

## Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Важливою проблемою в сучасному світі є зміцнення здоров'я учнів і молоді. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізична культура розглядається як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей. Заняття фізичними вправами – досить дієвий засіб профілактики найбільш розповсюджених захворювань, поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшення тривалості життя [1; 2; 3; 6; 8; 11].

Сучасні наукові студії доводять, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, які відповідають індивідуальним особливостям організму людини [5; 19]. Тому особливо актуальні дослідження безпечних й ефективних параметрів фізкультурно-оздоровчих занять. На думку вчених [4; 5; 7; 9; 12], щоб досягти помітних результатів у покращенні фізичного здоров'я, потрібні принципово нові підходи та технології, що ґрунтуються на морфофункціональних особливостях дітей і молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності.

Наукові дослідження у фітнесі останнім часом набули великої ваги, на деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна натрапити в роботах окремих учених [5; 10].

Результати проведених досліджень визначають фітнес як ефективний засіб оздоровлення, людини. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості фітнес універсальний не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й покращення психоемоційного стану людини.

**Мета дослідження** полягає у розробці й експериментальній перевірці ефективності методики формування індивідуальних фітнес-програм у процесі самостійних занять старшокласниць.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати аналізу медичних карт та статистичних звітів Волинської обласної державної адміністрації Управління охорони здоров'я засвідчують, що в стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з п'яти до 34 %, підготовчої – з восьми до 39 %. Можна констатувати, що понад 70 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах. У структурі загальної захворюваності школярів перше місце займає патологія опорно-рухового апарату. Друге – захворювання органів зору і третє – ендокринна патологія.

Результати досліджень дають підставу стверджувати, що в школярів простежено ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні величини проби Штанге складають 32–35 с. Визначення тривалості затримки дихання на видиху засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 42–47 %. За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у дівчат переважно відповідає віковим нормам. Водночас вона на 0,5–0,6 л нижча від належної. Аналіз результатів засвідчив, що 43 % учнів мають низькі й нижчі від середніх показники ЖЄЛ.

Основна причина зниження фізичної підготовленості та функціональних показників організму дівчат – недостатня рухова активність. Тому визначено рівень фізичної активності дівчат за Міжнародним опитувальником фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ).

Загалом рівень фізичної активності в дівчат 16 років нижчий, ніж у 17 років. Так, рівень низької фізичної активності в 16-річних дівчат становить близько 44 %, а в 17-річних – близько 33 %. Також простежено незначний відсоток високого рівня фізичної активності в обох групах.

Отримані результати спонукали до визначення взаємозв'язку рівня фізичної активності дівчат 16–17 років та їх відхилення у фізичному розвитку, а саме: виснаження, дефіцит маси тіла, надлишок маси тіла та ожиріння. Задіяна методика скринінг-оцінки відхилень у фізичному розвитку школярів за індексом Кетле дала змогу визначити ці відхилення.

Можемо констатувати, що показники в дівчат 16 років гірші. Так, дефіцит маси тіла становить близько 22 %, а показник перевищення маси тіла – близько 12 %, однак показник ожиріння – майже 6 %. Дещо відмінні результати отримано при визначенні аналогічних даних 17-річних школярок. Так, показник перевищення маси тіла більший на 8 %, ніж у дівчат 16 років, а ожиріння – близько 5 %, проте норма становить майже 70 %.

За результатами дослідження виявлено, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури невисокий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Водночас мотивація, яка спонукає старшокласників займатися фізичним удосконаленням є такою: бути здоровими – 43 %, мати гарну будову тіла – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %.

Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідної ролі.

Отже, великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм в освітній процес фізичного виховання старшокласниць.

Залежно від мотивації, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласниць, а також урахуваючи вимоги сучасної програми фізичного виховання 10–11 класів [10] пропонувалися програми занять з фітнесу.

Відповідно до мети фітнес-програми класифікуються на:

- рекреаційно-гедоністичні;
- профілактико-оздоровчі;
- лікувально-корекційні;
- реабілітаційно-відновлювальні;
- спортивно-орієнтовані;
- кондиційно-розвивальні.

Ураховуючи комплексний вплив фітнес-програм на організм людини, їх потрібно класифікувати за напрямом функціональної дії:

- для підвищення аеробної витривалості;
- для розвитку гнучкості;
- для розвитку сили;
- для розвитку координаційних здібностей;
- для покращення психорегуляторних функцій,

Зважаючи на те, що більшість занять із фітнесу здійснюються з використанням різноманітного інвентарю та обладнання, фітнес програми можна класифікувати за технічною оснащеністю: без предметів, приладів, із предметами, з обтяженнями, на спеціальних приладах, на спеціальних тренажерах, комбіновані.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

У структурі сучасних фітнес-програм виділяють такі базові частини (компоненти): розминка, аеробна частина, кардіореспіраторний компонент, силова частина, компонент розвитку гнучкості, завершальна частина.

Пропоновану загальну структуру фітнес-програми можливо корегувати залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану й мотиваційного інтересу тих, хто займається.

Фітнес-програми мають єдину структуру: пояснювальну записку, що розкриває мету; завдання програми та сітку навчальних годин; основи знань; навчально-практичний матеріал; вимоги до рівня підготовленості тих, що займаються, і матеріально-технічне оснащення процесу навчання.

Ураховуючи вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, повинні застосовуватися фітнес-програми, основані на оздоровчих видах гімнастики. Розробляючи методику побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять, ми пропонуємо розподіл на вісім цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів й установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури та силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);
- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми й розслаблення).

У структурі фітнес-програми визначено чотири основні компоненти, а саме: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність і тривалість кожного заняття; очікуваний результат з урахуванням мотиваційно-ціннісних орієнтирів.

Пропонуємо фрагмент коректувальної фітнес-програми, яка складається з таких компонентів, як:

1. Розминка:

- кардіо (3–5 хв);
  - мобільність суглобів та зв'язок.
2. Основна частина (основні вправи).
  3. Стретчинг (вправи на розтягнення).
  4. Кардіозаминка (5–10 хв) з поступовим збільшенням до 30 хв.

У процесі педагогічного експерименту з апробації розроблених індивідуальних фітнес-програм у самостійній роботі старшокласниць виявлено підвищення рухової активності, визначено позитивну динаміку показників функціонального стану, фізичного розвитку, мотиваційно-ціннісних інтересів дівчат 16–17 років.

**Висновки.** Фізичний стан дівчат старшого шкільного віку низький. Серед основних чинників погіршення здоров'я учнів, їхньої фізичної підготовленості та функціональних можливостей простежено недостатню рухову активність. Ефективний засіб підвищення рухової активності дівчат – фітнес.

Побудова фітнес-програм повинна відповідати індивідуальним можливостям організму старшокласниць і забезпечувати загальнорозвивальний, профілактичний та коректувальний вплив. Структура фітнес-програми включає кількість занять на тиждень, режим і тип тренувань, інтенсивність та тривалість кожного заняття, очікуваний результат.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших дослідженнях доцільно акцентувати увагу на методиці розробки індивідуальних фітнес-програм для учнів спеціальної медичної групи.

#### *Джерела та література*

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Андрійчук О. Я. Аналіз стану захворюваності та поширеності хвороб кістково-м'язової системи в Україні та Волинській області / О. Я. Андрійчук, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 4. – С. 3–8.
3. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоровья, 2005. – 48 с.
4. Белікова Н. О. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм / Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 1 (29). – С. 31–35.
5. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
6. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / В. П. Горашук ; Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2004. – 40 с.
8. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
9. Индика С. Я. Особливості показників якості життя у хворих після інфаркту міокарда під впливом програми фізичної реабілітації в домашніх умовах / С. Я. Индика, Н. О. Белікова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3 (27). – С. 83–87.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
11. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 202–210.
12. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.

#### *Анотації*

*Результати дослідження засвідчують, що фізичний стан дівчат старшого шкільного віку низький. Серед основних чинників погіршення здоров'я учнів, їхньої фізичної підготовленості та функціональних можливостей – недостатня рухова активність. Ефективним засобом підвищення рухової активності дівчат є фітнес.*

*Побудова фітнес-програм має відповідати індивідуальним можливостям організму старшокласниць і забезпечувати загальнорозвивальний, профілактичний та коректувальний вплив. Структура фітнес-програми включає кількість занять на тиждень, режим і тип тренувань, інтенсивність і тривалість кожного заняття, очікуваний результат.*

**Ключові слова:** *фітнес-програми, старшокласниці, самостійні заняття, фізичні вправи.*

**Людмила Ващук. Методика формирования индивидуальных фитнес-программ старшеклассниц в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Результаты исследования показывают, что физическое состояние девушек старшего школьного возраста низкое. Среди основных факторов ухудшения здоровья учащихся, их физической подготовленности и функциональных возможностей является недостаточная двигательная активность. Эффективным средством повышения двигательной активности девушек есть фитнес.

Построение фитнес-программ должно соответствовать индивидуальным возможностям организма старшеклассниц и обеспечивать общеразвивающее, профилактическое и коррекционное влияние. Структура фитнес-программы включает количество занятий в неделю, режим и тип тренировок, интенсивность и продолжительность каждого занятия, ожидаемый результат.

**Ключевые слова:** фитнес-программы, старшеклассницы, самостоятельные занятия, физические упражнения.

**Liudmyla Vaschuk. The Methodology of Preparation of Individual Fitness Programs for Senior Female Pupils Based Upon Individual Physical Exercises.** The results of investigation demonstrate low physical conditions of female senior high school pupils. Insufficient physical mobility is one of the main factors leading to worsening pupils' health conditions, their physical and functional abilities. Fitness is an effective mean to increase motional activity of young females.

A fitness program should take into account individual body abilities of senior female pupils and ensure general developing, prophylactic and correcting effect. The structure of a fitness program includes the number of lessons per week, the regime and type of the training, the intensiveness and the length of lessons and the expected outcome.

**Key words:** fitness program, senior female pupils, individual lesson, physical exercises.