

Олена Шишкіна,  
Ігор Бейгул,  
Віктор Тонконог,  
Микола Скабицький

## Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю

*Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Протягом останнього десятиліття підвищений інтерес педагогів, соціологів, медиків викликають проблеми, пов'язані із взаємовпливом способу життя людей та їхнім здоров'ям. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціально-економічна, біологічна, медична категорії, що постійно взаємодіють із довкілля [2; 3].

Ураховуючи негативні тенденції в стані здоров'я населення України внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем, державна стратегія в галузі фізичної культури й спорту спрямована на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовки, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я й профілактики захворювань [3; 5]. У цьому напрямі особливої уваги потребує покращення здоров'я жінок дітородного віку, що визначає майбутнє нашої нації. Відстрочена соціальна зрілість, характерна для сучасних жінок, відсуває професійну реалізацію на більш пізні вікові періоди, що пояснює збільшення їх вимогливості до свого зовнішнього виду та вимагає особливого ставлення до підтримки стану здоров'я [2].

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій, викликане збільшенням попиту щодо індивідуалізації тренувального процесу заради його відповідності особливостям кожної окремої жінки, що сприяє підвищенню ефективності занять [3; 7].

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем [1; 4]. Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А. М. Жерносюк, 2007; О. В. Ішанова, 2008; Н. О. Опришко, 2011), шейпінгу (І. Кузьо, 2000), аквафітнесу (Є. О. Шляпников, 2005; Н. О. Гоглювата, 2006), силовій гімнастики (В. Г. Олешко, 1999), бодіфлексу (Чайлдєрс Гріг, 2000). Вищезазначені автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості окремої людини. Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, 2001; Н. Н. Філіпов, 2005).

Серед різноманітних фізкультурно-оздоровчих методик кожна має свої позитивні риси та недоліки. Це наводить на думку, що у фітнес-тренуванні для студентської молоді найбільш раціональним було б поєднання кращих сторін наявних методик кондиційних тренувань із метою взаємодоповнення їх позитивного впливу та спонукає на поєднання кількох видів фітнесу в рамках тренувального процесу (Т. Ю. Круцевич, 2003; В. Ю. Давидов, О. І. Шамардін, 2005).

**Завдання** дослідження – обґрунтувати доцільність використання й визначити ефективність програм фізкультурно-оздоровчих занять на основі раціонального поєднання різних видів фітнесу навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю.

**Методи** дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; опитування й анкетування студентів; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дівчата студентського віку мають сприятливі передумови для розвитку фізичної працездатності, підвищення рівня фізичного здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Основними завданнями фізичної культури в цьому віковому періоді є зміцнення здоров'я, підвищення фізичної й розумової працездатності, поліпшення репродуктивної системи студенток [6].

При побудові тренувально-оздоровчих програм зі студентською молоддю потрібно враховувати як мотиваційні пріоритети, так і індивідуальні особливості. У результаті проведеного анкетування та бесід ми дійшли висновку, що основним мотивом студенток у бажанні відвідувати секцію фітнесу є покращення форми та зменшення маси тіла (53 %), досягнення кращого рівня фізичного стану (34 %), емоційна розрядка (22 %). Серед іншого були вказані спілкування з друзями (16 %), активний відпочинок (14 %), підвищення самооцінки (22 %), зняття втоми (5 %).

На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що зміна зовнішнього вигляду як мотив існує в більшості студентів. Першочерговий вибір цього мотиву пояснюється тим, що студенти дуже уважні до власної зовнішності, яка є певним критерієм успіху як у студентському середовищі, так і в подальшій професійній кар'єрі.

Широкий спектр завдань фізкультурно-оздоровчих тренувань із фітнесу зі студентською молоддю обґрунтовує необхідність використань засобів не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів. У науковій літературі достатньо повно визначено систему планування спортивного тренування, але мало уваги приділяється цьому питанню в оздоровчому фітнесі. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування, що давало б змогу раціонально поєднати їх елементи в тренувальному процесі та найбільш повно використати позитивні особливості кожного з них.

Сполучення різних видів фітнесу в рамках однієї програми кондиційного тренування зумовило використання блоків, що склалися з найбільш характерних для одного з обраних видів фізичних вправ, які спрямовано на розв'язання таких завдань фізкультурно-оздоровчого тренування: на покращення функціонального стану респіраторної й серцево-судинної системи, вестибулярного апарату, розвиток загальної та силової витривалості м'язів кінцівок і гнучкості.

Програми тренувань уключають три загальноприйняті періоди (підготовчий, основний та підтримуючий), які поділені на мезоцикли. Останні складаються з мікроциклів занять, що за тривалістю відповідають менструальному циклу та розподіляються на три мікроцикли, довгість яких залежить від тривалості фаз ОМЦ з урахуванням працездатності (табл. 1).

Таблиця 1

**Програма блоків тренувань**

Мікроцикл I		Мікроцикл II		Мікроцикл III	
блоки	тривалість, хв.	блоки	тривалість, хв.	блоки	тривалість, хв.
розминочний	5	розминочний	5	суглобна гімнастика	5–10
аеробний	20–30	аеробний	10–20	пілатес	10–20
коригуючий	25–40	коригуючий	35–55	бодіфлекс	10–15
стретчинг	5–10	стретчинг	5–10	йога	20–30
Всього:	60–80		70–75		60

Розминочний блок входить до занять I та II мікроциклів. Завдання цього блоку – підготовка функціональних систем організму до майбутньої роботи шляхом поступового підвищення ЧСС, збільшення температури тіла, посилення припливу крові до м'язів та збільшення рухливості у великих суглобах. Набір вправ розминаючого блоку залежить від характеру майбутньої діяльності.

Аеробний блок входить до занять I та II мікроциклів. Завдання цього блоку – збільшення функціональних можливостей, насамперед кардіореспіраторної й опорно-рухової систем, та підвищення енерговитрат під час заняття переважно за рахунок окислення жирів. У цьому блоці використано аеробні вправи, які представлені аеробікою (у вигляді аеробних танців) або ходьбою чи бігом. Аеробне навантаження виконується оптимально для зміцнення серцево-судинної системи, розвитку витривалості та нормалізації жирового компонента ЧСС – у межах 130–150 уд./хв.

Коригуючий блок входить до занять I мікроциклу. Завданням цього блоку є зміна складу тіла, корекція фігури, а також підвищення рівня фізичної підготовленості. Особливістю цього є те, щоб коригувати спеціально підібрані вправи залежно від локалізації жирової тканини в організмі кожної дівчини.

Силовий блок входить до занять II мікроциклу. Завдання цього блоку – зміцнення скелетних м'язів та розвиток сили. Заняття силової спрямованості також збільшують щільність кісток, що сприяє профілактиці остеопорозу та знижує ризик переломів; підвищують внутрішню температуру тіла й

інтенсивність обмінних процесів, тому навіть після завершення занять організм продовжує витратити більше енергії протягом досить тривалого часу. Позитивно впливають на дихальні м'язи, що сприяє покращенню постави. Головною особливістю цього блоку є те, що підбір вправ здійснюється залежно від стану м'язових груп окремих ділянок тіла. Вправи силового блоку відрізняються меншим темпом виконання і більшими інтервалами відпочинку. Дозування навантаження та тривалість інтервалів відпочинку між підходами залежить від індивідуальних особливостей м'язової тканини контингенту та бажаного ефекту тренування.

Блок бодіфлексу входить до занять III мікроциклу. Завдання цього блоку – зміцнення дихальних м'язів, покращення функціонального стану зовнішнього дихання та киснево-транспортної системи в цілому. Рухи діафрагми, які обов'язково супроводжують вправи системи бодіфлексу, сприяють покращенню перистальтики, посиленню відтоку крові від нижніх кінцівок, масажу внутрішніх органів та профілактиці застійних явищ у легенях. Вони виконуються в повільному темпі, без значного перенапруження організму.

Блок пілатесу входить до занять II мікроциклу. Завдання цього блоку – розвиток гнучкості, координації рухів і зміцнення м'язового корсета. До цього блоку включають вправи на витягування хребта та рівновагу. Їх виконання супроводжується посиленням контролем за диханням і поставою та повільним темпом із повною відсутністю балістичних рухів. Вправи пілатесу впливають на глибинні м'язи тіла, особливо м'язи хребта, які достатньо пропрацьовуються під час звичайних важільних рухів.

Блоки йоги та стретчингу входять до занять III мікроциклу. Вони мають спільні завдання: розвиток гнучкості, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, збільшення рухливості в суглобах, а також покращення діяльності ендокринних залоз, внутрішніх органів та психоемоційного стану дівчат. Основу цього блоку складають вправи на розтягування, при виконанні яких дівчата приймають спеціально зафіксовані положення визначених частин тіла. Окрім того, вправи на розтягування використовуються на кожному занятті як у кінці підготовчої, так і протягом основної частини заняття в усіх блоках.

Таким чином, у заняттях за розробленими програмами застосовують фізичне навантаження переважно аеробного характеру, середньої інтенсивності. У комплексі дихальних вправ використано вправи системи бодіфлекс, що зарекомендували себе як засіб покращення функціонального стану респіраторної системи [6; 8], вправи на рівновагу запропоновано із системи пілатесу, тому що вони вважаються найбільш безпечними та достатньо ефективними [5; 8]. Повороти включені до зв'язувань аеробіки, вправи спрямовані на розвиток сили, увійшли до коригуючого та силового блоків, а на розтягування – до стретчинг-блоку та блоку йоги. Оптимальне сполучення запропонованих дев'яти блоків дало змогу зробити ці програми дуже гнучкими й варіативними та здійснити індивідуальний підхід до кожної дівчини.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На основі аналізу наукової літератури доведено, що у зв'язку з тенденцією до погіршення стану здоров'я студентської молоді, а саме дівчат, пріоритетними напрямками є сучасні фітнес-направлення, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та підтримку репродуктивної функції організму студенток. Розв'язанням таких різноманітних завдань стало раціональне поєднання кількох видів фітнесу. При цьому під час побудови кондиційних тренувань важливо враховувати індивідуальні особливості фізичного стану дівчат та їх мотиваційні пріоритети.

Використання програм, де поєднані різні види фітнесу, сприяють підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток.

#### *Список використаної літератури*

1. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : науч.-теорет. журн. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 207. – № 2. – С. 100–107.
2. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры : [науч.-теорет. журн.]. – 2007. – № 8. – С. 69–71.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2 – 392 с.

4. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордійчук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-теорет. журн.]. – 2002. – № 2. – С. 42–44.
5. Мекінченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекінченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПрес, 2002. – 304 с.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимп. лит., 200. – 377 с.
7. Цыбиз Г. Г. Проведение ритмической гимнастики на занятиях / Г. Г. Цыбиз, Л. М. Медведева, С. А. Коваленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [науч.-теорет. журн.]. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 4. – С. 157–162.
8. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. – М. : [б. и.], 2002. – 160 с.

#### **Анотації**

*У статті досліджувалося поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю. Проведено теоретичний аналіз літературних джерел із питання побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять. Визначено мотиваційні пріоритети дівчат до бажання займатися в спортивних секціях. Це переважно покращення форми та зменшення маси тіла й досягнення вищого рівня фізичного стану. Розроблено програми фізкультурно-оздоровчих занять, які раціонально поєднують різні види фітнес-направлень та сприяють розвитку фізичної працездатності, підвищення фізичного здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму та зміцнення здоров'я. Установлено, що оптимальне сполучення кількох фітнес-направлень дало змогу зробити ці програми гнучкими та здійснити індивідуальний підхід до кожної дівчини.*

**Ключові слова:** *фітнес, студентська молодь, кондиційне тренування, індивідуальний підхід, учебно-тренувальний процес.*

**Елена Шишкіна, Игорь Бейгул, Виктор Тонконог, Николай Скабицкий. Объединение разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студенческой молодёжью.** *В статье исследовалось объединение разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студенческой молодёжью. Обоснована целесообразность использования и определена эффективность программ физкультурно-оздоровительных занятий на основе рационального объединения разных видов фитнеса в учебно-тренировочном процессе со студентами. Проведён теоретический анализ литературных источников по вопросу применения современных средств фитнеса. Определены мотивационные приоритеты студенток, стимулирующие заниматься в секции фитнеса. Разработана программа, которая объединяет разные виды фитнес-направлений в рамках одной программы кондиционной тренировки, способствует развитию физической работоспособности, повышению физического здоровья, увеличению адаптационных возможностей организма и укреплению здоровья студенческой молодёжи. Установлено, что оптимальное объединение нескольких фитнес-направлений позволило сделать данные программы гибкими и найти индивидуальный подход к каждой студентке.*

**Ключевые слова:** *фітнес, студенческая молодёжь, кондиционная тренировка, индивидуальный подход, учебно-тренировочный процесс.*

**Yelena Shishkina, Igor Beygul, Viktor Tonkonog, Nikolay Skabitskiy. Uniting of Different Types of Fitness Into Educational-Training Process with Student Youth.** *In this article we have studied uniting of different types of fitness into educational-training process with student youth. It was grounded the necessity of usage and defined the effectiveness of programs of physical culture health-improving classes on the basis on rational uniting of different types of fitness in educational-training process with students. We have also conducted theoretical analysis and annotation of literature resources concerning the question of applying of modern means of fitness. We have also developed a program that unites different kinds of fitness within one training that develops physical workability, strengthening of physical health, increasing of adaptive abilities of organism and strengthening of health of student youth. It was found that optimal uniting of some kinds of fitnesslet make programs flexible and find individual approach towards every student.*

**Key words:** *fitness, student youth, conditional training, individual approach, educational-training process.*