

ПОБУДОВА ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСНИХ
ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
З МЕТОЮ ЇХ ОЗДОРОВЛЕННЯ, ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ
ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Наталія Бондарчук, Віктор Чернов

Ужгородський національний університет

Анотація. У статті розглянуто сучасний фітнес як універсальну систему оздоровлення і фізичного виховання студентів, його оздоровче значення. Охарактеризовано сутність комплексного підходу до побудови сучасних фітнес-програм для студентів. Розкрито окремі питання розробки комплексних фітнес-програм для студентів із застосуванням диференційованого та індивідуального підходів з метою оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності студентів.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, комплексні фітнес-програми, фізичний стан, фізична працездатність, студенти, диференційований підхід.

Abstract. In the article there is examined modern fitness as an universal system of recovery and physical education of students, and its wellness value. The author described the integrated approach to building modern fitness programs for students. The article reveals some problems that relate to the development of comprehensive fitness programs for students with the use of differentiated and individual approaches in order to improve the level of physical condition and physical performance of students.

Key words: wellness fitness, comprehensive fitness programs, physical conditions, physical efficiency, students, differentiated approach.

Постановка проблеми. Болючими проблемами сучасного студентства є малорухливий спосіб життя та нервові перенапруження, і як наслідок – погіршення здоров'я, зниження рівня фізичного стану та фізичної працездатності. Сьогодні чимало студентів, які належать до основної медичної групи, мають певні відхилення у здоров'ї. Маємо певність у тому, що ці проблеми недостатньо вирішувати лише шляхом модернізації традиційного процесу фізичного виховання студентів; слід впроваджувати нові підходи, розробляти нові технології фізичного виховання та оздоровлення студентської молоді з перспективою творчого засвоєння нею принципово нових змістоформуючих категорій світогляду та їх актуалізації в житті. Одним із практичних проявів розробки сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій є методики і програми оздоровчого фітнесу. Комплексні фітнес-програми здатні викону-

вати найрізноманітніші функції. Навчаючись розробляти їх і «вбудовувати» у зміст студентських фітнес-тренувань, ми водночас будемо навчати студентів сприймати фітнес як спосіб свого життя – з вірою в обов'язкову перемогу над власними фізичними і психічними недоліками, і це стане найкращою запорукою розв'язання зазначених вище проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед вітчизняних авторів останніх публікацій, де розкривається проблематика розробки нових технологій і програм оздоровчого фітнесу, методики проведення фітнес-занять зі студентами – А. Босенко [1], Н. Воловик [3], В. Іваночко [4], Ю. Усачов [5], Л. Цюпак [6] та деякі інші.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – надати загальні методичні рекомендації щодо побудови комплексних програм оздоровчого фітнесу для студентів із застосуванням диференційованого підходу.

Завдання дослідження: 1. охарактеризувати сутність комплексного підходу до побудови фітнес-програм для студентів; 2. розкрити ключові питання розробки комплексних фітнес-програм для студентів з метою їх оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; аналіз і синтез; класифікація узагальнення.

Результати дослідження. Якщо виходити з дослівного тлумачення терміну «фітнес», займатися фітнесом означає «відповідати ідеалу здоров'я» – через власну фізичну активність, але не ситуативну, а підпорядковану інтегральному планові поступового покращення свого функціонального стану, підвищення фізичних можливостей організму. Оздоровчий ефект занять фітнесом давно доведений – він полягає, зокрема, в покращенні функціонального стану і підвищенні життєвого тону у юнаків і дівчат, збереженні гнучкості і краси тіла, покращенні постави й ходи, позитивному впливу на всі системи організму.

Численні класифікації сучасного оздоровчого фітнесу можуть базуватися на одному чи декількох видах рухової активності – аеробної та силової спрямованості, рухової активності у воді, активності, в основу якої покладено оздоровчі види гімнастики, засобах психоемоційної регуляції. В різних методиках і програмах акцент робиться на особливостях різних категорій населення, на їхніх мотиваційних потребах у заняттях фітнесом, на досвіді, накопиченому в різних напрямках оздоровчої практики. Сутність комплексного підходу до побудови оздоровчих фітнес-програм означає не тільки поєднання в них різних видів і напрямів сучасного фітнесу, а й урахування багатфакторності самого феномена фітнесу, який включає здоров'я і профілактику захворювань, фізичну підготовленість, психоемоційне самовдосконалення, зокрема боротьбу зі стресами, гігієну тіла і раціональне харчування, соціальну активність і планування життєвої кар'єри.

Комплексні програми вимагають від кожного фітнес-заняття, що проводиться зі студентами, правильного підбору видів рухової активності з використанням принципів диференціації та індивідуалізації, раціональної організації заняття в цілому та кожної його частини. При організації заняття студенти можуть розбиватися на невеликі підгрупи за інтересами та мотиваційними чинниками. В основній частині заняття комплексні програми можуть передбачати аеробну частину, кардіореспіраторну складову, орієнтовану на розвиток аеробної продуктивності, силову частину, компонент розвитку пучкості (стретчинг). Складовими ввідної частини (розминки) можуть бути м'який стретчинг, загальнорозвиваючі вправи, аеробний розігрів. Блоки вправ для кожного фітнес-заняття необхідно розробляти відповідно до цільової спрямованості програми. Наприклад, якщо програма орієнтується переважно на оздоровчі види гімнастики, заняття може включати одночасно (крім ввідної та релаксаційної частин) аеробну, танцювально-хореографічну (як для реалізації естетичних запитів, так і для розвитку координаційних здібностей), коригуючу (як для розвитку силових здібностей, так і для корекції фігури), профілактичну складову, а також вільні вправи на розвиток спритності, вестибулярної стійкості, музично-ритмічних здібностей тощо.

Застосування диференційованого та індивідуального підходів жодною мірою не суперечить груповій формі проведення занять. Диференціація за статевою ознакою може проявлятися в тому, що для юнаків можуть бути запропоновані силові та бійцівські вправи (наприклад, мікс з популярних бойових мистецтв), для дівчат – вправи на формування або підтримання гарної фігури, танцювальні серії (наприклад, з арсеналу Dance Line з елементами сучасної танцювальної терапії). При застосуванні індивідуального підходу студенти під керівництвом тренера самі обирають з різних варіантів ті вправи і серії вправ, які пропонуються в підготовчій, основній та заключній частинах програми. Це можуть бути вправи низької, середньої та високої інтенсивності, вправи з різних напрямів фітнесу і запропонованих серій, проте загальна послідовність виконання зберігається для всіх. Студенти можуть також коригувати техніку виконання будь-якої вправи: подібне коригування проявляється в обмеженні амплітуди рухів, скороченні кількості повторів або швидкості виконання вправи. Принцип індивідуального підходу передбачає також індивідуальне дозування фізичних навантажень з урахуванням їх різних компонентів: потужності, обсягу, термінів впливу, морфологічної та функціональної спрямованості фізичного навантаження, форми та інтервалів відновлення, координаційної структури.

Рівень фізичного стану та фізичної працездатності також слугує важливим критерієм диференціації студентів для фітнес-занять. Вивчення показників фізичного стану дає можливість об'єктивно оцінювати відхилення у стані здоров'я та своєчасно створювати умови для їх корекції, що повинно

відобразитися при побудові фітнес-програм. Слід пам'ятати, що в широкому тлумаченні поняття фізичного стану охоплює поняття стану здоров'я, функціонального стану організму, фізичного розвитку, а також фізичної працездатності та фізичної підготовленості студента. Фізичний стан може визначатися через розрахунок різних індексів, з якого виводиться інтегральна оцінка. Окрема кількісна оцінка фізичної працездатності слугує передусім для оцінки функціональних резервів організму студентів, яка застосовується при плануванні та прогнозуванні фізичних навантажень.

Основними складовими оздоровчого фітнесу з точки зору покращення стану організму студентів можна вважати кардіореспіраторну та силову витривалість, гнучкість, «склад тіла» (за співвідношенням «чистого» і жирового компонентів). За допомогою різних методів тестування індивідуальної підготовленості студентів за вказаними критеріями отримуємо показники фізичного стану і фізичної працездатності, важливі як для диференціювання студентів при підготовці впровадження фітнес-програм, так і для оцінки ступеня оздоровлення студентів у результаті такого впровадження.

Висновки:

1. Встановлено, що розроблені для студентів комплексні фітнес-програми, які поєднують різні види й напрями сучасного фітнесу та ґрунтуються на одночасному врахуванні багатьох його факторів – здоров'я і профілактики захворювань, фізичної підготовленості, психоемоційного самовдосконалення, гігієни тіла та раціонального харчування, соціальної активності тощо – мають особливу цінність для оздоровлення, підвищення рівня фізичного стану та фізичної працездатності студентської молоді.

2. Визначено, що фітнес-програми вимагають від кожного заняття правильного підбору видів рухової активності з використанням принципів диференціації та індивідуалізації, розробки блоків вправ відповідно до цільової спрямованості програми, застосування при організації оздоровчого процесу різних критеріїв диференціації, орієнтації на саморозкриття студентами творчого потенціалу в роботі задля власного фізичного розвитку, збереження і зміцнення свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Босенко А. І. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. – 88 с.

2. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Войтенко С., Льовкін В., Зубрицький Б. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спортц. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 184–187.

3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. Закладів / Н. І. Воловик. – Київ : Видавництво НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. – 48 с.

4. Іваночко В. В. Особливості складання оздоровчих фітнес-програм для студенток спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І. Б. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзюгова. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 208–212.

5. Усачов Ю. Об'єктивізація поняття «фізичний стан» в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 50–52.

6. Цюпак Л. В. Використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів / Цюпак Л. В. // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 2–8.