

**АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
(ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

*Хлус Наталія*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

**Анотації:**

У статті проаналізовано сучасні фітнес-програми та технології, які застосовуються зі студентками вищих навчальних закладів. Студенткам пропонується використовувати такі фітнес-програми та технології: як **класична (базова) аеробіка**, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, калланетика, пілатес, шейпінг та стретчинг. З'ясовано, що використання сучасних фітнес-програм та технологій сприяє покращенню фізичного стану студенток, а саме фізичної підготовленості за всіма показниками, соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, рухової активності та морфо-функціонального стану, що спонукає студенток до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

In the article the modern fitness programs and technologies were analyzed which were used with students of higher educational establishments. Students were encouraged to use these fitness programs and technologies: a classic (basic) aerobics, step aerobics, fitball aerobics, callanetics, pilates, stretching and shaping. It was found that the use of modern fitness programs and technologies improves the physical condition of students such as physical fitness of all indicators, physical health physical development, physical performance, motor activity and morpho-functional state as well that encourages students to systematically attendance in physical education classes

В статті проаналізовані сучасні фітнес-програми та технології, які застосовуються зі студентками вищих навчальних закладів. Студенткам пропонується використовувати такі фітнес-програми та технології: як класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, калланетика, пілатес, шейпінг та стретчинг. Установлено, що використання сучасних фітнес-програм та технологій сприяє покращенню фізичного стану студенток, а саме фізичної підготовленості за всіма показниками, соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, рухової активності та морфо-функціонального стану, що спонукає студенток до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:**

студентки, сучасні фітнес-програми, технології, фітнес, вищий навчальний заклад.

student, modern fitness programs, technology, fitness, higher educational establishments.

студентки, сучасні фітнес-програми, технології, фітнес, высшее учебное заведение.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, а особливо сучасної студентської молоді. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості і здійснюється через формування здорового способу життя. В цивілізованих країнах Європейського Союзу здоровий спосіб життя – це дуже модно, популярно та актуально. Але в нашій країні він залишає бажати кращого! Як свідчить аналіз даних офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушенням опорно-рухового апарату. Значні показники мають такі хвороби як: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність [2]. Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки. Погіршення здоров'я студентської молоді активізує пошук сучасних трендових та популярних фітнес-програм та технологій, які застосовуються у ВНЗ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили сучасні фітнес-програми та технології, які використовуються в системі фізичного

виховання (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2006; О. Я. Кібальник, 2008; Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Синиця, 2010; С. В. Трачук, 2011; Л. А. Кочурова, 2011; О. В. Соколова, 2011; О. В. Мартинюк, 2012). В. Самбур дослідив, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшують їх вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. У дослідженнях С. Гейченко, Т. Касацької визначено, що застосування фітнес-програм та технологій підвищує обсяги рухової активності. Є. Урюпін, Т. Букова дослідили, що під час занять аеробними вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані студентів, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я.

Але, не зважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню сучасних фітнес-програм та технологій, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

**Мета статті :** зробити теоретичний аналіз наукової та методичної літератури та інформації з мережі Інтернет щодо питання сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів та особливості їх застосування.

**Завдання дослідження:**

1. проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження; 2. дослідити сучасні фітнес-програми та технології, застосування їх для студентів ВНЗ.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, індукція, дедукція, абстрагування та систематизація.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.9 “Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації ” (номер державної реєстрації 0111U001735).

**Результати дослідження та їх обговорення:** Фітнес – одна із найдосконаліших на сьогоднішній день система тренувань, що ввібрала в себе всі найефективніші прийоми “виховання тіла” [1]. Фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Одні фахівці вважають, що фітнес – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я за допомогою правильного харчування та фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних здібностей. Інші фахівці стверджують, що фітнес – синтез фізичних вправ, які впливають на всі процеси життєдіяльності організму [3, 4].

У сучасному світі слово “фітнес” має кілька значень: по-перше, це – сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування його здоров'я; це – тренування з обтяженнями, спрямованими на зміцнення і збільшення м'язової маси; “аеробні” або “кардіо” тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; розвиток координації рухів, тренування спрямовані на розвиток гнучкості; формування культури харчування та здорового способу життя [7].

По-друге, існує “фітнес” як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, та блискавичне падіння популярності змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу в зміні форм та критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Втілювалася ця тенденція у вигляді дуже популярних зараз змагань з “фітнесу”, де оцінюється пропорції тіла спортсменки та вміння володіти тілом, яке здійснюється в довільній програмі [1, 3].

В Україні існує різноманіття спеціальних оздоровчих фітнес-центрів та клубів, які надають комплекс послуг, що включають в себе популярні фітнес-програми та технології. В основі цих фітнес-програм лежать новітні наукові розробки і сучасні технології в галузі фізичної культури і спорту західних країн [5, 8]. Заняття за сучасними фітнес-програмами та технологіями припускають спеціальне додаткове обладнання, а також використання новітніх методик в засвоєнні рухових навичок. Завдяки різноманіттю, існує можливість підібрати для себе індивідуальну програму, яка підходить саме тобі в залежності від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та поставленої мети. Різноманітність і постійне оновлення фітнес-програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів, високий емоційний фон занять, музичний супровід під час занять, дозволяють протягом тривалого часу утримувати високий рейтинг серед інших видів фізичної культури. Щодня з'являються фітнес-новинки – це нові оздоровчі фітнес-програми [6, 9].

Наведемо короткий список того, що на даний момент відносять до фітнесу: аеробіка і її різні напрямки; стретч-тренування; елементи східних єдиноборств (тай-чи, тай-бо і т.д.); фітнес-йога; шейпінг; пілатес; калланетика; бодібілдинг [7].

**Аеробіка** – це різновид фізичного тренування, коли спеціальні гімнастичні вправи, елементи бігу, стрибків та підскоків виконуються під музичний супровід, які пов'язані з підвищеним використанням кисню. В основі сучасної аеробіки лежить гімнастика та запозичені елементи європейських гімнастичних шкіл, елементи східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки.

Сьогодні існує близько 40 різних напрямків аеробіки : памп (силова аеробіка з міні-штангою); степ (заняття на спеціальній платформі); аква (вправи у воді); джаз (танці в ритмах джазу); слайд (ковзання по спеціальній доріжці); trekking (тренування проходять на спеціальних бігових доріжках); бокс-аеробіка (з елементами класичних ударів в боксі); фітбол-аеробіка (з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру); тер-аеробіка (з використанням спеціального комплексу амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах ).

**Степ-аеробіка** – в основі лежать базові кроки класичної аеробіки, особливістю яких, є застосування спеціальної степ-платформи. Вона дозволяє виконувати кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках, а також використовувати степ-платформу при виконанні вправ для черевного преса, спини та ін. Степ-платформа регулює висоту, а, отже, і фізичне навантаження, дозволяє проводити одночасно заняття з людьми різної фізичної підготовленості, а значить робить процес більш індивідуальним. Підйом і зіскок зі степ-платформи за інтенсивністю прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км/год. Робота, яка виконується ногами, не складна, а рухи природні, як при ходьбі по сходах [2, 3]. Для зміни інтенсивності тренування досить лише змінити висоту степ-платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем фізичної підготовки та фізичне навантаження для кожного буде індивідуальне.

Заняття **фітбол-аеробікою** дають можливість тренування вестибулярного апарату, розвитку координації рухів, а також знімає додаткове навантаження на хребет, що дозволяє людям з проблемами хребта і надмірною вагою, відчувати себе досить комфортно. Головна функція фітбол-аеробіки – розвантажити суглоби, коли це необхідно. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. В цілому схема побудови фітбол-тренування не відрізняється від класичної схеми, тривалість та інтенсивність змінюється в залежності від контингенту та завдань, поставлених викладачем. Однією з відмінних рис заняття з фітбол-аеробіки є вправи на розвиток вестибулярного апарату, що широко застосовується за кордоном не тільки в оздоровчій спрямованості, але й під час підготовки професійних спортсменів. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в

якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, 9].

**Стретчинг** – це комплекс вправ для розтягування певних груп м'язів та зв'язок. Суть вправ в стретчингу полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні напруги та розслаблення розтягнутих м'язів. Цей вид тренування широко використовується в складі оздоровчих тренувальних комплексів. Стретчинг – це самостійна система вправ, що дозволяє вирішувати велику кількість завдань. Тому невірно було б його розглядати, як лише деяку різновид спортивного тренування, спрямованої на розвиток гнучкості особистості, або зводити до неї. У тренуванні не використовуються вправи із застосуванням великих обтяжень, а перевага віддається великій кількості повторень з більш високою швидкістю і великим зусиллям [6, 7].

**Фітнес-йога** – одна з найдивовижніших тренувальних програм, яка допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Вона заснована на стародавніх індійських практиках, і не має ніякого відношення до філософських вчень, релігії або типу медитації, а в своїй основі доведені корисні ефекти практики йоги, які розвивають фізичні якості людини. Заняття підвищують функціональний тонус організму, сприяють внутрішньому спокою і врівноваженості тим самим знижують схильність до стресу. Для даних вправ не потрібно дорогого обладнання та спеціальної екіпіровки [3].

**Пілатес** – фітнес-програма, яка заснована на методі створеного гімнастом Йозефом Пілатесом, він включає в себе серію вправ націлених головним чином на м'язи живота, особливо на глибинний шар. Вправи м'яко впливають на тіло тим самим, змінюючи його, вони сприяють зміцненню м'язів-стабілізаторів, які виконують роль своєрідного корсета, що фіксують нормальне положення тіла (постави і внутрішніх органів). Комплекси вправ “пілатес” – багаторівневі і використовуються в залежності від фізичної підготовленості, а також можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, які займаються. Під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Несхожі один на одного вправи вимагають точного і плавного без пауз виконання концентрації руху в поєднанні з диханням [8].

**Каланетіка** – це система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп. Система тренування каланетіка отримала таку назву завдяки американки Калан Пікні. Нею були розроблені комплекси : комплекс для новачків; комплекс при захворюваннях хребта; комплекс на розтягування м'язів; окремі комплекси локального впливу (для стегон, ніг, рук); комплекс для підготовки [7, 9].

**Шейпінг** – комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожного, що дозволяє досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла. Шейпінг тісно пов'язаний з останніми досягненнями в науці, медицині та спорті. Англійське слово “shape” в перекладі на українську мову – “форма”. Займатися шейпінгом – позначає, “робити форму”, свою фігуру. Шейпінг народився як спосіб тренування, спрямований на корекцію тіла людини.

**Висновки.** Нами проаналізовано наукову та методичну літературу та інформацію з мережі Інтернет щодо сучасних фітнес-програм та технологій. Сучасні фітнес-технології відіграють важливу роль у житті сучасної людини, зокрема студентської молоді. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасних студенток. Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до зміцнення та збереження здоров'я. Для цього потрібно застосовувати сучасні фітнес-програми та технології, які значно підвищують зацікавленість студентів до фізичного виховання, створюють нову позитивну емоційну атмосферу занять з фізичного виховання, покращають у студентській молоді фізичні якості та фізичну працездатність. Сучасні технології оздоровчого фітнесу дозволяють зберегти здоров'я

студентства, сприяти гармонізації особистості через використання прогресивних технологій, інноваційних методик, дозволяють ефективніше вирішувати завдання оздоровчої, освітньої та виховної спрямованості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у пошуку нових засобів мотивування молоді до здорового способу життя та більш детального обґрунтування вже запропонованих.

### Література:

1. Борилкевич В. Е. Фитнес – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры : материалы первого международного конгресса. – СПб. : С.-Петербург. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – С. 33–35.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.] / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 287 с.
4. Завидівська Н. О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 2 (10), 2010. – С. 50–54.
5. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
6. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу / Т. Касацька, С. Гейченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2012. – С. 142–146.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення/ Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. літ. – Ч. 2. – 2008. – 368 с.
8. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129–132.
9. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9–15.