

РЕЙТИНГ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД СТУДЕНТОК ЗВО

Герасименко Світлана, Лоїк Марія-Сніжана

Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, Дрогобич

Анотація. У статті представлено результати дослідження, яке проводилось серед студентів. За допомогою анкетного опитування визначено популярні види фітнес-програм серед студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: студентки, фітнес, фітнес-програми, заклади вищої освіти.

Вступ. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до зміцнення та збереження здоров'я. Для цього потрібно застосовувати сучасні фітнес-програми та технології, які значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, створять нову позитивну емоційну атмосферу занять з фізичного виховання, покращать у студентській молоді фізичні якості та фізичну працездатність [6].

В освітньому процесі з фізичного виховання фітнес-технології застосовуються через фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані в межах групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження розвитку захворювань, досягнення та підтримання оптимального рівня фізичного стану) або спрямовані на розвиток фізичних якостей студентів [2; 3; 4; 5].

Сучасні фітнес-програми та технології дозволяють зберегти здоров'я студентства, сприяти гармонізації особистості через використання прогресивних технологій, інноваційних методик, дозволяють ефективніше вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості [6].

У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення вподобань студенток щодо занять сучасними видами фітнес-програм.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДДПУ імені Івана Франка.

Мета дослідження – визначити рейтинг популярних видів фітнес-програм серед студенток закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилося на базах закладів вищої освіти (ЗВО) Львівської області, у якому взяло участь 40 студенток.

Анкетування проводилося методом стандартизованого анкетного опитування, що дало змогу визначити рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед студенток ЗВО.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати анкетування подано у (Табл. 1).

Таблиця 1

Популярні види фітнес-програм серед студенток [1].

Місце	Види фітнес-програм	Показник, %
1.	Step Aerobics	22,4
2.	Dance Aerobics	16,5
3.	Fitness Mix	15,8
4.	Tabata Training	11,9
5.	Functional Training	11,8
6.	Kickboxing	10,9
7.	Body Sculpt	10,7

У рейтингу фітнес-програм серед студенток 1 місце займає Step Aerobics, під час занять якою використовуються степ-платформи різної висоти із застосуванням базових та комбінованих кроків. Аеробна частина триває до 35 хвилин, а силова до 20 хвилин (Рис. 1).

Заняття спрямовані на розвиток координації рухів, зміцнення серцево-судинної системи, покращення психоемоційного стану та схуднення.

Друге місце у рейтингу посідає програма Dance Aerobics, заняття якої містять в собі елементи танцювальних рухів під музичний супровід, спрямованих на розвиток координації психоемоційного стану та схуднення (Рис. 1).

На третьому місці програма Fitness Mix, яка передбачає систему тренувань, під час яких кожне заняття проводиться за різними фітнес-напрямами (Dance Aerobics, Functional Training, Body Sculpt, Step Aerobics, Fitball, Pilates Workout, Crossfit Training)

Фітнес-напрямки спрямовані на всебічний розвиток всіх систем організму, покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості (Рис. 1).

Четверте місце займає програма Tabata Training, заснована на інтервальному фізичному навантаженні, яка розвиває силу, гнучкість, витривалість, спритність, покращує всі фізичні показники та максимально швидко підвищує стан роботи всіх функціональних систем організму й сприяє схудненню (Рис. 1).

На п'ятому місці програма Functional Training, спрямована на функціональне тренування середньої інтенсивності з використанням додаткового обладнання, спрямованого на опрацювання глибоких м'язів тіла (Рис. 1).

На шостому місці програма Kickboxing, яка передбачає кардіо тренування силового спрямування з елементами боксу та кікбоксінгу, під час яких використовуються високо інтенсивні удари руками і ногами, що поєднані у різні комбінації (Рис. 1).

На сьомому місці програма Body Sculpt, яка спрямована на опрацювання всіх основних м'язових груп із використанням гантелей, бодібарів, міні-штанг, медболів та іншого навантаження для розвитку сили, витривалості та пропорційної мускулатури (Рис. 1).

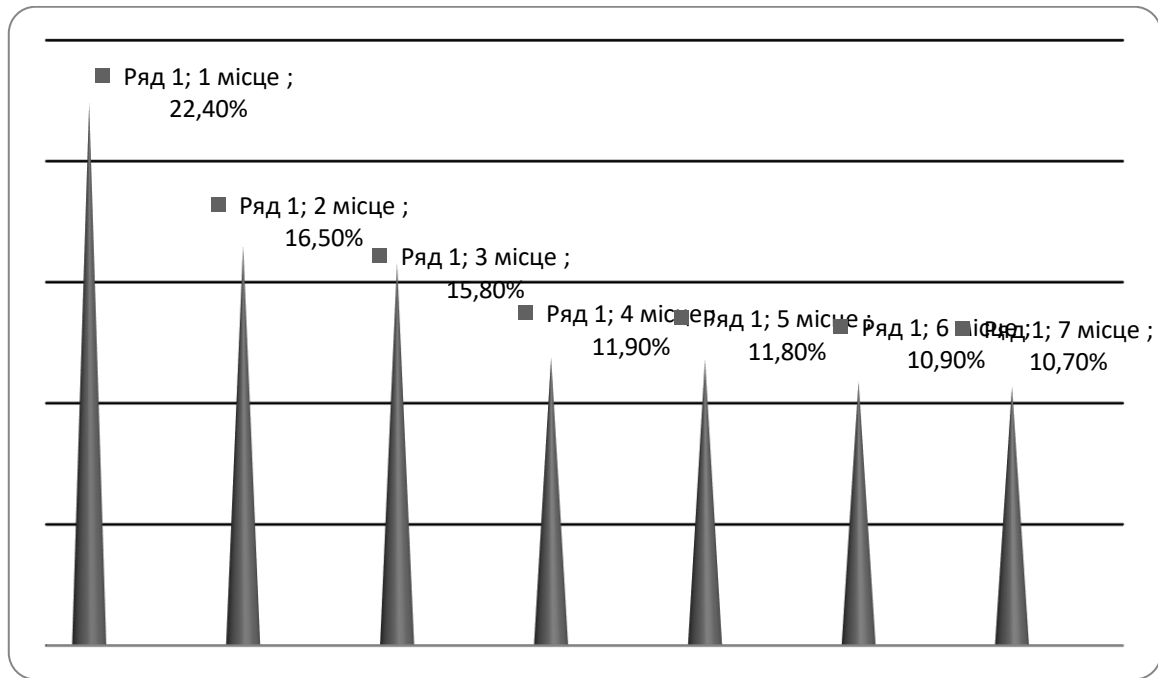


Рис. 1. Рейтинг найпопулярніших оздоровчих фітнес-програм серед студенток [1].

Висновки:

1. У ході дослідження за допомогою анкетного опитування було визначено найпопулярніші види фітнес-програм серед студенток закладів вищої освіти.

2. Встановлено, що найбільш рейтинговими серед студенток такі фітнес-програми, як:

- 1 місце – Step Aerobics (22,4%);
- 2 місце – Dance Aerobics (16,5%);
- 3 місце – Fitness Mix (15,8%);
- 4 місце – Tabata Training (11,9%);
- 5 місце – Functional Training (7,6%);
- 6 місце – Kickboxing (10,9%);
- 7 місце – Body Sculpt (10,7%).

3. Визначені за рейтингом популярності серед студенток фітнес-програми можна рекомендувати для використання під час проведення спортивно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Герасименко С. Ю., Буркало Є. А. Популярні види фітнес-програм серед студентів закладів вищої освіти. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: збірник наукових праць. Харків, 2023. Випуск 4. С. 114–117.

2. Максимова К. В. Формування культури здоров'я студентів з використанням фітнес-технологій [Текст]: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Максимова Катерина Володимирівна; Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2021. 23 с.

3. Новицький Ю. В. Організаційно-методичний підхід в індивідуалізації процесу фізичного виховання студентів: дис. ... канд. пед наук зі спец.24.00.02 / Київ, 1997. 181 с.

4. Савчук С., Козіброцький С., Іванова А. Оптимізація рухової активності студентів вищого технічного закладу освіти. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Т. 3. Львів, 2004. С. 326–330.

5. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.

6. Хлус Наталія. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (теоретичний аспект). Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич (1). С. 199–203.