Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, (7(180), 77-81. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).16.

5. Nahorna O.B., Zelinskyi V.M. (2017). Fizychna reabilitatsiia patsiientiv pislia sportyvnykh travm [Physical rehabilitation of patients after sports injuries]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny*. № 2. S. 61-66.

6. Pustovoit B.A. (2021). Osnovni pryntsypy fizychnoi terapii u sportsmeniv pislia travm oporno-rukhovoho apparatu [The basic principles of physical therapy for athletes after musculoskeletal injuries]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnolohii.* № 6(1). S. 26-29. DOI: https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6(1).04.

7. Ivchenko O., Mitova Ol. et al (2024). Methodological approaches to expert assessment of the level of training of basketball players at the stage of preliminary basic training. JULY-AUGUST VOL. LXVI ISSUE 4 (182). Acta Balneol. 66(4). P. 242-249. doi: 10.36740/ABAL202404105.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).14
УДК 378.091.3:796.035-057.875

Індиченко Л. С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара
ORCID -0000 – 0003-4572 – 4961
Черевко С. В.
Доцент, кандидат педагогічних наук Дніпровського національного університету ім. О. Гончара
ORCID - 0000-0003-3129-6599
Могильний І. М.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету ім. О. Гончара, Дніпро
ORCID-0000-0002-8264-6344

ЗНАЧИМІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В оглядовій статті розглянуто питання впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичної культури. Вона визначається як шлях підвищення мотивації до відвідування занять, а також через можливість позитивного впливу на організм, фізичний та психічний стан студентів завдяки існуванню різних категорій програм та напрямків з фітнесу в залежності від їхньої спрямованості. В статті представлені результати тестування і досліджень по визначенню відношення до фітнесу, уподобання респондентів та цілі, які вони ставлять коли мова йде про заняття фізичною активністю. Опитування респондентів відбувалось протягом грудня 2023 року. До опитування були залучені здобувачі вищої освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. Встановлено, що найпопулярнішим серед студентської молоді є оздоровчий фітнес. На основі аналізу наявних досліджень, підсумовано про зміни, які можуть відбутися у здоров'ї студентів за умови регулярного заняття оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: *фізична культура, студенти, фітнес-технології, оздоровчий фітнес, йога, пілатес, стретчинг, переваги, вплив.*

Indychenko Larysa, Cherevko Svetlana, Mohylnyi Igor. *The review article examines the issue of implementing fitness technologies in physical education classes. Fitness is one of the most popular health systems in the world, which allows you to meet the modern needs of different age groups of the population who want to make their figure beautiful and their health strong. It is defined as a way of increasing motivation to attend classes, as well as through the possibility of a positive impact on the body, physical and mental state of students due to the existence of different categories of programs and directions in fitness depending on their focus. The article presents the results of testing and research to determine the relationship to fitness, the preferences of respondents and the goals they set when it comes to physical activity. The survey of respondents took place during December 2023. Students of higher education at Oles Honchar Dnipro National University were involved in the survey. It has been established that health fitness is the most popular among student youth. Among student youth, it is a means of forming a healthy lifestyle. It can be assumed that this type of fitness has gained such popularity among students due to the fact that the muscles of the body are worked out without heavy physical exertion, strength training and breathing exercises are combined, and it also does not require special equipment (except for a mat most often). Based on the analysis of available research, the changes that can occur in the health of students under the condition of regular health fitness are summarized. Referring to all the above-mentioned factors, the importance of such implementation is determined.*

Key words: *physical culture, students, fitness technologies, health fitness, yoga, pilates, stretching, benefits, influence.*

Постановка проблеми. В умовах реформування системи освіти заняття фізичної культури починають активно адаптуватися до сучасних вимог організації ефективного та раціонального навчально-виховного процесу з фізичної культури. Головною місією ЗВО є забезпечення всіх умов, необхідних для гармонійного розвитку студентів. Сьогоднішні заняття з фізичної культури потрібно будувати і наповнювати таким чином, щоб у здобувачів вищої освіти з'явилася мотивація, інтерес до дисципліни та до формування здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження різних напрямків фітнесу.

Метою цієї статті є розгляд значимості та ефективності впровадження фітнес-технологій в заняття з фізичної культури.

Аналіз наукових досліджень. Як показує аналіз наукової літератури, (Батюк А.М., Васкан І.Г., Єремія Я.І.), що фітнес володіє інноваційними властивостями. При цьому він міцно ґрунтується на ідеях і традиціях, методах і формах традиційної фізичної культури, але доповнюючи новим змістом, оновлює існуючі підходи до її застосування. Фітнес можна розглядати як новий цикл розвитку оздоровчої фізичної культури, який не відкидає досягнутого в минулому, а модернізується відповідно до вимог часу в новому перспективному напрямку [3, с.20]. Заняття фітнес-технологіями комплексно впливають на організм: зміцнюють силу всіх м'язових груп, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язувань і сухожиль, тренують загальну й силову витривалість організму, зміцнюють кардіореспіраторну систему, активізують імунні сили організму, удосконалюють координацію рухів, дозволяють знизити надлишкову вагу, поліпшують настрій [6, с. 13].

Виклад основного матеріалу. Під впливом соціокультурних факторів студенти активно розуміють і освоюють традиційні і нові підходи до фізичної активності. Фітнес-технології – це відповідь на суспільний попит, потребу в здоровому способі життя, зміни цінностей суспільства і реакція на ці інновації в різних аспектах фізичного виховання.

Загалом, фітнес-технології задовольняють потреби студентів у самореалізації власних фізичних можливостей, сприяють переключенню уваги з навчальної на тренувальну діяльність, підтримання гарної спортивної форми засобами фітнесу. Також вони здатні підвищити якість проведення традиційних занять із фізичної культури, сформувати позитивне ставлення до здорового способу життя, відновити фізичний і психічно-емоційний стан студентів. Важливим фактором є те, що фітнес-технології можуть бути призначені для студентів із обмеженими фізичними можливостями, які мають постійну, або тимчасову дисфункцію організму, низький стан здоров'я з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя засобами фітнесу. Такі заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість [4, с. 525].

На основі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду виявлено, що фізкультурно-оздоровчу технологію можна класифікувати наступним чином:

• Види аеробних рухових навантажень: Вони включають вправи, спрямовані на підвищення аеробної витривалості та загального стану організму. Аеробною називають будь-яку фізичну активність низької інтенсивності, яка підтримує пульс у межах одного рівня протягом тривалого періоду часу. Аеробні вправи – це навантаження, під час яких організм споживає кисень, щоб забезпечити енергію, необхідну для підтримання фізичної активності.

• Види оздоровчої фізкультури: До цієї групи технологій входять різноманітні фізичні вправи, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я та розвиток гнучкості. Вони оптимізують фізичне самопочуття людини, відновлюють сили витрачені на працю або навчання, створюють стійке сприйняття несприятливих факторів навколишнього середовища.

• Види силових рухів: Сюди входять вправи, які сприяють розвитку м'язової сили та витривалості. Такі фізичні вправи, виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м'язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухів (з великим зовнішнім опором, вагою). До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи.

• Види водної фізичної активності: Технології, пов'язані з водною фізичною активністю, спрямовані на покращення аеробної витривалості, м'язової продуктивності та загального здоров'я. Також вони розвивають координацію рухів та вестибулярний апарат. Вправи у воді корисні людям з надмірною вагою, які страждають на різні захворювання.

• Види рекреаційної рухової активності: Ця категорія включає багато різноманітних видів рухової активності, спрямованих на відпочинок і розваги, що сприяють загальному психоемоційному відновленню. Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу.

• Психоемоційні засоби регуляції: Сюди входять технології, спрямовані на підтримку психічного та емоційного стану слухачів курсу.

Результати дослідження. Дослідження проведено на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара. В дослідженні взяли участь 65 респондентів. Відповідно до завдань дослідження, нами була розроблена анкета, яка складається зі звернення та 7 питань. Зміст анкети дозволив визначити відношення до фітнесу, уподобання респондентів та цілі, які вони ставлять коли мова йде про заняття фізичною активністю.

За першою діаграмою можемо зробити висновок, що щоденно фізичною активність займаються 12,3% студентів; два-три рази на тиждень – 33,8%; раз на тиждень – 38,5%; рідко або взагалі не займаються – 15,4% (рис.1).

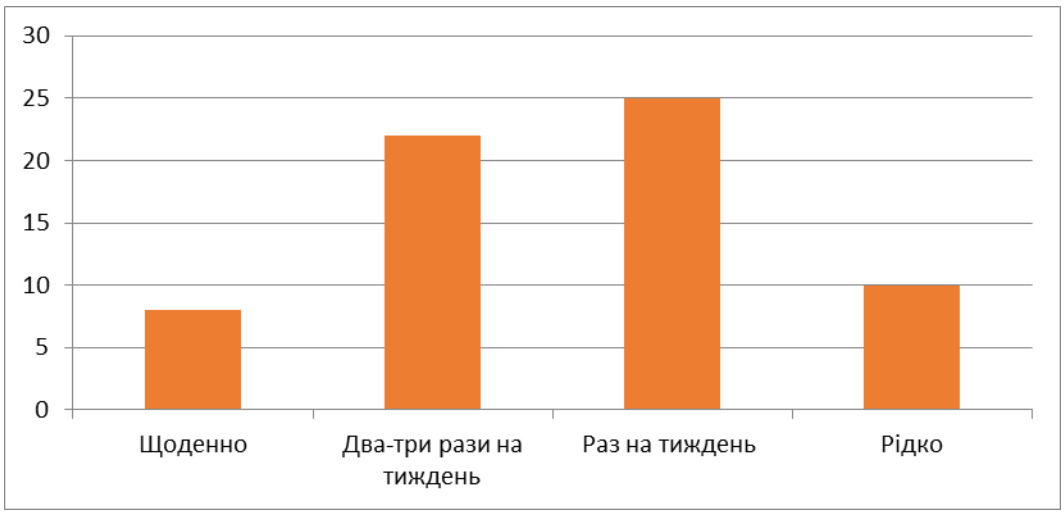


Рис. 1. Частота занять фізичною активністю серед студентів

Завдяки другій діаграмі, можемо визначити найпопулярнішим напрямком фітнесу у студентської молоді є оздоровчий фітнес (його обрали 47,7% респондентів). Середні показники популярності набрали танцювальні та силові з показниками 27,7% та 15,4% відповідно. Найменшу зацікавленість здобувачі вищої освіти студенти проявляють до анаеробних тренувань (7,7%) та фітнесу з єдиноборствами (1,5%) (рис.2).

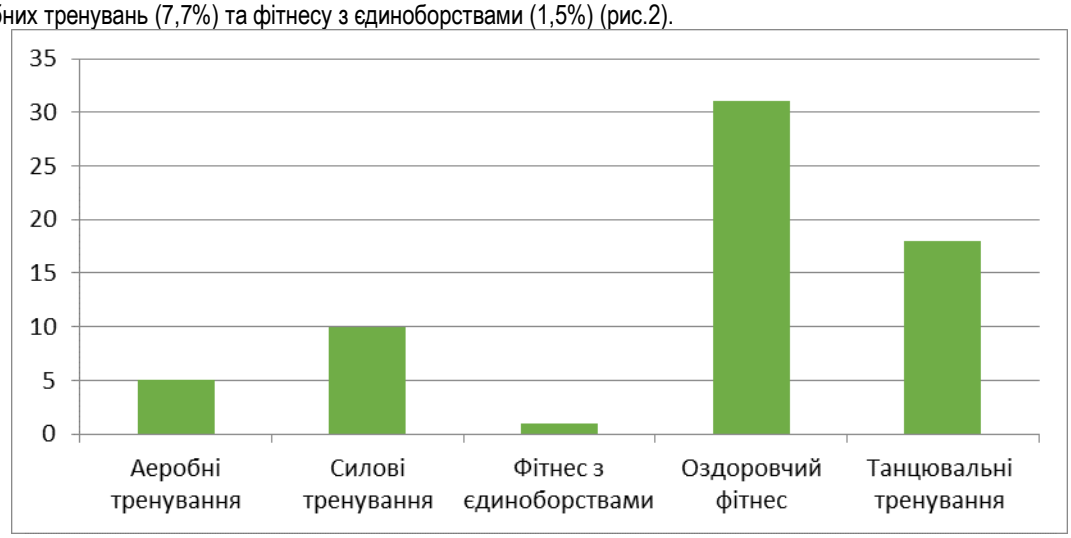


Рис. 2. Популярність напрямків фітнесу серед студентів

Діаграма №3 свідчить про те, що більшість студентів обирають індивідуальні тренування більше (43,1%) ніж групові (21,5%). Решті респондентів (35,4%) неважливо як займатися: наодинці чи в групі (рис. 3).

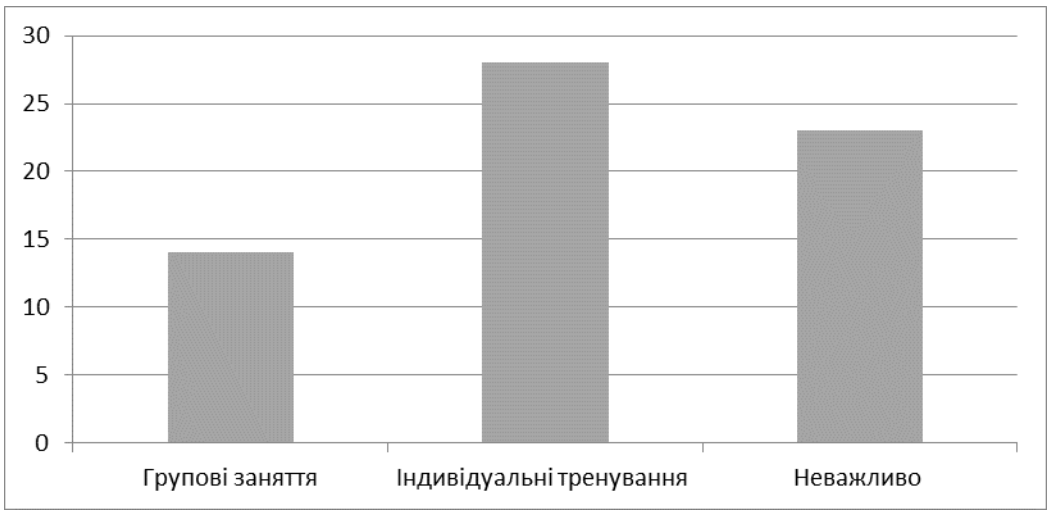


Рис. 3. Переваги у формі занять серед студентів

Оглянувши четверту діаграму, що наведена вище, можемо сказати, що перше місце за кількістю обраних серед студентів фітнес-цілей займає підтримка загального здоров'я (її обрали 69,2% респондентів). Трішки меншими були

показники за варіантами «покращення гнучкості і рухливості» (50,8%), «спалення жиру» (41,5%) та «збільшення м'язової маси» (29,2%) (рис. 4).

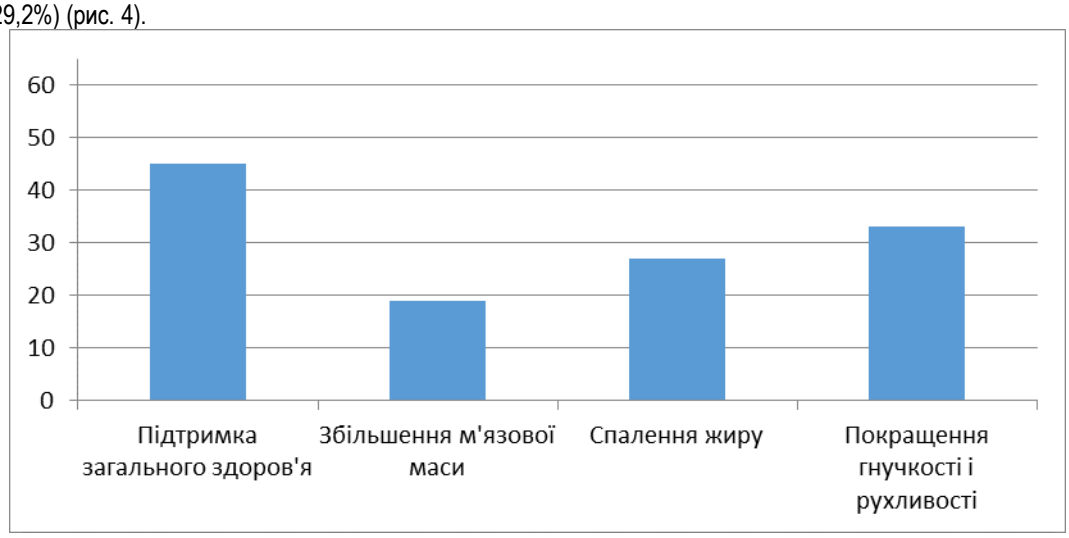


Рис. 4. Фітнес-цілі серед студентів

Найзручнішим часом для занять фітнесом більшість студентів обирають заняття днем (33,8%) і увечері (26,2%). Для 21,5% час занять є неважливим фактором, ранком же заняття обирають 18,5% (рис. 5).

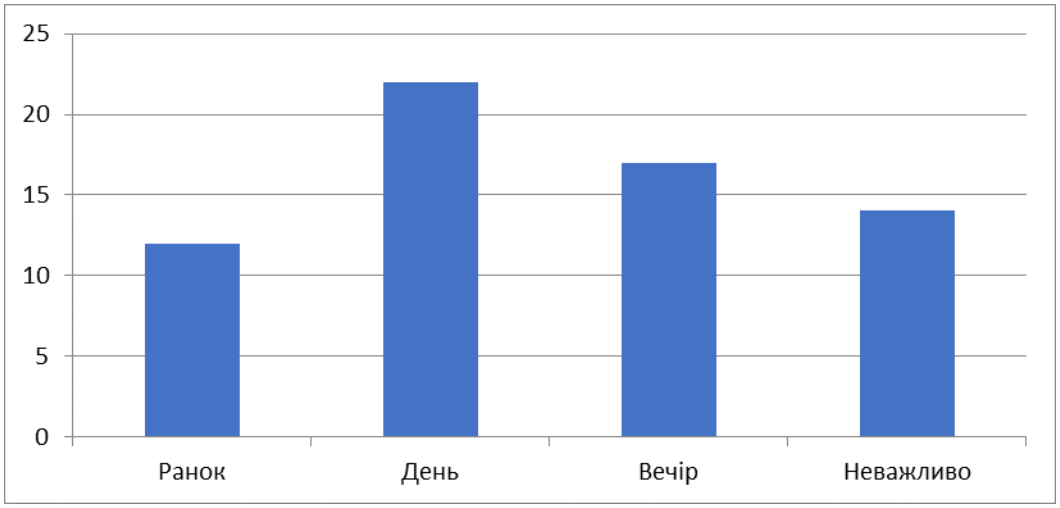


Рис 5. Найзручніший час для занять фітнесом серед студентів

Діаграма №6 показує, що фітнесом займалися 53,8% опитуваних студентів, решта – 46,2% такого досвіду раніше не мали (рис. 6).

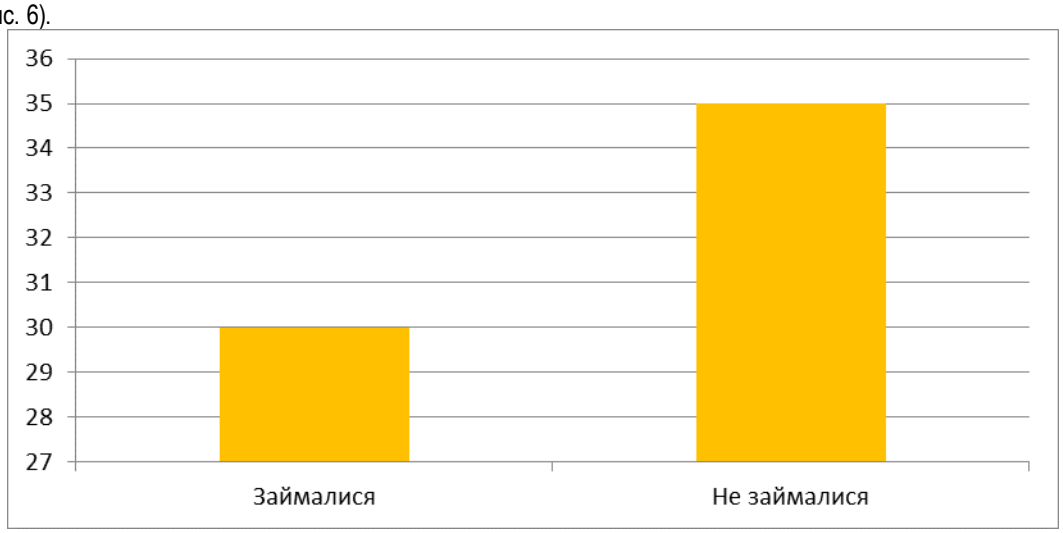


Рис. 6. Досвід студентів у заняттях фітнесом

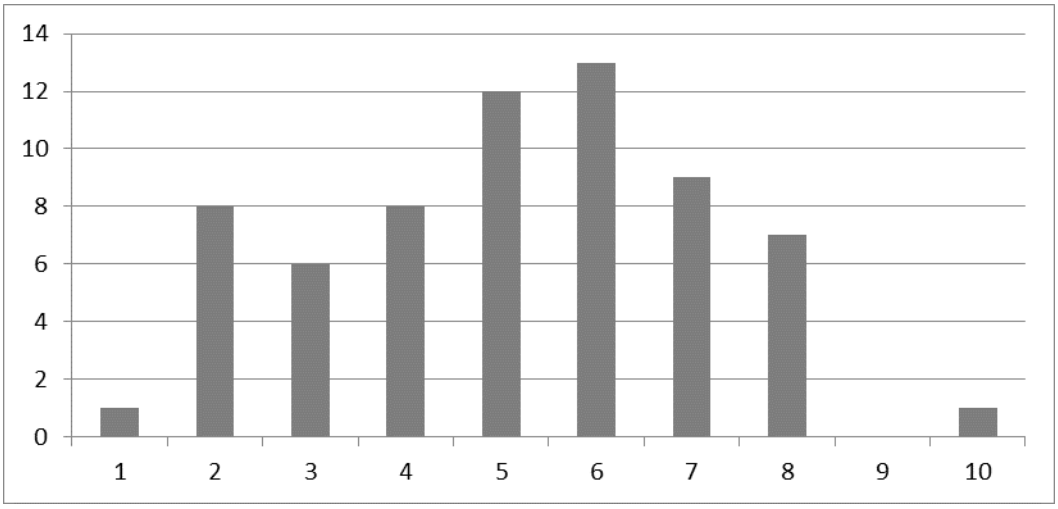


Рис. 7. Оцінка студентами власного рівня фізичної активності

Для оцінки рівня фізично активності оцінку «1» обрали 1,5%, «2» - 12,3%, «3» - 9,2%, «4» - 12,3%, «5» - 18,5%, «6» - 20%, «7» - 13,8%, «8» - 10,8%, «9» - 0%, «10» - 1,5%. Як бачимо, у студентів є тенденція до оцінювання свого рівня як середнього (рис. 7).

З усіх видів фітнесу у більшості студентів найбільш уподобаним є оздоровчий (до нього можна віднести стретчинг, пілатес, йогу). Він є однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності та доступності. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя. Можемо припустити, що таку популярність у студентів цей різновид фітнесу здобув через те, що м'язи тіла опрацьовуються без важких фізичних навантажень, поєднуються силові навантаження і дихальні вправи, а також не потребує спеціального обладнання.

Стретчинг – це вид оздоровчого фітнесу, спрямований на розтяг м'язів тіла, розвиток гнучкості та еластичності.

Значимість впровадження стретчингу в заняття з фізичної культури можна побачити завдяки дослідженню Афанасьєвої О. М., Натарової В. В. та Недбайло І. А. (2021). Вони змогли відслідкувати позитивну динаміку приросту гнучкості та рухливості у суглобах студентів-волейболістів, що на початку та наприкінці занять виконували вправи зі стретчингу у порівнянні з тими студентами, що таких вправ не виконували. Також можна відмітити, що розтяжка зменшує чутливість м'язів, попереджає травми й допомагає відновитися після фізичного навантаження й стресу, адже стретчинг відмінно знімає психічну напругу й біль, викликані стресами й нервовим виснаженням [1, с. 139].

Якщо говорити про пілатес – це система, яка містить у собі комплекси вправ для зміцнення м'язів різних частин тіла. При постійних і регулярних заняттях студенти досягнуть позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, поперекового відділу хребта і тазових м'язів. Також покращіться рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Студенти які протягом місяця займалися пілатесом відзначили зменшення болю в спині, зникнення головного болю, зменшення емоційної напруги та покращення настрою, покращення постави [2, с. 24].

Йога – ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом та розумом, дозволяє набути гарну фізичну форму, сприяє розвитку концентрації. Елементи йоги легко можуть бути використані у зв'язці із різними фізичними вправами, а виконання їх під час розминки дозволить підготувати тіло до більших фізичних навантажень, адже вони включають у себе розтяжку, дихальну підготовку та розігрів всіх м'язів тіла. Кожен із видів йоги позитивно впливає на психоемоційний стан студента, а також підвищує рухову активність, працездатність, укріплює опорно-руховий апарат. Найбільш поширеними серед йога-практик які можна застосувати у навчальному процесі під час занять фізкультурою є хатха-йога («йога зусилля»), яка сприяє зміцненню м'язів верхньої частини спини, черевного пресу, зміцненню та випрямленню хребта, формуванню постави, розвитку гнучкості та загальної силової витривалості [5, с. 336-338].

Висновки. Зараз фітнес як система оздоровлення дуже популярна, а тому її намагаються впровадити в заняття вищих навчальних закладах. Вона дійсно може покращити відношення студентів до дисципліни «фізична культура», посилюючи мотивацію і бажання здобувачів вищої освіти відвідувати заняття не лише потребою заробити високу оцінку, а й можливістю покращити фізичний стан і зовнішній вигляд. Це все досягається тим, що фітнес забезпечує доступність і існування великої кількості програм різної спрямованості. Загалом студенти надають перевагу саме оздоровчому фітнесу, оскільки він не потребує великих фізичних навантажень та спеціального обладнання. Значимість впровадження фітнес-технологій в заняття фізичною культурою підтверджується позитивним впливом на стан здоров'я і популярності серед студентів.

Література

1. Афанасьєва, О. М., Натарова, В. В., & Недбайло, І. А. Динамічний стретчинг у процесі фізичного виховання волейболістів. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. – Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2021. No 9. С. 135–140. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17

2. Бербега Т. М. Підвищення функціональної рухливості хребта при виконанні вправ за системою «Пілатес» студентами ОНМедУ. Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020: XX ювілейна міжнар. наук.-практ. конф., присвячена 120-річчю ОНМедУ, 24-25 вересня 2020 р., Одеса: матер. конф.– Одеса: ПОЛІГРАФ, 2020. С. 23-24. https://onmedu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/10/Sbornik-tezisov_polnyj-1.pdf

3. Васкан І.Г., Єремія Я.І., Батюк А.М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури: Інноваційна педагогіка: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». Випуск 44. Том 3. 2022. С. 19-22. https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/5378?show=full&locale-attribute=en#:~:text=https%3A//archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5378

4. Індиченко Л., Копань А. Ефективність використання комплексної фітнес технології для підвищення рівня фізичної підготовки студентів. «Науковий простр: актуальні питання, досягнення та інновації»: Матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Хмельницький, 2022 р. /Міжнародний центр наукових досліджень. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2022. С. 525-528. https://doi.org/10.36074/mcnd-13.05.2022

5. Качура М.С. Впровадження елементів йога-практик у процес фізичного виховання студентів. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Т.2. [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2020. С. 336-338. https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44614

6. Цуркан В .Р. Вплив занять фітнесом на рухову активність учнів ліцеїв. Кваліфікаційна робота (проєкт) на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр». Херсон, 2021. С. 13. http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14554/Tsurkan_ffvs_2021.pdf?sequence=1

References

1. Afanas'yeva O. M., Natarova, V. V., & Nedbaylo, I. A. Dynamichnyy (2021) stretchynh u protsesi fizychnoho vykhovannya voleybolistiv. Reabilitatsiyni ta fizkul'turno-rekreatsiyni aspekty rozvytku lyudyny (Rehabilitation & Recreation): naukovyy zhurnal. – Rivne: Vydavnychyy dim «Hel'vetyka». No 9. S. 135–140. https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.17

2. Berbeha T. M. (2020). Pidvyshchennya funktsional'noyi rukhlyvosti khrebta pry vykonanni vprav za systemoyu «Pilates» studentamy ONMedU. Suchasni dosyahnennya sportyvnoyi medytsyny, fizychnoyi reabilitatsiyi, fizychnoho vykhovannya ta valeolohiyi – 2020: XX yuvileyna mizhnar. nauk.-prakt. konf., prysvyachena 120-richchyu ONMedU, 24–25 veresnya 2020 r., Odesa: mater. – Odesa: POLIHRAF.. S. 23-24. https://onmedu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/10/Sbornik-tezisov_polnyj-1.pdf

3. Vaskan I.H., Yeremiya YA.I.,Batyuk A.M. (2022) Vprovadzhennya fitnes-tekhnolohiy v suchasnyy protses fizychnoyi kul`tury: Innovatsiyna pedahohika: naukovyy zhurnal Prychornomors`koho naukovo-doslidnoho instytutu ekonomiky ta innovatsiy. Prychornomors`k. Vydavnychyy dim «Hel`vetyka». Vypusk 44. Tom 3. S. 19-22. https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/5378?show=full&locale-attribute=en#:~:text=https%3A//archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5378

4. Indychenko L., Kopan' A. (2022). Efektyvnist' vykorystannya kompleksnoyi fitnes tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rivnya fizychnoyi pidhotovky studentiv. «Naukovyy prostr: aktual'ni pytannya, dosyahnennya ta innovatsiyi»: Materialy III Mizhnarodnoyi naukovoyi konferentsiyi, m. Khmel'nyts'kyy, 2022 r. /Mizhnarodnyy tsentr naukovykh doslidzhen'. Vinnytsya: Yevropeys'ka naukova platforma. S. 525-528. https://doi.org/10.36074/mcnd-13.05.2022

5. Kachura M.S. (2020). Vprovadzhennya elementiv yoha-praktyk u protses fizychnoho vykhovannya studentiv. Suchasni problemy nauky. Humanitarni nauky: tezy dopovidey KHKH Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi zdobuvachiv vyshchoyi osvity i molodykh uchenykh: [u 2-kh t.]. T.2. [red. kol.: V.M. Isayenko ta in.]; Natsional'nyy aviatsiynyy universytet. K.: NAU. S. 336-338. https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44614

6. Tsurkan V .R. (2021). Vplyv zanyat' fitnesom na rukhovu aktyvnist' uchniv litseyiv. Kvalifikatsiyna robota (proyekt) na zdobuttya stupenya vyshchoyi osvity «bakalavr». Kherson. S. 13. https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14554/Tsurkan_ffvs_2021.pdf?sequence=1

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).15
УДК 37.02:37.014.543:004.738.5

Карташова Любов
ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України
orcid.org/0000-0002-1270-4158

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УПРАВЛІННІ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ

Анотація. *У статті досліджується проблема цифрової трансформації як чинника формування організаційно-педагогічних умов використання хмарних технологій (ХТ) в управлінні закладом освіти (ЗО). Методологічною основою роботи стали концептуальні положення теорії пізнання, які використовувалися для аналізу, систематизації, узагальнення теоретичних положень для формування хмаро орієнтованого освітнього середовища – ХТ-середовища, як підґрунтя в управлінні ЗО. Виокремлено організаційно-педагогічні умови: розроблення ХТ-середовища; орієнтація на ціль, визначену з урахуванням результатів маркетингових досліджень; охоплення ХТ всіх аспектів діяльності ЗО; активне залучення учасників ОП до використання ХТ; оперативне внесення змін у діяльність ЗО як результату систематичного неперервного моніторингу ОП та неперервності впливу цифрової трансформації.*

Ключові слова: *цифрова трансформація, освітній процес, формування, організаційно-педагогічні умови, хмарні технології, управління, заклад освіти.*

Annotation. *The article examines the problem of digital transformation as a factor in the formation of organizational and pedagogical conditions for the use of cloud technologies (CT) in the management of an educational institution. The methodological*