

УДК 378.17:796.4

Школа О. М., Бойченко А. В.

ФІТНЕС ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ: ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті на основі аналізу наукових праць, узагальнення робочих навчальних програм з фітнесу та для вирішення завдань дослідження було використано спеціальні фітнес-технології оздоровчого напрямку з урахуванням індивідуальних особливостей студентів. Це є ефективним засобом збереження та поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму. При використанні методики навчання оздоровчого напрямку на заняттях зі студентами рекомендується дотримуватися особливості в послідовності виконання вправ та самостійним вивченням розроблених методичних рекомендацій.

Ключові слова: заняття, технології, фітнес, студенти, заклади вищої освіти.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.

Для студентського суспільства фізична культура та спорт мають у сучасних умовах надзвичайно високу соціально-економічну значущість, оскільки заняття з фізичного виховання розвивають, удосконалюють багато важливих соціальних і біологічних якостей людей, здійснюють прогресивний вплив на гармонійний розвиток і виховання студентської молоді.

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, можна замітити, що в даний час діюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів [1; 7]. Найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на введенні в освітній процес принципово нових сучасних форм занять з фізичного виховання, що відповідають індивідуальним особливостям студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я майбутнього покоління має поліпшуватися у зв'язку зі зростанням рівня технізації умов праці життя. Але тут проявляється багато чинників, про які раніше наше суспільство й не здогадувалось. Ряд авторів (Жамардій В. О., 2016; Зінченко В. Б., Усачов Ю. О., 2011; Левицький В. В., 2004; Присяжнюк С. І., 2012; Трофімова О. В., 2010; Шепеленко Т. В., Козіна Ж. Л., Осіпцов А. В., 2017; Школа О. М., 2014 та ін.) показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в ЗВО є різні форми фітнесу.

Проведене на базі Харківської гуманітарно-педагогічної академії анкетування також показало, що 47 % студентів, що становить 69,6 % дівчат, хочуть займатися різними видами фітнесу. Методики проведення занять із оздоровчого фітнесу розроблені рядом авторів [1; 2; 4; 5], але, з огляду на специфіку закладів вищої освіти, не було таких, щоб можна було б включити до занять у ЗВО. Тому нами була розроблена методика, яка найбільш підходить студентам академії, вимушеним тривалий час перебувати в статичному положенні – сидячи на лекціях, у комп'ютерів і приладів. Звідси підвищена стомлюваність, болі в спині, погіршення зору та втома. Рівень фізичної підготовленості студентів, які займаються спортом, і тривалість навчально-тренувального заняття (90 хв.) наштовхнули нас на необхідність раціонального поєднання аеробного та анаеробної навантаження, вправ йоги, пілатесу, стретчинга з вправами скіпінгу та методики «Табата», а так само обліку індивідуальних відмінностей студентів і використанні індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [4].

Студенти академічних груп ЗВО мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості й індивідуальні потреби. Ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з фітнесу при різномодному контингенті та при однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим й індивідуально спрямованим для кожного студента [2].

На заняттях оздоровчим фітнесом можна вирішувати (при вмілому підборі приміщення, музичного супроводу, обладнання та режиму тренувань) кілька завдань: вдосконалити фізичну підготовку, знизити вагу, коригувати статуру, зміцнити здоров'я, і створити позитивний емоційний фон.

Метою дослідження стало використання методичних особливостей побудови занять з фітнесу зі студентами, які займаються в закладах вищої освіти.

Мета дослідження обумовила низку **завдань дослідження**:

1. Узагальнити теоретичні знання та практичний досвід з організації та утримання занять з фізичного виховання студенток в закладах вищої освіти.
2. Провести аналіз мотивації, індивідуальних особливостей студенток і можливостей застосування вправ фітнесу в процесі занять фізичного виховання.
3. Розробити методiku побудови занять з фітнесу зі студентами закладів вищої освіти.

Для вирішення завдань нами були застосовані загальноприйняті **методи дослідження** та власно розроблені дослідницькі методики: теоретичний аналіз, синтез і узагальнення інформації; педагогічне спостереження і анкетування, педагогічне тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було досліджено 480 студентів 18-19 років і сформовані 2 експериментальні та 2 контрольні групи. В кожній групі займалися по 20 студентів. Розподіл студентів по групах проводився за результатами анкетування з метою виявлення мотивації студентів до занять і з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Експериментальні групи були також розподілені на підгрупи різної спортивної спеціалізації: волейболу, баскетболу та футболу; фітнесу; самбо та боксу; важкої атлетики.

Оптимальний розподіл тренувальних занять в часі та правильне чергування роботи та відпочинку на кожному занятті зазвичай розглядаються як найважливіший фактор успішної підготовки. Завдання можна багаторазово повторювати з невеликим відпочинком або взагалі без нього (форсована підготовка): можна «розтягувати» його в часі, включаючи періоди відпочинку або перемикаючи на інші види діяльності [5].

Заняття складалися з підготовчої, основної та заключної частин.

Підготовча частина триває 8-10 хвилин. У ній використовуємо стретчинг, оскільки вправи на розтягування дозволяють найкращим чином підготувати, розігріти ті групи м'язів, які планується найбільшою мірою залучити до роботи в основній частині заняття. Вправи стретчинга також сприяють кращій концентрації уваги й допомагають налаштувати нервову систему на режим активного тренування. Розминка проходить під спокійну нейтральну музику.

Основна частина заняття триває 65-70 хвилин. Музичний супровід, на відміну від попередньої частини заняття, має бути яскравим, енергійним, що створює стан емоційного підйому.

Розроблена методика містила в собі такі оздоровчі напрями, як фітнес-аеробіка та функціональний фітнес.

Заняття з фітнес-аеробіки розбивається на кілька частин:

1. Починаємо основну частину з аеробного навантаження, розучуванням танцювальних комбінацій в два етапи:

а) після розминки базовими кроками слід розучувати танцювальну композицію або комбінацію шляхом поступового додавання наступних елементів: танцювальних кроків, підскоків, поворотів і т. д. без відпочинку з багаторазовим повторенням;

б) підтримуючи аеробне навантаження, в якості відпочинку, на «марші» розучуються складно-координаційні рухи руками, що, в свою чергу, дає можливість знизити інтенсивність тренування.

2. Викладач умовно розбиває студентів на підгрупи за рівнем підготовленості:

а) студенти з високим рівнем фізичної підготовки та координаційних здібностей виконують всю танцювальну зв'язку повністю без спрощень;

б) студенти з низьким рівнем фізичної підготовки, але з високим рівнем координаційних здібностей, повторюють елементи зв'язки на «марші» з мінімальною амплітудою рухів рук або все зв'язування без підскоків, контролюючи індивідуально (самостійно) рівень навантаження для себе;

в) студенти з низьким рівнем фізичної підготовки й координаційних здібностей виконують спрощений варіант: тільки рухи ногами, не використовуючи руки, або ж виконуючи елементарні зручні рухи руками.

У цей же частині заняття студентам дається час для самостійного закріплення розученого матеріалу в зручному для них темпі (5-7 хв.). Або, закріплюємо в пари: за більш підготовленими студентами старших курсів закріплюються менш підготовлених студентів. Тим самим, краще підготовлені мають можливість «відточувати» нові елементи, навчаючи слабших, підвищуючи свій рівень «майстерності», що дозволяє їм підняти свою самооцінку та додає впевненості в собі. Спостерігаючи за роботою студентів, викладач контролює весь процес, підхід до кожної з пар, вносить відповідні вказівки, вказує на помилки, своєчасно їх усуваючи, дає рекомендації, підбадьорюючи студентів.

В кінці цієї частини заняття виконується багаторазове повторення комбінації, яка розучується, разом з тренером у повільному темпі з поступовим збільшенням темпу музичного супроводу до середнього.

Найчастіше нами використовується метод лінійної прогресії, або метод «складання». При лінійному методі спочатку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами (наприклад, «step-touch» або «leg curl»), потім, продовжуючи виконувати його, додають рух руками й так далі.

При цьому часто танцювальні комплекси змінювати не потрібно, краще урізноманітнити тренувальні заняття новим музичним супроводом і використанням різних форм організації тренувань. Наприклад, замінити фронтальний спосіб проведення заняття на «квадрат» або «обличчям до обличчя». Виконуючи танцювальну комбінацію «обличчям до обличчя», з'являється зоровий контакт з партнером, що ускладнює завдання, одночасно підвищуючи емоційний фон.

3. Переходячи до анаеробних навантажень, відводиться час для виконання вправ на зміцнення м'язів черевного пресу, стегон, рук, спини з урахуванням індивідуальних потреб студентів. Викладач дає відповідні рекомендації щодо дозування та темпу виконання вправ.

Наприклад:

– студентам, які бажають знизити вагу, зменшити об'єми рекомендується виконувати вправи в швидкому темпі з великою кількістю повторень;

– для студентів, що бажають зміцнити м'язовий корсет, надати форму тіла, рекомендується виконання тих же вправ у повільному темпі з меншою кількістю повторень, або схожого характеру статичні (силові) вправи.

Заняття зі степ-аеробіки (функціональний фітнес) дають великі можливості для варіації навантаження, розвитку координації та різноманітності танцювальних елементів.

Регулюючи висоту степ-платформи, на тренувальному занятті можна варіювати навантаження для студентів різного рівня фізичної підготовки.

Підтримувати аеробне навантаження потрібну кількість часу. дозволяють різні варіанти, виконання одного й того ж базового кроку для різного рівня координаційних здібностей студентів..

Наприклад, захлест на ступу; захлест і «change» на підлозі або на степ. Так само в одній зв'язці можна використовувати заміну складно-координаційної ланки (шосе через степ) на «basik-step» або «v-step». Велику складність під час виконання сходжень на степ надає додавання амплітудних рухів руками: складно-координаційних зв'язок руками, що поєднані з музичною темою і стилем [7].

Так само, як і на заняттях з фітнес-аеробіки, викладач ділить студентів на підгрупи за рівнем підготовленості.

Таким чином, в залі одночасно можуть займатися до 5-6 підгруп:

1. Низький рівень (початківці) – на ступу мінімальної висоти виконують спрощену танцювальну зв'язку, де задіяні тільки ноги і рідко додаються рухи руками.

2. Початківці із середнім рівнем фізичної підготовки – на ступу мінімальної висоти виконують танцювальні комбінації з використанням складно-координаційних ланок і амплітудних рухів руками.

3. Студенти з високим рівнем фізичної підготовки, але низьким рівнем координаційних здібностей виконують спрощені танцювальні зв'язки з амплітудною роботою руками на ступу середньої або максимальної висоти.

4. Студенти з середнім рівнем фізичної підготовки та високим рівнем координаційних здібностей виконують те ж, що й третя група, але з додаванням складно-координаційних ланок у танцювальній зв'язці руками і ногами.

5. Студенти з високим рівнем фізичної підготовки та координаційних здібностей виконують програму на ступу максимальної висоти, з усіма ускладненими ланками: танцювальними комбінаціями; підскоками; багаторазовим виконанням танцювальної комбінації без відпочинку, з переходом на елементарний базовий крок: гантелями, якщо дозволяє танцювальний стиль комбінації.

Збільшити або зменшити навантаження, а також урізноманітнити заняття дозволяє зміна музичного супроводу зі збільшенням або зменшенням темпу, а так само використання гантелей, гімнастичних палиць, скакалок, м'ячів. Виконання різних сходжень на степ з гімнастичною палицею або скакалкою в руках впорядковує і полегшує роботу ніг при збільшенні навантаження на верхній плечовий пояс.

Завдання викладача полягає в наданні допомоги для формування правильної навички на початкових етапах навчання. Знання студентами результатів діяльності є важливим фактором в організації рухів і їх фізичного вдосконалення, адже відомо, що людина схильна ефективніше займатися тією справою, яка має для нього особливий особистісний сенс [1].

Нами досліджено, що для розвитку творчих здібностей студентів, вміння працювати в команді, формулювати свою ідею та обґрунтовувати її доцільність, потрібно в другому семестрі на базі раніше розучених елементів самостійно скласти простий танцювальний комплекс. Для цього студентів було поділено на групи з 4-6 осіб. Кожна команда складає й розучує свій комплекс. В кінці навчального року проводяться змагання між сформованими командами. Переможці отримують додаткові бали до заліку.

У заключній частині заняття, що тривала 10-17 хвилин, використовувалися різні вправи для поліпшення постави, зміцнення м'язів спини, розвитку гнучкості хребта, а також для нормалізації роботи

всіх органів і систем організму. Рекомендовані вправи: поза витягнутого «трикутника» – розвиває рухливість в області шиї, плечей та колінних суглобів, чудово виправляє дефекти постави: поза «собаки» з піднятою головою – добре допомагає розвивати рухливість в кульшових суглобах і знімати напругу в задній частині ніг; поза «кобри» і поза «човна» – покращують функціонування травної, дихальної та репродуктивної систем, надає гнучкість і зміцнює хребет, покращує зір: «міст» (полегшений варіант) – покращує функціонування щитовидної залози, полегшує біль в спині і знімає втому, збільшує прилив крові до голови; поза «лебедя» – зміцнює м'язи спини, ніг і плечей, особливо корисно для попереку, масажує внутрішні органи, покращує кровопостачання спинного і головного мозку; поза «немовляти» – розтягує і тонізує хребет, даючи можливість розслабити м'язи шиї і верхньої частини спини; поза «балерини» та поза «балерини» з нахилом – зміцнює поперековий відділ, надає гнучкість і силу стегон, покращує поставу, знімає напругу в м'язах верхньої частини спини, підвищує здатність до концентрації і самовладання [7].

Для поліпшення зору і зміцнення м'язів очного яблука, а так само для профілактики очних захворювань рекомендуємо виконувати різні вправи для очей: «змінний огляд», колові рухи очима, центральна фіксація погляду, часте моргання протягом 20 с, обертання, переклад фокусування кута зору, ідеомоторні вправи із закритими очима, в поєднанні з періодами затримки дихання, в будь-яких спокійних позах, наприклад, поза «героя». Також в заключній частині заняття використовувався статичний стретчинг.

Розроблена методика дозволяє використовувати індивідуальний підхід при підборі засобів і методів фізичного виховання. Це дає можливість знайти оптимальний варіант тренування, як для підготовлених студентів, так і для студентів з незначними відхиленнями в стані здоров'я, які натомість мають бажання займатися в основних групах з фізичної підготовки.

Висновки

1. Розроблена авторська методика впровадження фітнесу оздоровчого напрямку в заняття з фізичного виховання з індивідуалізацією для кожного студента. Вона складається з двох напрямків: 1 – розподіл студентів за спортивними спеціалізаціями відповідно до їхніх індивідуальних особливостей; 2 – індивідуалізація освітнього процесу з фізичного виховання в кожній секції.

2. В експериментальних групах в кожній розподіленій підгрупі спортивної спеціалізації заняття з фізичного виховання будувалися з урахуванням індивідуальних особливостей студентів: у групі з волейболу, баскетболу та футболу враховувалася схильність студентів до певного ігрового амплуа, а в групі спеціалізації фітнес враховувалася індивідуальна схильність до різних режимів аеробного навантаження й характеру вправ, у спеціалізації самбо і боксу – схильність студентів до стилів ведення поединку, в групі з важкої атлетики – схильність студентів до різних режимів силових навантажень (розвитку силової витривалості, вибухової сили, максимальної сили). Для визначення схильності студентів до фітнесу набули побудовані шкали оцінки ступеня розвитку фізичних здібностей та психофізіологічних можливостей.

Перспективи подальших розвідок передбачають розгляд базових аспектів оздоровчих фітнес-технологій студентів закладів вищої освіти в процесі набуття фізкультурно-оздоровчої освіти.

Використані джерела

1. Жамардїй В. О. (2016). Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 К1 (70) 16. С. 377-380.
2. Жамардїй В. О. (2017). Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання: сутність і зміст базових понять. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія*. Мукачево: Вид-во МДУ. Вип. 2 (6). С. 134-137.
3. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. (2011). Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. К.: НАУ. 152 с.
4. Крючек Е. С. (2001). Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. М.: Терра-спорт., 64 с.; ил. (Библиотечка тренера).
5. Левицький В. В. (2004). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 1. С. 27-31.
6. Присяжнюк С. І. (2012). Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. *Теорія та практика: [Монографія]*. К.: ЦП «КОМПРИНТ». 464 с.

7. Трофимова О. В. (2010). Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. 194 с.
8. Школа О. М., Журавльова І. М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка. навч. посіб. Харків: ФОП Бровін. 264 с.
9. Shepelenko T. V., Kozina Zh. L., Cieślicka M., Prusik K., Muszkieta R., Sobko I. N., Rypko O. A., Bazilyuk T. A., Polishchuk S. B., Osiptsov A. V., Kostiukevych V. M. (2017). Factorial structure of aerobics athletes' fitness. *Pedagogy, psychology, and medical-biological problems of physical training and sports*, 6, pp. 291-300.

Shkola O., Boiychenko F.

FITNESS OF HEALTH DIRECTION: PECULIARITIES OF CONSTRUCTION OF LESSONS FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Among the new sports that have appeared in the world, such kind of sport as fitness became more and more popular in our country. Born as a fitness and wellness system, aerobics soon became one of the sports that have its strict rules and system events. The fitness effectively provides studying the necessary level of motive activity which is the key to the normal functioning of organism, for strengthening of health and good feel.

Basic tasks professionally of the applied physical training of students are expounded in higher educational establishments. It is exposed professionally functional and aesthetically beautiful orientation of physical education of students with the use of dancing aerobics of fitness. The complexes of dancing fitness-aerobics are offered which allow to perfect necessary professional qualities of students.

In this article the author considers methodological approaches to the learning of fitness by the students of the high educational establishments. Classes of fitness are analysed from the point of improvement of the students' motivation as regards physical and sports activities. Based on scientific works features of methods of aerobics exercises teaching, as one of the non-traditional types of gymnastics that harmoniously combines exercise with elements of dance are used to cope with tasks in the article. It is an effective means to maintain and improve health, improve life activity of the body. Students are recommended to follow the special features in the sequence of execution of exercises and independent study developed guidelines when they use the methods of teaching fitness exercises on extracurricular classes.

An author's methodology for the introduction of fitness in the field of physical education with individualization for each student was developed. It consists of two directions: the distribution of students in sporting specialties in accordance with their individual characteristics; and the individualization of the educational process of physical education in each section.

Key words: *classes, technology, fitness, students, institutions of higher education.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2018 р.