

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту

Дзюбинська Інна _____

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ НА МОРФО-
МЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТІЛА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН
ОРГАНІЗМУ ЖІНОК 18-21 РОКІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

Миколаїв, 2019

Роботу виконано на кафедрі олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Керівник роботи:

Директор Навчально-наукового центру
«Інститут біології та медицини»
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка,
доктор біологічних наук, професор,
академік Академії наук
вищої школи України
Остапченко Людмила Іванівна

Рецензент :

Захист відбудеться 22 лютого 2019 р. о 9 годині на засіданні екзаменаційної
комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили за
адресою: м. Миколаїв, вул. 68 десантників, 10, аудиторія 4-104.

Із дипломною можна ознайомитись у бібліотеці Чорноморського національного
університету імені Петра Могили

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації є процес фізичного виховання студентської молоді, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (ЗВО). Рівень фізичної підготовленості студентів ЗВО значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, визначає його структуру, зміст, методи й засоби реалізації та контролю (Булатова М. М. 2004, Долженко Л. П., 2007). Для вирішення завдань фізичного виховання у ЗВО передбачено широкі можливості визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності й належної величини фізичного навантаження та засобів, що використовуються. Це зумовлює активний пошук фахівцями Алтер Дж. 2001, Апанасенко Г. Л. 2000) потенційних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Однак наукові та вихідні дані стосовно фізичного стану сучасної студентської молоді не дають змоги вважати проблему вирішеною (Астранд Р. О., 1994, Белокопытова Ж. А., 2006). Разом з тим одним із пріоритетних завдань фізичного виховання студентів ЗВО є зміцнення здоров'я. Крім того, воно не достатньо забезпечене відповідним механізмом контролю ступеня його практичної реалізації.

На сьогодні найбільш популярним й ефективним засобом фізичного виховання серед студенток ЗВО є аеробіка, зокрема спортивна аеробіка; оздоровча аеробіка [Беляк Ю. І., 2009, Білецька В. В., 2010) та її різновиди: аква-аеробіка (Бернштейн Н. А., 1991); фітнес (Бабешко О. В., 2007) та інші.

При цьому низка науково-методичних аспектів практичного використання аеробіки в навчальному процесі студенток ЗВО ще не належно досліджені. Особливо це стосується фітнесу, зокрема її змісту, структури занять, а також характеристики базових елементів за інтенсивністю й величиною фізичного навантаження.

Крім того, у фізичному вихованні сучасної студентської молоді відсутні сприятливі умови щодо поліпшення навчального процесу у ЗВО. Зміст цих умов полягає в необхідності підвищення ефективності процесу фізичного виховання ЗВО завдяки розширенню діапазону засобів з урахуванням інтересів студенток, збільшення фізичного навантаження впродовж навчальних занять в умовах відсутності системного дослідження та шляхів його досягнення.

Роль автора у виконанні цієї теми полягала в обґрунтуванні та розробленні авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток ЗВО гуманітарного профілю засобами фітнесу.

Мета дослідження – обґрунтувати технологію підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до проблеми застосування фітнесу в процесі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

2. Визначити обсяги спортивно-рухової активності та особливості фізичного стану студенток 1–4 курсів вищого навчального закладу гуманітарного профілю.

3. Розробити та обґрунтувати авторську технологію підвищення фізичної підготовленості та режиму дозування фізичних навантажень на основі врахування психофізичних особливостей студенток із застосуванням фітнесу.

4. Експериментально перевірити ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами фітнесу.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: зміст, засоби й методи підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами фітнесу.

Методи дослідження. Для вирішення сформульованих завдань використано методи теоретичного й емпіричного дослідження:

1. Загальнонаукові теоретичні: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури; порівняння – для з'ясування сучасного стану організації процесу фізичного виховання у ЗВО; узагальнення – для отримання теоретичних і емпіричних матеріалів.

2. Емпіричні: соціологічні методи досліджень, хронометраж, аналіз відеозапису, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи (антропометричні дані, функціональний стан серцево-судинної системи); визначення кількісних показників здоров'я та рухової активності, дослідження рівня фізичної працездатності.

3. Методи математичної статистики – для обробки фактичного експериментального матеріалу й оцінювання достовірності отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів:

– використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту, виявлено та обґрунтовано найбільш інформативні й значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці;

– сформовано й упроваджено класифікацію тренувальних засобів фітнесу за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток;

– удосконалено наукові дані, які характеризують фізичні й психофізичні особливості студенток, що займаються фітнесом;

– набули подальшого розвитку положення щодо раціонального співвідношення фізичного навантаження і його використання в процесі занять фітнесом.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у впровадженні та експериментальній апробації авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток ЗВО гуманітарного профілю

засобами фітнесу. На основі експериментальних даних дослідження видано навчальний посібник “Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ЗВО засобами фітнесу”. Розроблено групові оцінні регіональні таблиці, які можуть бути використані для проведення потокової корекції засобів і методів фізичного стану, оцінювання рівнів фізичного розвитку, морфофункціональних показників, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студенток за модельними показниками на основі різних режимів рухової активності.

Особистий внесок магістра полягав у теоретичному обґрунтуванні основних положень магістерської роботи: у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження та виборі їх розв’язання; організації і проведенні експериментальних досліджень; в обробленні отриманих результатів, їх аналізі й узагальненні; упровадженні результатів дослідження у практику; у розробленні модельних характеристик фізичного стану студенток 1–4 курсів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність теми; сформульовано мету і завдання дослідження; визначено об’єкт, предмет; зазначено методи дослідження; розкрито наукову новизну і практичне значення магістерської роботи; надано інформацію про апробацію результатів дисертаційного дослідження.

У першому розділі «**Теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю**»

Розглянуто місце фітнесу серед інших форм оздоровчої фізичної культури (виникнення та розвиток). Надано класифікацію напрямів аеробіки. Акцентовано на тому, що заняття фітнесом мають на меті не тільки розвиток функціональних можливостей організму, але і розвиток фізичних якостей, насамперед: витривалості, сили. Крім того, досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються м’язи живота та спини, що забезпечують правильну поставу, удосконалюється рухова координація, розвивається гнучкість.

Описано структуру і зміст занять фітнесом в системі фізичного виховання студенток ЗВО. Всі рухові дії в фітнесу прийнято поділяти на дві категорії: вправи низької (одна нога на опорі й виконуються пружні рухи в гомілковостопному суглобі) і високої ударної (наявність безопорної фази) дії. Силкові вправи для різних м’язових груп застосовуються в другій половині основної частини заняття – в положеннях стоячи, сидячи або лежачи.

Це, як правило, вправи статодинамічного характеру, що виконуються в режимі низького, середнього та високого навантаження

Встановлено, що фізичні навантаження є основним засобом оптимізації занять фітнесом у процесі фізичного виховання студенток ЗВО

Важливу роль у формуванні навантаження відіграють словесні методичні прийоми. Наприклад, командами, вказівками, поясненнями можна впливати на інтенсивність тренувальних навантажень, величину впливу на організм студентів, а також ступінь подолання при цьому об’єктивних та суб’єктивних труднощів

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» розкрито сутність використання методів дослідження, подано загальні відомості про контингент досліджуваних, схарактеризовано етапи дослідження.

У констатувальному експерименті взяли участь 200 студенток 1–4 курсів (n=50 на кожному курсі) гуманітарних спеціальностей, які зараховані до основної медичної групи. Під час формувального експерименту було сформовано чотири експериментальні групи “А”, “Б”, “В”, “Г” (ЕГ, n=15 у кожній групі) зі студенток 3–4 курсів.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової і методичної літератури та практичного досвіду фахівців з обраної проблеми, що дало змогу обґрунтувати методологічні засади та розробити стратегію дослідження, визначено об’єкт і предмет, сформульовано мету та завдання дослідження. Також були визначені експериментальна база, контингент досліджуваних, здійснено добір найбільш доцільних засобів, форм і методів дослідження. На другому етапі доповнено наявну наукову інформацію щодо обраного напрямку наукового дослідження. Проведено констатувальний педагогічний експеримент, який полягав у педагогічному спостереженні для визначення морфофункціональних показників, рівня фізичної працездатності і фізичної підготовленості, психодіагностики студенток. Також на цьому етапі дібрано ефективні засоби, методи та розроблено чітку методику дослідження, метою якої було вивчення особистих і фізкультурно-спортивних даних студенток 3–4 курсів; визначення чинників, що впливають на фізичний стан студенток; вивчення впливу традиційних і нетрадиційних засобів на стан здоров’я студенток.

На третьому етапі проведено математико-статистичну обробку отриманих результатів констатувального педагогічного експерименту. Розроблено авторську технологію підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів засобами фітнесу.

На четвертому етапі проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на вивчення ефективності авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами фітнесу. Визначено зміст, інтенсивність і величини навантаження основних засобів фітнесу, проаналізовано динаміку отриманих результатів. Розроблено класифікацію тренувальних засобів фітнесу за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток.

У роботі застосовано соціологічні методи дослідження. В опитувальник “Індивідуальна картка дослідження розвитку фізичної культури і спорту серед студенток гуманітарних спеціальностей” (додатки Б, В) були включені додаткові розділи, пов’язані з метою розвитку різних форм занять фізичними вправами та фітнесу.

У першому розділі опитувальника подані особисті дані студенток (прізвище, курс, факультет); у другому розділі – дані про спортивні вподобання, регулярність занять фізичними вправами, участь у змаганнях, складання навчальних нормативів та ін.; у третьому розділі розглядалися питання, які стосувалися здорового способу життя та місця регулярних занять фізичними

вправами (мотивація студенток до активних занять фізичною культурою і спортом; виявлення причин, які заохочують студенток займатися фізичними вправами та ін.); вивчалось самовизначення студентками стану свого здоров'я; інформація про наявні захворювання та фізичну активність.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності технології підвищення фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів ЗВО засобами фітнесу» розроблена авторська технологія, яка розширює спектр використаних засобів фізичного виховання студенток за рахунок вправ фітнесу.

Чотири експериментальні групи («А», «Б», «В», «Г») формувалися методом випадкового відбору в кожній групі по 15 студенток (60 осіб). Всі студентки експериментальних груп – 3–4 курсів, віднесені до основної медичної групи, які брали участь під час констатувального експерименту.

Аналіз 30 практичних занять фітнесом, що проводилися на заняттях, дозволили врахувати в нашій технології виділені компоненти за частотою використання, часу виконання, інтенсивністю та величиною навантаження. Числові значення названих параметрів представлені в таблиці 2 і нами впроваджені в практику занять із фізичного виховання.

Таблиця 3.1

Характеристика основних засобів фітнесу

Назва вправи	% використання	Час виконання (хв)	ЧСС серед. (уд./хв)
1. Низькоамплітудні вправи	100,0	8,6 ± 0,76	110,8 ± 6,45
2. Танцювальні кроки:	100,0 ± 0,81	26,12 ± 0,78	136,6 ± 3,32
– низької інтенсивності	100,0	12,7 ± 1,23	124,0 ± 4,42
– середньої інтенсивності	76,8 ± 2,41	8,91 ± 0,23	137,4 ± 4,62
– високої інтенсивності	54,7 ± 2,13	3,62 ± 0,46	148,1 ± 4,78
3. Базові силові вправи:	100,0	18,89 ± 0,48	149,3 ± 4,45
– низької інтенсивності	100,0	11,07 ± 1,15	141,2 ± 4,08
– середньої інтенсивності	85,5 ± 1,47	6,33 ± 0,72	152,1 ± 5,42
– високої інтенсивності	67,6 ± 2,38	2,71 ± 0,32	169,8 ± 5,64
4. Стретчингові вправи	89,3 ± 4,40	5,82 ± 0,66	87,9 ± 4,78

В цілому практичне заняття фітнесом для студенток характеризується загальною тривалістю в 59,3 + 0,72 хвилини, середнім пульсом в 133,2 уд./хв і загальною величиною виконуваного фізичного навантаження від 214 до 337 умовних балів. При цьому енергетична цінність кожної хвилини прирівнюється до 4,4 балів. Необхідно відзначити, що даний руховий режим має розвиваючий характер і значно відрізняється від зафіксованого в даному дослідженні на академічних заняттях фізичним вихованням.

Характерною особливістю занять зі фітнесу є співвідношення основних компонентів (низькоамплітудних, підвідних, силових, стретчингових вправ, танцювальних та базових кроків) за тривалістю й величиною фізичного навантаження.

У процесі занять постійно за допомогою степ-контролю спостерігався стан серцево-судинної системи і рівень витривалості студенток. Таким чином, упродовж 3 хвилин вони піднімалися на сходинку висотою 30 см і опускалися з неї.

Таблиця 2

Обсяг вимірів експериментальних досліджень впродовж педагогічного експерименту

№ з/п	Показники	Кількість вимірів			Всього
		вихідні	проміжні	кінцеві	
Фізичний розвиток					
1	Довжина тіла, см	200	–	200	400
2	Маса тіла, кг	200	–	200	400
3	ОГК, см	200	–	200	400

Під час проведення навчально-експериментальних занять нами ставилося завдання деякою мірою збільшити інтенсивність та моторну щільність заняття з фізичного виховання. Були досягнуті значні позитивні результати в розвитку окремих фізичних якостей студенток. Однак функціональна підготовленість як інтегральний критерій ефективності застосованих засобів і методів фізичної підготовленості студенток старших курсів, хоча й статистично вірогідно зросла в порівнянні з вихідним рівнем, але недостатньо для повної компенсації дефіциту рухової активності. При цьому нами було враховано (як вказано у розділі 3), досить негативну закономірність – статистично достовірне зниження приросту в фізичному розвитку, руховій активності й функціональній підготовленості студенток від курсу до курсу за основними показниками, що свідчить про прогресування дефіциту рухової активності під час навчання студенток у ЗВО.

Було визначено рівень соматичного здоров'я студенток 3–4 курсів після впровадження авторської технології

Під впливом різних режимів рухової активності на 3–4 курсах значно зросла силова витривалість, що, в свою чергу, призвело до суттєвого покращення силового індексу ($p < 0,001$): на 3-му курсі він збільшився на 12,3 %, а на 4-му – на 13,5 %. За індексом ваги-зросту і зросту-ваги відбулися приблизно однакові зміни, оскільки, як зазначалося вище, за період основного експерименту в фізичному розвитку студенток ЕГ не було досягнуто значних змін ($p < 0,05$). Так, за індексом зросту-ваги позитивні зміни відзначені в діапазоні від 3,4 до 4,6 кг, а в індексі ваги-зросту – від 3,9 до 4,5 кг/см.

Також суттєві зміни відбулися у показниках резерву та економізації функції серцево-судинної системи (індекс Робінсона) через те, що під впливом авторської технології значно знизилася ЧСС. На 3-му курсі індекс Робінсона знизився на 6,0 у. о. та на 4-му – на 7,3 у. о.

Оскільки під час формувального експерименту в фізичному розвитку студенток ЕГ виявилися незначні зміни, то приблизно однакові позитивні зрушення відбулися в показниках пропорційності розвитку грудної клітки: від 2,0 до 2,5 см, що свідчить про достатній розвиток грудної клітки.

Таблиця 3

Динаміка показників соматичного здоров'я студенток експериментальних груп (n = 60)

Показники соматичного здоров'я	Етапи дослідження	X ± m	3 курс		4 курс	
			t	p	t	p
Індекс Руф'є, у.о.	ВД	12,42 ± 0,65	3,1	< 0,01	–	–
	КД	10,11 ± 0,38				
	ВД	13,76 ± 0,48	–	–	4,1	< 0,001
	КД	11,12 ± 0,44				
Життєвий індекс, мл/кг	ВД	49,91 ± 1,02	9,1	< 0,001	–	–
	КД	58,11 ± 0,87				
	ВД	50,51 ± 0,79	–	–	6,7	< 0,001
	КД	62,66 ± 0,93				
Силовий індекс, %	ВД	47,74 ± 1,33	7,9	< 0,001	–	–
	КД	60,04 ± 1,03				
	ВД	44,38 ± 1,17	–	–	8,1	< 0,001
	КД	57,88 ± 1,18				
Індекс ваги-зросту, кг/см	ВД	35,28 ± 1,21	2,5	< 0,05	–	–
	КД	39,08 ± 0,94				
	ВД	36,75 ± 1,47	–	–	1,9	> 0,05
	КД	40,15 ± 0,95				
Індекс зросту-ваги, см/кг	ВД	64,12 ± 0,93	2,4	< 0,05	–	–
	КД	68,2 ± 0,96				
	ВД	62,40 ± 1,37	–	–	2,5	< 0,05
	КД	66,42 ± 0,98				
Індекс Робінсона, у. о.	ВД	81,31 ± 2,11	3,3	< 0,001	–	–
	КД	75,31 ± 1,33				
	ВД	80,90 ± 1,78	–	–	3,3	< 0,001
	КД	73,60 ± 1,95				

ВИСНОВКИ

1. Доведено, що фітнес займає чільне місце серед новітніх оздоровчих технологій. Вона є градацією використання рухових завдань відповідно до шістьох критеріїв: характеру руху, обсягу залучених до роботи груп м'язів, за анатомічними ознаками, енергозабезпеченням діяльності та за технічним оснащенням.

2. За результатами констатувального експерименту обсяг, інтенсивність і величина фізичного навантаження на академічних заняттях з дисципліни "Фізичне виховання" студенток ЗВО поступаються сучасним вимогам та випробуванням, що передбачають їх розвивальний характер.

Визначено, що обсяги рухової активності як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої у студенток за період навчання знижуються. Так, загальна рухова активність знижується від 15,98 на 1-му курсі до 11,99 % на 4-му курсі; фізкультурно-оздоровча рухова активність – від 4,62 на 1-му курсі до 3,25 % на 4-му курсі. Загальний рівень здоров'я та фізичної підготовленості в більшості студенток (до 70 %) на цей час оцінюється як низький і нижчий за середній. До найбільш недостатньо розвинених компонентів їхнього фізичного стану належать швидко-силові здібності (зареєстровані параметри відповідних 52–60 % модельних значень) і загальна витривалість (40–55 % необхідного рівня).

3. Авторська технологія підвищення фізичної підготовленості студенток засобами фітнесу містить такі компоненти (з урахуванням виявленої специфіки цього виду фізичного навантаження):

- розробка методики занять з урахуванням специфіки оздоровчої фітнесу (підготовча, основна й заключна частини);
- визначення практичних рекомендацій з проведення підготовчих заходів до занять фітнесом (анамнез, діагностика стану, інструктаж);
- розробка методики регулювання фізичним навантаженням у процесі занять фітнесом;
- застосування методики індивідуалізації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості студенток: при першому рівні навантаження (висота степ-платформи 15 см) ЧСС становила $125 \pm 10,4$ уд./хв. Виконується робота аеробного характеру енергозабезпечення. При другому рівні навантаження (висота степ-платформи 20 см) ЧСС дорівнює $138 \pm 12,2$ уд./хв. Тренувальний ефект належить до II зони відносної потужності, де відбувається аеробна робота, спрямована на розвиток кардіо-респіраторних можливостей організму. При третьому рівні навантаження (висота степ-платформи 25 см) ЧСС відповідає $150 \pm 15,1$ уд./хв. Тренувальний ефект належить до III зони відносної потужності, у якій робота набуває змішаного аеробно-анаеробного характеру.

4. Практична реалізація авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами фітнесу забезпечує більш виражену позитивну динаміку всіх базових характеристик фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток порівняно з традиційною системою фізичного виховання. Її використання дає змогу досягнути статистично

значущого 162 ($p < 0,05$) активного поліпшення в параметрах, які відображають найбільш “проблемні” компоненти фізичного стану сучасних студенток ЗВО – силові здібності і рівень загальної фізичної працездатності.

Експериментальна перевірка авторської технології суттєво вплинула на поліпшення таких показників фізичного стану:

- стану здоров’я: у студенток 3–4 курсів експериментальних груп під час завершення основного педагогічного експерименту не виявлено ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, а в період епідемії грипу понад 80 % із них не хворіли;

- рухової активності: розбіжності за абсолютними результатами загальної рухової активності між вихідними даними й досягнутими по завершенню основного педагогічного експерименту у студенток чотирьох ЕГ становили 2,2–3,4 %, а з фізкультурно-оздоровчої рухової активності виявлено ще більші абсолютні розбіжності – 3,8–5,2; у всіх випадках рівень вірогідності – $p < 0,001$;

- фізичної підготовленості: порівняно з вихідними даними, завдяки застосуванню спеціальних вправ фітнесу за рейтингом ефективних методів (повторно-прогресуючого та виконання вправ до відмови), студентки ЕГ-В і ЕГ-Г найбільш суттєво поліпшили свої результати; загальне зростання у розвитку фізичних якостей за навчальний рік становило від 13,6 до 48,0 %. У двох останніх ЕГ також відбулися позитивні зміни, але здебільшого вони були менш значущі ($p < 0,001$);

- під впливом авторської технології відбулися значні зміни в поліпшенні показників загальної фізичної працездатності за методикою індексу Гарвардського степ-тесту, порівняно з вихідними даними після завершення основного експерименту фізична працездатність поліпшилася на 5,8–9,9 у. о.;

- психічного стану студенток: збільшилася кількість студенток, які оцінили особисту тривожність, стан агресії, фрустрації, ригідності як нормальний стан (9 балів), значно зменшилася кількість студенток, які оцінили свій психічний стан вище за норму (10–12 балів). 163 Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, пов’язаних із підвищенням фізичної підготовленості студенток ЗВО. Тому до пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичного виховання студенток належить розширення арсеналу використання засобів за рахунок найбільш популярних серед сучасної молоді й “енергоємних” видів рухової активності; збільшення фізичних навантажень, передбачених організаційно-змістовними компонентами академічних занять.

АНОТАЦІЯ

Дзюбинська І. Механізми оптимізації процесу теоретичної підготовки стрільців з лука на етапі початкової підготовки. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. – Миколаїв, 2019.

У роботі здійснено узагальнення теоретико-методичних підходів до проблеми застосування фітнесу в процесі фізичного виховання, як засобу підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

Визначено обсяги спортивно-рухової активності та особливості фізичного стану студенток 1–4 курсів закладу вищої освіти гуманітарного профілю.

Розроблено та обґрунтовано авторську технологію підвищення фізичної підготовленості та режиму дозування фізичних навантажень на основі врахування психофізичних особливостей студенток із застосуванням фітнесу.

Експериментально перевірено ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами фітнесу. – фізичної підготовленості: порівняно з вихідними даними, завдяки застосуванням спеціальних вправ фітнесу за рейтингом ефективних методів (повторно-прогресуючого та виконання вправ до відмови), студентки ЕГ-В і ЕГ-Г найбільш суттєво поліпшили свої результати; загальне зростання у розвитку фізичних якостей за навчальний рік. У двох останніх ЕГ також відбулися позитивні зміни, але здебільшого вони були менш значущі.

Ключові слова: фітнес, морфо-метричні показники, рухова активність, фізичні навантаження

Dzyubinskaya I. Mechanisms of optimization of the theoretical preparation of arrows on the stage of initial training. - Manuscript.

Graduate work on obtaining a Master's degree in the specialty 017 - Physical Culture and Sport. - Petro Mohyla Black Sea National University. - Nikolaev, 2019.

In the work the generalization of theoretical and methodical approaches to the problem of the use of fitness in the process of physical education, as a means of increasing the physical fitness of students of higher educational institutions. The volumes of sport-motor activity and features of the physical condition of 1-4 year-olds of higher education institutions of the humanitarian profile are determined.

The author's technology for improving physical fitness and the mode of dispensing physical activity has been developed and substantiated on the basis of taking into account the psychophysical features of students with the use of fitness. The efficiency of the author's technology for increasing the physical readiness of the students by means of fitness has been experimentally tested. - Physical preparedness compared to baseline data, due to the use of special fitness exercises on the rating of effective methods (re-progressing and performing refusal exercises), the students of the EG-B and EH-G significantly improved their results, the overall increase in the development of physical qualities for the educational year. There have also been positive changes in the last two EGs.

Key words: fitness, morphometric indices, motor activity, physical activity