

## **ФІТНЕС-ПРОГРАМИ У ПРАКТИЦІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Гоголева О. М.**

### **ВСТУП**

Нині соціально-економічні перетворення в нашій країні позначилися й у процесах переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти. Головне завдання закладів вищої освіти: сформування молодого спеціаліста, який готовий ефективно реалізувати потреби суспільства. На даному етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до рівня підготовки молодих спеціалістів, основною метою яких є виконані функціональні завдання та отримані в результаті навчання компетенції. Нові вимоги суспільства передбачають запровадження інноваційних підходів та нестандартних методів у весь навчальний процес, а в галузі фізичного виховання – розробку та використання нетрадиційних засобів та сучасних методик.

Слід зазначити, що порівняно недавно з'явився термін «фітнес-культура студентів», адаптований до педагогічної науки. Фітнес-культура торкається сьогодні різноманітних аспектів життєдіяльності студентської молоді – побут, дозвілля, світ навколишніх матеріальних та духовних цінностей. Термін сприймається як сучасний соціально затребуваний, методично обґрунтований і результативний компонент сфери фізичного виховання. Компонент не просто виконує основні функції фізичного виховання загалом, він головне активно реалізує весь потенціал засобів оздоровчого фітнесу – зокрема. Оздоровчий фітнес – це один із способів активного поєднання тілесного, духовного та інтелектуального формування особистості, а фітнес-культура втілює мету, засоби та результат гармонійного розвитку на самовдосконалення життєвих потенціалів студентства.

Сучасна студентська навчальна діяльність інтенсивна і складна, часом призводить до значних психологічних навантажень, погіршення засвоєння навчального матеріалу та зниження працездатності. У системі вищої освіти, за формального

декларування стратегії гармонійного розвитку здобувачів, пріоритет віддається їхньому інтелектуальному розвитку на шкоду фізичному розвитку та здоров'ю. У зв'язку з цим кількість здобувачів, віднесених за показниками захворюваності до спеціальної медичної групи, на сьогоднішній день становить близько 35 %, понад 50 % студентської молоді мають ослаблене здоров'я, а 80 % – страждають на гіподинамію. У зв'язку з цим є актуальним пошук ефективних шляхів оздоровлення здобувачів, підвищення рівня їх фізичного розвитку та підготовленості, залучення до здорового способу життя, та практична їх реалізація у навчальному процесі. Одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення цієї проблеми є інтеграція різних видів, засобів та методів фітнесу у фізичну культуру здобувачів.

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. Термін, що з'явився в США, стрімко увійшов до міжнародної спортивної лексики і став широко використовуватися в усьому світі. Сьогодні терміном «фітнес» позначають різні види рухової активності, збалансоване харчування, діагностику фізичного стану. Основним засобом фітнес-культури є фізичні вправи. Це цілеспрямовано повторювані рухові дії для освоєння рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей та механізмів енергозабезпечення. Володіючи та активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, здобувачі покращують свій фізичний стан та підготовленість, фізично вдосконалюються. У молодіжному середовищі сьогодні намітилася тенденція до споживання дорогих фітнес-послуг, включаючи заняття різними видами аеробіки, катання на роликових ковзанах, використання кардіоваскулярних та еліптичних тренажерів, бігових доріжок тощо. Заняття у фітнес-клубах дедалі більше входять у студентський мейнстрім. Тому фітнес сьогодні розглядають не лише як тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей, а й як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності людини.

Широкої популярності у здобувачів починають набувати заняття на кардіоваскулярних та еліптичних тренажерах. Це цілий комплекс бігових доріжок, велотренажерів, степ-тренажерів. Завдяки наявності кардіотесту, комп'ютеризованого контролю швидкості обертання та кута нахилу бігової доріжки ці тренажери забезпечують експрес-діагностику гемодинамічної системи у визначенні індивідуальних порогів навантаження.

Комплексне поєднання в одному занятті гімнастики, танцювальних вправ, що виконуються під ритмічну музику, з використанням силових вправ позначені терміном «аеробіка». Систематичні заняття аеробікою сприятливо впливають на серцево-судинну та дихальну системи людини, а при правильному підборі музичного супроводу заняття також надають позитивний психологічний вплив.

До групи засобів, спрямованих на розвиток гнучкості та гармонізацію ментальності здобувачів входять комбіновані програми, що поєднують статодинамічні положення тіла (асани), дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу (Йога-аеробіка); – програми, створені задля розвитку гнучкості разом із засобами психоемоційної регуляції.

Фітнес – це досить складне соціальне явище, яке можна розглядати як процес та результат покращення фізичного вдосконалення здобувачів, як сукупність матеріальних та духовних цінностей, як специфічний продукт надання здобувачам оздоровчих послуг.

Як показують результати численних досліджень, для підтримки нормального стану здоров'я необхідно включення фітнес-програм на додаток до повсякденної діяльності. Тренуючий вплив фізичних навантажень на основні функціональні системи організму дозволяють підтримувати здоров'я студентів на оптимальному рівні. Академічні заняття з фізичного виховання, разом з іншими формами фізкультурно-оздоровчих занять у закладах вищої освіти, покликані забезпечити необхідні умови для задоволення потреб здобувачів у руховій активності. Дане становище посилюється тим, що у більшості здобувачів не до кінця сформована культура підтримки власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту<sup>1</sup>.

Дисципліна «Фізичне виховання», в період навчання, становить обов'язкову частину загальної культури, та входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого розкривається через гармонізацію духовних та фізичних сил, формування загальнолюдських цінностей, таких, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість. Курс фізичного виховання у закладах вищої освіти будувався,

---

<sup>1</sup> Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *ЛОГОС Conf. Internacional Científica y Práctica*. Vol. 4, 24.04.2020. Barcelona, С. 122–124.

в основному, на традиційно організованих формах навчальних занять.

У нашій роботі фітнес-культура представлена реальною альтернативою архаїчних і непопулярних форм фізичного виховання, які не асоціюються із пріоритетами молоді сьогодні, які на практиці фізкультурно-оздоровчі технології впроваджуються через різні фітнес-програми. Предметну основу фітнес-культури складає раціональна за обсягом та змістом рухова активність, що виявляється в вигляді природних рухів, ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, тренажерних систем, різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру, методів самоконтролю. Цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, прийнято позначати терміном «оздоровчий фітнес», його поява та популярність об'єктивно відображає ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання.

Серед студентської молоді оздоровчий фітнес сьогодні є одним із найбільш теоретично обґрунтованих напрямків фізичного виховання, при цьому необхідно зазначити, що фітнес – це рухова активність, яка приносить крім фізичного ще й емоційне задоволення<sup>2</sup>. Фітнес (англ. fitness, від дієслова to fit – «відповідати; бути в хорошій формі») – вид фізичної активності, який спрямований на підтримку хорошої загальної фізичної форми, що досягається за рахунок збалансованого харчування, відпочинку та помірних фізичних навантажень. Термін «фітнес» дуже поширений, незважаючи на те, що в теорії та практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності недостатньо висвітлено обґрунтування його застосування.

Взаємозв'язок різних напрямків фітнесу з музикою та танцем різних національних і культурних традицій, дозволяє задовольнити різні потреби і смаки всіх, хто займається, а також підвищити їх інтерес до занять фізичним вихованням загалом. Залежно від темпу музики визначається тип заняття – високою (high) або низькою (low) інтенсивністю.

Грамотне та цілеспрямоване впровадження фітнесу у систему занять фізичним вихованням для оздоровлення, розвитку студентської молоді є сьогодні одним із основних та актуальних

---

<sup>2</sup> Астахов А.А., Егоров В.Н., Яшин А.А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов вуза. Изд. Тул. гос. Ув-та. Гуманитар. Науки. № 4–2. 2014. С. 17–24.

завдань модернізації навчальних програм закладів вищої освіти. При цьому істотну роль у формуванні інтересу до занять відіграють особисті якості викладача фізичного виховання: його доброзичливість, товарицькість, принциповість, справедливість, цілеспрямованість, професіоналізм<sup>3</sup>.

## **1. Фізкультурно-оздоровчі технології формування фітнес-культури здобувачів вищої освіти**

Як зазначалося вище, актуальним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі можна назвати застосування нових, інноваційних розробок у навчанні, що, безумовно, сприятиме вдосконаленню методики проведення навчальних занять.

Основна ідея впровадження фітнесу полягає у створенні свідомого ставлення до оздоровчих занять, формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою, позитивного та активного ставлення до здорового способу життя, розкриття творчих та рухових здібностей кожного.

Інтерес молоді до фітнес-культури обумовлений доступністю, ефективністю та емоційністю складових її основу засобів оздоровчого фітнесу, серед яких – фізичні вправи виборчої спрямованості з використанням інноваційних програм та технологій, компоненти здорового способу життя, можливість діагностики фізичного стану, видимі зовнішні покращення тощо.

Сьогодні фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності молоді людини, як форму організації сфери дозвілля, як систему фізкультурної освіти.

Особливо широкої популяризації набули заняття, основою яких є аеробні навантаження, а найбільш доступним для здобувачів є базовий компонент фітнесу – аеробіка. Але впровадження такого напрямку реально лише за поступовим, поетапним шляхом кропіткої, спільної з викладачем роботою, вирішуючи основні завдання занять:

- підвищення загальної працездатності здобувачів;
- збільшення рухової активності при дефіциті часу в режимі дня;

---

<sup>3</sup> Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. Ульяновск : Ул. ГТУ, 2011. 225 с.

- формування правильної та красивої постави;
- поліпшення психологічного стану;
- розвиток музичності, почуття ритму та пластичності;
- нормалізація маси тіла за рахунок активізації обмінних процесів;
- підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Вирішення всіх цих основних завдань можливе лише за умови регулярного відвідування здобувачами навчальних занять. Тільки такий підхід може дати позитивний результат підвищення рівня фізичної підготовленості. Поєднання фізичного навантаження та задоволення набуває все більшої популярності серед студентської молоді, при цьому усвідомлена мотивація стає головним компонентом для відвідування занять<sup>4</sup>.

Систематичні заняття сприятливо впливають на серцево-судинну та дихальну системи, розвиваються такі життєво важливі фізичні якості, як сила різних м'язових груп, виконання аеробних вправ сприяє розвитку витривалості. Опрацювання окремих суглобів розвиває їх рухливість, різноманітною формою вправи виробляють спритність і координацію рухів. Заняття проводяться тривалістю до 90 хвилин. У нього можуть бути включені вправи силового характеру для формування статури, які, в основному, виконуються в положенні сидячи та лежачи. Також рекомендується підбирати блок силових вправ, що дозволяють локально впливати на ту чи іншу групу м'язів. Завершується заняття вправами на розтягування та розслаблення. Додатково до заняття можна включати вправи на тренажерах, з амортизаторами, гантелями тощо.

Фітнес-культура найповніше задовольняє потреби студентської молоді, сприяючи підвищенню як рухової, а й загальної культури, розширенню світогляду.

## **2. Аналіз літературних джерел, систематизація існуючих методів для оптимального вирішення проблеми вдосконалення фізичного виховання**

Як показали дослідження останніх 40 років, фізичні вправи – це реальний шлях до продовження життя, збереження активності та здоров'я. Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний із

---

<sup>4</sup> Беляничева В. В., Грачева Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики* : сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов : Наука, 2009. 6 с.

підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи, який полягає в економізації роботи серця у стані спокою та підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. В даний час збільшилася кількість дослідників, які вивчають ставлення сучасної молоді до здорового способу життя та розглядають вплив соціально-психологічних факторів на відношення молоді до здорового способу життя. Здоров'я та здоровий спосіб життя нині актуальні не лише на рівні державної політики, а й у життєвих стратегіях всього населення, особливо студентської молоді.

Аналізуючи публікації та досягнення у фітнесі, можна з упевненістю сказати, що фітнес-технології мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм здобувачів і саме це є фактором підвищення мотивації до активного та здорового способу життя.

Методологічною основою дослідження з'явилися фундаментальні роботи вітчизняних та зарубіжних фахівців у галузі теорії та методики спортивного тренування (Н.М. Амосов<sup>5</sup>, І.С. Барчуков<sup>6</sup>, А.А. Васильєв<sup>7</sup>; медико-біологічних основ спортивної тренування (В.Н. Волков, Н.В. Зімкін, Ф.З. Меєрсон, Н.А. Фомін, та ін); організації та методики тренування у фітнесі (І.С. Грач<sup>8</sup>, Л.Б. Держинська<sup>9</sup>, В.Н.Зайченко<sup>10</sup> та ін.), організації та методики силового тренування (А.Н. Воробйов, Д. Вейдер, Л.С. Дворкін, А.Л. Остапенко, С.А. Осінцев, Х. Тюннеманн, А. Шварценеггер та ін.)

---

<sup>5</sup> Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье : учебник. 2-е изд. Москва : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2011. 191 с.

<sup>6</sup> Барчуков, И.С. Физическая культура : методические указания. Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена. 45 с.

<sup>7</sup> Васильев А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие : учебное пособие. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 5. С. 43–45.

<sup>8</sup> Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию. *Образование*. 2016. № 5. С. 88–91с.

<sup>9</sup> Держинская Л.Б., Серединцева Н.В. Естественнонаучные основы двигательной деятельности : учебное пособие. Волгоград : Минобрнауки РФ, Московский гуманитарно-экономический институт (Волгоградский филиал), 2017. 122 с.

<sup>10</sup> Зайченко В.Н. Педагогика физической культуры : учебное пособие. Волгоград : ВГАФК, 2015. 194 с.

Автори Іванов В. Д., Салькова Н. А.<sup>11</sup>, Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П.<sup>12</sup> відзначають у своїх роботах, що введення у стандартні заняття фізичним вихованням елементів фітнес-технологій призводить до підвищення інтересу здобувачів до занять, зростання відвідуваності занять та активності на них. Ними пропонується впроваджувати фітнес-технології у різний спосіб:

- під час навчального процесу з фізичного виховання;
- на фізкультурних заняттях, що є продовженням та доповненням до навчальних занять;
- у позанавчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки;
- як форму самостійної роботи вдома, у фітнес-центрах, спортзалах, спортивних комплексах.

Є.Г. Сайкіна та Г.М. Пономарьов<sup>13</sup>, Ю.А. Усачев, В.Б. Зинченко<sup>14</sup> говорять про те, що фітнес належить до предметної галузі фізичного виховання, оскільки формує спеціальні теоретичні знання, розвиває рухові якості та вміння, що визначають фізичну дієздатність та здоров'я здобувача на основі інноваційних підходів, засобів та методів, а також нового обладнання. Поява затребуваного та значущого у молодіжному середовищі способу активного способу життя, формування потреби та зацікавленості у цьому напрямі занять призводить до сталого інтересу у здобувача до занять фітнесом. Заняття фітнесом, з активним створенням нових пріоритетів, вимагає від фахівців фізичного виховання впровадження інноваційних технологій для засвоєння здобувачами теоретичних знань, успішного застосування та розвитку рухових умінь та навичок, формування позитивного мотиваційного ставлення до навчальних занять.

---

<sup>11</sup> Іванов В. Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная Двигательная рекреация.* № 4(2), 2020. С. 49–59.

<sup>12</sup> Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес аэробики. *Физ.воспитание и спорт. тренировка.* № 1. 2011. С. 134–136.

<sup>13</sup> Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры* : науч.-теор. журнал. № 8, 2011. С. 6–10.

<sup>14</sup> Усачев Ю.А., Зинченко В.Б. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии. *Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых* : материалы научно-практической конференции. Минск : БГУФК, 2013. С. 167–168.



На думку вчених В.К. Бальсевича, Н. Ф. Вишнякової, Л.Є. Ворфоломеєвої, Т.Ю. Круцевич, Л.І. Лубишевої, І.В. Переверзевої, Н.А. Пономарьова, С.А. Сичова, А.А. Томенко обов'язковою умовою продуктивної інноваційної діяльності викладачів фізичного виховання є розробка та використання педагогічних інновацій – «кінцевого результату впровадження нововведень з метою покращення об'єкта управління та отримання належного ефекту». Своє відображення інноваційна діяльність знаходить у розробці та впровадженні нових технологій організації процесу фізичного виховання здобувачів у період формування особистісної професійної освіти.

На думку Зінченка В.Б. і Усачова Ю.О., Данильченко В.В., Тарнавської Т.В. принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентської молоді конкретизується в фітнес-технологіях, що інтенсивно розвиваються. У цьому контексті поняття «технологія» охоплює основи спеціальних знань та практичного досвіду, реалізацію фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних (як традиційних, так і інноваційних) форм рухової активності з використанням сучасних способів їхнього педагогічного забезпечення та контролю<sup>15</sup>.

Григор'єв В.І., Давиденко Д.Н., Малініна С.В. також вважають, що фітнес-технології – це сукупність науково-обґрунтованих способів та методичних прийомів, націлених на підвищення оздоровчого процесу, задоволення потреб здобувачів у руховій активності, формування позитивних емоцій та ставлення до здорового способу життя, соціальної успішності<sup>16</sup>. Вони наголошують, що поняття фітнес-технології – це з одного боку, процес використання різноманітних засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, з іншого – наукова дисципліна, яка розробляє та вдосконалює основи методики фізкультурно-оздоровчих занять. Насправді, фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні здобувачів впроваджуються через різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організовані у групових заняттях. Вони можуть мати оздоровчу спрямованість зниження

---

<sup>15</sup> Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Данильченко В.В., Тарнавская Т.В. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования. *Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе образования* : сб. науч. тр. Ульяновск : УлГТУ, 2014. С. 320–326.

<sup>16</sup> Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. 228 с.

ризик розвитку захворювань, підтримки належного рівня фізичного стану здобувачів або сприяти розвитку рухових здібностей з метою спортивного вдосконалення.

Таким чином, фітнес, як сучасне суспільно-значуще явище, вимагає від фахівців фізичного виховання розробки та впровадження нових педагогічних фітнес-програм, яка є сукупністю засобів та методів відтворення теоретично обґрунтованих процесів навчання та виховання, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені освітні цілі.

### **3. Навчальна фітнес-програма, як засіб популяризації фітнесу та спосіб фізичного розвитку здобувачів**

Згідно з проведеним анкетуванням, враховуючи інтереси здобувачів, викладачами кафедри фізичного виховання було обрано оздоровчий напрямок фітнесу. З урахуванням наявного досвіду та рекомендацій, розроблено навчальну фітнес-програму, яка розглянута на засіданні методичного комітету та затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання.

Розроблені та представлені у програмі вправи оздоровчого фітнесу позитивно впливають і на рівень фізичної підготовленості здобувачів, і на успішне формування рухових навичок та умінь, і на зміцнення та підтримання їх здоров'я. Це підтверджено експериментально у Національному університеті «Одеська юридична академія» на 1 курсі Судово-адміністративного факультету та на факультеті міжнародно-правових відносин.

Було створено 2 групи по 20 осіб 1 курсу Судово-адміністративного факультету (ЕГ-1 – експериментальна група – 1 та ТГ-1 – традиційна група -1) та 2 групи факультету міжнародно-правових відносин (ЕГ-2, ТГ-2).

У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом 1 семестру заняття проводились за затвердженою традиційною програмою.

У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводилися з використанням фітнесу (степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, стретчинг, силова гімнастика). Для цих груп розроблена програма, спрямована на розвиток рухової підготовленості, яка адаптована до занять у юридичній академії, естетичній та оздоровчій спрямованості.

У представленій програмі заняття *степ-аеробікою* сприяли розвитку фізичних якостей, координації рухів, загальної та силової витривалості, активізації імунних сил організму.

*Танцювальна аеробіка* покращувала фізичні форми, стимулювала гнучкість та витривалість, надавала сильний оздоровчий ефект на весь організм здобувачів.

*Силова гімнастика* спрямована на розвиток сили, м'язового корсета, формування пропорційної постаті та зміцнення здоров'я.

*Стретчинг* сприяв розвитку еластичності м'язів, покращення стану суглобів, удосконалення гнучкості, нормалізації кровообігу. Використання ритмічної музики допомагало здобувачам виконувати вправи більш емоційно та із задоволенням, підтримувати постійний темп на протязі всього заняття, розвивати витривалість.

Заняття склалися з трьох частин: підготовча, основна та заключна, і в кожній застосовувалося один із напрямків фітнес програми. Застосовувалися прості вправи та фітнес біг у підготовчій частині, використовувався в основній частині заздалегідь спланований комплекс танцювальної аеробіки та силова гімнастика, а в заключній частині – стретчинг вправи. Основні завдання занять фітнесом: оздоровлення, емоційне підвищення настрою, розвиток рухових навичок, формування усвідомленої мотивації.

*На першому етапі* здобувачі освоювали основи аеробних рухів, запам'ятовували базові кроки та танцювальні елементи, тренували виконання махів, стрибків, випадів.

*На другому етапі* – зростала інтенсивність, складність, розвивалася координація рухів, застосовувалися вправи рук.

*На третьому етапі* – навантаження досягало піку, використовувалася складна хореографія рук, поєднання рухів рук та тіла.

*Заключний етап* – участь у показових виступах з танцювальної аеробіки у змаганнях «Танцюють ВСІ».

Тестування проводилося на початку та наприкінці семестру. Мета проведення тестів: визначення рівня підготовленості здобувачів. У тестуванні брали участь усі 4 групи (80 осіб).

Рівень підготовленості оцінювався за результатами контрольних вправ:

1) з вихідного положення (в.п.) лежачи на спині, руки вздовж тулуба, піднімання прямих ніг до прямого кута за чотири хвилини (черевний прес);

2) з в.п. – о.с., присідання до прямого кута між стегном і голілкою, руки в замок перед грудьми, за чотири хвилини (м'язи ніг);

3) з в.п. – упор лежачи на лаві, згинання та розгинання рук в упорі (м'язи рук);

4) з в.п. – сидячи ноги нарізно, руки нагору, відстань між стопами 20 см, нахил уперед, руки за проекцію ніг.

Дане тестування в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило:

– 15 % студенток (6 осіб) показало високий рівень підготовленості;

– 45 % студенток (18 осіб) показало середній рівень підготовленості;

– 40 % студенток (16 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування показало:

– 25 % студенток (10 осіб) показало високий рівень підготовленості;

– 42,5% студенток (17 осіб) показало середній рівень підготовленості;

– 32,5% студенток (13 осіб) показало низький рівень підготовленості.

Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості зазначено, що у групах ТГ-1 і ТГ-2 вище.

Тестування на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило:

– 37,5 % студенток (15 осіб) показало високий рівень підготовленості;

– 50 % студенток (20 осіб) показало середній рівень підготовленості;

– 12,5% студенток (5 осіб) показало низький рівень підготовленості.

У групах ТГ-1 та ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало:

– 30 % студенток (12 осіб) показало високий рівень підготовленості;

– 47,5 % студенток (19 осіб) показало середній рівень підготовленості;

– 22,5 % студенток (9 осіб) показало низький рівень підготовленості.

На кінець експерименту високий рівень підготовленості у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 виріс на 22,5 %, у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5 %, а низький рівень підготовленості знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5 %, а групах ТГ-1 і ТГ-2 лише на 10 %.

Аналізуючи результати було зроблено висновки, що запропонована програма з оздоровчого фітнесу сьогодні не тільки актуальні, але й сприяли фізичному розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню мотивацій до занять, популяризації фітнесу в академії.

*Актуальність* цієї фітнес-програми полягає ще й у тому, що за існуючого запиту суспільства на здорове, гармонійно розвинене покоління молодих фахівців, такої мети можна досягти, використовуючи широкі можливості оздоровчого фітнесу. Так як програма спрямована на гармонійний розвиток, цілеспрямоване навчання та моральне виховання здобувачів в освітньому процесі<sup>17</sup>. Вибір такого напрямку спирається на наявність кваліфікованих кадрів, спортивної бази, інвентарю та обладнання; на національно-культурні традиції, а головне, на вибір самих здобувачів. У запропонованій програмі надано рекомендації щодо організації навчальних занять зі здобувачами, представлена методика та система їх проведення з урахуванням специфіки юридичного навчального закладу. Дані рекомендації дозволяють здобувачам систематизувати теоретичні та практичні навички, поглибити знання щодо самостійного проведення занять фітнесом<sup>18</sup>.

*Основна мета програми* – оптимізація фізичного розвитку здобувачів, всебічне вдосконалення їх фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей, а також забезпечення на цій основі підготовленості до плідної навчальної та трудової діяльності.

Програму складають найбільш важливі науково методологічні основи оздоровчого фітнеса.

*Завдання програми:*

- Залучення якнайбільшої кількості здобувачів академії до систематичних занять оздоровчим фітнесом.
- Навчання основним базовим елементам оздоровчого фітнесу, руховим навичкам, які необхідні для проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

---

<sup>17</sup> Антіпова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2021.

<sup>18</sup> Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 8 (139). С. 590–596.

– Всебічний, гармонійний фізичний розвиток здобувачів, зміцнення їхнього здоров'я.

– Оптимальний розвиток фізіологічних функцій організму.

– Збереження високого рівня загальної працездатності.

– Виховання морально-вольових та духовно-моральних якостей. *Процес навчання побудований на основі:*

– *Використання загальнопедагогічних принципів навчання:* свідомості і активності всіх, хто займається, наочності, систематичності і доступності, індивідуалізації і прогресування.

– *Цільової спрямованості на принципи виховання:* демократизація, гуманізація, патріотизм, науковість, народність.

– *Цільової спрямованості на принципи,* які виражають специфічні закономірності занять фізичними вправами.

*Система занять заснована на наступних принципах:*

*Принцип комплексності* передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчального процесу (фізичної, психологічної та теоретичної підготовки, педагогічного контролю та тестування).

*Принцип наступності* визначає послідовність викладання програмного матеріалу по етапах навчання, щоб забезпечити в навчально-тренувальному процесі спадкоємність завдань, засобів і методів підготовки, обсягів навантажень, зростання показників фізичної підготовленості.

*Принцип варіативності* передбачає варіативність програмного матеріалу для практичних занять, що характеризуються різноманітністю засобів і навантажень, спрямованих на вирішення певної педагогічної задачі.

*В результаті навчання здобувач повинен знати:*

– основні етапи розвитку фітнесу в Україні, його роль як складової частини фізичної культури;

– техніку виконання фізичних вправ, передбачених програмою, методику їх розучування і вдосконалення;

– основні принципи та методи проведення самостійних занять оздоровчим фітнесом;

– основи здорового способу життя, вимоги особистої та громадської гігієни, особливо самоконтролю;

– методику використання фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я і вдосконалення функціональних систем організму молодшої людини;

– основні положення і нормативні вимоги з фізичної підготовленості.

*Здобувач повинен вміти:*

- застосовувати в практичній діяльності всі форми і засоби оздоровчого фітнесу з метою формування здорового способу життя та фізичного вдосконалення;
- проводити самостійно заняття, використовувати методи самоконтролю;
- виконувати програмні вправи і тести з фізичної підготовленості.

Основними формами навчання є:

- *групові та індивідуальні теоретичні* (в формі бесід, лекцій, перегляду та аналізу навчальних кінофільмів, відеозаписів),
- *практичні навчальні заняття*:

*Теоретичний розділ* програми передбачає оволодіння здобувачами науково-практичних і спеціальних знань.

*На практичних заняттях* здобувачі опановують основні рухові навички: здійснюється розучування і вдосконалення базових рухів фітнесу, освоюються навички проведення самостійних занять. При підсумковому контролі враховується виконання нормативних вимог різнобічної фізичної підготовленості, освоєння здобувачами всіх розділів програми, а також участь в показових виступах протягом навчального року за планами фізкультурно-оздоровчої та виховної роботи академії.

*Теоретичні заняття (2 години).*

*Тема 1. Безпека при заняттях оздоровчим фітнесом (0,5 годин).*

Правила поведінки тих, хто займається на заняттях оздоровчим фітнесом. Правила техніки безпеки в процесі занять фітнесом. Вимоги до одягу та взуття, розміщення тих, хто займається в залі в процесі занять. Техніка безпеки при використанні спортивного обладнання та інвентарю. Протипоказання до занять фітнесом. Способи подачі команд, термінологія рухів.

*Тема 2. Фітнес як частина фізичної культури суспільства (0,5 годин).*

Визначення поняття «фітнес». Історія розвитку фітнесу в Україні та зарубіжних країнах. Фітнес як фізична форма. Фітнес як сукупність засобів і методів фізичного виховання. Фітнес-спорт. Класифікація фітнес-програм.

*Тема 3. Основи здорового способу життя (0,5 годин).*

Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Поняття про режим, його значення в життєдіяльності людини. Харчування, його

значення в збереженні і зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, калорійності і засвоєнні їжі, енерговитрати при фізичних навантаженнях. Поняття про гігієну праці, відпочинку та занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місця навчання і занять фізичною культурою. Вплив алкоголю, нікотину, наркотичних засобів на організм людини.

*Тема 4. Самоконтроль в процесі занять фізичними вправами (0,5 годин).*

Сутність самоконтролю і його роль в заняттях фітнесом. Щоденник самоконтролю. Його форма, зміст. Методики оцінки рівня здоров'я. Тестування фізичного розвитку, функціонального стану організму.

### ***Практичні заняття (86 годин).***

Практичні учбові заняття проводяться по розділах загальної, спеціальної фізичної та спеціальної технічної підготовки. Заняття проводяться в складі навчальної групи, та спрямовані на формування у здобувачів різнобічної рухової активності, умінь і навичок у виконанні фізичних вправ. Розрахунок наповнюваності груп здійснюється виходячи з розмірів залу і мінімуму площі, що припадає на одного, хто займається, що становить приблизно 4–6 кв. метрів.

На кожному занятті проводиться короткий інструктаж здобувачів про заходи безпеки та профілактику спортивного травматизму.

У річному циклі занять використані напрямки фітнесу: танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, стретчинг, силова гімнастика. На кожен напрямок дана певна кількість годин: танцювальна аеробіка – 34 год, степ-аеробіка – 20 год, стретчинг – 16 год, атлетична гімнастика – 12 год.

***Танцювальна аеробіка (34 години): загальна фізична підготовка та спеціальна підготовка.***

Танцювальна аеробіка заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії, а також з вправами спортивного характеру. Заняття аеробікою здатні збільшити емоційне тло, щільність та ефективність процесу навчання. В результаті занять різними видами аеробіки у здобувачів мають бути сформовані такі загальнокультурні та професійні компетенції:



- вміння самостійно планувати систему фізичних занять;
- у досягненні мети.
- вміння приймати правильне рішення;
- вміння працювати в команді;
- підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу;
- нести відповідальність за результати отриманої справи;
- вміння досягати високих результатів;
- вміння контролювати особисті фізичні навантаження.

Володіючи цими компетенціями, майбутні фахівці зможуть відповідати вимогам сучасного суспільства: професійна підготовка, стан здоров'я та фізична підготовка, тобто здатність витримувати тривалі розумові та фізичні навантаження. А також здатність до швидкого відновлення після цих навантажень.

У зв'язку зі специфічними цілями та завданнями, що вирішуються у різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати таку класифікацію аеробіки:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Така класифікація прийнята більшістю вітчизняних та зарубіжних фахівців як найбільш повно відображає специфіку різних напрямків аеробіки. Кожна з них, у свою чергу, має свої різновиди. У нашій програмі ми використовували в основному оздоровчий напрямок.

#### ***Загальна фізична підготовка (10 годин).***

*Стройові вправи (2 години):* побудова в одну шеренгу і перестроювання в дві шеренги; побудова в колону по одному і перестроювання в колону по два рух стройовим і похідним кроком; рух бігом: переходи з бігу на крок, з кроку на біг; повороти в русі (ліворуч, праворуч); зміна напрямку, заходіння плечем; перешикування з колони по одному в кілька колон поворотом в русі; розмикання кроком.

#### *Загально-розвиваючі вправи без предметів (2 години):*

*Вправи для рук:* піднімання і опускання рук вперед вгору, рухи прямими і зігнутими руками в різному темпі; кола руками в лицьовій, бічній, горизонтальній площинах (одночасні, почергові, послідовні); згинання та випрямлення рук з різних положень, в різному темпі; кола та дуги руками з різних вихідних положень в лицьовій і бічній площинах (одночасні, почергові, послідовні) та приставні, кроки галопа, стрибками.

*Вправи для шиї і тулуба:* нахили, повороти, рухи по дузі вперед, кругові рухи головою і тулубом в основній стійці, в стійці ноги нарізно з різним положеннями рук і рухами руками зі зміною темпу і амплітуди рухів; додаткові (пружні) рухи тулубом вперед в сторону; нахили з поворотами: нахили вперед, назад, з поворотом тулуба в різних стійках; кругові рухи тулубом: в стійці ноги нарізно; утримання тулуба в нахилах, в акцентах, в седах з закріпленими ногами.

*Вправи для ніг:* згинання, розгинання і кругові рухи стопами; напівприсідання і присідання в швидкому й повільному темпі; також на одній нозі з одночасним підніманням іншої вперед або в сторону (з опорою і без опори); випаді вперед, назад, в сторону, вперед назовні (і всередину), пружні напівприсідання в випаді в поєднанні з поворотом кругом; стрибки на двох ногах, одній нозі, з однієї ноги на другу, стрибки присідаючи; махи ногами без опори руками; рухи ногою в горизонтальній площині (з вихідного положення стійка на одній нозі, інша вперед донизу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в різному темпі зі збільшенням амплітуди до 90° і більше); піднімання ніг в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, в акцентах; утримання ніг в різних положеннях (вперед, в сторону і назад); струшування розслабленими ногами; різні поєднання рухів ногами з рухами тулубом, руками (на місці і в русі).

*Загально-розвиваючі вправи з предметами (4 години).*

*Вправи з гантелями ваг. 0,5– 1 кг (2 години):* з різних вихідних положень (руки вниз, вперед, в сторони) згинання та розгинання однієї руки; також двома руками; кругові рухи руками в різних напрямках; різні рухи тулубом (нахили, повороти), присідання, підскоки та ін. в поєднанні з різними рухами руками (гантели в обох руках).

Загально-розвиваючі вправи з використанням снарядів (4 години).

*Вправи на гімнастичній лаві:* в упорі на лавці – згинання рук з почерговим підніманням ноги (правої, лівої); сидячи на лавці – піднімання ніг і нахили тулуба; стрибки з лави вправо, вліво, ноги нарізно, ноги разом.

*Вправи біля гімнастичної стінки:* стоячи обличчям (боком, спиною) до стінки – почергові помаху ногами; стоячи боком обличчям до стінки, нога на 4–5 рейці – нахили до торкання руками

підлоги, у висі спиною до стінки на верхній рейці – піднімання зігнутих і прямих ніг, кругові рухи ногами, підтягування та ін.; стоячи боком або обличчям до стінки – присідання на одній або обох ногах; зі стійки на одній нозі, інша на рейці – нахили вперед, назад, в сторони із захопленням за рейку або ногу з притягненням тулуба до ноги; з положення лежачи, зачепившись носками за стінку – нахили, повороти; з упору стоячи обличчям до стінки – стрибки ноги нарізно, разом, зігнувши ноги назад і ін.

### ***Спеціальна фізична підготовка (8 годин).***

*Тема: Навчання і вдосконалення базових кроків аеробіки (4 години).*

*Основні базові кроки: Низькою ударності, низькою інтенсивністю:* марш (march– «М»), базовий крок (Basic Step), присідання (squat, V-step– «V»), приставний (Step touch), виноградна лоза (Grape vine), два приставних кроки в бік (Step line).

*Низькою ударності, високою інтенсивністю:* крок з поворотом Pivot turn; виставлення ноги на носок на п'яту Toe touch, Heel touch; – відкритий крок Open-step; випад Lunge, мамбо Mb, схресний крок Cross step.

*Низькою ударності, високою інтенсивністю:* підйом коліна вгору Knee up, підйом ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи згинаючи-розгинаючи ногу Kick– «К».

*Основні базові кроки високою ударності:* біг Jog, підскоки Skip, rick kick, ПОН (Pony), стрибки (Scoop, Pendulum), стрибки ноги разом і ноги нарізно Jumping jack.

*Рухи руками, розучують після освоєння базових кроків: Рухи руками низької амплітуди:* скорочення біцепса Biceps curl, низька веслування Low row, низький удар Low pinch, скорочення трицепса ззаду Triceps press back. *Рухи руками середньої амплітуди:* висока гребля Upright row, підйоми рук в сторони Side lateral rises, підйоми рук вперед Front shoulder rises, плечовий удар Shoulder punch, подвійний бічний в сторону Double side out, вперед в сторону L-side. *Рухи руками високої амплітуди:* згинання рук над головою Alternating overhead press, вперед-вгору L-front, вперед вниз Slice.

*Тема: Навчання і вдосконалення різноманітних видів пересувань (4 години).*

Тустеп, полька, скоттиш, підскок, ковзання, галоп, поні, ча-ча-ча, чарльстон, схресний крок, стрибки на місці і з просуванням в різних напрямках на одній нозі, згинаючи іншу назад і розгинаючи вперед донизу або в сторону донизу.

*Тема: Хореографічна підготовка.*

*Елементи класичного танцю (4 години):* Основні положення ніг і рук в класичному танці: I, II, III, IV, V позиції ніг і підготовча, I, II, III позиції рук. Основні елементи екзерсису: напівприсяд (деми пліе) в 1, 2, 4, 5 позиціях; присідання (гран пліе) в 1, 2, 4, 5 позиціях; виставлення ноги на носок (па тандю) в різному темпі; махи ногами на висоту 45 ° (па тандю жете); напівприсяд з виставленням ноги на носок (па тандю Сутень); присідання на одній нозі, інша зігнута (притиснута) до щиколотки (па фондю); нога зігнута, коліно в сторону, носок у щиколотки опорної ноги спереду або ззаду (сюр ле ку де п'є); різке згинання ноги в положення сюр ле ку де п'є і розгібання на 45 ° (па фраппе); кола ногою по підлозі (рон де Жамба пар тер); підйом на півпальці (Релеве); махи ногами на 90° і вище в 3 і 5 позиціях (гран па жете); махи ногами вперед-назад (гран па жете балансі); піднімання ноги вперед, в сторону, назад в 3 і 5 позиціях (па Девелоп).

***Степ-аеробіка (20 годин): загальна та спеціальна фізична підготовка.***

*Степ-аеробіка* (англ. Step aerobics) – це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою піднімання на степ-платформу (зазвичай – «сходінка»), висота якої регулюється відповідно до потреб. В останні роки значного поширення набула степ-аеробіка Дж. Міллера. Заняття передбачають піднімання на спеціальну платформу заввишки 10–30 см з одночасним виконанням силових вправ з гантелями вагою до 2 кг. Навантаження коригується висотою платформи, темпом і координаційною складністю вправ, кількістю стрибків, що виконуються, і величиною обтяження. Найбільш затребуваними у студентському середовищі сьогодні стали такі види степ-аеробіки, як базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джоггінг, дабл-степ.

Степ-аеробіка – це, аеробне тренування. Висота платформи – 15, 20, 25 см. Групові тренування на степ-платформі – популярний вид оздоровчих занять ніж у сорока країнах світу.

Величезна популярність степ – аеробіки у молоді можна пояснити тим, що:

1. Усі рухи прості. Вони доступні людям без спеціальної рухової підготовки.

2. Тренування проводиться у спортивних залах університетів. Кожна студентка виконує вправи на платформі. Викладач може

легко здійснювати контроль та корекцію навантаження, спостерігати за студентами. Для проведення занять не потрібні великі зали.

3. Рухи різноманітні, залежно від рівня тренуваності: починаючи від найпростіших крокових рухів, що нагадують підйом та спуск сходами – до складних хореографічних елементів, танцювальних рухів та комбінацій різного характеру. Можна урізноманітнити рухи за рахунок розташування платформи. Можна використати дві платформи.

Рухи з використанням степ – платформи мають багато спільного з ходьбою вгору по сходах: період подвійної опори збільшений, вільна нога переміщається в зігнутому положенні, опорна нога випрямляється тільки після моменту вертикалі. При цьому особливо велике значення чотириголового м'яза стегна, що виконує долає роботу в період опори на одну ногу. Завдяки її скорочення стегно розгинається в колінному суглобі і все тіло піднімається. М'язи-розгиначі стегна в тазостегновому суглобі (велика сіднична, велика приводить, напівсухожильна, напівперетинчаста і двоголова) сприяють не тільки розгинання стегна, а й розгинання таза, а разом з ним і всього тулуба, коливання якого в переднезадньому напрямку більш значні, ніж за звичайної ходьби. Значно більші і коливальні рухи в сторони хребтного стовпа, а разом з ним і тулуба, у зв'язку з чим різко зростає робота м'язів, що виробляють ці рухи. При виконанні вправ з використанням платформи м'язи верхньої частини тулуба працюють переважно в тонічному режимі, що дозволяє утримувати тулуб у правильному положенні. Основне навантаження припадає на м'язи ніг.

#### ***Загальна фізична підготовка (6 годин).***

*Стройові і порядкові вправи (2 години):* різні види ходьби, бігу, шікувань та перешікувань на місці і в русі.

*Загально-розвиваючі вправи без предметів (2 години):* для шиї і тулуба, для ніг і для рук.

*Загально-розвиваючі вправи з використанням предметів (2 години):*

*З набивними м'ячами (вага 1–3 кг):* піднімання і опускання м'яча прямими (зігнутими) руками вперед, вгору, в сторони; також однією рукою; кидки м'яча вгору обома руками і ловля його на зігнуті руки; кидки м'яча знизу, від грудей, збоку, з-за голови обома руками та ловля його; також однією рукою; присідання і вставання з м'ячем

в руках на двох або на одній нозі; стрибки через м'яч; рухи руками по дузі і кола в різних площинах і напрямках, тримаючи м'яч двома руками; нахили, повороти і кругові рухи тулубом з різних стійок, тримаючи м'яч перед собою, над головою, за головою.

*З еластичною стрічкою:* піднімання ніг з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, в акцентах); утримання ніг в різних положеннях (вперед, в сторону і назад); махи ногами з опорою і без опори руками; рухи ногою в горизонтальній площині (з вихідного положення стійка на одній нозі, інша вперед донизу) в сторону–назад, в сторону – вперед (в різному темпі); згинання, розгинання ніг в колінному суглобі; різні поєднання рухів ногами з рухами тулубом, руками (на місці і в русі).

*Загально-розвиваючі вправи з інших видів спорту:*

*Легка атлетика:* ходьба зі зміною темпу. Чергування ходьби та бігу. Біг зі зміною швидкості.

*Східні оздоровчі системи та єдиноборства:* вправи хатха-йоги з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, в акцентах, лежачи на спині, лежачи на животі), вправи аеробіки, побудовані на імітації бойових мистецтв – Кібо, тайбо, а-бокс, аеробоксінг.

### ***Спеціальна фізична підготовка (10 годин).***

*Вправи для розвитку амплітуди і гнучкості:* нахили вперед, назад, в сторони (вправо, вліво) з максимальною напругою (з різних вихідних положень: сидячи, стоячи, без опори і з опорою); нахил назад – міст на двох ногах, на одній нозі; шпагат, шпагат з різними нахилами вперед, назад, в сторону і з різними рухами руками; рухи ногами (махи) в різних напрямках і з максимальною амплітудою; повільні рухи ногами з фіксацією кінцевого положення протягом декількох секунд; вправи в парі (з опором); сидячи з глибоким нахилом, голова до низу (тримати 20–40 с.); піднімання ноги, використовуючи гумовий амортизатор.

*Вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтації в просторі:* різні види ходьби (з носка, на носках, з поворотом кругом, високим, гострим, переكاتними, пружними кроками) і бігу в чергуванні з зупинками на носках; вправи на рейці гімнастичної лавки; виконання вправ з вимкненим зоровим аналізатором; стрибки поштовхом двома ногами з поворотом на 180–360 ° (серіями: 10 раз з відкритими очима, 10 раз з закритими очима).

*Вправи для розвитку координації рухів:* виконання невеликих комбінацій (без музики і під музику), що включають базові кроки

і різні переміщення спортивної аеробіки в поєднанні з різними рухами руками; виконання окремих елементів в ускладнених умовах (без зорового орієнтування, на зменшеній площі опори).

*Спеціальна фізична підготовка:* особливість виду степ-аеробіки полягає в формуванні почуття впевненості при орієнтації в просторі.

*Техніка виконання вправ в степ-аеробіки:*

- використовується природний невеликий нахил вперед всім тулубом (від стегна);
- нога ставиться в центр платформи (перед собою);
- спускаючись ставити стопу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від платформи;
- піднімаючись на степ передом або боком, але не спиною;
- зі степ-платформи не зістрибувати;
- при виконанні L, Re п'яту на підлогу не ставити;
- підборіддя по центру;
- плечі симетрично;
- м'язи живота і сідниць напружені + м'які коліна;
- не допускати перерозгінання в колінних суглобах і в поперековому відділі хребта;
- кут в колінному суглобі під навантаженням повинен бути не менше 90°;
- таз знаходиться в нейтральному положенні, включати в роботу руки після освоєння техніки ногами.

***Силова гімнастика (12 годин).***

У групах фітнесу, спрямованих на розвиток сили та корекцію форм тіла, особливе місце займає bodybuilding (бодібілдинг, культуризм, атлетична гімнастика). Його засновником є Ф. Мюллер, який розробив програму силових вправ з вільними навантаженнями – з гантелями, гирями, гумовими амортизаторами та власною вагою.

Комплекси вправ спрямовані на формування об'ємної та пропорційно розвиненої мускулатури тіла, з подальшою її демонстрацією на змаганнях. Заняття забезпечують підвищення рівня фізичного розвитку, усунення недоліків статури, підтримання високої працездатності. Програми силового тренування передбачають виконання комплексів рухових дій – присідань, жиму, тяги, розведення рук з гантелями, гирями, гумовими амортизаторами, власною вагою на спеціальних силових тренажерах.

Заняття мають анаболічну спрямованість, що забезпечує формування об'ємної та пропорційно розвиненої мускулатури тіла та зниження жирового компонента. Широко використовується метод повторних, максимальних динамічних та ізометричних зусиль. Силові комплекси вправ виконуються у міометричному, реверсійному режимах. Високий ефект тренування досягається завдяки підбору індивідуально прийнятних параметрів обтяження, амплітуди, координаційної складності дій. Привабливість цих занять пов'язана з можливістю усунути недоліки статури, підтримувати високу працездатність та отримувати задоволення від виконання фізичних вправ.

У фітнес-тренуванні використовуються такі методи розвитку сили: метод максимальних та повторних ненасичених зусиль, метод ізометричних, ізокінетичних та динамічних зусиль, а також «ударний» метод. Метод максимальних повторних зусиль передбачає роботу з використанням вправ із максимальною вагою. В одному підході виконується 1–2 повторення з граничними та максимальними обтяженнями. Число підходів 2–3, паузи відпочинку між підходами 4–6 хв.

Витривалість – здатність тривалий час без зниження ефективності виконувати роботу у заданому режимі, тобто протистояти втомі. Розрізняють аеробну витривалість – здатність здобувачів до тривалої роботи помірної потужності. Вона пов'язана з показниками максимального споживання кисню – МПК. Її розвиток пов'язаний з використанням аеробних вправ, що забезпечують досягнення максимальних величин гемодинамічної та дихальної продуктивності.

### ***Стретчинг аеробіка (14 годин).***

Стретчинг – цілий комплекс спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості, розвитку рухливості в суглобах і еластичності м'язів, які корисні й необхідні, незалежно від віку і ступеня розвитку гнучкості. За допомогою стретчингу можна зміцнити здоров'я і підтримувати себе в хорошій фізичній і емоційній формі, що дійсно необхідно студентському контингенту.

Мета будь-якої роботи на розтягування в кінцевому підсумку полягає в підвищенні активної рухливості, яку в той самий час можна істотно розвинути шляхом пасивного розтягування. Однак, пасивна рухливість повинна знаходитися в оптимальному співвідношенні з активної рухливості; надмірна рухливість



в суглобах (гіпермобільність), яка не може бути реалізована активним шляхом, при певних обставинах підвищує можливість травм. Тому з самого початку необхідно зміцнити м'язи шляхом цілеспрямованої силового тренування.

Для впливу стретчингу важливо також знати, що все перераховані вище органи руху – в тому числі та пасивні сухожилля, зв'язки та суглобові сумки – пронизані чутливими нервами, завдання яких, з одного боку, визначати ступінь напруженості в тканинах і передавати цю інформацію в центральну нервову систему, а з іншого – здійснювати просторову орієнтацію та інформувати центральну нервову систему про знаходження у вільному просторі на цей час. Ці «органи чуття» в руховому апараті через найтонші неусвідомлені рефлекторні процеси в той самий час регулюють координацію всього руху, а також нашу поставу. У міру збільшення роботи в м'язі посилюються і кровотік, і обмін речовин. Підвищена активність потових залоз служить для регуляції тепловіддачі. Вже після декількох хвилин стретчингу ми відчуваємо що наростає тепло, що пов'язано з поліпшенням кровотоку та активізацією обміну речовин, а трохи пізніше вправи стретчингу можуть викликати та помітне потове обрання. Потовиділення настає тоді, коли кровотік і обмін речовин підвищує температуру тіла; тіло реагує на це підвищенням активності потових залоз, щоб використовувати холод випаровування для поліпшення тепловіддачі. Активний рух може більш істотно активізувати кровообіг і обмін речовин в м'язі – а саме до величини, в шість разів за норму. При активних методах стретчингу ці процеси протікають набагато швидше. Поліпшення кровотоку та обміну речовин у всіх випадках стимулює кровообіг в цілому, а також інші складні функціональні процеси.

Недостатня еластичність м'язів – дуже велика проблема. І не тільки для тих, хто фізичною культурою взагалі не займається, але навіть для спортсменів. Саме вона є причиною багатьох травм: розтягнень, вивихів, переломів. Тому стретчинг, як один з елементів тренування, повинен обов'язково входити в програми занять усіма видами спорту і фізкультури, в тому числі таких простих, як ходьба і біг. І особливо силових видів гімнастики: атлетичної, культуризму, важкої атлетики. М'язи працюють не тоді, коли вони великі та сильні, а коли вони еластичні.

Удосконалення фізичного стану – це процес тривалий. Починаючи заняття, необхідно перш за все забезпечити посилене

навантаження для кожного здобувача відповідно до його індивідуальних можливостей і домогтися позитивної мотивації, т.е. інтересу до цих вправ, зробити так, щоб рухова діяльність доставляла йому радість.

Основними завданнями стретчингу є неквапливе, плавне розтягування і поступове зміцнення м'язів всього тіла. Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: *статичні, динамічні, балістичні*.

*Статичні* – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза і затримуються утримує її протягом 30–60 секунд. При цьому він може напружувати певні групи м'язів періодично або постійно. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів отримали назву стретчинг. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики, та отримали назву стретчинг, є найбільш ефективним видом даної методики. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування.

*Динамічні* – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів.

*Балістичні* – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. В цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань.

Ідеальний час для тренування в розтягуванні – це відразу після навантаження: ходьби або іншої форми аеробних вправ.

Також, оскільки стретчинг знімає зайву напругу м'язів, ви можете використовувати ці вправи в будь-який час для підвищення настрою та гарного самопочуття.

У групі занять оздоровчої спрямованості необхідно виділити два види вправ:

1) загальнорозвиваючої спрямованості, націлені на гармонізацію фізичного розвитку здобувача, поліпшення статури, формування та підтримання гарної постави;

2) компенсаторні заняття, які носять рекреаційний характер і служать для заповнення нестачі рухової активності у повсякденній діяльності та побуті, або ж для активного відпочинку та відновлення працездатності здобувачів.

Вправи на розтяжку не тільки роблять нас більш гнучкими та рухливими, а й надають цілий ряд позитивних впливів:

– *Знімають стрес і м'язову напругу.* Якщо м'яз знаходиться в частково скороченому стані, виникає аномальний стан тривалого скорочення – контрактура. Контрактура і хронічне м'язове напруження роблять м'яз більше слабкою і нездатною амортизувати удар при різних типах руху. Крім того, в м'язах, що знаходяться в стані постійної напруги, погіршується кровообіг. Стретчинг дозволяє уникнути цих явищ, будучи прекрасним способом релаксації.

– *Знижують больові відчуття після тренувань.* Покращуючи кровообіг в м'язах, вони сприяють швидшому виведенню продуктів розпаду, накопичення яких викликає болі в м'язах.

– *Покращують поставу.* Вправи, при яких доводиться утримувати корпус в нерухомому стані, не тільки подовжують м'язи, а й зміцнюють прес і попереk, сприяючи тим самим створенню міцного м'язового корсета. Часто сутулість буває пов'язана з недостатньою еластичністю грудних м'язів і низькою витривалістю м'язів лопатки. У літніх людей значний кіфоз (вигин тіла в ділянці грудної клітки) найчастіше пов'язаний зі зниженням амплітуди підймання рук.

– *Сприяють розвитку сили.* Вправи на розтяжку покращують кровообіг в м'язах, що допомагає їх «перезарядити», оскільки посилюється виведення молочної кислоти, покращується дихання і збільшується споживання кисню, метаболізм стає більш інтенсивним. Займаючись стретчингом між підходами силових вправ, ви не тільки підсилите їх ефект, але і зробите м'язи більш витягнутими та гладкими.

– *Профілактики м'язових судом.* Так, в групі хворих, які страждають нічними судомами, після одного тижня виконання вправ на розтяжку литкових м'язів (3 рази в день) у всіх зникли напади. Погодьтеся, що 15 хвилин в день – це зовсім невелика ціна за спокійний сон.

– *Профілактики травм.* Розвиваючи силу та еластичність м'язів, стретчинг значною мірою знижує можливості травмування. Гнучкість, як фізична якість, необхідно вдосконалювати не тільки для поліпшення спортивного результату, але і для збереження здоров'я здобувачів, кращої адаптації до фізичних навантажень, а також для економії сил в будь-якій фізичній роботі.

Завдяки доступності вправ, можна і потрібно займатися стретчингом самостійно до або після будь-якого рухового навантаження.

***Важливо – критерієм оцінки інтенсивності занять оздоровчим фітнесом є здоров'я:***

– Фізичні навантаження не повинні викликати стану надмірної внутрішньої напруги. Оптимальною слід визнати таку інтенсивність занять, коли здобувачі відчувають позитивні емоції і контролюють рухи окремих ланок тіла, ритм дихання, не вдаються до вольових зусиль.

– Оптимальна інтенсивність навантаження – категорія індивідуальна, вона обумовлена рівнем підготовленості, досвідом та стажем занять фітнесом, самопочуттям, станом здоров'я та іншими факторами. Якщо навантаження занадто мале, воно не дає жодного ефекту. Надмірна втома може призвести до травмування.

– З досвідом та зростанням рівня підготовленості інтенсивність занять оздоровчим фітнесом, природно, підвищується. Залежно від стану організму одне й те саме навантаження може мати різний вплив на організм. Під час занять, спостерігаючи за здобувачами, можна оцінити ступінь їхньої втоми за зовнішніми ознаками. Невелике почервоніння шкіри, незначний ступінь потовиділення, прискорене, але рівне дихання, бадьоре та чітке виконання вправ вказують на оптимальний ступінь втоми.

***Але, щоб заняття фітнесом були ефективні необхідно дотримуватися правил:***

- виконувати різні види діяльності у строго певний час;
- раціонально чергувати роботу та відпочинок;
- регулярно, не менше 3 разів на день харчуватися в один і той же час;
- сумарний обсяг рухової активності повинен становити щонайменше 6 годин на тиждень;
- перебування на свіжому повітрі не менше 2–3 годин на день;
- суворо дотримуватися гігієни сну, не менше 8 годин на добу, бажано в один і той же час.

## **ВИСНОВКИ**

Застосування у заняттях з фізичного виховання оздоровчих фітнес-технологій дозволить не лише виховати фітнес-культуру

здобувача, а й керувати їхньою працездатністю. Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти з кожним днем зростає, а величезна кількість форм занять сприяє їх широкому використанню. Впровадження фітнес-програм, як варіативної форми занять, дає позитивні зміни щодо здобувачів до занять, підвищує їх психоемоційний статус та фізичні показники.

Планування занять із елементами фітнесу для юнаків основної групи може бути організоване на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми).

Для юнаків спеціальної групи рекреаційних та реабілітаційних технологій (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, більярд, кругове фітнес-тренування, адаптовані змішані програми).

Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнес-йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

За результатами власного дослідження було підтверджено позитивний вплив запровадження у практику навчального процесу у Національному університеті «Одеська юридична академія» занять за програмою оздоровчого фітнесу, що безумовно доповнило існуючі стандартні засоби фізичного виховання. В результаті здобувачі змінюють своє ставлення до заняття фізичним вихованням та спортом загалом.

Ми впевнені, що застосування оздоровчого фітнесу та інноваційних форм та методів проведення навчальних занять з фізичного виховання важливе на сучасному етапі, але потребує ще глибшого вивчення та дослідження.

## **АНОТАЦІЯ**

У сучасних соціально-економічних перетвореннях нашої країни конценція розвитку системи вищої освіти стає дедалі актуальнішою. Це, у свою чергу, формує запит до закладів вищої освіти: формування гармонійно розвиненого молодого спеціаліста, який готовий ефективно реалізувати потреби суспільства. На етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до кваліфікації молодого спеціаліста. Нові вимоги диктують

запровадження інноваційних підходів та методів роботи, розробки та використання нетрадиційних засобів та методів у галузі фізичного виховання.

У роботі розкривається значення поняття «фітнес-культура», вона представлена реальною альтернативою архаїчним та непопулярним формам фізичного виховання, які на практиці фізкультурно-оздоровчих технологій впроваджуються через різні фітнес-програми. Виявляється необхідність застосування нових, інноваційних розробок з оздоровчого фітнесу у навчанні здобувачів вищої освіти. Доведено з прикладу, що це сприяє удосконаленню методики проведення навчальних занять.

Показано, що у процесі занять фітнесом розвиваються такі життєво важливі фізичні якості, як сила різних м'язових груп, а виконання аеробних вправ сприяє розвитку витривалості. Розкривається зміст програми оздоровчого фітнесу для здобувачів юридичної академії.

Проведено аналіз публікації та досягнень в оздоровчому та спортивному фітнесі. Продемонстровано вимогу до фахівців фізичного виховання про необхідність розробки та впровадження нових педагогічних фітнес-технологій, що дозволяють успішно реалізовувати поставлені цілі.

### Література

1. Антипова Ж.І., Фідірко М.А. Фізична активність студентів – фактор зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. *ЛОГОС Conf. Internacional Científica y Practica*. Vol. 4, 24.04.2020. Barcelona, С. 122–124.
2. Астахов А.А., Егоров В.Н., Яшин А.А. Теоретическое обоснование применения модульной технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов вуза. Изд. Тул. гос. Ув-та. Гуманитар. Науки. № 4–2. 2014. С. 17–24.
3. Переверзева И. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития преподавателей по физическому воспитанию в вузе. Ульяновск : Ул. ГТУ, 2011. 225 с.
4. Беляничева В. В., Грачева Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики* : сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов : Наука, 2009. 6 с.

5. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье : учебник. 2-е изд. Москва : МГУ им. М.В. Ломоносова, 2011. 191 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура : методические указания. Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена. 45 с.
7. Васильев А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие : учебное пособие. *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 5. С. 43–45.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию. *Образование*. 2016. № 5. С. 88–91с.
9. Дзержинская Л.Б., Серединцева Н.В. Естественнонаучные основы двигательной деятельности : учебное пособие. Волгоград : Минобрнауки РФ, Московский гуманитарно-экономический институт (Волгоградский филиал), 2017. 122 с.
10. Зайченко В.Н. Педагогика физической культуры : учебное пособие. Волгоград : ВГАФК, 2015. 194 с.
11. Иванов В. Д., Салькова Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. № 4(2), 2020. С. 49–59.
12. Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес аэробики. *Физ.воспитание и спорт. тренировка*. № 1. 2011. С. 134–136.
13. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры : науч.-теор. журнал*. № 8. 2011. С. 6–10.
14. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б. Формирование фитнес-культуры студентов – инновации и технологии. *Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых : материалы научно-практической конференции*. Минск : БГУФК, 2013. С. 167–168.
15. Усачев Ю.А., Зинченко В.Б., Данильченко В.В., Тарнавская Т.В. Фитнес-культура студентов в системе высшего профессионального образования. *Совершенствование учебного и тренировочного процесса в системе образования : сб. науч. тр.* Ульяновск : УлГТУ, 2014. С. 320–326.

16. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПб. ГУ-ЭФ, 2010. 228 с.

17. Антипова Ж., Шурхал Л. Нові підходи у застосуванні оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2021.

18. Барсукова Т.О., Антипова Ж.І. Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Випуск 8 (139). С. 590–596.

**Information about the authors:**

**Gogoleva Elena Nikolaevna,**

Senior Lecturer at the Department of Physical Education

National University “Odesa Law Academy”

Fontanska doroga str., 23, Odesa, 65000, Ukraine