9. Troianovska M.M. Health status of schoolchildren aged 10-11 with hearing impairment. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Issue 152 (2). Volume I. Series: Ped. sciences. Chernihiv: CNPU, 2018. P. 165 - 168.

10. Troianovska M.M. Theoretical aspects of conducting physical education classes with students with special educational needs in inclusive education. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko. Issue 154. (2) Series: Ped. sciences. Chernihiv: CNPU, 2018. P. 166-169.

11. Troianovska M.M., Lazarenko M.G., Zhlobo V.O. Prevention of injuries in adaptive physical education for students with special educational needs. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after T. G. Shevchenko. Issue 3. Series: Pedagogical sciences. Chernihiv: CNPU, 2019. P. 296-301.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).76

Філатова З.І.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6053-9601
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
та оздоровчого фітнесу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ
Євтушок М.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-1161-1179
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ
Козицька А.П.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6167-643X
старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації
та оздоровчого фітнесу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ ЯК СУЧАСНОЮ ОЗДОРОВЧОЮ СИСТЕМОЮ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВНЗ

В роботі розглянуто шляхи формування потреби до занять аквафітнесом у здобувачів освіти ВНЗ. Було з'ясовано зміст занять з аквафітнесу як сучасної оздоровчої системи для здобувачів освіти ВНЗ. Аналіз проведених досліджень свідчить, що основною причиною низької ефективності занять аквафітнесом здобувачів освіти у вищих навчальних закладах є недостатня розробленість навчальних програм оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості. Найбільш актуальною проблемою є недостатнє науково-методичне забезпечення вивчення вмотивованості до занять, особливо це стосується організації безпеки цього процесу. Розглянуто форми та методи розвитку потреби у здобувачів освіти занять аквафітнесом, такі як врахування інтересів та мотивації здобувачів освіти, якість навчальних занять, використання відповідних фізичних вправ, їх цілеспрямоване та ефективне використання, відмінність за характером, спрямованістю та величиною фізичних навантажень через простеження покращення рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти, коригування їх психоемоційного стану, особистого сприйняття та формування позитивної вмотивованості.

***Ключові слова**: здобувачі освіти, аквафітнес, оздоровча спрямованість, фізична підготовка, мотиваційні спрямування,* життєві *пріоритети, безпека життєдіяльності.*

Filatova Zoya, Yevtushok Maryna, Kozytska Alla. Formation of the need for aquafitness as a modern health system among higher education students. *The paper examines ways of forming the need for aquafitness classes among university students. The content of aquafitness classes as a modern health system for university students was clarified. Analysis of the conducted research shows that the main reason for the low efficiency of aquafitness classes among university students is the insufficient development of health and vocationally applied curricula. The most pressing problem is the insufficient scientific and methodological support for studying motivation for classes, especially regarding the organization of the safety of this process. The forms and methods of developing the need for aquafitness classes among education seekers are considered, such as taking into account the interests and motivation of education seekers, the quality of training sessions, the use of appropriate physical exercises, their targeted and effective use, the difference in the nature, direction and magnitude of physical activity through tracking the improvement of the level of physical fitness of education seekers, adjusting their psycho-emotional state, personal perception and the formation of positive motivation.* ***Research results****. It was found that the achieved results in the correct performance of exercises, the feeling of free motor activity in the aquatic environment were the most effective method of all types of forming positive motivation to attend classes. According to the results of a study of ways to form the need for aquafitness classes among education seekers, it was found that performing exercises in an aquatic environment and realizing the significance of classes contributed to the*

overall improvement of the body, had a hardening effect, and attracted people to a healthy lifestyle. ***Conclusions.*** *Taking into account the data obtained will contribute to improving the methods of aquafitness classes, optimizing the process with the widespread use of various forms, means and methods, which will contribute to strengthening the health of students and forming their positive motivation.*

Key words: *education seekers, aquafitness, health orientation, physical training, motivational orientations, life priorities, life safety.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як складова частина загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку фізичного й морального здоров'я здобувачів освіти, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення їх фізичної та психологічної форми, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання завдяки широкому використанню різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні є виконання вправ у водному середовищі, а саме аквафітнесу [6].

До тепер створено потужний фонд наукових знань у галузі плавання та виконання вправ у воді, який невпинно поповнюється. Тематика наукових досліджень широка [1, 3, 5]. Разом із тим, більшість наукових розробок присвячена питанням плавального тренування здобувачів освіти та впливу занять плаванням на організм [2, 7]. Необхідно відмітити відсутність спеціальних досліджень та розробок щодо занять аквафітнесом, попередження та подолання непередбачених ситуацій у ході виконання вправ у воді здобувачів освіти ВНЗ, з огляду на характер їх психоемоційного стану та фізичної підготовленості, що утруднює рухову діяльність у водному середовищі та часом призводить до виникнення небезпечних ситуацій, від яких часом залежить життя.

Зважаючи на важливість та недостатню наукову розробленість, враховуючи науково-практичну значущість ефективної фізичної підготовки здобувачів освіти ВНЗ, виникла потреба в уточненні та розширенні змісту, форм та засобів шляхів формування потреби занять аквафітнесом як сучасною оздоровчою системою в здобувачів освіти ВНЗ, що обумовило актуальність роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив створених організаційно-педагогічних умов із застосуванням різних форм, засобів та методів на формування потреби занять аквафітнесом здобувачами освіти ВНЗ.

Результати дослідження.

У ході дослідження було поставлено та вирішено низку завдань:

1. Узагальнити положення науково-методичної літератури та досвід передової практики.

2. Визначити вмотивованість здобувачів освіти ВНЗ до занять аквафітнесом, стан їх здоров'я та психофізичні можливості організму.

3. Визначити значущість створення педагогічних умов формування потреби занять аквафітнесом в здобувачів освіти як чинника ефективного навчання. Експериментально перевірити ефективність.

Упродовж педагогічного дослідження задля визначення змісту створення педагогічних умов формування потреби занять аквафітнесом проведене анкетування. На основі проведеного опитування здобувачів освіти щодо їх самопочуття, виявлено такі найбільш розповсюджені відхилення у стані здоров'я: порушення постави – 38 %, часті гострі респіраторні захворювання – 29 %, надмірна вага – 12 %, інші захворювання − 21 % здобувачів освіти.

Відмічено, що в здобувачів освіти виконання звичайних дій (вхід басейн, дії в роздягальні, виконання елементарних рухів у воді та ін.) часом викликали відчуття неспокою, що виявлялось у фізичній та емоційній втомленості, прискоренні серцебиття, уповільненому відновленні реакцій кровообігу та дихання після застосування незначних фізичних навантажень.

З метою вивчення змісту, форм і методів створення організаційно-педагогічних умов щодо формування потреби занять аквафітнесом в здобувачів освіти ВНЗ визначено конкретні причини, що можуть підвищити чи, навпаки, знизити інтерес здобувачів освіти до занять. Відмічено, що до причин, які не сприяють позитивній вмотивованості до відвідування занять, належать:

– страх води;

– наявність сумнівів у доцільності занять аквафітнесом загалом;

– низька змістовність та якість проведення занять;

– систематичне невдале виконання наданих вправ, рухів.

Відмічено, що наявність одного чи декількох чинників призводить до втрати впевненості в собі, ставить під сумнів доцільність витрати своїх зусиль та занять загалом.

При оцінюванні дієвих чинників створення організаційно-педагогічних умов щодо формування потреби занять аквафітнесом застосовано методи, а саме:

– активізація пізнавальної діяльності у галузі аквафітнесу;

– досягнення свідомого ставлення до доцільності занять;

– сприяння розвитку активності, особистісної відповідальності та самостійності при виконанні вправ у ході занять;

– гнучкість складання методик з аквафітнесу та застосування індивідуального підходу до здобувачів освіти з різним рівнем страху води в ході занять;

– *спостереження змін рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти [4].*

Відмічено, що чинниками створення організаційно-педагогічних умов щодо формування потреби занять аквафітнесом в здобувачів освіти є отримання знань та практичних навичок щодо можливості контролю за станом власного здоров'*я; простеження власного рівня фізичної підготовленості,* спостережень за відчуттями, їх зміною; втратою неприємного

відчуття настання небезпеки від водного середовища; власними спостереженнями за новим для них відчуттям «води».

Варто відзначити, що в здобувачів освіти майже не викликало сумнівів щодо необхідності занять у воді, незважаючи на присутність у них страху до небезпеки під час виконання вправ. Результати анкетування серед здобувачів освіти, які до сьогодні з різних причин не оволоділи навичкою занять аквафітнесом, засвідчили, що опитані студенти:

– не знали, що існують групи з аквафітнесу для здобувачів освіти – 40% всіх опитаних;

– побоювалися можливості браку уваги з боку викладачів – 18%;

– мали негативні спогади від самостійних спроб виконання вправ у воді – 9%;

– висловили сумніви щодо доцільності та можливості впровадження в життя занять аквафітнесом – 70%.

При оцінюванні вмотивованості до занять у воді (з різних причин фізично пасивних до часу вступу у ВНЗ [6] здобувачів освіти), відзначено відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення уміти рухатись у воді, що дало б поштовх до початку свідомого відвідування занять.

Визначення системи ціннісних орієнтацій здобувачів освіти, які не займались аквафітнесом, ієрархії в їх системі цінностей проведено за допомогою психологічних тестів. Визначено змістовний бік спрямування діяльності здобувачів освіти, складову їх взаємодії з навколишнім середовищем; ставлення до людей; сприйняття себе як особистості; ставлення до формування потреби занять аквафітнесом як самоствердження.

Згідно з отриманими даними, значна кількість здобувачів освіти:

– на перше місце висуває абсолютні загальнолюдські цінності, а саме: вдале сімейне життя, авторитет серед оточуючих, матеріальне забезпечення;

– до другої групи цінностей студенти віднесли цінність здоров'я;

– третє місце посіли цінності професійної самореалізації: успіхи в навчанні, готовність до обраної професії, розвинутість особистості, розумові здібності, громадська активність;

– четверте місце посіли цінності самоствердження. До цієї групи цінностей віднесено бажання займатись аквафітнесом, фізичного вдосконалення, отримання перемоги над собою;

– п'яте місце – етичні цінності: вміння спілкуватися, відчуття краси рухів, наявність сили волі, наполегливість у досягненні мети та ін.

Упровадження змісту, форм і методів створення організаційно-педагогічних умов щодо формування потреби занять аквафітнесом, систематичне, поступове та доступне підвищення фізичних навантажень сприяло не тільки правильному виконанню вправ у воді, але і покращенню самопочуття, оздоровленню організму загалом, поліпшенню рівня фізичної підготовленості, що позитивно впливало на коригування вмотивованості до фізичного вдосконалення засобами водного середовища.

За результатами проведеного дослідження, під час вивчення проблеми щодо створення організаційно-педагогічних умов щодо позитивного формування мотивації до занять здобувачів освіти у комплексі аспектів педагогічного спрямування, за результатами отриманих знань та набутого власного досвіду вирішено такі завдання:

– формування якісно нового рівня свідомості у здобувачів освіти;

– адаптація здобувачів освіти до умов життєдіяльності;

– прагнення набуття нової навички занять аквафітнесом;

– можливість позитивно впливати засобами водного середовища на залучення здобувачів освіти до здорового способу життя;

– дидактичне управління взаємостосунками з водним середовищем в урочний та позаурочний час.

Доведено, що процес виконання вправ у водному середовищі здобувачами освіти ВНЗ залежав від ряду об'єктивних факторів:

– від наявності позитивного налаштування на кінцевий результат;

– змістовного та методичного забезпечення процесу;

– раціональної організації викладання предмету та взаємодії здобувачів освіти між собою та з викладачами.

Результатом впровадження систематичного виконання вправ стало покращення, на достовірно значущу величину, всіх показників фізичної підготовленості здобувачів освіти з тенденцією до зростання в більшості видів випробувань: показник «стрибок у довжину з місця» покращився на 8%; «лягти-сісти з вихідного положення лежачи» – на 24%; «стрибки через скакалку» – на 11%; «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 27%.

За результатами дослідження шляхів формування потреби занять аквафітнесом в здобувачів освіти виявлено, що виконання вправ у водному середовищі та усвідомлення значущості занять, сприяло загальному оздоровленню організму, надавало загартовувальний ефект, залучало до здорового способу життя.

Виявлено, що досягнуті результати у правильному виконанні вправ, відчуття вільної рухової активності в умовах водного середовища були найбільш дієвим методом зі всіх видів формування позитивної мотивації до відвідування занять.

Основні результати дослідження, отримані внаслідок створення умов для занять аквафітнесом, дають підстави для визначення позитивної динаміки зміни мотиваційних прагнень щодо бажання займатись аквафітнесом всіх опитаних здобувачів освіти.

Висновки. Спостереження організаційно-педагогічних умов щодо формування потреби занять аквафітнесом дозволило протягом дослідження фіксувати результати впровадження систематичного виконання вправ на суходолі та у водному середовищі та фіксувати покращення, на достовірно значущу величину всіх показників фізичної підготовленості здобувачів освіти що, в свою чергу, давало змогу спостереження динаміки змін у психоемоційному стані здобувачів освіти у процесі занять аквафітнесом, що стимулювало прагнення до отримання навички виконання вправ у водному середовищі, підвищувало їх мотивацію до занять, заохочувало до здорового способу життя.

Урахування отриманих даних буде сприяти удосконаленню методик занять аквафітнесом як сучасною оздоровчою

системою, оптимізації процесу з широким використанням різноманітних форм, засобів і методів, що сприятиме зміцненню здоров'я здобувачів освіти, формувати їх позитивну вмотивованість.

Література

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М.Киселевська, О.В.Чернявська. Київ : Вид-во КНУБА, 2016. 40 с.

2. Гончар, І. Л. (2006). Методика викладання плавання: технології навчання та вдосконалення. *Одесса: Друк, 696 с.*

3. Дубинська О.Я. Сучасні підходи до застосування засобів аквафітнесу у фізичному вихованні студентської молоді. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. Вип. 1. С. 8-11.

4. Євтушок М.В., Філатова З.І., Ведмідь І.О. Методи формування спеціальних умінь та навичок у студентів ЗВО в ході занять з аквафітнесу з метою поліпшення компетентнісних знань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 220-223.

5. Єракова Л.А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л.А. Єракова, В.О. Підгайна, Н.О. Євпак, Н.П. Єременко. Київ: Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.

6. Філатова З.І., Євтушок М.В., Антоневич Б.Р. Взаємозв`язок вмотивованості студентів до занять аквафітнесом з рівнем їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 409-413.

7. Філатова, З. І. (2015). *Диференціювання навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.* (Автореф. дис. канд. пед. наук). Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк.

References

1. Akvaaerobika: metodychni vkazivky / uklad.:S.M. Kyselevska, O.V. Cherniavska. Kyiv : Vyd-vo KNUBA, 2016. 40 s.

2. Honchar, I. L. (2006). Metodyka vykladannia plavannia: tekhnolohii navchannia ta vdoskonalennia. Odessa: Druk, 696 s.

3. Dubynska O.Ya. (2023). Suchasni pidkhody do zastosuvannia zasobiv akvafitnesu u fizychnomu vykhovanni studentskoi molodi. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport.* 2023. Vyp. 1. S. 8-11

4. Yevtushok M.V., Filatova Z.I., Vedmid I.O. Metody formuvannia spetsialnykh umin ta navychok u studentiv ZVO v khodi zaniat z akvafitnesu z metoiu polipshennia kompetentnisnykh znan. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2024. Vyp. 3K (176). S. 220-223.

5. Yerakova L.A. Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv fakultetu zaochnoho navchannia z dystsypliny vilnoho vyboru «Akvafitnes» / L A. Yerakova, V.O. Pidhaina, N.O. Yevpak, N.P. Yeremenko. Kyiv : Vyd-vo NUFVSU, 2019. 25 s.

6. Filatova Z.I., Yevtushok M.V., Antonevych B.R. Vzaiemozv`iazok vmotyvovanosti studentiv do zaniat akvafitnesom z rivnem yikh fizychnoi pidhotovlenosti. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport).* Kyiv : Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova, 2023. Vyp. 3K (162). S. 409-413.

7. Filatova Z.I. (2015). *Dyferentsiiuvannia navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup.* (Avtoref. dys. kand. ped. nauk). Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Lutsk.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).77

Хіміч В.Л.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8150-4769
доктор філософії (освітні, педагогічні науки),доцент,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Дутчак Ю.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-0537-2316
доктор педагогічних наук, професор,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький
Демченко Н.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8493-1862
старший викладач,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький

НІМЕЦЬКА ТА ШВЕДСЬКА ГІМНАСТИЧНІ СИСТЕМИ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ

Стаття присвячена аналізу впливу німецької та шведської гімнастичних систем на розвиток фізичної культури та сучасних методик фізичного виховання. Розглянуто основні принципи кожної системи, їхні відмінності та спільні риси. Особлива увага приділена ролі цих гімнастичних шкіл у формуванні освітніх програм, військової підготовки та оздоровчих методик у Європі та світі.

У ході дослідження проаналізовано сучасні наукові праці, що висвітлюють історичний розвиток гімнастики та її вплив на фізичне виховання. Визначено ключові елементи, які й досі застосовуються у спортивній та реабілітаційній практиці.