

УДК 378.015.31:613].016:796

**Жлобо Т. М.**

ORCID 0000-0002-6811-9388  
ID AAC-6830-2020

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

**Трояновська М. М.**

ORCID 0000-0002-7676-8468

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: masha.troyanovskaya@gmail.com

**Жлобо В. О.**

ORCID 0000-0002-0099-6122

Аспірант кафедри педагогіки, психології та  
методики фізичного виховання,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) valeravara@gmail.com

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ЗДОРОВ'ЯРОЗВИВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

**Мета роботи** – обґрунтування ефективності застосування інноваційної здоров'ярозвивальної технології *soft fitness* у фізичному вихованні студентів.

**Методологія.** Для вирішення поставленої проблеми були використані такі методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел і досвіду передової практики), що уможливорює з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт; емпіричні – методика САН для визначення самопочуття, активності, настрою студентів та методика стабілографії для визначення стану розвитку функції рівноваги; педагогічний експеримент проведено з метою перевірки ефективності застосування технології *soft fitness* у фізичному вихованні студентів; методи статистичної обробки даних для опрацювання результатів дослідження з метою їх якісного та кількісного аналізу та обґрунтованості висновків.

**Наукова новизна** полягає у тому, що вперше розроблено та впроваджено в освітній процес з фізичного виховання студентів інноваційну здоров'ярозвивальну технологію *soft fitness* та визначено її ефективність.

**Висновки.** Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури дає підстави стверджувати, що сучасна система фізичного виховання в ЗВО потребує впровадження в освітній процес інноваційних здоров'ярозвивальних технологій для цілеспрямованого формування потреби молоді у здоровому і активному способі життя та мотивації їх до занять фізичними вправами з метою підвищення якості та тривалості життя в умовах нових викликів. У результаті аналізу анкетування визначено, що студентів мотивують до занять сучасні фітнес-технології. Цей висновок було покладено в основу розроблення та впровадження в освітній процес з фізичного виховання здоров'ярозвивальної технології *soft fitness*, яка поєднує вправи з базової аеробіки, пілатесу, стретчингу та тривимірних рухів і уможливорює ефективно та безпечно для здоров'я підвищити силу, витривалість та координацію. Завдяки дотримання принципів технології *soft fitness* студенти вчаться контролювати свої рухи, у них розвивається якість функції рівноваги та покращується емоційний фон. Для визначення самопочуття, активності та настрою студентів до застосування інноваційної здоров'ярозвивальної технології *soft fitness* та після шестимісячного періоду її впровадження було застосовано методику САН та виявлено, що в ЕГ показники самопочуття, активності, настрою статистично значимо збільшилися ( $p \leq 0,05$ ).

З метою визначення якості функції рівноваги студентів застосовано стабілографічний тест Ромберга «Відкриті очі», «Закриті очі» та тест «Мішень». Реєструвався показник якості функції рівноваги у відсотках. Так, після впровадження інноваційної здоров'язрозвивальної технології *soft fitness* показник ЯФР у тесті «Відкриті очі» збільшився на 32,91% в ЕГ та на 7,35% у КГ, у тесті «Закриті очі» показник збільшився на 28,52% в ЕГ та на 5,58% у КГ, у тесті «Мішень» показник ЯФР збільшився на 30,15% в ЕГ та на 5,04% у КГ.

За отриманими статистично достовірними даними ( $p \leq 0,05$ ) та їх динамікою, можна зробити висновок, що впровадження інноваційної здоров'язрозвивальної технології *soft fitness* значно впливає на розвиток якості функції рівноваги та покращує самопочуття, активність та настрій студентів, що свідчить про її ефективність.

**Ключові слова:** інновація, технології, здоров'я, фітнес, студенти.

**Постановка проблеми.** Сьогодні досить гостро стоїть питання розвитку, зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді. Самоізоляція, дистанційний формат навчання привели до низької рухової активності, зниження мотивації та погіршення психофізичного стану. Водночас соціально-економічні умови висувають високі вимоги до фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану молодого покоління. Тому дуже важливо звернути увагу на цілеспрямоване формування потреби молоді в здоровому та активному способі життя, адже людина, її життя та здоров'я є цінністю та пріоритетом держави.

Ці питання знайшли відображення в таких документах: Закон України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Програма дій», «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року», «Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року», Національна стратегія «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», «Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року» [4] та ін. У зазначених документах провідними ідеями є підвищення стандартів життя, створення умов для формування фізичного і ментального здоров'я населення, створення нової моделі мотивації молоді до рухової активності та ін.

Водночас відмічається тенденція до погіршення процесу організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, як одного із дієвих засобу зміцнення, розвитку та збереження здоров'я молоді. Фізичне виховання перестало бути обов'язковою дисципліною, а здобувачі освіти не задоволені традиційними заняттями з фізичного виховання, що призводить до зниження рівня їх рухової активності та втрати інтересу до занять.

У зв'язку з цим доцільно говорити про вибудовування моделі інноваційного розвитку фізичного виховання та фізкультурної освіти. Особливо існує потреба впровадження в освітній процес інноваційних здоров'язрозвивальних технологій для мотивації молоді до занять фізичними вправами з метою підвищення якості та тривалості життя в умовах нових викликів. Саме тому нами було розроблено та впроваджено в освітній процес з фізичного виховання інноваційну здоров'язрозвивальну технологію *soft fitness*.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Модернізація освіти в Україні, інтенсифікація навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання та недостатньою руховою активністю, призводить до погіршення психофізичного здоров'я [1, 9]. Проте дослідження вчених свідчать, що правильно організований процес фізичного виховання – загально визнаний та безпосередній спосіб зміцнення та розвитку всебічного здоров'я [4]. Регулярні заняття фізичними вправами адаптують окремі системи і організм в цілому до збільшення навантаження та оптимізують функціональний стан [8].

Для розвитку, збереження, зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності та мотивації студентів до занять науковці шукають нові дієві підходи і зазначають, що наразі актуальним є використання різних інноваційних засобів оздоровчої рухової активності у фізичному вихованні студентів [3, 6, 10]. Здоров'язрозвивальна технологія фізичного виховання – це модель сумісної педагогічної діяльності викладача і студента із проєктування, організації і реалізації індивідуального режиму рухової активності студента, що спирається на супутні технології, міждисциплінарний підхід, спрямований на профілактику захворювань, зміцнення, розвиток і вдосконалення здоров'я із метою якісної підготовки до майбутньої професійної діяльності [7].

**Метою дослідження** є обґрунтування ефективності застосування інноваційної здоров'язрозвивальної технології *soft fitness* у фізичному вихованні студентів.

**Методологія.** Для вирішення поставленої проблеми були використані такі методи дослідження: *теоретичні* (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел і досвіду передової практики), що уможливило з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт; *емпіричні* – методика САН для визначення самопочуття, активності, настрою студентів та методика стабілографії для визначення стану розвитку функції рівноваги; *педагогічний експеримент* проведено з метою перевірки ефективності застосування технології *soft fitness* у фізичному вихованні студентів; *методи статистичної обробки даних* – для опрацювання результатів дослідження з метою їх якісного та кількісного аналізу та обґрунтованості висновків.

**Наукова новизна** полягає у тому, що розроблено та впроваджено в освітній процес з фізичного виховання студентів інноваційну здоров'язрозвивальну технологію *soft fitness* та визначено її ефективність.

**Результати дослідження.** Експериментальна робота проводилась на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка протягом 6 місяців. В експерименті взяли участь студенти 1-го та 2-го курсів – ЕГ (n=30), у якій впроваджено технологію soft fitness, та студенти КГ (n=30), які займалися за звичайною програмою з фізичного виховання. Педагогічне тестування проводилося двічі: на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

На початку експерименту було проведено опитування студентів щодо їх побажань стосовно організації освітнього процесу з фізичного виховання. Одним із питань було таке: «Які види занять з фізичного виховання ви б хотіли відвідувати?», на що 44,8% студентів відповіли, що бажали б відвідувати легкий фітнес (soft fitness – м'який фітнес, легкий фітнес) (рис. 1). Ці студенти увійшли до ЕГ.



**Рис. 1. Фрагмент відповідей студентів на питання анкети «Які види занять з фізичного виховання ви б хотіли відвідувати?»**

Нами було впроваджено в освітній процес з фізичного виховання інноваційну технологію soft fitness з метою розвитку, зміцнення та покращення здоров'я студентів, підвищення їх рухової активності та мотивації до занять. Soft fitness технологія поєднує вправи з базової аеробіки, пілатесу, стретчингу та тривимірних рухів й уможливує ефективно та безпечно для здоров'я підвищити силу, витривалість та координацію студентів. Завдяки дотриманню принципів технології soft fitness студенти вчаться контролювати свої рухи, у них розвивається якість функції рівноваги та покращується емоційний фон.

Основними принципами технології soft fitness є:

**Принцип 3-d тренування.** Включення у тренування тривимірних рухів у трьох площинах (сагітальній, фронтальній, горизонтальній). Завдяки цьому задіюються м'язові групи, що рідко використовуються, тренується опорно-руховий апарат та розвивається функція рівноваги.

**Принцип концентрації.** Уміння організувати й звернути свою увагу, здійснювати постійний контроль мозку над управлінням тілом під час руху. Концентрація передбачає поглибленість в освоєнні нових рухів та здатність зосереджуватися на одній меті. Студенти мають прагнути виконувати кожну вправу настільки правильно, наскільки їм дає таку можливість їх рівень фізичної підготовленості. Концентрація уваги повинна зберігатися протягом усього тренування.

**Принцип інтеграції.** У цьому контексті мається на увазі здатність усвідомлювати і відчувати тіло як єдине ціле. Під час виконання кожної вправи працюють усі м'язи. Рекомендується концентрувати увагу на стабілізації тієї частини тіла, яка не задіяна у русі, так само, як і на м'язових групах, які безпосередньо беруть участь у роботі.

**Принцип центрування.** Ідеться зміцнення центра тіла, так званого «кору», який розміщується від грудної клітини до тазу. Саме в цій ділянці знаходяться всі найважливіші органи. Зміцнення цієї частини тіла сприяє розвитку м'язів спини й живота, зменшуючи при цьому болі і ризики розвитку хвороб хребта.

**Принцип контролю техніки виконання вправ.** Під контролем розуміємо свідоме відстеження процесу виконання вправ. Він необхідний для правильного засвоєння навичок. З умінням концентрувати увагу тісно пов'язана здатність координувати свої рухи, напружувати одні м'язи – натомість розслабляти інші. Завдяки технології soft fitness можливо значно посилити пропріоцептивні відчуття (кінестетичні та вестибулярні).

**Принцип дихання.** Правильне дихання – один з найважливіших принципів soft fitness. Усі вправи виконуються в ритм зі своїм диханням у повному стані спокою.

**Принцип плавності рухів.** Рухи в soft fitness плавні та спокійні, кожна вправа плавно веде до наступної вправи.

**Принцип точності.** Чим точніше виконується вправа, тим вона якісніша. Кожна вправа має бути виконана краще, ніж попередня.

**Принцип візуалізації.** Особливістю soft fitness є використання образного мислення, що пропонує свої образи візуалізації. Візуальний образ – відносно нова концепція, але цілком ефективна. Використання

візуальних образів для залучення свідомості – найшвидший спосіб отримати доступ до складної анатомічної системи людини.

*Принцип безпечності.* У технології soft fitness немає високого ударного навантаження, усі вправи виконуються з оптимальною амплітудою та доступні всім студентам.

*Принцип оздоровлення.* Протягом усього заняття відбувається контроль за ЧСС, технікою навантаження. Заняття дають відчутний позитивний ефект здоров'ю.

*Принцип інноваційності.* Цілеспрямоване, систематичне та послідовне впровадження в технології soft fitness оригінальних новаторських способів, прийомів педагогічних дій та засобів.

*Принцип ефективності.* Технологія soft fitness спрямована на покращення відчуття балансу, розвиток функцій рівноваги підвищення, рухової активності та гарного самопочуття, що супроводжується контролем ефективності за відповідними показниками.

Soft fitness гармонійно поєднує в собі помірне кардіонавантаження; навантаження, спрямоване на підтримку та підвищення тону м'язів; розвитку балансу та гнучкості тіла. Як і будь-яке інше тренування, soft fitness складається з блоків. Перший блок – це «подовжена розминка» (20-25 хв.), яка включає організацію студентів, зосередження уваги, установка на емоційний і психологічний стани. На цьому етапі відбувається функціональна підготовка організму до подальшої роботи в основній частині заняття. Це досягається за допомогою дихальних вправ на місці, загальнорозвивальних вправ на місці, різноманітних кроків, ходьби, вправ з базової аеробіки та вправ у трьох площинах.

В основній частині (30-40 хв) вирішуються завдання загальної і спеціальної спрямованості засобами soft fitness, розучуються спеціальні та корегувальні вправи, пілатесу, каланетики та 3-d вправи, удосконалюється техніка і стиль їх виконання. Також в основній частині заняття розучувалися комплекси вправ із soft fitness. Наприкінці – якісний та дбайливий стретчинг (10 хв.). Структура основної частини змінювалася залежно від повторюваності вправ, чергування їх у різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, в упорах, лежачи), спрямованості і окремим впливом на м'язи (м'язів живота, спини, сідниць та ін.).

Заклучна частина тривала 3-5 хв. Її мета відновлення організму після фізичного навантаження. Застосовувалися вправи на розслаблення м'язів як окремих ланок тіла, так і всього організму в положенні стоячи, сидячи, лежачи. Заняття відбувалося два рази на тиждень, тривалістю по 80 хвилин.

Також для студентів було запропоновано заняття з розвивальними тренажерами на стабілоплатформі [8]. До таких тренажерів відносять прості стабілографічні ігри «М'ячики», «Складання картинок», «Половання», «Кубики», які побудовані за принципом біологічного зворотного зв'язку. Під час гри студенти доволно керують переміщенням ЦТ з максимальною амплітудою в сагітальному та фронтальному напрямі (вперед-назад, вправо-вліво), тренуючи при цьому функцію рівноваги. Використовуючи біологічний зворотний зв'язок студенти тренуються контролювати та керувати ЦТ тіла. Мета кожної гри – виконати завдання та набрати максимальну кількість балів. Чим якісніше студент виконує завдання тим більше балів набирає. Займалися студенти два рази на тиждень у вільний від занять час по 10 хв.

Для визначення складової функціонального психоемоційного стану студентів ми застосували методику САН [2], яка уможливила визначення їхнього самопочуття, активності та настрою.

Під самопочуттям розуміється комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, хід думок, почуттів та ін. Аналіз результатів опитувальника дає підставу зробити висновок, що показник самопочуття ЕГ та КГ на початку експерименту був на рівні нижче середнього (рис. 2), а після його завершення – дещо змінився: в ЕГ на середньому рівні був показник самопочуття в 10% студентів та на високому рівні відповідно в 90% студентів. У КГ цей показник самопочуття теж змінився, але значно менше (рис. 3). Це свідчить про сприятливий стан студентів, їх нормальний психоемоційний стан і те що заняття soft fitness значно впливають на показник самопочуття в бік його зростання.

Активність – один із проявів темпераменту, що визначається інтенсивністю та обсягом взаємодії людини з фізичним та соціальним середовищем. За цим параметром людина може бути інертною, пасивною, спокійною, ініціативною, активною або стрімкою. Показник активності ЕГ та КГ на початку експерименту був значно менший, ніж відповідні показники самопочуття та настрою (рис. 2).

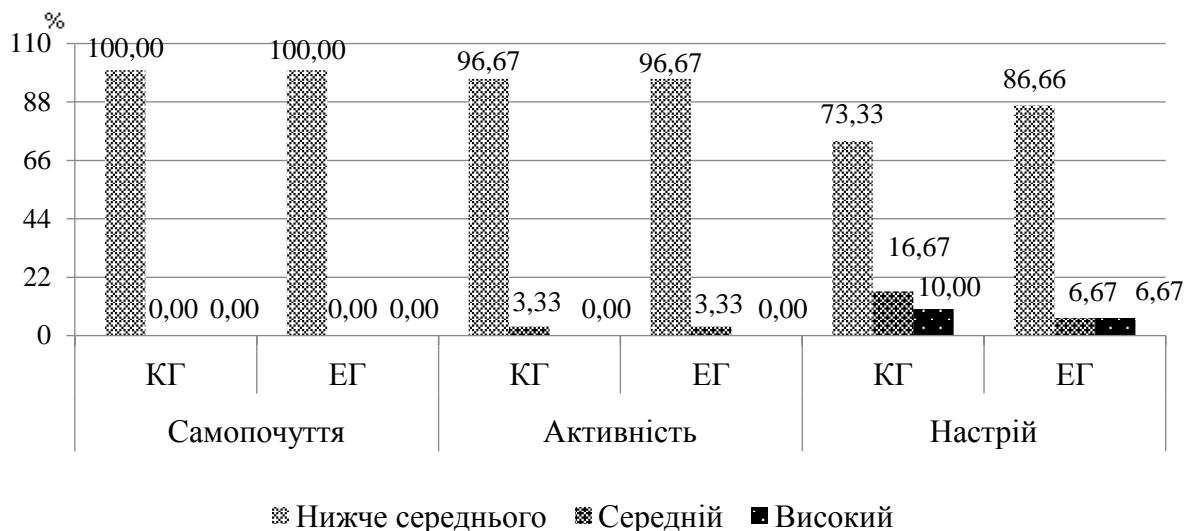
Заняття soft fitness значно покращують показник активності студентів в ЕГ він підвищився до середнього рівня у 26,67%, до високого рівня – у 73,33%, відповідно, показник активності в КГ залишився на рівні нижче середнього 56,67% студентів, та до середнього рівня підвищився у 43,33% студентів (рис. 3).

Настрій є відносно стійким та тривалим станом людини. Він може бути представлений як емоційний фон (піднесений або подавлений) чи чіткий ідентифікований стан (нудьга, смуток, радість, захоплення та ін.). Настрій, викликаний певною причиною, конкретним чинником, проявляється в особливостях емоційного відклику людини на вплив будь-якого характеру. Під час оцінювання свого настрою до експерименту студенти схарактеризували його як недостатньо добрий, добрий і хороший (рис. 2). Після експерименту показники настрою статистично значимо збільшується ( $p \leq 0,05$ ) в ЕГ: на середній рівень – у 3,33% респондентів, високий – у 96,67% та КГ (рис. 3).

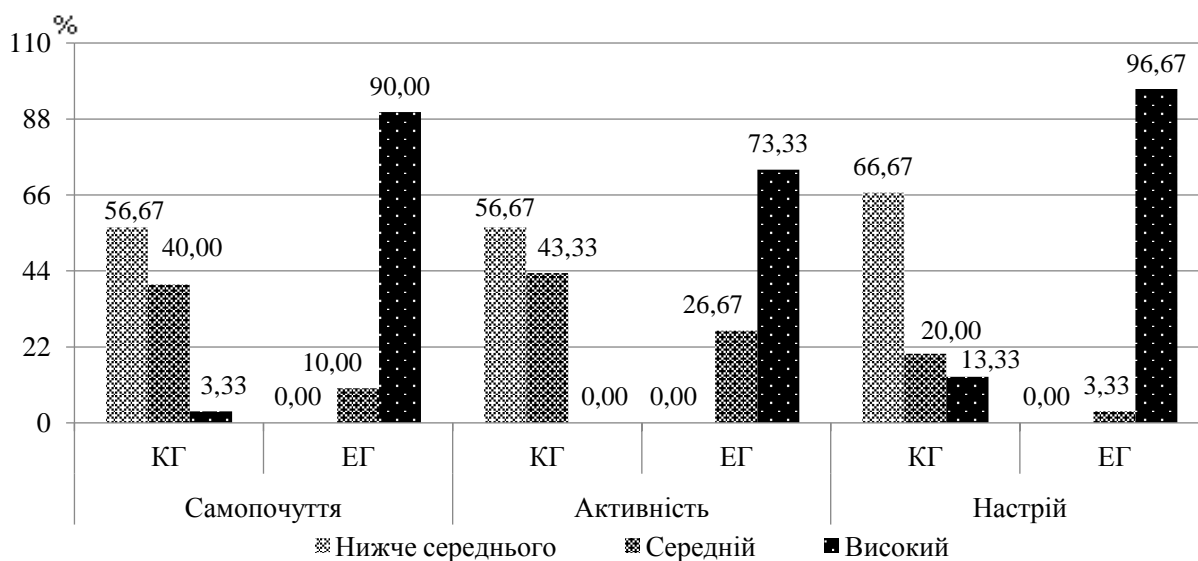
Одним із показником здоров'я є утримання рівноваги. Ще в середині XIX ст. німецьким лікарем Ромбергом було встановлено, що координація вертикального положення тіла при стоянні є індикатором функціонального стану організму людини, рівня її здоров'я.

Утримання рівноваги людиною є динамічним феноменом, який забезпечується в результаті взаємодії вестибулярного та зорового аналізаторів, суглобово-м'язової пропріоцепції, вищих відділів

центральної нервової системи, тому зв'язок характеру цих рухів з психофізіологічним станом людини є очевидним [8]. Будучи однією з базових та інтегральних функцій в організмі, функція рівноваги індивідуальна для кожної людини і мало залежить від віку, статі, зросту та ваги людини [8]. Також науковцями досліджено, що за наявності в людини станів перезбудження, стресу, хвороби якість функції рівноваги значно виходить за межі індивідуальних значень [8].



**Рис. 2. Показники самопочуття, активності, настрою студентів до впровадження інноваційної технології soft fitness**



**Рис. 3. Показники самопочуття, активності, настрою студентів після впровадження інноваційної технології soft fitness**

Для визначення показника якості функції рівноваги студентів застосовано стабілографічний метод обстеження [8], який використовували двічі – та після проведення експерименту. Для оцінювання функціонального стану студентів застосовано стабілографічний тест Ромберга «Відкриті очі», «Закриті очі» та тест «Мішень» [8]. Реестрували показник якості функції рівноваги (ЯФР) у відсотках (табл. 1).

Після впровадження інноваційної здоров'язоривальної технології soft fitness показник ЯФР у тесті «Відкриті очі» збільшився на 32,91% в ЕГ та на 7,35% у КГ, у тесті «Закриті очі» показник збільшився на 28,52% в ЕГ та на 5,58% у КГ, у тесті «Мішень» показник ЯФР збільшився на 30,15% в ЕГ та на 5,04% у КГ (табл. 2).

Таблиця 1

**Показники якості функції рівноваги студентів  
до початку впровадження інноваційної технології soft fitness (n=30)**

Назва тесту	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	Різниця у %	P (t <sub>емп.</sub> )
Мішень	75,19±6,13	72,51±5,91	3,56	> 0,05 (1,486)
Тест Ромберга (із з.к.)	68,48±6,29	65,78±6,31	3,95	> 0,05 (1,660)
Тест Ромберга (без з.к.)	59,45±5,93	57,30±5,76	3,61	> 0,05 (1,424)

Таблиця 2

**Показники якості функції рівноваги студентів після впровадження інноваційної  
технології soft fitness**

Назва тесту	КГ (n = 30)	ЕГ (n = 30)	Різниця у %	P (t <sub>емп.</sub> )
Мішень	79,51±6,99	94,43±4,97	18,76	< 0,05 (9,528)
Тест Ромберга (із з.к.)	73,51±6,58	87,43±8,79	18,93	< 0,05 (6,944)
Тест Ромберга (без з.к.)	62,77±5,98	73,64±7,22	17,31	< 0,05 (6,351)

Аналіз отриманих статистично достовірних даних та їх динаміка, засвідчили, що впровадження інноваційної технології soft fitness значно впливає на розвиток якості функції рівноваги.

**Висновок.** Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури дає підстави стверджувати, що сучасна система фізичного виховання в ЗВО потребує впровадження в освітній процес інноваційних здоров'ярозвивальних технологій для цілеспрямованого формування потреби молоді у здоровому й активному способі життя та мотивації їх до занять фізичними вправами з метою підвищення якості та тривалості життя в умовах нових викликів.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що студентів мотивують до занять сучасні фітнес-технології. Це стало основою розроблення та впровадження в освітній процес з фізичного виховання здоров'ярозвивальної технології soft fitness, яка поєднує вправи з базової аеробіки, пілатесу, стретчингу та тривимірних рухів і дає змогу ефективно та безпечно для здоров'я підвищити силу, витривалість та координацію. Завдяки дотримання принципів технології soft fitness студенти вчать контролювати свої рухи, у них розвивається якість функції рівноваги та покращується емоційний фон.

Для визначення показників самопочуття, активності та настрою студентів до застосування інноваційної здоров'ярозвивальної технології soft fitness та після шестимісячного періоду її впровадження було застосовано методику САН та визначено, що в ЕГ показники самопочуття, активності, настрою статистично значимо збільшилися ( $p \leq 0,05$ ). З метою визначення якості функції рівноваги студентів застосовано стабілографічний тест Ромберга «Відкриті очі», «Закриті очі» та тест «Мішень». Реєструвався показник якості функції рівноваги у відсотках. Так, після впровадження інноваційної здоров'ярозвивальної технології soft fitness показник ЯФР у тесті «Відкриті очі» збільшився на 32,91% в ЕГ та на 7,35% у КГ, у тесті «Закриті очі» показник збільшився на 28,52% в ЕГ та на 5,58% у КГ, у тесті «Мішень» показник ЯФР збільшився на 30,15% в ЕГ та на 5,04% у КГ.

Отже, отримані статистично достовірні дані ( $p \leq 0,05$ ) та їх динаміка, дають підстави вважати, що впровадження інноваційної здоров'ярозвивальної технології soft fitness значно впливає на розвиток якості функції рівноваги та покращує самопочуття, активність та настрої студентів, а це підтверджує її ефективність.

**Перспективи подальших наукових розвідок.** У подальшому планується перевірити вплив інноваційної здоров'ярозвивальної технології soft fitness на розвиток рухових якостей студентів.

## References

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді. Автореферат. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2012. 20 с.  
Anikeev D. M. (2012). Ruhova aktivnist' u sposobi zhittya students'koї molodi [Physical activity in the lifestyle of student youth]. Avtoreferat. Nacional'nij universitet fizichnogo vihovannya i sportu Ukraїni. 2012. 20 s.

2. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарай В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии*, 1973, № 6. С. 141–145.  
Doskin V. A., Lavrent'eva N. A., Miroshnikov M. P., SHaraj V.B. (1973) Test differencirovannoj samoocenki funkcional'nogo sostoyaniya [Test of differentiated self-assessment of functional state]. *Voprosy psihologii*, № 6. S. 141–145.
3. Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Баймлер Е. В., Чорнорот О. А. Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. *The XXX International Science Conference «Interaction of society and science: problems and prospects»*, June 15–18, 2021, London, England. С. 324-327.  
Zhlobo T. M., Zhlobo V. O., Bajmler E. V., Chornorot O. A. (2021) Suchasni fitnes tekhnologii, yak zasib pidvishchennya ruhovoї aktivnosti molodi [Modern fitness technology as a means of increasing motor activity of young people]. *The XXX International Science Conference «Interaction of society and science: problems and prospects»*, June 15 – 18, London, England. S. 324–327.
4. Кабачкова А. В. «Самочувствие-активность-настроение» студентов-первокурсников при посещении занятий по физическому воспитанию. *Теория и практика физической культуры*. 2015. № 7. С. 29–31.  
Kabachkova A. V. (2015). «Samochuvstvie-aktivnost'-nastroenie» studentov-pervokursnikov pri poseshchenii zanyatij po fizicheskomu vospitaniyu [«Feeling-activity-mood» of first-year students when attending physical education classes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. № 7. S. 29–31.
5. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».  
Nacional'na strategiya z ozdorovchoї ruhovoї aktivnosti v Ukraїni na period do 2025 roku «Ruhova aktivnist' – zdravovij sposib zhittya – zdrowa naciya [National Strategy for Physical Activity in Ukraine until 2025 «Physical activity – a healthy lifestyle – a healthy nation.].
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 10 (166) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. С. 197 – 204.  
Nosko M. O., Garkusha S. V., Nosko Yu. M. (2020). Zdorov'yazberezhual'ni tekhnologii: principi, formi ta metodi realizacii [Health technologies: principles, forms and methods of implementation]. *Visnik Nacional'nogo universitetu «Chernigivs'kij kolegium» imeni T.G. Shevchenka*. Vip. 10 (166) / Nac. un-t «Chern. kolegium» im. T.G. Shevchenka ; golov. red. M. O. Nosko. Chernigiv : NUCHK. С. 197–204.
7. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 124. 2015. С. 45–48.  
Red'ko T. M. (2015). Problema zberezheniya zdorov'ya studentiv na suchasnomu etapi rozvitku sistemi vishchoї osviti [The problem of maintaining the health of students at the present stage of development of the higher education system]. *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Pedagogichni nauki*. 124. 45–48.
8. Слива С. С., Войнов И. Д., Переяслов Г. А., Слива А. С. Стабилографическая экспресс-оценка психофизиологического состояния человека. Методические рекомендации. Таганрог. ЗАО «ОКБ «Ритм». 2011. 38 с.  
Sliva S. S., Vojnov I. D., Pereyaslov G. A., Sliva A. S. (2011). Stabilograficheskaya ekspress-ocenka psihofiziologicheskogo sostoyaniya cheloveka [Stabilographic rapid assessment of the psychophysiological state of man]. *Metodicheskie rekomendacii. Taganrog. ZAO «OKB «Ritm»*. 38 s.
9. Grasdalsmoen M, Eriksen H.R, Lønning K.J, Sivertsen B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*. 2020 Apr 16;20(1):175. DOI: 10.1186/s12888-020-02583-3.
10. Griban G., Nosko M., Nosko Yu. Zhlobo T., Sirenko R., Semeniv, B., Dikhtiarenko Z., Zamrozevuch-Shadrina S., Khatko A., Rybchych I., Mozolev, O. (2021). Female students' motor skills development by means of Kangoo Jumps. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9 (6), 1324-1343. doi: 10.13189/saj.2021.090629.

**Zhlobo T.**

ORCID 0000-0002-6811-9388

ID AAC-6830-2020

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor  
Associate Professor of the Department of Pedagogy,  
Psychology and Methods of Physical Education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

Troianovskaia M.

ORCID 0000-0002-7676-8468

PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor  
Associate Professor of the Department of Pedagogy,  
Psychology and Methods of Physical Education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: masha.trojanovskaya@gmail.com

Zhlobo V.

ORCID 0000-0002-0099-6122

Postgraduate student of the Department of Pedagogy, Psychology and  
Methods of Physical Education,  
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: valeravara@gmail.com

### EFFECTIVENESS OF INNOVATIVE HEALTH DEVELOPMENT TECHNOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

**Work objective** is to justify the effectiveness of the use of innovative health development technology soft fitness in physical education students

**Methodology.** In order to solve the assigned issue, the following research methods were used: theoretical (analysis and generalization of scientific literary sources and experience of best practice), which made it possible to find out the current state of the theory and practice of organisation of physical education process of the students of higher education institutions, to organise and generalise information about the object under investigation; empirical – WAM methodology for determining well-being, activity, mood of students, and stabilography methodology to determine the state of development of the balance function; pedagogical experiment was conducted in order to check the effectiveness of the use of soft fitness technology in the physical education of students; methods of statistical data processing for processing of the study results for their qualitative and quantitative analysis and substantiated conclusions.

**The scientific novelty** lies in the fact that innovative health development technology soft fitness has been developed and implemented in the physical education process of students for the first time and its effectiveness has been determined.

**Conclusions.** Theoretical analysis of scientific and methodical literature gives grounds to assert that the modern system of physical education in higher education needs implementation in the educational process of innovative health development technologies to purposefully shape the need of young people in a healthy and active lifestyle and motivate them to exercise in order to improve the quality and expectancy of life in the face of new challenges.

According to the results of the survey, it is determined that students are motivated to practice modern fitness technologies, this became the basis for the development and implementation in the physical education process of health development technology soft fitness, which combines exercises in basic aerobics, Pilates, stretching and three-dimensional movements and allows to increase strength, stamina and coordination effectively and safely for health. Following the principles of soft fitness technology, students learn to control their movements, develop the quality of balance function and improve emotional background.

To determine well-being, activity and mood of students prior the use of innovative health development technology soft fitness and after a six-month period of its implementation, the WAM methodology was used, and it was determined that well-being improved in EG by 2 points, activity by 3 points, mood by 3 points.

To determine the quality of the balance function of students, Romberg's stabilographic test «Open Eyes», «Closed Eyes», and the «Target» test were used. The indicator of balance function quality was registered in percentage terms. Thus, after implementation of the innovative health development technology soft fitness, the indicator of balance function quality in the «Open Eyes» test increased by 32.91% in EG and by 7.35% in CG, in the «Closed Eyes» test, the indicator of balance function quality increased by 28.52% in EG and by 5.58% in CG, in the «Target test», the indicator of balance function quality increased by 30.15% in the EG, and by 5.04%.

According to the statistically reliable data ( $p \leq 0.05$ ) and their dynamics, we can assume that introduction of innovative technology soft fitness significantly affects the development of the balance function quality and improves well-being, activity and mood of students, which indicates its effectiveness.

**Key words:** innovation, technology, health, fitness, students.

Стаття надійшла до редакції 01.12.2021 р.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор С. В. Гаркуша