

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27411/1/H_Ivanenko_TDM_OR_BGKU.pdf

2. Булатова ММ., Бубка СН., Платонов ВМ. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ; 2019; 358-365.

3. <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Olympic-agenda/Olympic-Agenda-2020-Closing-report.pdf>

4. Стратегическая дорожная карта на будущее олимпийского движения (2019). Доступно на: <https://www.olympic.org/olympic-agenda-2020>

Земська Н. О. <https://orcid.org/0000-0002-8169-9954>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК

Прикарпатський національний педагогічний університет імені
Василя Стефаника

Анотація. У публікації розкривається ставлення молоді до занять спортом, пріоритетні види фітнесу серед студентів, аналіз фізичного розвитку та функціональних показників серцево-судинної й дихальної систем студенток 18-23 років, рівня їх фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я, а також висвітлюється ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан та здоров'я студенток.

Annotation. The publication reveals the attitude of young people to sports, priority types of fitness among students, the analysis of physical development and functional indicators of cardiovascular and respiratory systems of students (18-23 years old), the level of their physical fitness preparation and state of somatic health, as well as the effectiveness of the impact of fitness on the students' physical condition and health.

Ключові слова: фітнес, здоров'я, фізичний стан, студенти.

Key words: fitness, health, physical condition, students.

Актуальність дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення досвіду роботи сучасних оздоровчих центрів дозволяє розглядати фітнес як найбільш популярний та ефективний вид оздоровчих тренувань серед студентської молоді. При визначенні інтенсивності, тривалості та кратності занять, які зумовлюють обсяг і величину навантажень у процесі

проведення відповідних завдань, традиційно орієнтуються на рівень фізичного стану тих, хто займається [1,2,3,4].

Мета дослідження - визначити ефективність впливу занять фітнесом на фізичний стан студенток.

Завдання дослідження:

1. Узагальнення теоретичного і практичного досвіду з проблеми впливу занять фітнесом на фізичний стан і здоров'я студентів.

2. Оцінити ставлення студенток до занять спортом та визначити пріоритетні види фітнесу серед студентської молоді.

3. Аналіз фізичного розвитку студенток та функціональних показників стану серцево-судинної й дихальної систем, визначення рівня їх фізичної підготовленості й стану соматичного здоров'я.

4. Дослідження ефективності впливу занять фітнесом на фізичний стан та здоров'я студенток.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичні (аналіз літературних джерел; опитування (анкетування); емпіричні (спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент); медико-біологічні (антропометрія, визначення фізичної працездатності й соматичного здоров'я) та математично-статистичні методи [1].

Результати дослідження. Педагогічне дослідження проводилося на базі фітнес-клубу "Апельсин" міста Івано-Франківськ.

З метою визначення впливу занять фітнесом на фізичний стан студентської молоді нами було проведено педагогічний експеримент, який поділявся на констатувальний та формувальний. У констатувальному експерименті взяло участь 38 студенток вищих закладів освіти міста Івано-Франківська. Формувальний експеримент проводився серед 18 студенток, які впродовж 5 місяців тричі на тиждень відвідували тренувальні заняття з фітнесу.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що у значної частини студентської молоді виявлено високий інтерес до занять спортом (47,4%), що склало 18 осіб, яких ми відібрали для проведення формувального експерименту.

Найбільш поширеними мотивами до занять спортом були зміцнення здоров'я (86,8% осіб) та бажання мати гарну будову тіла (60,5%), серед найбільш вагомих причин, які не дозволяли студенткам займатися спортом, 60,5% опитаних відзначили нестачу вільного часу, а також фінансові труднощі (26,3%).

За даними опитування більше половини студенток (58,2%) надають перевагу аеробіці, степ-аеробіці та Zumba, що було враховано нами у складанні фітнес-програм [5].

Заняття проводилися тричі на тиждень тривалістю 50-60 хв, в залежності від різновиду фітнесу. Проведення нами комбінованих занять з фітнесу передбачало планування не лише окремих частин, а і сукупність блоків, кожний з яких мав свій зміст та завдання.

Ефективність підбраної методики тренувань оцінювали за ступенем впливу занять на показники фізичного стану студенток дослідної групи перед початком та після формувального експерименту (табл. 1-2).

Аналіз ефективності занять фітнесу на показники функціонального стану студенток виявив, що найбільш виражені достовірні зміни відбулись у показнику ЧСС у спокої, де відзначалося поступове його зниження з 88,2 до 81,6 уд·хв⁻¹ ($p < 0,05$). Показник фізичної працездатності (PWC170) теж достовірно зріс у студенток дослідної групи на 78,7 кгм·хв⁻¹. Відповідно, зросла й величина максимального поглинання кисню (VO_{2max}) на 2,7мл·хв⁻¹.

При порівнянні показників фізичної підготовленості після формувального експерименту всі вони достовірно зросли у порівнянні з такими до його початку ($p < 0,05$). Найбільшого покращення зазнали такі фізичні якості, як сила та силова витривалість, які збільшилися на 36% та 47% відповідно.

Позитивних змін зазнали всі показники соматичного здоров'я студенток, що обумовило зниження частки студенток з низьким та нижче середнім рівнем соматичного здоров'я (11,1% проти 33,3% та 27,8% проти 22,2% до початку експерименту) й зростання кількості осіб із середнім рівнем соматичного здоров'я (38,9% проти 22,2% до експерименту і появою осіб із високим його рівнем - 5,6% ($p < 0,05$)).

Таблиця 1
Показники фізичного стану студенток (до і після експерименту)

Показник	Первинне дослідж.		Після експерим.	
	\bar{X}	m	\bar{X}	m
ЧСС сп., уд·хв ⁻¹	88,2	2,4	81,6	1,5
САТ, мм рт. ст.	112,4	5,2	114,5	5,8
ДАТ, мм рт. ст.	70,6	6,4	72,4	6,0
PWC ₁₇₀ , кгм/хв	60,5,8	7,0,3	68,4,5	6,5,3
VO _{2max} , мл/хв × кг ⁻¹	38,2	4,1	40,9	3,2
МТ, кг	61,4	3,8	58,2	3,0
ІМТ, кг×м ⁻²	22,8	1,8	21,7	1,5
ЖК, %	25,3	-	23,5	-
ЖК, кг	15,6	1,8	14,1	1,6
МК, %	56,1	-	59,6	-
МК, кг	34,3	1,4	34,9	1,3

Таблиця 2
Показники фізичної підготовленості студенток (до і після експерименту)

Показники фізичної підготовленості	До експ. $\bar{X} \pm m$	Після експ. $\bar{X} \pm m$	P
Гнучкість, см	18,5 ± 6,8	20,2 ± 5,3	<0,05
Спритність, с	21,0 ± 1,7	20,2 ± 1,4	<0,05
Силова витривалість, к-ть разів	19,5 ± 4,6	28,6 ± 3,4	<0,01
Сила, к-ть разів	22,5 ± 6,8	30,6 ± 3,2	<0,01
Рівновага, с	9,6 ± 6,4	10,2 ± 5,1	<0,05
Вибухова сила ніг, см	168,5 ± 15,8	175,6 ± 9,5	<0,05

Висновок. Таким чином, тренувальні заняття з фітнесу, як показав педагогічний експеримент, достовірно підвищують фізичний стан студенток та покращують рівень їх соматичного здоров'я, що свідчить про їх дієвість та ефективність.

Список літератури.

1. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика. Київ, 2000. 12 с.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ : НАУ, 2013. 52 с.
3. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : метод. посіб. Івано-Франківськ : Імста, 2005. 59 с.
4. Зинченко В.Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології в фізическом воспитании : учеб. пособие . Київ: НАУ, 2011. 152 с.

5. Федорчук Ганна, Земська Надія. Популярні види фітнесу серед студентської молоді. *Еврика ХХ: збірних студентських наукових праць*. Івано-Франківськ, 2019, С.156-157.

Кійко В.І. <https://orcid.org/0000-0002-6635-2522>
Сіренко Р.Р. <https://orcid.org/0000-0001-9100-4709>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНСТРУКТОРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглянуто теоретичні аспекти та передумови виникнення гендерного підходу у фізичному вихованні. Виокремлено основні напрямки досліджень із проблем впровадження гендерного підходу в закладах освіти під час занять фізичним виховання. Запропоновано методичні орієнтири щодо формування гендерної компетентності інструкторів фізичної культури.

Ключові слова: гендер, гендерна компетентність, інструктор з фізичної культури.

Annotation. The article considers the theoretical aspects and prerequisites for the emergence of a gender approach in physical education. The main directions of research on the problems of implementing a gender approach during physical education classes in educational institutions are highlighted. Methodical guidelines for the formation of gender competence of physical education instructors are proposed.

Key words: gender, gender competence, physical education instructor.

Актуальність. У сучасному світі гостро постає проблема гендерної рівності між чоловіком і жінкою. Американсько-європейське суспільство дійшло до того етапу, коли людина не залежно від расової ознаки, релігійних і політичних поглядів, сексуальної орієнтації, статі чи гендерної приналежності є рівною за своїми правами й можливостями. Україна не є винятком. Ми поступово стаємо частиною загальноєвропейського суспільства, проте і досі в окремих сферах життя ще необхідно звертати особливу увагу на становлення гендерної рівності.

Питання гендерної компетентності у фізичному вихованні досліджували О.Ю. Марченко, Т.Ю. Круцевич, О.М. Кікінеджі,