

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

DOI: 10.26693/jmbs04.06.392

УДК 796.011.3.015–055.25

Базилевич Н. О., Кравченко Т. П., Тонконог О. С.

### ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ «FITCURVES» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО

ДВНЗ «Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди», Україна

fnata647@gmail.com

Важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти в Україні є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді. На сьогодні є актуальною потреба молоді в оновленні змісту фізичного виховання у закладах вищої освіти, а існуючі форми і методи фізичної культури студентів, на жаль, консервативні. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. На їх думку, ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від впровадження нових стратегій фізкультурно–оздоровчої спрямованості. Одним з основних фізкультурно–оздоровчих засобів виховання є новітні фітнес–технології

*Мета статті* – дослідження ефективності застосування елементів колового тренування «FitCurves» у фізичному вихованні студенток педагогічних закладів вищої освіти. Для досягнення мети дослідження застосовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково–методичної літератури; педагогічні (експерименту, тестування); фізіологічні; методи математичної статистики.

Специфіка методики тренувань оздоровчим фітнесом «FitCurves» полягає у поєднанні роботи силового спрямування і з навантаженням аеробного характеру. Однак, на відміну від американської системи «FitCurves», яка пропонується виключно для жінок і вимагає спеціального обладнання (пневмотренажерів), ми пропонували студенткам

виконувати різноманітні силові вправи і чередували їх зі звичними танцювальними рухами за принципом колового тренування. Запропонована методика включала три взаємопов'язаних етапи: підготовчий, тренувальний та етап стабілізації та вдосконалення. Основні завдання: підвищення фізичної підготовленості студенток, оптимізація функціонального стану, збільшення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп свідчать про достовірне їх розходження ( $p < 0,05$ ). Отримані результати засвідчують ефективність застосування елементів фітнес–програми «FitCurves» у фізичному вихованні студенток педагогічних вузів.

**Ключові слова:** фізкультурно–оздоровчі технології, фітнес, «FitCurves», студентки.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконувалося згідно з планом наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку особистості дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно–оздоровчої й спортивної діяльності», № державної реєстрації 018U003847.

**Вступ.** Освітній процес у ЗВО – складна динамічна діяльність, в якій відбуваються постійні зміни. На сучасному етапі відбувається оптимізація

організаційних та викладацьких структур, визначення найбільш ефективних форм і методів навчально-виховної роботи зі студентами, пошук шляхів підвищення ефективності викладацької діяльності. В останнє десятиріччя значно збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Майже 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку [1].

Важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти в Україні є необхідність сприяння фізичному, психічному здоров'ю молоді, врахування потреб особистісної корекційно-компенсаційної спрямованості навчання і виховання молоді, утвердження пріоритетів здорового способу життя людини, покращення мотивації до регулярних занять фізичними вправами. На сьогоднішній день актуальні інноваційні технології фізкультурної освіти, фітнесу та здоров'язбереження, а також шляхи генерування фізичної підготовленості, орієнтовані на особистісно-центрований, комплексний характер освіти [1, 2].

Однак, система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не є досконалою. На думку провідних фахівців (Т. Ю. Круцевич, 2018; О. С. Куц, 2012; І. М. Медведєва, 2013; М. В. Верховська, А. В. Рибницький, 2015) існують протиріччя під час використання сучасних привабливих для молоді, ефективних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховному процесі вищої школі [3, 4, 5, 6]. На сьогодні є актуальною потреба молоді в оновленні змісту фізичного виховання у вузі, а існуючі форми і методи фізичної культури студентів, на жаль, консервативні. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладачею у дослідженнях [1, 3, 7, 8].

Ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості. У зв'язку з цим, на сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які спрямовані на розробку, апробацію та впровадження у практику різноманітних засобів оптимізації фізичного виховання студентської молоді. Одним з основних фізкультурно-оздоровчих засобів виховання є новітні фітнес-технології. Проблеми застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні учнів та студентів присвятили свої дослідження [9–14].

Одним з ефективних засобів, що мають можливість вирішувати проблему оздоровлення та фі-

зичної підготовки молоді може бути американська система оздоровчого фітнесу – «FitCurves». Однак, незважаючи на широку популяризацію занять фітнесом, в сучасній науково-методичній літературі ще недостатньо представлено результатів досліджень стосовно ефективності застосування фітнес-технології «FitCurves» у фізичному вихованні студентів.

**Мета дослідження.** Дослідити ефективність застосування елементів колового тренування «FitCurves» у фізичному вихованні студенток педагогічних ЗВО.

**Матеріал та методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження застосовувалися теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (тестування та експерименти); фізіологічні методи та методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь студентки педагогічного факультету ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», для участі у формульованому експерименті було створено дві групи зі студенток 1-го курсу віком 16–18 років: контрольна (12 дівчат) і експериментальна (14 дівчат), які не мали достовірних розходжень у початкових результатах тестування їх фізичної підготовленості і функціонального стану.

Студентки контрольної групи займалися фізичною культурою 2 години на тиждень за Навчальною програмою з фізичного виховання для ЗВО III–IV рівня акредитації [15]. Заняття в експериментальній групі будувались таким чином, щоб після виконання основної програми (30 хв), які відведені для розвитку загальної фізичної підготовленості студенток, займалися експериментальною методикою із застосуванням елементів фітнес-технології «FitCurves».

Специфіка методики тренувань оздоровчим фітнесом «FitCurves» полягає у поєднанні роботи силового спрямування і з навантаженням аеробного характеру. За основу нами взято американську систему оздоровчого фітнесу – «FitCurves», яка виникла наприкінці XX століття в Сполучених штатах Америки (перший клуб відкрився у 1992 році в штаті Техас) [16]. Однак, на відміну від американської системи «FitCurves», яка пропонується виключно для жінок і вимагає спеціального обладнання (пневмотренажерів), ми пропонували студенткам виконувати різноманітні силові вправи і чередували їх зі звичними танцювальними рухами за принципом колового тренування.

Експериментальна програма застосування фітнес-технології «FitCurves» у фізичному вихованні студенток включала три взаємопов'язаних етапи.

Перший етап *підготовчий*, мета якого – сприяти розвитку адаптаційних можливостей студенток до фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності, що входять до складу заняття. Тривалість означеного етапу два тижня, протягом яких вирішували наступні завдання:

1. Вивчити базові фізичні вправи, що складають зміст фітнес-технології «FitCurves».
2. Сприяти поступовому розвитку у студенток аеробних можливостей організму.
3. Сформувати систему спеціальних знань, умінь та навичок у студенток для результативного використання фізкультурно-оздоровчих технологій аеробного спрямування та попередження травматизму.

З метою вирішення означених завдань на цьому етапі використовували наступні методи навчання техніки базових вправ та розвитку фізичних якостей:

- методи вивчення техніки фізичних вправ силового характеру та фізичних вправ під музичний супровід;
- методи оптимального поєднання фізичних навантажень силового та аеробного характеру малої (30–40%) інтенсивності;
- метод поступового підвищення інтенсивності навантажень до (50–65%).

Другий етап *тренувальний*, мета якого – поступовий розвиток функціональних систем організму студенток в режимі силової та аеробної витривалості. Етап тривав 6 тижнів, протягом яких вирішувались наступні завдання:

1. Удосконалити техніку базових фізичних вправ фітнес-технології «FitCurves» та танцювальних аеробних рухів з елементами імпровізації.
2. Сприяти розвитку загальної та силової витривалості.
3. Сформувати стійку мотивацію студенток до регулярних занять фізичною культурою.

На даному етапі, для вирішення визначених завдань застосовували метод удосконалення техніки фізичних вправ, що вивчалися, а також метод оптимального поєднання фізичних навантажень помірної, великої інтенсивності (75–85%), методи повторної, перемінної і комбінованої фізичної вправи.

Застосовувані методи забезпечували ефективне використання комплексів вправ фітнес-технології «FitCurves». Протягом даного етапу фізичні навантаження чергували у різних режимах: аеробному і анаеробному, ЧСС у процесі досягнення пікових навантажень знаходилась в межах  $165-180 \text{ уд.хв}^{-1}$ .

Третій етап *стабілізації та вдосконалення*, мета якого – стабілізувати психоемоційні й функціональні можливості студенток та сформувати у них стійку потребу щодо самостійних занять фізичними

вправами. Термін означеного етапу 4–ри тижні, протягом яких вирішувались спеціальні завдання:

1. Удосконалити техніку фізичних вправ, індивідуалізувати її та сприяти творчому розвитку.
2. Розширити функціональні можливості студенток, сприяти розвитку всіх фізичних здібностей.
3. Забезпечити лікарсько-педагогічний контроль та навчити самоконтролю.
4. Удосконалити творчі аспекти свідомого ставлення студенток до систематичних занять фізичними вправами.

Для отримання найбільшого ефекту від занять на даному етапі пропонували поєднувати фізичні навантаження помірної (65–70 %) і великої (80–85 %) інтенсивності з адекватним обсягом повторень – заняття з недостатнім фізичним навантаженням не допоможуть розвитку сили м'язів та витривалості. ЧСС під час тренування повинна бути від 160 до 180 уд/хв., поступово нарощували рівень навантаження за рахунок підвищення інтенсивності силових вправ (кількості повторень за 30 с).

Відповідно до завдань етапів із застосуванням означених методів силові вправи підбирали таким чином, щоб по чергово навантажувати різні групи м'язів, кожна вправа тривала рівно 30 секунд, після чого студентка переходила на іншу «станцію» аеробного характеру, яка також розрахована на 30–ти секундний час. Усього таких станцій, розташованих по колу, могло бути від 12 до 20 – силових та кардіо– або степ–платформ разом, в залежності від присутності студенток на занятті.

Силові вправи підбирали з числа вже знайомих, простих за технікою виконання і достатньо вивчених студенткам. А саме: згинання–розгинання рук в упорі лежачи; присідання (присідання з гантелями на плечах); підйом гантелей, руки в сторони, зігнуті в ліктьових суглобах; підйом тулуба з положення лежачи на спині, ноги утримуються нерухомо; згинання–розгинання рук в ліктьових суглобах з гантелями перед собою; випади вперед лівою, правою по чергово; підйом спини з вихідного положення лежачи на грудях, руки за голову.

Між силовими «станціями» виконували прості загальнорозвивальні вправи. Всі заняття проводили під веселу ритмічну музику, що позитивно впливало на психологічний настрій студенток. Обов'язковою також була «заминка» в заключній частині занять, до складу якої входили вправи стретчингу. Розтяжка виконувалась протягом 10 хв, задіяними були майже всі основні групи м'язів, що убезпечувало студенток від наступних болей у м'язах.

Незважаючи на різні підходи до складання фізкультурно-оздоровчих занять експериментальної програми, не забували про необхідність обліку фізіологічних змін в організмі студенток, що відбувались під час заняття. Виходячи з того, що студентки

мали різний рівень фізичної підготовленості, було рекомендовано різну кількість виконання вправ для студенток із низьким, середнім та високим рівнем фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи здійснювалася в процесі контрольного порівняння результатів констатувального і формульовального етапів дослідження. З'ясували вплив запропонованої методики занять з елементами «FitCurves» щодо поліпшення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану студенток педагогічного ЗВО. Здійснювалася загальна перевірка результатів формульовального експерименту, визначали достовірність отриманих даних. Результати змін у стані фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп наведено в **таблиці 1**.

Проаналізувавши дані **табл. 1** можна відзначити, що статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) покращилися показники фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи, тоді як у студенток контрольної групи результати теж мали тенденцію до зростання, однак статистично не достовірними ( $p \geq 0,05$ ).

Найбільшого приросту зазнали результати студенток експериментальної групи у показниках силової витривалості – 33,5% (згинання–розгинання рук в упорі лежачи), що пояснюється регулярними заняттями за технологією «FitCurves», до складу якої входили вправи з гантелями тощо. Також великих зрушень (24,3 %) зазнали показники гнучкості студенток завдяки регулярним заняттям стретчингом.

Досліджуючи зміни показників функціонального стану студенток експериментальної та контрольної груп (**табл. 1**), можна констатувати їх достовірне ( $p \leq 0,05$ ) розходження. Так, за рахунок аеробного навантаження, яке отримували студентки експериментальної групи під час занять за системою «FitCurves» відбулися позитивні зміни у стані їх серцево–судинної і дихальної систем. Аналіз результатів індексу Руф'є (**табл. 1**) показав, що в експериментальній групі вони покращилися ( $p < 0,05$ ) на – 14,1 %, проте, як в контрольній групі усього на 1,6 %, а в деяких студенток контрольної групи роботоздатність організму погіршилась ( $P > 0,05$ ). Це пов'язано з тим, що експерименталь-

**Таблиця 1** – Динаміка фізичної підготовленості та морфо–функціонального стану студенток експериментальної і контрольної груп (n=26)

Показники фізичної підготовленості	До експерименту		Після експерименту		P
	КГ ( $\bar{x} \pm m$ )	ЕГ ( $\bar{x} \pm m$ )	КГ ( $\bar{x} \pm m$ )	ЕГ ( $\bar{x} \pm m$ )	
Біг 30 м (с)	5,52±0,07	5,71±0,03	5,48±0,11	5,08±0,09	≤ 0,05
Біг 500 м (хв)	2,36±0,01	2,28±0,01	2,30±0,03	2,12±0,07	≤ 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	158,1±3,53	160,3±3,44	161,1±2,9	175,8±4,22	≤ 0,05
Згинання–розгинання рук в упорі лежачи (р)	8,04±0,09	8,31±0,07	9,11±2,37	11,09±2,67	<0,01
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,99±0,08	10,98±0,11	10,34±0,12	9,77±0,09	≤ 0,01
Нахили тулубу вперед, сидячи (см)	9,5±0,18	10,3±0,19	9,7±0,13	12,8±0,14	≤ 0,01
ЧСС у стані спокою (уд. хв)	86,3±3,04	86,0±2,08	85,9±2,87	78,1±3,11	≤ 0,05
Проба Штанге (с)	23,3±0,31	24,1±0,19	25,1±0,77	37,9±1,41	≤ 0,05
Проба Геча (с)	18,1±0,27	18,7±0,21	18,5±1,76	22,5±0,68	≤ 0,05
Проба Руф'є (бали)	12,2±0,19	12,8±0,31	12,0±0,38	11,0±0,44	≤ 0,05

на програма передбачала виконання студентками різноманітних вправ аеробного характеру (на станціях під музику), а студентки контрольної групи вправи аеробного характеру (біг або ходьба по колу) ігнорували.

**Обговорення отриманих результатів.** Таким чином, порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводять про достовірне їх розходження ( $p < 0,05$ ). Отримані результати засвідчують ефективність застосування елементів фітнес–програми «FitCurves» у навчально–виховному процесі з фізичного виховання зі студентками педагогічних вузів.

Окрім того, експериментальна методика занять сприяла суттєвому підвищенню у студенток не лише показників фізичної підготовленості та функціонального стану, а й зміцненню здоров'я, залученню їх до здорового способу життя, що підтвердило попередні дослідження науковців (В.Л. Волков, М.І. Медведєва та ін.) [5, 6, 7]. У процесі проведення досліджень нами було виявлено, що впровадження вищезазначеної методики покращило мотивацію студенток до регулярних занять фізичною культурою, дозволило їм творчо використовувати завдання викладача під час індивідуальних і самостійних занять у позанавчальний час, покращилась їх усвідомленість у корисності та результативності занять, що призвело до підвищення рівня відвідувань обов'язкових занять фізичною культурою у ЗВО.

**Висновки**

1. Проведений аналіз наукових літературних джерел свідчить про стійку тенденцію погіршення

показників стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів останніми роками. Науковці, що визначають шляхи виходу з кризового стану, вбачають за необхідне внесення науково обґрунтованих змін у систему фізичного виховання закладів вищої освіти. Причиною такого стану науковці вбачають у неврахуванні викладачем уподобань студентів до новітніх оздоровчих технологій.

2. Використання системи «FitCurves» є практичним проявом сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, що сприяють формуванню, зміцненню і збереженню здоров'я учнівської молоді. Оздоровча програма «FitCurves» – це нова ідея 30-хвилинного тренування, яке включає по чергове виконання силових вправ та навантаження аеробного характеру за прикладом колового тренування.
3. Експериментальна методика застосування елементів фітнес-програми «FitCurves» у фізичному

вихованні студенток включала три взаємопов'язаних етапи – підготовчий, тренувальний та етап стабілізації та вдосконалення, які мали свої завдання і відповідні методи їх реалізації. Домагались підвищення функціональних можливостей різних систем організму; збільшення витрат калорій при виконанні спеціальних вправ.

4. Порівняння показників функціонального стану і фізичної підготовленості студенток експериментальної та контрольної груп свідчать про достовірне їх розходження ( $p < 0,05$ ). Отримані результати засвідчують ефективність застосування елементів фітнес-програми «FitCurves» у фізичному вихованні студенток педагогічних вузів

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому планується впровадження результатів дослідження у фізичне виховання старшокласників та студентів інших спеціальностей, а також пошук нових підходів, з метою удосконалення процесу фізичного виховання дітей та молоді.

### References

1. Dubohai OD, Zavydivska NN. *Fizychnye vykhovannia i zdorovia*. Kyiv; 2012. 270 s. [Ukrainian]
2. Bobrovnyk SI. Suchasnyi pidkhid do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv pedahohichnykh universytetiv. *Naukovyi chasopys*. 2014; 3(44): 108–12. [Ukrainian]
3. Krutsevych Tlu, Andrieieva OV, Blahii OL, Sadovskyi OO. Problema formuvannia rekreatsiinoi kultury studentskoi molodi v umovakh aktyvnoho dozvillia. *Molodyi vchenyi*. 2018; 4.2(56.2): 175–9. [Ukrainian]
4. Kuts OS, Leonova VA. Adekvatnist fizychnoho navantazhennia v ozdorovchomu trenuvanni studentiv z nyzkym rivnem zdorovia. *Fizychnye vykhovannia ta sport u konteksti derzhnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury v Ukraini: dosvid, problemy, perspektyvy*. Zhytomyr; 2014. p. 230–2. [Ukrainian]
5. Medvedieva IM, Pavlenko TV. Napravlenist ta struktura protsesu navchannia fizychnykh vprav studentiv VNZ u protsesi zaniat ozdorovchoiu himnastykoiu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. 2013; 112(1): 211–5. [Ukrainian]
6. Verkhovska MV. Formy fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*, 2014; 1: 11–9. [Ukrainian]
7. Volkov VL. *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi*: navch posib. K: Osvita Ukrainy; 2008. 256 p. [Ukrainian]
8. Krutsevych Tlu, Panhelova NE. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2016; 2016: 109–14. [Ukrainian]
9. Hryhorev VY, Davydenko DN, Malynyna SV. *Fytnes–kultura studentov: teoriya y praktyka*: uchebnoe posobye. SPb; 2010. 228 s. [Russian]
10. Zinchenko VB, Usachov YuO. *Fitness–tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni*: navchalnyi posibnyk. Kyiv; 2011. 152 s. [Ukrainian]
11. Balitska YeP. Motyvatsiia studentiv do zaniat fitnessom v tekhnichnomu vyshchomu navchalnomu zakladi. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko–biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2013; 6: 3–6. [Ukrainian]
12. Panhelova N, Minkin D. Perspektyvy vykorystannia fitness–prohram sylovoi spriamovanosti dlia optymizatsii protsesu fizychnoi pidhotovky kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2014; 2: 124–7. [Ukrainian]
13. Tvelina AO. Sotsialno–pedahohichni peredumovy vykorystannia zasobiv ozdorovchoho fitnessu v systemi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH Shevchenka*. 2014; 118: 232–6. [Ukrainian]
14. Bazylevych NO, Tonkonoh OS. Vplyv zaniat fitbol–aerobikoju na riven fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnoho stanu studentok. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*. Seriya: *Fizychna kultura*. 2019 Sich 29; 31: 3–9. [Ukrainian]
15. *Fizychnye vykhovannia*. Navchalna prohrama dlia vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy III–IV rivniv akredytatsii. Zatverdzheno nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy №757 vid 14.11.2003. K; 2003. 44 s. [Ukrainian]
16. Bazylevych NO. Osoblyvosti orhanizatsii ozdorovchoho fitnessu «FitCurves» yak zdoroviazberezhuvanoi tekhnolohii dlia zhinok. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2014; 2: 4–8. [Ukrainian]

УДК 796.011.3.015–055.25

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «FITCURVES» В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ЗВО****Базилевич Н. А., Кравченко Т. П., Тонконог А. С.**

**Резюме.** Важной стратегической задачей реформирования содержания образования в Украине есть необходимость содействия физическому, психическому здоровью молодежи. На сегодня актуальна потребность молодежи в обновлении содержания физического воспитания в учреждениях высшего образования, а существующие формы и методы физической культуры студентов, к сожалению, консервативны. Поиску средств повышения эффективности физического воспитания студентов посвятили свои исследования многие ученые. По их мнению, эффективность физического воспитания студентов в вузе зависит от внедрения новых стратегий физкультурно-оздоровительной направленности. Одним из основных физкультурно-оздоровительных средств воспитания является новейшие фитнес-технологии.

Цель статьи – исследование эффективности применения элементов круговой тренировки «FitCurves» в физическом воспитании студенток педагогических заведений высшего образования. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические (эксперименты, тестирование); физиологические; методы математической статистики.

Специфика методики тренировок оздоровительным фитнесом «FitCurves» заключается в сочетании работы силового направления с нагрузкой аэробного характера. Однако, в отличие от американской системы «FitCurves», которая предлагается исключительно для женщин и требует специального оборудования (пневмотренажеров), мы предлагали студенткам выполнять различные силовые упражнения и чередовали их с привычными танцевальными движениями по принципу круговой тренировки. Предложенная методика включала три взаимосвязанных этапа: подготовительной, тренировочный и этап стабилизации и совершенствования. Основные задачи работы: повышение физической подготовленности студенток, оптимизация функционального состояния, увеличение расходов калорий при выполнении специальных упражнений.

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп свидетельствуют о достоверном их различии ( $p < 0,05–0,001$ ). Полученные результаты подтверждают эффективность применения элементов фитнес-программы «FitCurves» в физическом воспитании студенток педагогических вузов.

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес, «FitCurves», студентки.

UDC 796.011.3.015–055.25

**Application of «FitCurves» Circular Training Elements in Physical Education of Students of Pedagogical Universities****Bazylevych N. A., Kravchenko T. P., Tonkonog A. S.**

**Abstract.** An important strategic task of reforming education in Ukraine is the need to promote the physical and mental health of young people. Today, the youth need for updating the content of physical education at the university is relevant, and the existing forms and methods of students' physical education, unfortunately, are conservative. Many scientists searched for means of increasing the effectiveness of physical education of students. In their opinion, the effectiveness of physical education of university students depends on building new strategies for physical education and health. One of the main sports and fitness education tools is the latest fitness technology.

*The purpose of the article* was to study the effectiveness of using «FitCurves» circular training elements in physical education of students of pedagogical universities.

*Material and methods.* To achieve the goal of the study, we used the theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, testing method and experiment, physiological methods and methods of mathematical statistics. The peculiarity of the «FitCurves» fitness training methodology is the combination of strength training with aerobic exercise. However, unlike the American «FitCurves» system, which is offered exclusively for women and requires special equipment (pneumatic simulators), we offered students to perform various strength exercises and alternated them with dance movements according to the principle of circular training.

*Results and discussion.* The experimental technique included three interconnected preparatory, training and stabilization and improvement stages, which had their own tasks and the corresponding methods for their implementation. They sought to improve the physical fitness of female students, increase the functional capabilities of various body systems, and increase calorie expenditures when performing special exercises. In the final part of the lesson, we used stretching exercises, which avoided unpleasant sensations after a power load. The greatest

increase was achieved in the experimental group students in terms of strength endurance. It can be explained by regular classes on the FitCurves technology, which included exercises with dumbbells. The students' flexibility indicators also underwent great shifts due to regular stretching classes.

*Conclusion.* Comparison of the final results between the experimental and control groups proved the reliability of their differences ( $p < 0.05$ ). The obtained results confirmed the effectiveness of using elements of the «FitCurves» fitness program in the educational process of physical education with female students of pedagogical universities.

**Keywords:** fitness technology, fitness, «FitCurves», students.

*The authors of this study confirm that the research and publication of the results were not associated with any conflicts regarding commercial or financial relations, relations with organizations and/or individuals who may have been related to the study, and interrelations of coauthors of the article.*

Стаття надійшла 04.08.2019 р.  
Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування