат, які систематично тричі на тиждень займалися стретчингом, дозволив встановити, що під впливом цих вправ у них покращилася гнучкість, а також функціональний стан серцево-судинної та центральної нервової систем, що знайшло відображення у статистично достовірному покращенні показників у пробі Руфф'є.

Рекомендації. Розглянуті засоби фітнесу можна використовувати для ефективного цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, а також впливу на показники функціонального стану систем організму студенток.

Література

1. Городецька О. Порівняльна характеристика функціональної підготовленості студентів з різними типами постави / О. Городецька, С. Дмитренко, Б. Куц, О. Хуртенко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2022. Вип. № 13 (32). С. 292-302
2. Хуртенко О.В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. *Science Review*. 2018. Т.1. С. 56-59
3. Griban G. Technology of Increasing Physical Activity of University Students / G. Griban, O. Mekhed, B. Semeniv, O. Khurtenko, V. Koval, T. Khliebnikova, T. Skyrda. *Acta Balneologica*. 2022. Т. 64, № 5 (171). Pp. 451-456

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Корольчук Анатолій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ
фізичного виховання і фізичної реабілітації
anatolii.korolchuk@vspu.edu.ua*

Анотація. У роботі наведено результати дослідження стану фізичного та психічного здоров'я студентів під час застосування рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності. Встановлено, що регулярні заняття рекреаційно-оздоровчою руховою активністю помірної інтенсивності сприяють покращенню показників фізичного та психічного здоров'я.

Ключові слова: рекреаційні заняття, рухова активність, студенти, здоров'я.

Summary. Korolchuk A. **The Influence of Recreation Movement Activity on the Health Indicators of Students.** In article was presented the results of a study of the state of physical and mental health of students during the use of recreational and health-improving types of physical activity. It was found that regular classes in recreational and health-improving physical activity of moderate intensity contribute to the improvement of physical and mental health indicators.

Keywords: recreational activities, physical activity, students, health.

Постановка проблеми. В сучасних реаліях спосіб життя студентів характеризується низьким рівнем рухової активності, що зумовлено високим навчальним навантаженням, довготривалим використанням гаджетів, зниженням зацікавленості у фізичних заняттях та загальною гіподинамією. Такий спосіб життя негативно впливає на показники здоров'я молоді, серед