

11. Kashuba V, Lopatskyi S, and Khabinets T. (2017) "Spatial organization of the human body in the process of monitoring research". *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Aloshyna. Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. vol. 25. pp. 9-15.*
12. Konovalov Y E. (2007) "Program of formation of professional-applied physical culture of musicians-instrumentalists of secondary education". *uchebno-metodycheskaia razrabotka . Naberezhnye Chelny: KamNYFK, 56 p.*
13. Riazantsev AA. (2009) "Professional-applied physical training of students of musical colleges, performers on wind instruments" *dysert kand. ped. nauk 13.00.04 – Teoryia y metodyka fizychnoho vospytanyia, sportyvnoi trenyrovky, ozdorovyitelnoi y adaptyvnoi fizychneskoi kultury.* 140 p.
14. Yumasheva LI. (2007) "Correction of violations of the position of students of a musical higher educational establishment in the process of physical education": *avtoref. dis... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02, Nac. un-t fiz. vihovannya i sportu Ukrayini, 20 p.*
15. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Dyachenko Anna (2017) "To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth". *Journal of Education, Health and Sport.* .No. 7(7), pp. 1366-1378.
16. Kashuba V, Asauluk I. and Diachenko A. (2017) "A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth". *Journal of Education, Health and Sport, Vol. 7(2).* pp. 765-775.
17. Kashuba V., Asauluk I. and Diachenko A. (2017) "Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training". *Journal of Education, Health and Sport.* 7(6). p. 1255-1264. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2548845>.

Цитування на цю статтю:

Кашуба ВО, Асаулюк Ю. Рівень стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 27; 34: 138-145.

Відомості про автора:

Кашуба Віталій Олександрович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: Vitaliy_kashuba@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6669-738X>

Асаулюк Інна Олексіївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, Україна)

e-mail: asauliukira@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8119-2726>

Information about the author:

Kashuba Vitaliy Oleksandrovych – Doctor of Science of Physical Education and Sport, Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Asauliuk Inna Oleksiivna – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky (Vinnytsia, Ukraine)

УДК 796.155.9

doi: 10.15330/fcult.34.145-153

Василь Хлопецький, Сергій Курилюк

ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ЇХ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Мета дослідження. З'ясувати ефективність технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Методи дослідження. Для визначення стану рухових здібностей та фізичної підготовленості студентів використовувалась батарея тестів К. Зухори. Рівень фізичного здоров'я визначали за експрес-оцінкою рівня фізичного (соматичного) здоров'я Г.Л. Апанасенка. Результати. У результаті експерименту значно покращився рівень СЗ студентів педагогічних спеціальностей ЕГ. Зокрема зміни були пов'язані із зниженням на 35,42 % і 18,75 % часток студентів з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшенням на 43,75 % їх частки з середнім рівнем

($\chi^2 = 39,58$; $P < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студентів ЕГ мали вище середнього та високий рівні соматичного здоров'я відповідно. У КГ кількість студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я зросла на 4,26 % за рахунок відповідного зменшення таких з середнім та вище середнього рівнями, що відповідало загальній тенденції щодо рівня здоров'я студентської молоді. У студентів ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студентів проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 % відповідно. Слід зазначити, що у 2,08 % студентів виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалося до експерименту ($\chi^2 = 16,84$; $P < 0,01$). Проведені дослідження засвідчують позитивний вплив технології корекції негативних психічних станів студентів з використанням оздоровчих технологій на показники психічного та фізичного стану студентів педагогічних спеціальностей.

Ключові слова: технологія, студенти, фітнес, корекція, фізичне здоров'я.

The aim. To find out the effectiveness of the technology of correction of negative mental states of students by means of health fitness. Research methods. A battery of K. Zukhori tests was used to determine the state of motor abilities and physical fitness of students. The level of physical health was determined by rapid assessment of the level of physical (somatic) health GL Апанасенка. Results. As a result of the experiment, the level of SZ of students of pedagogical specialties of EG significantly improved. In particular, the changes were associated with a decrease of 35.42% and 18.75% of the share of students with low and below average levels of SS and an increase of 43.75% of their share with the average level ($\chi^2 = 39.58$; $P < 0, 01$). It should also be noted that 10.42% and 2.08% of EG students had above average and high levels of physical health, respectively. In CG, the number of students with low levels of physical health increased by 4.26% due to a corresponding decrease in those with average and above average levels, which was in line with the general trend in the level of health of student youth. The integral indicator of physical fitness has significantly improved in EG students. The minimum level of physical fitness was 2.08% of students against 27.08% before the experiment, satisfactory – 52.08% against 54.17%, good and very good levels of physical fitness were 39.58% and 4.17%, respectively. It should be noted that 2.08% of students showed a high level of physical fitness, which was not observed before the experiment ($\chi^2 = 16.84$; $P < 0.01$). The conducted research testifies to the positive influence of the technology of correction of negative mental states of students with the use of health-improving technologies on the indicators of mental and physical condition of students of pedagogical specialties.

Keywords: technology, students, fitness, correction, physical health.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності [1, 2, 4, 5]. Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які крім обов'язкових навчальних занять регулярно у вільний час додатково займаються фізичною культурою і масовим спортом більш активніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження [2, 3].

Мета дослідження – з'ясувати вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх соматичне здоров'я та фізичну підготовленість.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; психологічні та педагогічні методи дослідження. Для визначення стану рухових здібностей та фізичної підготовленості студентів використовувалась батарея тестів К. Зухори. Рівень фізичного здоров'я визначали за експрес-оцінкою рівня фізичного (соматичного) здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Результати дослідження і дискусія. Критеріями ефективності технології корекції негативних психічних станів студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчого фітнесу слугували: динаміка показників психічного стану, фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я. Порівняння даних, які були отримані під час проведення формуального педагогічного експерименту свідчить, що в експеримен-

тальній групі студентів з негативними психічними станами спостерігаються достовірно вищі результати у показниках психічного та фізичного стану, ніж у студентів контрольної групи, що підтверджує доцільність використання запропонованої нами технології корекції негативних психічних станів студентів педагогічних спеціальностей.

Після завершення формувального експерименту співвідношення студентів педагогічних спеціальностей з різними рівнями соматичного здоров'я змінилося (рис. 1).

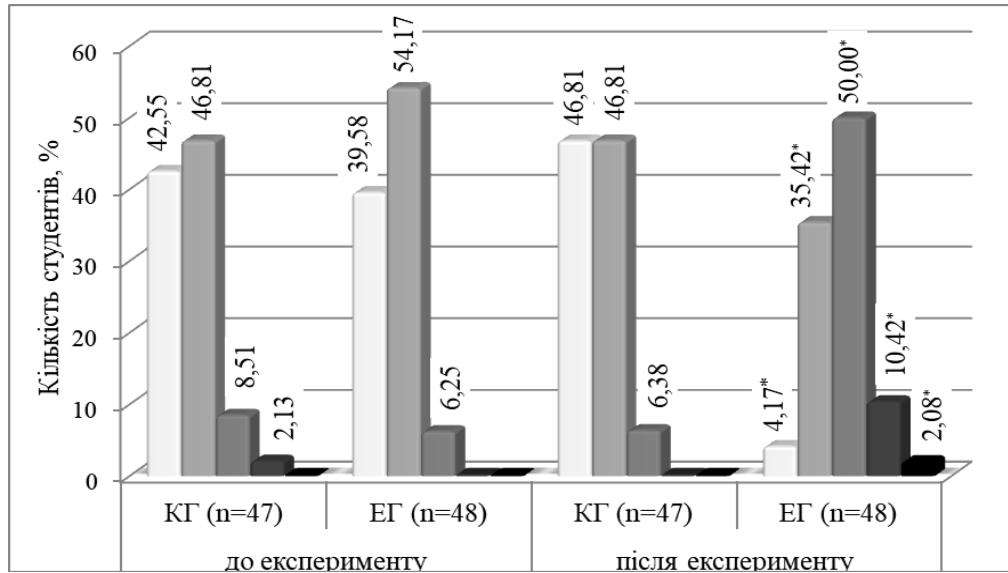


Рис. 1. Динаміка співвідношення студентів педагогічних спеціальностей з різним рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту: * – достовірність відмінностей на рівні $P < 0,01$): □ – низький; ▨ – нижче середнього; ▩ – середній; ▤ – вище середнього; ▥ – високий

Як бачимо, у результаті експерименту значно покращився рівень СЗ студенток педагогічних спеціальностей ЕГ. Зокрема зміни були пов'язані із зниженням на 35,42 % і 18,75 % часток студентів з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшенням на 43,75 % їх частки з середнім рівнем ($\chi^2 = 39,58$; $P < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студентів ЕГ мали вище середнього та високий рівні соматичного здоров'я відповідно.

У КГ кількість студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я зросла на 4,26 % за рахунок відповідного зменшення таких з середнім та вище середнього рівнями, що відповідало загальній тенденції щодо рівня здоров'я студентської молоді [5].

При порівнянні кінцевих і вихідних середніх значень РФЗ в ЕГ студентів можна відзначити їх достовірні відмінності – $(7,21 \pm 2,31)$ балів наприкінці експерименту проти $(3,54 \pm 2,36)$ балів на початку ($t = 7,73$; $P < 0,01$). Динаміка цього показника у студенток КГ до закінчення навчання статистично значимо відрізнялася – $(3,43 \pm 2,46)$ балів наприкінці експерименту проти $(2,51 \pm 3,60)$ балів на початку ($t = 1,44$; $P > 0,05$).

Результати досліджень за окремими морфофункціональними показниками вказали на достовірне збільшення функціональних резервів серця та дихальної системи та силових показників студентів ЕГ (табл. 1).

Як показав аналіз результатів повторного вимірювання, статистично значущі ($P < 0,05$) відмінності в показниках морфо-функціонального стану наприкінці експерименту у студенток ЕГ спостерігалися для всіх показників, за винятком антропометричних показників (ДТ і МТ, ІМТ), а також систолічного і діастолічного артеріального тисків. За ними ми не отримали статистично достовірної різниці, хоча була виражена тенденція до позитивної динаміки.

Таблиця 1
Середні значення показників складових соматичного здоров'я студенток педагогічних спеціальностей

Показники соматичного здоров'я	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Ріст стоячи, см	168,06 ± 3,88	166,21 ± 3,99	168,61 ± 3,65	166,89 ± 3,78
Маса тіла, кг	60,51 ± 9,27	57,45 ± 7,33	60,47 ± 8,21	57,36 ± 5,54×
Індекс маси тіла, кг/м ²	21,40 ± 2,94	20,80 ± 2,61	21,24 ± 2,49	20,59 ± 1,81
АТ сист спокій, мм рт.ст.	120,94 ± 8,55	121,00 ± 7,31	116,98 ± 11,15	121,17 ± 5,42×
АТ диастол спокій, мм рт.ст.	65,38 ± 4,86	64,65 ± 5,50	65,26 ± 4,71	64,33 ± 5,53
ЧСС спокою, уд/хв	74,38 ± 4,78	74,71 ± 4,75	74,66 ± 3,43	70,38 ± 3,52**×
Ідекс Робінсона, у.о.	89,89 ± 8,03	90,36 ± 7,59	87,26 ± 8,69•	85,27 ± 5,77*
ЖСЛ видиху, мл	2340,43 ± 397,09	2293,75 ± 385,59	2317,02 ± 375,51	2475,00 ± 316,57*×
Життєвий індекс, мл/кг	39,51 ± 8,59	40,54 ± 7,98	38,79 ± 7,98	43,46 ± 6,38*×
Динамометрія правої кисті, кг	23,11 ± 2,29	23,10 ± 2,15	22,06 ± 1,72•	25,44 ± 2,19**×
Динамометрія лівої кисті, кг	20,96 ± 1,97	21,19 ± 2,18	19,77 ± 1,51•	22,44 ± 2,21*×
Силовий індекс, %	39,03 ± 7,20	41,05 ± 7,20	37,11 ± 5,63	44,78 ± 6,00*×
Час відновлення після 20 присідань за 30 с, с	97,02 ± 27,24	92,79 ± 25,54	87,02 ± 25,23	63,50 ± 19,63**×
Адаптаційний потенціал за Р. Баєвським, у.о.	2,03 ± 0,16	2,01 ± 0,14	1,98 ± 0,19	1,97 ± 0,11
РСЗ (Апанасенко), у.о.	2,51 ± 0,47	3,54 ± 0,34	3,43 ± 0,36	7,21 ± 0,33*×

Примітки:

- 1) * – достовірні зміни між показниками студенток ЕГ до та після експерименту; * – P<0,05; ** – P<0,01;
- 2) • – достовірні зміни між показниками студенток КГ до та після експерименту; • – P<0,05;
- 3) × – достовірні зміни між показниками студенток ЕГ та КГ після експерименту; × – P<0,05; ×× – P<0,01 (розраховано за t-критерієм Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок)

Найбільш змін у ЕГ зазнали такі показники як ЧСС, кистьової динамометрії та ЖЄЛ і, як наслідок, силового, життєвого індексів та індексу Робінсона.

Так, показники кистьової динамометрії студентів ЕГ наприкінці експерименту становили $(25,44 \pm 2,19)$ кг проти $(23,10 \pm 2,15)$ кг до експерименту ($t = 5,31$; $P < 0,01$), у той час як у студенток КГ спостерігалось достовірне зниження цього показника ($t = 2,50$; $P < 0,05$). Відповідних змін зазнали і середні значення СІ – у студентів ЕГ воно зросло на 8,68 % ($t = 2,75$; $P < 0,05$), а студентів КГ зменшилося на 5,04 % ($t = 1,44$; $P > 0,05$).

Темпи зниження ЧСС у студентів ЕГ становили 5,97 % ($t = 5,08$; $P < 0,01$), тоді як в контрольній залишилися зросли на 0,37 % ($t = 0,32$; $P > 0,05$).

У показниках артеріального тиску студентів обох груп особливих змін відзначено не було. Проте, слід відзначити достовірне покращення стану ССС студентів ЕГ. Так, середнє значення індексу Робінсона достовірно зменшилося відносно вихідного на 5,79 % ($t = 3,72$; $P < 0,05$), тоді як у студентів КГ середнє значення цього показника зменшилося на 2,97 % ($t = 1,52$; $P > 0,05$).

Приріст життєвої ємності легень студентів ЕГ становив 7,60 % ($t = 2,54$; $P < 0,05$), у той час як у студентів КГ середнє значення ЖЄЛ зменшилося на 1,01 % ($t = 0,29$; $P > 0,05$). Аналогічно змінилися значення життєвого індексу. Середнє значення ЖІ в студентів ЕГ зросло на 6,96 % ($t = 2,00$; $P < 0,05$), у той час як у студентів КГ зменшилося на 1,85 % ($t = 0,42$; $P > 0,05$).

Суттєвих змін зазнав також показник функціональних можливостей, який характеризує швидкість відновних процесів – час відновлення після 20 присідань за 30 с. У нашому дослідженні відбулося достовірне зменшення середньогрупового значення часу відновлення в студентів ЕГ наприкінці експерименту на 37,48 % у ЕГ ($t = 6,36$; $P < 0,01$), у той час як у студентів КГ тільки на 10,87 % ($t = 1,85$; $P < 0,1$).

Порівняльний аналіз адаптаційного потенціалу за Р. Баєвським студенток ЕГ до та після експерименту встановив зниження відсотка таких, які мали напругу механізмів адаптації, з 29,17 % до 17,42 % на рівні статистичної тенденції ($F = 1,54$; $P < 0,1$). У студенток КГ достовірних відмінностей цього показника не спостерігалось.

Це позитивно відобразилося на стані фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей. Результати ретестування фізичних якостей та вихідні значення подано в табл. 2.

Аналізуючи результати тесту на загальну витривалість (біг на місці у темпі 120 кроків за хвилину), відзначимо значне покращення їх у студенток, які займалися за розробленою технологією корекції негативних психічних станів студентів. Якщо на початку проведення експерименту середнє значення тесту в студентів ЕГ було $(3,27 \pm 1,87)$ хв, то наприкінці експерименту – $(4,10 \pm 1,86)$ хв ($t = 2,17$; $P < 0,05$).

У студентів КГ відбулися дещо інші зміни. На початку дослідження середнє значення результату тесту було $(3,10 \pm 1,64)$ хв, наприкінці експерименту – $(3,56 \pm 1,74)$ хв ($t = 1,33$; $P < 0,05$).

За час експерименту у вправі “вис на перекладині” відбулися позитивні зміни силових якостей студентів ЕГ. Середній бал у ретесті становив $(2,60 \pm 1,27)$ проти $(2,10 \pm 0,88)$ до експерименту ($t = 2,24$; $P < 0,05$). Серед дівчат ЕГ зменшилася кількість тих, що отримали незадовільні оцінки за цей тест із 22,92 % до 14,58 %, задовільні – з 52,08 % до 47,92 %, склали тест на добре і дуже добре 27,08 %, 8,33 % студентів продемонстрували високий і 2,08 % – значний рівень розвитку силової витривалості м'язів рук ($\chi^2 = 7,92$; $P < 0,1$).

Таблиця 2

Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей за час формування експерименту (п_{КТ} = 47; п_{ЕГ} = 48), %

Рухова якість	Група	Рівень виконання											
		мінімальний		задовільний		добрий		дуже добрий		високий		значний	
		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
швидкість	КТ	12,77	4,26	57,45	48,94	27,66	44,68	2,13	2,13	—	—	—	—
	ЕГ	47,92	6,25**	43,75	62,50**	8,33	27,08**	—	4,17**	—	—	—	—
стрибучість	КТ	25,53	10,64 ¹	31,91	29,79 ¹	36,17	38,30 ¹	4,26	19,15 ¹	2,13	2,13 ¹	—	—
	ЕГ	20,83	—**	20,83	16,67**	45,83	33,33**	10,42	35,42**	2,08	10,42**	—	4,17
сила рук	КТ	25,53	17,02	53,19	59,57	17,02	10,64	4,26	12,77	—	—	—	—
	ЕГ	22,92	14,58 ¹	52,08	47,92 ¹	18,75	12,50 ¹	4,17	14,58 ¹	2,08	8,33 ¹	—	2,08
гнучкість	КТ	—	—	25,53	17,02	27,66	31,91	17,02	21,28	21,28	21,28	8,51	8,51
	ЕГ	—	—*	25,00	20,83*	31,25	18,75*	14,58	29,17*	22,92	16,67*	6,25	14,58*
загальна витривалість	КТ	12,77	6,38	51,06	53,19	31,91	36,17	4,26	4,26	—	—	—	—
	ЕГ	12,50	— ¹	52,08	58,33 ¹	27,08	33,33 ¹	8,33	6,25 ¹	—	2,08 ¹	—	—
силова витривалість м'язів живота	КТ	12,77	2,13*	63,83	63,83*	12,77	23,40*	8,51	2,13*	2,13	8,51*	—	—
	ЕГ	20,83	—**	56,25	60,41**	12,50	25,00**	10,42	4,17**	—	10,42**	—	—

Примітка. Достовірні відмінності між результатами тестування до та після експерименту: * – P < 0,05; ** – P < 0,01;

1 – відмінності на рівні статистичної тенденції (P < 0,1) (за критерієм χ^2 Пірсона)

У студенток КГ зміни відбулися тільки в межах похибки. Якщо початковий результат у них складав $(2,0 \pm 0,78)$ бала, то кінцевий знизився до $(2,19 \pm 0,88)$ бала ($t = 1,12$; $P > 0,1$).

Аналіз результатів силової витривалості м'язів живота показав, що у студентів ЕГ відбулися достовірні позитивні зрушення. На початку дослідження студенти цієї групи показували в середньому результат $(48,63 \pm 25,34)$ с, а в кінці вже $(62,29 \pm 25,39)$ с ($t = 2,72$; $P < 0,05$). У студентів КГ за час проведення експерименту цей показник покращився незначно – на 7,38 % ($t = 0,69$; $P > 0,05$).

Помітні позитивні зміни швидкісно-силових якостей у студентів ЕГ. Якщо на початку експерименту у студентів цієї групи середнє значення результату стрибка в довжину з місця дорівнювало $(6,96 \pm 1,00)$ стоп, то після його закінчення становило $(7,74 \pm 0,99)$ стоп ($t = 3,84$; $P < 0,05$). У студентів КГ за час проведення формувального експерименту середнє значення мало змінилося – $(6,96 \pm 0,93)$ стоп проти $(6,72 \pm 0,96)$ стоп до експерименту ($t = 1,21$; $P > 0,05$).

На початку експерименту середнє значення показника тесту для визначення швидкості в студентів ЕГ було $(15,83 \pm 2,81)$ кроків/10 с, а середній бал за тест – $(1,60 \pm 0,64)$ за 6-бальною системою оцінювання, а в кінці кількість кроків за 10 с зросла до $(19,04 \pm 2,87)$ ($t = 5,54$; $P < 0,01$). У студентів КГ відповідний показник покращився на 2,79 % ($t = 1,01$; $P > 0,1$).

За час проведення експерименту у студентів ЕГ відбувся позитивний перерозподіл за рівнями розвитку гнучкості. Відповідно до критеріїв оцінювання в ЕГ жоден зі студентів не мав мінімального рівня розвитку гнучкості, 17,02 % виконали тест на задовільно проти 25,00 % до експерименту, на 12,50 % і 6,25 % зменшилися частки студентів із добрим і високим рівнями відповідно, на 14,59 % і 8,33 % зросли частки студентів з дуже добрим і значним рівнями розвитку гнучкості.

У контрольній групі розподіл студентів за рівнями розвитку гнучкості залишився практично незмінним.

Розподіл за рівнями інтегрального показника фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей наприкінці експерименту показано на рис. 2.

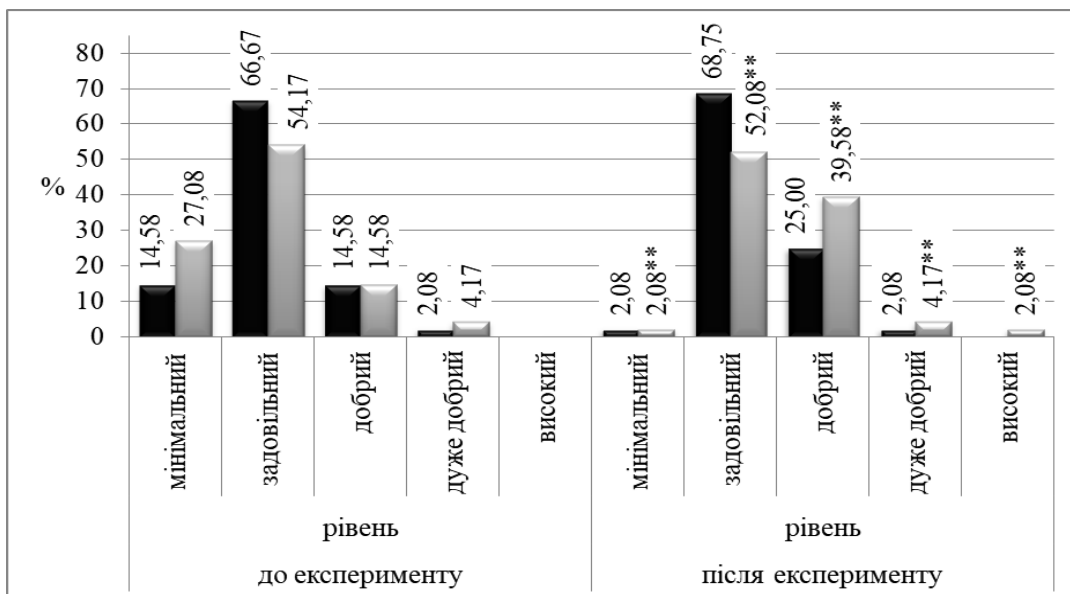


Рис. 2 Динаміка розподілу студентів педагогічних спеціальностей за рівнем фізичної підготовленості: ** – достовірні відмінності у станах ЕГ до та після експерименту за критерієм χ^2 - Пірсона ($P < 0,01$); ■ – КГ (n = 47); □ – ЕГ (n = 48)

У підсумку в студентів ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студентів проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 % відповідно. Слід зазначити, що у 2,08 % студентів виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалось до експерименту ($\chi^2 = 16,84$; $P < 0,01$).

Аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості студенток КГ виявив незначне зростання рівня фізичної підготовленості – збільшення частки студентів із задовільним і добрим рівнями за рахунок зменшення частки із мінімальним рівнем.

Висновки

1. Стан фізичного здоров'я також є одним із факторів, що обумовлює психічний стан студентів. У результаті експерименту значно покращився рівень СЗ студентів педагогічних спеціальностей ЕГ. Зокрема зміни були пов'язані із зниженням на 35,42 % і 18,75 % часток студентів з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшенням на 43,75 % їх частки з середнім рівнем ($\chi^2 = 39,58$; $P < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студентів ЕГ мали вище середнього та високий рівні соматичного здоров'я відповідно. У КГ кількість студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я зросла на 4,26 % за рахунок відповідного зменшення таких з середнім та вище середнього рівнями, що відповідало загальній тенденції щодо рівня здоров'я студентської молоді

2. У студентів ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студентів проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 % відповідно. Слід зазначити, що у 2,08 % студентів виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалось до експерименту ($\chi^2 = 16,84$; $P < 0,01$).

3. Проведені дослідження засвідчують позитивний вплив технології корекції негативних психічних станів студентів з використанням оздоровчих технологій на показники психічного та фізичного стану студентів педагогічних спеціальностей. Отримані результати дають підстави рекомендувати розроблену технологію корекції негативних психічних станів студентів з використанням оздоровчого фітнесу для навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ефективності застосування засобів оздоровчого фітнесу для управління психічними станами студентів.

1. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / під ред. Єрмакова С.С. 2012; 11: 14–18.
2. Жамардій В. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. "Українська медична стоматологічна академія", Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 3. С. 77–88
3. Кашуба В, Футорный С, Хаби́нец Т, Лопакский С. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2017; 27: 46–52.
4. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopatskyi S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. Journal of Physical Education and Sport. University of Pitesti, Romania. 2019; 19 (2): 500-6.

5. Максимова К.В, Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017; 10: 301–11.

References

1. Blavt O.Z. Informatyvni pokaznyky rivnia fizychnoho zdorovia ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv VNZ. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. nauk. prats pid red. Yermakova S.S. 2012; 11: 14–18.
2. Zhamardii V. Kontseptualna model zastosuvannia fitnes-tekhnologii na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia studentiv. Vyschyi derzhavnyi navchalnyi zaklad Ukrainy. "Ukrainska medychna stomatolohichna akademiia", Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii. 2018. № 3. S. 77–88.
3. Kashuba V, Futornyi S, Khabynets T, Lopatskyi S. K voprosu povysheniya efektyvnosti fizycheskoho vospytaniya zanymaiushchyksia fizycheskymy uprazhneniyami s yspolzovaniem tekhnolohycheskykh ynnovatsyi. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu im. Lesi Ukrainky. 2017; 27: 46–52.
4. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karr I, Lopatskyi S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. Journal of Physical Education and Sport. University of Pitesti, Romania. 2019; 19 (2): 500–6.
5. Maksymova K.V, Mulyk K.V. Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17–21 rokiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturno-ozdorovchykh fitnes-zaniat. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fyzichne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2017; 10: 301–11.

Цитування на цю статтю:

Хлопецький ВМ., Курилюк СІ. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Листопад 28; 34: 145-153

Відомості про автора:

Хлопецький Василь Михайлович – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна)

e-mail ura231@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-9600-6866>

К – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” (Івано-Франківськ, Україна).

e-mail: serhii.kuryliuk@pu.if.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1588-5756>

Information about the author:

Khlopetskyi Vasyl Mykhailovych – post-graduate student of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)

Kuryliuk Serhii Ivanovych – Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University (Ivano-Frankivsk, Ukraine)