

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Кузніченко Ірини Миколаївни

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-  
ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність 017 - Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі теорії та методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання та спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник:**

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Бріскін Юрій Аркадійович, Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили, професор кафедри олімпійського та професійного спорту.

**Рецензент:**

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
Тітова Ганна Володимирівна, Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили, доцент (б.в.з) кафедри олімпійського та професійного спорту.

Захист відбудеться 23 лютого 2021 р. о 11.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** В рамках фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти якість життя можна розглядати як інтегральний показник, що відображає фізичний і психологічний аспекти благополуччя учнів. Надання певних впливів на них в рамках занять фізичною культурою може активізувати внутрішні механізми, що сприяють успішній адаптації, що призведе до відчуття суб'єктивного благополуччя, а значить і більш високої якості життя.

На думку ряду дослідників, усвідомлена потреба в заняттях фізичною культурою і фізичне самовдосконалення займають провідні позиції в адаптації до мінливих умов навколишнього середовища, в результаті чого накопичується потенціал здоров'я для реалізації своїх можливостей в обраній професії, економно витрачаються власні ресурси. Разом з тим, на початкових етапах навчання у вищих навчальних закладах виникає велика кількість складнощів, не завжди дозволяють студентам прийти до усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Зміна соціальних умов при вступі молодих людей після школи до вузу для багатьох стає кризовим періодом, який обумовлений не тільки сукупністю факторів навчального процесу, а й низькими адаптаційними можливостями організму студентів, а також їх способом життя з вкрай низькою мотивацією до рухової активності. Складаються умови призводять до затягування, або зриву адаптації, що веде до розвитку психосоматичних захворювань, значного зниження працездатності, і, без сумніву, негативно впливає на якість підготовки майбутнього фахівця.

Існуюча в даний час проблема адаптації студентів до навчання у вузі призводить до необхідності формування у них знань і умінь, що дозволяють регулювати власне фізичне та емоційне самопочуття з метою ефективної адаптації, що може позитивно вплинути на якість життя в адаптаційний період. Рішення зазначеної проблеми може бути здійснено в рамках занять фізичною культурою при виконанні певних вимог до його структури та змісту.

На практиці підвищення ефективності процесу фізичного виховання забезпечується в основному впровадженням високоінтенсивних технологій.

Безумовно, використання таких технологій викликає відчутні зрушення у фізичному і функціональному стані студентів. Однак низький рівень розвитку основних рухових якостей і низький ступінь готовності систем організму студентів не завжди дозволяє використовувати в практиці фізичного виховання високоінтенсивні програми, оскільки в цьому випадку відбувається погіршення психологічного та фізичного стану, знижується мотивація до занять фізичною культурою через неможливість досягти високого результату і неадекватною фізичного навантаження.

Виходячи з цього, виникає необхідність підбору таких фізичних вправ, які будуть відповідати перевагам студентів, враховувати особливості їх психологічного стану на початкових етапах навчання у вузі, а так само відповідати можливостям їх фізичного розвитку та функціонального стану. Поруч авторів рекомендується зміщувати фізичне навантаження, що отримується студентами в процесі практичних занять в зону середньої і низької інтенсивності.

Використання психорегулюючим фітнес-технологій, відомих також під назвою «розумне тіло», «ментальний фітнес», «м'який фітнес», «Body & Mind» і ін., Дозволяє домогтися досягнення балансу між тілом і свідомістю; сприяє розвитку фізичної та функціональної підготовленості; забезпечує зниження нервово-психічної напруги і поліпшення психоемоційного стану; значно підвищує розумову працездатність; тим самим забезпечує ефективну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища.

**Об'єкт дослідження:** процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження:** особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей в процесі навчання у вищих навчальних закладах.

**Мета дослідження:** виявити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей в процесі навчання у вищих навчальних закладах.

**Гіпотеза дослідження:** особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в заняттях фізичною культурою зі студентами гуманітарних спеціальностей можуть сприяти забезпеченню фізичного і психологічного благополуччя, що позитивно відіб'ється на якості життя і адаптації до умов навчання у вищих навчальних закладах.

У відповідності з об'єктом, предметом, метою та гіпотезою дослідження були сформульовані наступні **завдання**:

1. На основі аналізу теоретичних джерел виявити сутність, структуру і зміст поняття «якість життя» стосовно фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів.

2. Розробити і обґрунтувати теоретичну модель використання засобів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей для забезпечення адаптації до навчальної діяльності на початкових етапах навчання у вузі.

3. Обґрунтувати особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей, охарактеризувати послідовність і обсяг впровадження його коштів в навчальні заняття з фізичної культури у вузі.

4. Експериментально перевірити ефективність застосування доповненої методики «м'якого» фітнесу в рішенні задач дослідження.

У роботі були використані наступні **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування (анкетування), психологічне тестування, тестування фізичних якостей, медико-біологічні методи, біоемпідансометрія, крокометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, метод комплексної оцінки.

**Наукова новизна** полягає в наступному:

- визначено сутність, структура і зміст поняття «якість життя» як інтегрального показника, що відображає фізичний і психологічний благополуччя студента, що забезпечує оптимальну адаптацію до освітньому середовищі вищих навчальних закладів;

- науково обґрунтовано теоретичну модель використання засобів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей, що дозволяє вказати шляхи управління своїми фізичними і психологічними станами в повсякденному житті з метою успішної адаптації до процесу навчання у вузі;

- охарактеризовано особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей, виявлені впливи, що надаються в результаті її впровадження на фізичне і психологічне благополуччя студентів, а також на успішність адаптаційних процесів на початкових етапах навчання у вищому навчальному закладі.

**Теоретична значимість** дослідження полягає в наступному:

- доповнені положення теорії і методики фізичного виховання відомостями про ефективність використання коштів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя на основі його компонентів фізичного та психологічного благополуччя;

- спроектована теоретична модель використання засобів і методів «М'якого» фітнесу, яка розкриває особливості його впливу на фізичну підготовленість, функціональний стан, психологічне благополуччя студентів з метою забезпечення ефективної адаптації;

- охарактеризовано особливості методики «м'якого» фітнесу, розроблена послідовність і обсяг впровадження його коштів в навчальний процес на заняттях фізичною культурою у вузі з метою успішної реалізації завдань регулювання якості життя.

**Практична значимість** дослідження обумовлена його прикладною спрямованістю і відображена в задачах. Вона полягає в наступному:

- розроблена і реалізована на практиці теоретична модель регулювання якості життя студентів засобами і методами «м'якого» фітнесу;

- в рамках навчальних занять з фізичної культури апробована експериментальна методика «м'якого» фітнесу, спрямована на регулювання фізичного і психологічного благополуччя студентів гуманітарних спеціальностей в процесі їх адаптації до освітньому середовищі ВНЗ;

- містяться в дослідженні теоретичні положення і експериментально обґрунтовані висновки можуть бути використані в теоретичних заняттях з дисципліни «Фізична культура» зі студентами вузів інших спеціальностей, а також в курсах за вибором і програмах підвищення кваліфікації та перепідготовки фахівців в галузі фізичної культури;

- розроблені рекомендації мають практичну цінність для фахівців в галузі фізичної культури, фітнесу, рекреації і дозволяють підвищити ефективність занять зі студентами, які мають невисокі показники фізичної та функціональної підготовленості.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел (153). Загальний обсяг дипломної роботи складає 89 сторінок, вона містить 12 таблиць та 6 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто сутність, структура і зміст поняття «якість життя» як інтегрального показника добробуту студентів вузів; сучасні тенденції розвитку фітнесу та його можливості в регулюванні якості життя студентів вузів.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, опитування (анкетування), психологічне тестування, тестування фізичних якостей, медико-

біологічні методи, біоімпедансометрія, крокометрія, педагогічний експеримент, методи математичної статистики, метод комплексної оцінки.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** встановлено, що теоретична модель використання засобів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей враховує особливості адаптаційних процесів; відображає динаміку фізичного і функціонального стану займаються на етапах навчання; розкриває необхідні знання та вміння регуляції фізичних і психологічних станів з метою успішної адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

Експериментальний комплекс «м'якого» фітнесу передбачає використання фізичних вправ низької і середньої інтенсивності в поєднанні з методами розслаблення, внаслідок чого фізичне навантаження сприймається і виконується легше, почуття фізичного дискомфорту і втоми проявляється в меншій мірі, завдяки чому підтримується висока працездатність під час заняття і після його завершення.

При цьому динаміка фізичної підготовленості серед респондентів експериментальної групи перебувають на тому ж рівні, а в деяких випадках перевищує показники контрольної групи (табл. 1).

В експериментальній групі приріст середніх показників розвитку фізичних якостей склав 18,35% за нормативом «нахил вперед з положення стоячи на лавці» ( $p \leq 0,01$ ), сила преса зросла в середньому на 10,97% ( $p \leq 0,01$ ), результати за нормативом «підйом прямих ніг на шведській стінці до кута  $90^\circ$ » збільшився на 17,06%, кількість віджимань зросла на 16,64% ( $p \leq 0,01$ ), середній час утримання «планки» збільшилися на 28,02 % ( $p \leq 0,01$ ), результати тесту на статичну координацію показують приріст 42,46% ( $p \leq 0,01$ ), показники стрибка у довжину з місця збільшилися статистично незначуще (4,65%).

У контрольній групі приріст показників фізичних якостей також статистично значимий (за винятком нормативу «стрибок в довжину з місця» і проби Ромберга) і склав в середньому від 5,42 до 13,18% ( «нахил тулуба вперед з положення стоячи на лавці» - 8,28%, «підйом тулуба з положення лежачи» - 7,06%, підйом ніг - 5,85%, «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» - 7,63%, «планка» - 13,18%, «стрибок в



довжину з місця» - 5,42%, проба Ромберга - 4,77%).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості респондентів протягом  
навчального року**

Показники	Експериментальна група		Контрольна група		Умп.	p
	Результати	Приріст %	Результати	Приріст %		
Нахил тулуба з положення стоячи (см)	12,96 ± 5,03 15,33 ± 4,47	18,35**	12,81 ± 5,71 13,87 ± 5,33	8,28**	<b>709,5</b>	<b>≤ 0,05</b>
Підйоми тулуба з положення лежачи на спині (кількість раз за 30 секунд)	22,89 ± 3,54 25,4 ± 2,77	10,97**	23,6 ± 3,28 25,26 ± 2,56	7,06**	915	> 0,05
Підйоми прямих ніг до кута 90 ° у висі на шведській стінці (кількість разів)	11,96 ± 3,62 14,0 ± 3,12	17,06**	11,45 ± 4,7 12,12 ± 4,42	5,85*	<b>701,5</b>	<b>≤ 0,05</b>
Згинання- розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	11,89 ± 7,02 13,87 ± 6,41	16,64**	12,79 ± 7,3 13,76 ± 7,19	7,63**	936,5	> 0,05
Утримання планки з опорою на передпліччя (сек)	87,87 ± 23,56 112,49 ± 19,47	28,02**	91,19 ± 25,47 103,21 ± 19,51	13,18 **	<b>710</b>	<b>≤ 0,05</b>
Стрибок в довжину з місця (см)	157,27 ± 15,84 164,58 ± 13,29	4,65	152,36 ± 19,59 160,62 ± 18,21	5,42	832	> 0,05
Проба Ромберга, (сек)	11,87 ± 4,23 16,91 ± 3,85	42,46**	12,36 ± 4,07 12,95 ± 4,71	4,77	<b>478</b>	<b>≤ 0,01</b>

Дослідження гнучкості інформує про покращення еластичності м'язів до кінця дослідження в обох групах, причому в експериментальній групі зміни достовірно вище, що може бути пов'язано з включенням в експериментальну методику комплексів вправ, спрямованих на розтягування і розслаблення. Крім того, в експериментальній групі показники утримання «планки», а також результати нормативу «підйом прямих ніг на шведській стінці» статистично значимо вище результатів, отриманих в контрольній групі ( $p \leq 0,05$ ). Отримані дані пояснюються тим, що навантаження, пропонована в експериментальній групі, включає як опрацювання великих м'язових груп плечового і тазового пояса, так і глибоких

м'язів черевного преса, косих м'язів живота і спини, що і відбилося в результатах контрольних нормативів.

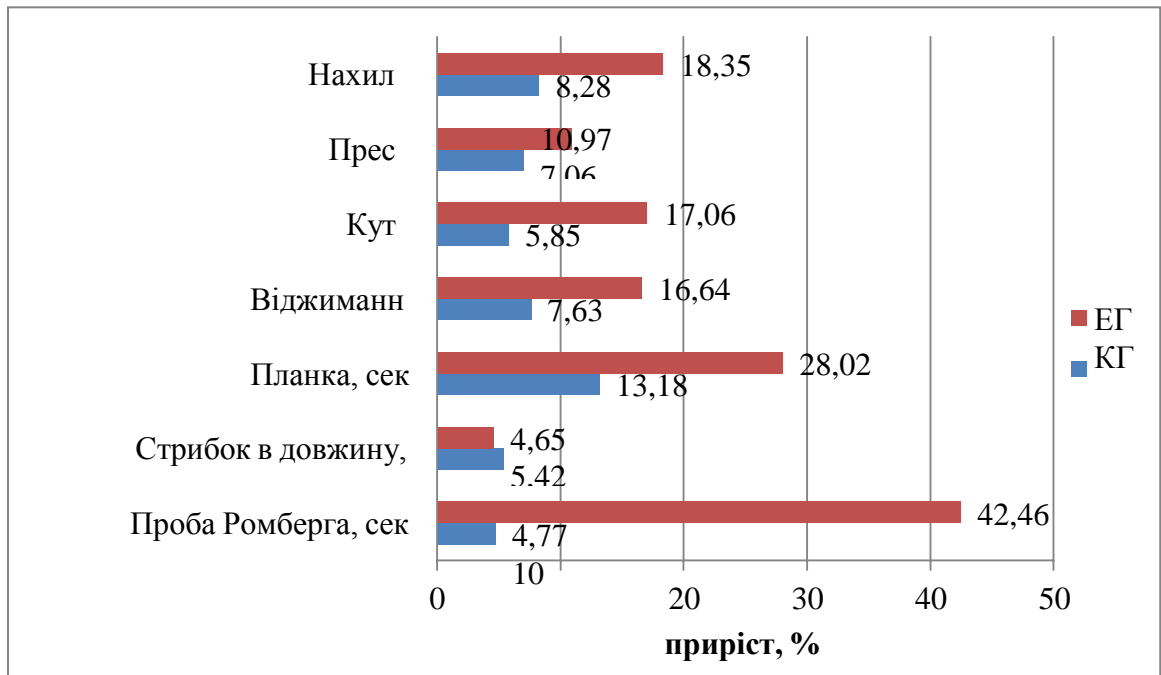


Рис. 1. Приріст показників фізичної підготовленості респондентів на завершальному етапі експерименту, %

Примітка: «нахил» - нахил тулуба вперед з положення стоячи на лавці, «прес» - підйом тулуба з положення лежачи, «кут» - підйом ніг до кута  $90^\circ$  у висі на шведській стінці, «віджимання» - згинання-розгинання рук в упорі лежачи, «планка» - утримання планки з опорою на передпліччя, «стрибок» - стрибок в довжину з місця

Статистичних відмінностей за нормативами «підйом тулуба з положення лежачи» і «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» між двома групами виявлено не було, однак, в експериментальній групі відзначені більш істотні прирости показників.

Серйозні поліпшення середніх показників проби Ромберга в експериментальній групі (42,46%) пов'язані з особливостями пропонованого комплексу заходів: значні увага приділяється роботі з мишцями-стабілізаторами в ізометричному режимі, крім того, психорегулюючий спрямованість сприяє набуттю емоційної стабільності, що також має непрямий зв'язок з успішністю виконання

зазначеної проби. Результати тесту на статичну координацію, отримані по завершенні дослідження в експериментальній групі статистично вище результатів контрольної групи ( $p \leq 0,01$ ). Позитивну динаміку фізичного благополуччя в експериментальній групі підтверджує збільшення рухової активності респондентів.

Таблиця 2

**Динаміка показників рухової активності респондентів протягом навчального року**

Рухлива активність (середня кількість кроків в день)	Експериментальна група		Контрольна група		Uemp.	P
	Результати	Приріст, %	Результати	Приріст, %		
I семестр	8340 ± 2896		7978 ± 2754		896	> 0,05
II семестр	9754 ± 2803	16,95*	8415 ± 2466	5,46	<b>670</b>	<b>≤ 0,05</b>

В експериментальній групі середня кількість кроків, яке студенти проходили в день, статистично значимо збільшилася (в порівнянні з початковими значеннями) і склало  $9754 \pm 2803$ , впритул наблизившись до значень, що рекомендується деякими авторами як нормальні. У контрольній групі цей показник змінився незначно і становить  $8415 \pm 2466$ . Відмінності між групами на завершальному етапі експерименту за цим показником статистично значущі ( $p \leq 0,05$ ), що також може свідчити про підвищення мотивації до рухової активності серед студентів експериментальної групи.

У табл. 3 представлені показники фізичного розвитку та функціонального стану кардіореспіраторної системи респондентів протягом навчального року.

За всіма показниками функціонального стану кардіо-респіраторної системи респондентів обох груп відзначено поліпшення.

В експериментальній групі спостерігалось статистично достовірне зниження показників частоти серцевих скорочень в стані спокою на 5,06% ( $p \leq 0,05$ ), що може бути обумовлено специфікою заняття: спокійні, природні рухи, що виконуються пропорційно з ритмом дихання роблять сильний психорегулюючим вплив, значно

знижуючи рівень стресу. Комплекс заходів в завершальній частині заняття, спрямованих на розслаблення сприяв нормалізації фізичних і емоційних станів, що також могло сприяти зниженню частоти серцевих скорочень.

Таблиця 3

**Динаміка показників фізичного розвитку і функціонального стану  
респондентів протягом навчального року**

Показники	Експериментальна група		Контрольна група		Uemp.	p
	Результати	Приріст %	Результати	Приріст %		
Показники фізичного розвитку						
Зріст, см	165,11 ± 6,31	–	164,81 ± 5,81	–	–	
Маса, кг	58,63 ± 9,12 58,22 ± 8,56	0,7	57,68 ± 7,88 57,77 ± 7,41	0,17	879	> 0,05
Індекс Кетле, ум. од	21,47 ± 2,96 21,33 ± 2,81	0,65	21,24 ± 2,73 21,17 ± 2,58	0,33	905	> 0,05
Показники функціонального стану серцево-судинної системи						
ЧСС в спокою, уд/хв	75,31 ± 7,68 71,5 ± 5,25	5,06*	76,93 ± 7,04 71,98 ± 5,54	6,43*	904,5	> 0,05
АТ сист., мм. рт. ст	113,11 ± 10,11 113,07 ± 7,43	0,03	113,55 ± 7,52 114,02 ± 7,73	0,41	888,5	> 0,05
АТ диаст., мм. рт. ст	67,78 ± 6,06 68,2 ± 4,36	0,62	69,12 ± 5,39 70,31 ± 5,99	1,72	763	> 0,05
ПАТ, мм.рт.ст	82,46 ± 5,92 83,16 ± 4,53	0,85	83,93 ± 5,42 84,88 ± 5,57	1,13	748	> 0,05
КЕК, ум. од	3431,76 ± 887,2 3211,58 ± 540,15	6,42**	3426,31 ± 623 3153,45 ± 554,86	7,96**	880,5	> 0,05
КВ, ум. од	17,31 ± 3,88 16,35 ± 2,91	5,55*	17,64 ± 2,85 16,78 ± 2,64	4,87*	810	> 0,05
ВІК, ум. од	9,14 ± 12,08 4,26 ± 9,05	53,39**	9,51 ± 10,07 4,76 ± 11,32	49,95**	833	> 0,05
Показники функціонального стану серцево-судинної системи						
Проба Штанге, сек	48,78 ± 15,21 54,70 ± 16,74	12,14**	49,1 ± 16,0 53,22 ± 15,3	8,39**	943	> 0,05
Проба Генчи, сек	30,78 ± 7,62 34,08 ± 8,11	10,72**	31,78 ± 10,95 33,98 ± 10,35	6,92*	902	> 0,05
Оцінка адаптаційного потенціалу і стан здоров'я						
ІФІ, ум. од	2,01 ± 0,26 1,97 ± 0,15	1,99	2,03 ± 0,22 2,02 ± 0,18	0,49	786,5	> 0,05

На рис. 2. графічно представлений приріст показників функціонального стану

кардіо-респіраторної системи респондентів на завершальному етапі експерименту.

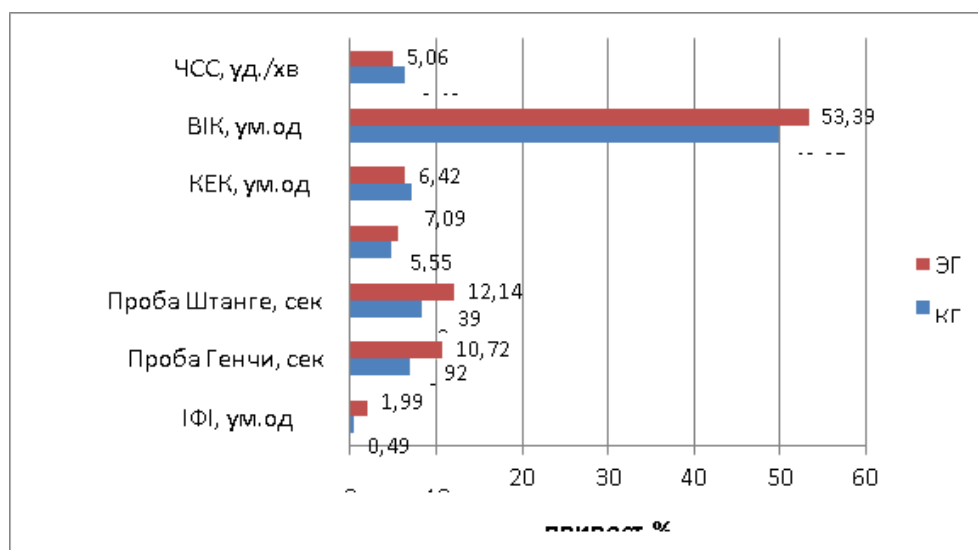


Рис. 2. Приріст показників функціонального стану кардіо-респіраторної системи респондентів на завершальному етапі експерименту, %

У контрольній групі динаміка показника ЧСС в спокої трохи вище, і також статистично достовірна. Даний факт можна пояснити тим, що заняття в контрольній групі проводились більш активно і динамічно, пульс в процесі аеробного частини заняття підвищувався більше, ніж у респондентів експериментальної групи (до 75-80% від максимуму), в результаті чого і відбувався тренувальний ефект.

Середні значення коефіцієнта економізації кровообігу в експериментальній групі знизилися на 6,42% ( $p \leq 0,05$ ), показники коефіцієнт Квааса - на 5,55% ( $p \leq 0,05$ ), що свідчить про поліпшення функціональних можливостей серцево-судинної системи. Аналізуючи динаміку зміни індексу Кердо в експериментальній групі, ми можемо констатувати статистично значуще зміщення його середніх значень в бік нормотонії до кінця навчального року (53,39%,  $p \leq 0,01$ ). На 8 осіб збільшилася загальна кількість студентів, у яких врівноважені симпатичні і парасимпатичні впливу (їх кількість склала 36 осіб, або 80%), переважання симпатичних впливів відзначено у 9 респондентів (20%).

У контрольній групі відбулися аналогічні зміни: зрушення показників коефіцієнта економізації кровообігу виявився трохи вище (7,09%,  $p \leq 0,01$ ), коефіцієнт Квааса змінився в межах 4,87% ( $p \leq 0,05$ ), в динаміці індексу Кердо

відзначено зміщення в сторону нормотонії, що також підтверджує позитивні зміни в стані серцево-судинної системи.

Таким чином, ми можемо констатувати, що в цілому для респондентів обох груп характерна нормалізація основного обміну, частоти серцевих скорочень в стані спокою, тобто відбувається ефективна адаптація, посилення трофічних функцій і економізація діяльності серцево-судинної системи.

## **ВИСНОВКИ**

1. Якість життя в рамках дисципліни «Фізична культура і спорт» є інтегральним показником, що відображає фізичний і психологічний благополуччя студентів вищих навчальних закладів. Впливи, що надаються «М'яким» фітнесом на організм займаються призводять до поліпшення фізичного і функціонального стану студентів, забезпечуючи при цьому збереження психологічного благополуччя, що призводить до активізації внутрішніх механізмів, що сприяють успішній адаптації до умов навчання у вузі.

2. Теоретична модель використання засобів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей включає інформаційно-мотиваційний, адаптаційний, базовий і корекційний етапи; враховує особливості адаптаційних процесів; відображає динаміку фізичного і функціонального стану займаються на етапах навчання; розкриває необхідні знання та вміння регуляції фізичних і психологічних станів з метою успішної адаптації до умов навчання у вищому навчальному закладі.

3. Особливості застосування методики «м'якого» в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей припускають комбіноване застосування функціонального тренінгу, пілатесу, стретчинга, а також засобів релаксації (самомасажу та аутогенного тренування), підібраних в оптимальному співвідношенні; поєднане використання коштів рухової активності і психорегулюючим впливів; включення теоретичної інформації про можливості «м'якого» фітнесу в регулюванні фізичних і психологічних станів, а також комплекс додаткових заходів (індивідуальні домашні завдання певної спрямованості та рекомендації по самостійному використанню фізичних вправ в режимі дня).

4. В результаті впровадження методики «м'якого» фітнесу в навчальний процес, в експериментальній групі були відзначені позитивні зміни в показниках фізичного благополуччя: збільшилися показники фізичної підготовленості в нормативах «Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лавці» на 18,35% ( $p \leq 0,01$ ), «Підйом тулуба з положення лежачи» на 10,97% ( $p \leq 0,01$ ), «підйоми ніг у висі на шведській стінці» на 17,06% ( $p \leq 0,01$ ), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» на 16,64% ( $p \leq 0,01$ ), « планка »на 28,02%, ( $p \leq 0,01$ ), « проба Ромберга »на 42,46% ( $p \leq 0,01$ ), в той час як в контрольній групі динаміка показників фізичних якостей складала відповідно від 4,77 до 13,18%,

- значно зросла рухова активність протягом дня (16,95%,  $p \leq 0,05$ ), в той час як зміни рухової активності в контрольній групі були недостовірні.

- нормалізувалися показники функціонального стану кардіореспіраторної системи респондентів: відбулося зниження ЧСС в стані спокою на 5,06% ( $p \leq 0,05$ ); коефіцієнта економізації кровообігу на 6,42% ( $p \leq 0,01$ ), коефіцієнта Квааса на 5,55% ( $p \leq 0,05$ ) і вегетативного індексу Кердо на 53,39% ( $p \leq 0,01$ ) (відзначений значний зсув в сторону нормотонії);

- відзначено зростання функціональних можливостей респіраторної системи: покращилися середні значення проби Штанге на 12,14% ( $p \leq 0,01$ ), проби Генчі на 10,72% ( $p \leq 0,01$ ), в той час як в контрольній групі динаміка показників складала від 6,92% до 8,39%;

- відбулася нормалізація складу тіла: на 4,91% знижується загальний вміст жирової маси ( $p \leq 0,5$ ), на 11,05% зменшується вміст вісцерального жиру ( $p \leq 0,05$ ), на 5,51% збільшується вміст м'язової маси ( $p \leq 0,05$ ), в результаті чого статистично значимо поліпшується рейтинг фізичного розвитку ( $p \leq 0,05$ ), в той час як в контрольній групі статистично значущі поліпшення спостерігалися тільки в показниках м'язової маси.

## АНОТАЦІЇ

**П. І. П. Дослідження ефективності використання фітнес-технологій для оптимізації процесу фізичної підготовки студентської молоді. – На правах рукопису.**

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2021.

Магістерська робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці особливостей застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей в процесі навчання у вищих навчальних закладах. В процесі досліджень виявлено визначено сутність, структура і зміст поняття «якість життя» як інтегрального показника, що відображає фізичний і психологічний благополуччя студента, що забезпечує оптимальну адаптацію до освітньому середовищі вищих навчальних закладів. Науково обґрунтовано теоретичну модель використання засобів і методів «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей, що дозволяє вказати шляхи управління своїми фізичними і психологічними станами в повсякденному житті з метою успішної адаптації до процесу навчання у вузі. Охарактеризовано особливості застосування методики «м'якого» фітнесу в регулюванні якості життя студентів гуманітарних спеціальностей, виявлені впливи, що надаються в результаті її впровадження на фізичне і психологічне благополуччя студентів, а також на успішність адаптаційних процесів на початкових етапах навчання у вищому навчальному закладі.

**Ключові слова:** фітнес-технології, студентська молодь, оптимізації процесу фізичної підготовки.