МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

Матвєєва Наталя Леонідівна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис – здобувач Н. Л. Матвєєва

Науковий керівник – доктор філософії, доцент О. Д. Шинкарьова

Завідувач кафедри – кандидат педагогічних наук, доцент Т. Л. Полулященко

Полтава – 2024

Анотація. У дослідженні подано теоретичні та методичні засади побудови фітнес-програм аеробної спрямованості для дівчат 15-18 років.

Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено процес фітнес-тренування, який має свої завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою фітнес-вправ.

Виявлено мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі програм оздоровчого фітнесу.

В дослідженні теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено програму підвищення фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, фітнес-програми аеробної спрямованості, фітнес-вправи.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПОБУДОВИ ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ…….. 7

1.1. Стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі з теми дослідження …….. 7

1.2. Розвиток фізичних якостей і здібностей у дівчат 15-18 років…….. 15

1.3. Вікові особливості дівчат 15-18 років …….. 28

1.4. Побудова фітнес-програм аеробної спрямованості …… 32

1.5. Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі програм оздоровчого фітнесу…… 49

Висновки до розділу 1…… 52

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ…… 54

2.1. Методи дослідження ……..……. 54

2.2. Організація дослідження…….. 54

2.3. Обґрунтування результатів дослідження розвитку фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій……..... 56

Висновки до розділу 2……..... 65

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ……. 67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 70

ДОДАТКИ……..……..... 82

ВСТУП

Актуальність. Рівень здоров'я молоді в Україні постійно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я молоді є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків оздоровчого фітнесу в систему освіти, що сприятиме оновленню занять молоді.

Фітнес-технології стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень (Товт, 2015, с. 4).

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя (Воловик, 2012, с. 6).

Як свідчать наукові праці Ю. І. Беляк (2011), В. Ю. Сосіної, А. В. Наконечної (2010), Ю. О. Усачова, В. Б. Зінченко, В. О. Жукова, П. С. Козубея (2011), популярними серед сучасної молоді є заняття оздоровчою аеробікою, яка, завдяки емоційному фону та використанню простих і доступних танцювально-гімнастичних вправ, позитивно впливає на організм: зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, підвищує аеробні можливості організму, розвиває силу, гнучкість, координацію рухів,

поліпшує загальну й силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. З огляду на це, оптимізація рухової активності, як головного чинника поліпшення стану здоров'я людини, шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу є актуальною і соціально вагомою. І хоча фітнес – молодий вид занять, він розвивається дуже швидкими темпами, що зумовлює вивчення проблеми індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм.

Недостатня кількість науково-методичної літератури потребує розширення теоретичних і практичних знань з теми дослідження.

Зазначене вище обумовило вибір теми дослідження: **«Сучасні підходи до побудови фітнес-програм аеробної спрямованості для дівчат 15-18 років».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити програму підвищення фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес розвитку фізичних якостей дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

Предмет дослідження – фітнес-програма розвитку фізичних якостей дівчат 15-18 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити і проаналізувати науково-методичну літературу з питання дослідження.

2. Дослідити мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі фітнес-технологій.

3. Розробити програму розвитку фізичних якостей дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій та перевірити її ефективність.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі з фітнесу;

– педагогічне спостереження;

– педагогічний експеримент;

– метод математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці програми розвитку фізичних якостей дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»* за обсягом часу 9 годин/0,3 кредиту (ЄКТС), сертифікат № 6/0350 від 12-13 квітня 2023 року, яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 3, 2023 на тему «Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 18-20 років у виборі програм оздоровчого фітнесу» (Матвєєва, 2023, с. 177-184).

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 83 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, двох розділів, висновків по кожному розділу, загальних висновків. У списку 96 використаних літературних та інтернет джерела. В роботі є таблиці, рисунки та додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПОБУДОВИ ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ

1.1. Стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі з теми дослідження

Система фізичного виховання повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує кардинальних змін в існуючій системи фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню дітей та молоді.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя (Воловик, 2012, с. 6).

Здоров'язберігаюча діяльність майбутнього фахівця, на думку О. Отравенко (2019), – це інтегральна якість особистості, яка спрямована на формування в закладах вищої освіти здорової успішної особистості, що має установки на здоровий спосіб життя, ціннісне ставлення до здоров'я,

уміє застосовувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та інноваційні педагогічні технології, будувати свої життєві плани і на основі цього розвивати в собі здатність до самооцінки, самоконтролю, самопізнання, саморозвитку, самовираження. Здоров'язбережувальна діяльність у закладі вищої освіти має на меті організацію здоров'язбережувального навчання. Для забезпечення високої якості освіти, необхідно правильно організувати здоров'язбережувальне навчання у закладах освіти (Отравенко, 2019, с. 101).

Як свідчать наукові праці Ю. І. Беляк (2011), В. Ю. Сосіної, А. В. Наконечної (2010), Ю. О. Усачова, В. Б. Зінченко, В. О. Жукова, П. С. Козубея (2011) та ін., популярними серед сучасної молоді є заняття оздоровчою аеробікою, яка, завдяки емоційному фону та використанню простих і доступних танцювально-гімнастичних вправ, позитивно впливає на організм: зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, підвищує аеробні можливості організму, розвиває силу, гнучкість, координацію рухів, поліпшує загальну й силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. З огляду на це, оптимізація рухової активності, як головного чинника поліпшення стану здоров'я людини, шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу є актуальною і соціально вагомою. І хоча фітнес – молодий вид занять, він розвивається дуже швидкими темпами, що зумовлює вивчення проблеми індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм.

Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки зустрічаємо різні тлумачення поняття «фітнес». Так, Л. Г. Куценко узагальнює у цьому терміні цілий напрямок в оздоровчій фізичній культурі. Ж. А. Белокопитова, Є. С. Крючек дотримуються думки, що фітнес є одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Т. Л. Давидівська включає у дане поняття систему фізичних вправ, що будується на основі зв'язку рухів з музикою. Г. Горцев, опрацювавши дослідження науковців визначив фітнес як комплекс вправ, в яких дихальні рухи поєднуються з рухами тіла та опорно-рухового апарату.

Л. І. Погасій більш чітко визначає фітнес як систему підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним методом з музичним супроводженням, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток фізичних якостей людини. Маючи досить широке застосування цього виду на практиці, оздоровчий фітнес, як і будь який інший вид спорту, має свої переваги та недоліки. Заняття оздоровчим фітнесом мають великий позитивний вплив на організм людини, покращується щоденне самопочуття, знижується ризик різних захворювань, і мабуть для декого особливе значення має здатність за допомогою занять покращити фізичний вигляд знизивши вагу тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Але нажаль поруч з нескінченим переліком позитивних якостей оздоровчих занять маємо перелічити і ряд недоліків які визначили ці ж автори. Фітнес може травмувати кінцівки і хребет, призводити до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, порушення у внутрішніх органах, і негативне відношення до будь якого виду рухової активності (Онопрієнко, 2020, с. 16).

Автор В. А. Чубакова в результаті дослідження дійшла висновку, що вимоги до рівня серцево-судинної системи при фізичній праці досить високі, а отже велика ймовірність передозування фізичними навантаженнями. Пояснити це можна тим, що складно-координаційні вправи виконуються в «циклічному» режимі роботи без відпочинку, а музичний супровід стимулює організм до роботи, і своїм емоційним забарвленням відволікає увагу тих, хто займаються, від втоми організму.

В. В. Іваночко вважає що для того, щоб наслідки занять оздоровчим фітнесом були позитивними ті, хто займаються мають слідкувати самостійно за станом свого здоров'я, знати як організм реагує на навантаження, чи підходе складність фізичних вправ його підготовленості (Онопрієнко, 2020, с. 17).

Незважаючи на численні наукові дослідження, актуальною залишається проблема розвитку фізичних здібностей жінок і пошуку новітніх

й ефективних засобів аеробіки й методів їх використання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичного виховання, задовольнити інтереси студенток та якісніше впливати на розв’язання проблеми розвитку їхніх фізичних здібностей.

Дослідження І. Шупіло довели позитивний вплив занять аеробікою на фізичну підготовку жінок. При вивчені впливу різних режимів навантаження на фізичну підготовленість жінок засобами степ-аеробіки Н. Хлус виявила, що при збільшенні інтенсивності і моторної щільність навантажень із фізичної підготовки були досягнуті значні позитивні результати в розвитку окремих фізичних якостей жінок. Однак, функціональна підготовленість, як інтегральний критерій ефективності застосованих засобів і методів фізичної підготовки жінок, хоча й статистично вірогідно зросла в порівнянні з вихідним рівнем, але недостатньо для повної компенсації дефіциту рухової активності (Хлус, 2014).

Ряд авторів свідчать, що фітнес може бути як профілактика від багатьох захворювань. Специфічним результатом аеробного тренування, на відміну від силової та швидкісної, є зростання кількості і розмірів мітохондрій – головних «енергетичних станцій» організму, підвищення активності ферментів, у результаті чого підвищуються можливості використовувати кисень в окиснювальних процесах і у великих кількостях окислити жири. Саме аеробне тренування збільшує здатність організму мобілізувати жири як джерело енергії, тому запаси жирів зменшуються. Згідно з результатами дослідження аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію ваги тіла (Борисенко, 2018, с. 22).

Отже, матеріали літературних джерел із різних галузей знань, педагогічних спостережень та узагальнення практичного досвіду фахівців із фізичного виховання, спортивного тренування й педагогіки дозволяють обґрунтувати положення про те, що сучасний оздоровчий фітнес – це динамічна рухова активність, яке постійно змінюється та налічує декілька сотень різновидів. Постійно оновлюється арсенал його засобів, з’являються

нові напрямки та види фітнесу з використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

Оздоровчий фітнес в цілому можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційної визначеності та особистої зацікавленості (Воловик, 2010, с. 17).

Для фітнесу характерні наступні особливості:

1. Обґрунтованість системи фізичних вправ в соціальному, особовому, індивідуальному і природно-функціональному аспектах як потребі суспільства, інструменту для вирішення приватних проблем людини і стимулювання його провідних психофізичних функцій в згоді та єдності.

2. Науково-дослідний підхід в розробці системи вдосконалення, що включає глибокий попередній аналіз стану проблеми, методичне обґрунтування форм і змісту рухової активності, а також методів діагностики і контролю за станом учасників фітнес-програми.

3. Використання тестування і оцінки широкого кола показників: фізичних, рухових, пріоритетів у виборі видів рухової діяльності, поведінкових особливостей та інших характерних рис особистості.

4. Високий ступінь безпеки занять, яка досягається достатньо точною попередньою діагностикою і поточним контролем, індивідуальним підходом до організації і змісту фітнес-занять, підбором адекватних засобів оздоровлення, а також своєчасною допомогою і корекцією системних дій.

5. Багатоланцюгова система керування процесом оздоровлення.

6. Вплив на різні сторони життєдіяльності:

• якість життя, що визначається самопочуттям, настроєм, діапазоном знань і умінь, зовнішнім виглядом, ступенем стійкості до захворювань;

• станом людини, який включає: показники функціональних можливостей, фізичного розвитку, рухового досвіду, повсякденної побутової і професійної активності;

• соціальну сферу діяльності особи, що може характеризуватися

підвищенням продуктивності праці, задоволеністю виробничою діяльністю, зниженням ступеня травматизму і витрат на медичне обслуговування, зміцненням сімейних і робочих взаємин, життєвою упевненістю та усвідомленістю самореалізації (Воловик, 2010, с. 17-18).

Одним з головних завдань фахівця з оздоровчого фітнесу – сприяти веденню фізично активного способу життя таким чином, щоб люди могли отримати бажані позитивні впливи на стан їх здоров'я та якість життя.

Основний ефект фітнес-тренувань – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до покращення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя.

Розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різним потребам – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан та ін. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює особливості засобів, які в них використовуються (Беляк, 2014, с. 3).

В якості основної вимоги до засобів фітнесу фахівці виділяють їх оздоровчу спрямованість.

Аналіз літератури і відеоматеріалу дає підстави констатувати, що сьогодні в програмах оздоровчого фітнесу використовуються засоби різного спрямування. Популярна в 70-х роках XX століття ідея використання в оздоровчих програмах аеробних вправ трансформувалась у появі цілої низки програм аеробного спрямування. У прагненні зробити цікавими заняття з'являються види занять з використанням вправ різних видів одноборств (бокс-аеробіка, кі-бо, тай-бо, бодікомбат та ін.). Для приваблення молоді використовують танцювальні види програм. Танцювальні технології фітнесу

розвиваються і змінюються дуже стрімко, що обумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус та ін.), які власне і служать основою для творчості при створенні цих програм.

Революційною у розвитку фітнесу стала розробка компанії Reebok, яка випустила степ-платформу, і науково обґрунтувала систему занять зі степ-аеробіки. Циклічні піднімання і опускання на степплатформу стали безпечною альтернативою стрибковим і біговим навантаженням інших аеробних видів занять. Можливість регулювання висоти платформи дозволила додатково диференціювати рівень навантаження на заняттях з різним за рівнем підготовленості контингентом. Залучення компаній-лідерів виробництва спортивних товарів до процесу розвитку фітнестехнологій сприяло появі цілої низки видів фітнестренувань з використанням додаткового обладнання – слайд-аеробіка, спінінг (вело-аеробіка), занять в спеціальних черевиках «ексолоперсах» (кенгуробіка) та ін. (Reebok International LTD, 1994).

Взаємопроникнення методичних аспектів атлетизму і аеробіки призвело до появи аеробно-силових програм. Вони передбачають виконання вправ з обтяженням для різних груп м’язів без пауз відпочинку. В якості обтяжень використовуються гантелі, резинові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м’ячі (медицинболи) та інше обладнання.

Фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об’єднані під терміном «mined body» – «розумне тіло». До них відносять йогу, пілатес, тайзі-цюань та ін. Вправи, що складають зміст даних занять сприяють удосконаленню координаційних можливостей, покращують «відчуття» власного тіла. Поряд із цим вони передбачають фіксацію статичних положень та виконання стато-динамічних рухів, які сприяють розвитку гнучкості. На думку фахівців дисбаланс у м’язовому розвитку і відсутність гнучкості певних груп м’язів можуть сприяти порушенню постави. Виконання вправ на розтягування з’єднувальних компонентів м’язів з одночасним укріпленням її м’язових компонентів

сприяє корекції виявлених порушень (Беляк, 2014, с. 4).

Поєднання давніх технологій з сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу сприяло появі занять з використанням резинових м'ячів фітболів (фітбол-аеробіка, резіст-а-бол), спеціальних балансуючих платформ korr, bosu, балансувальної подушки airex, міні тренажеру jymstik та ін. Ці програми асоціюють з поняттям «функціональний тренінг». Термін «functional» в перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування, або сприяння до призначеної мети». Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння рухових стереотипів тої чи іншої діяльності тими, хто займається, сприяти розвитку в них вміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу, в умовах які постійно змінюються в зв'язку з впливом зовнішніх сил, діючих на тіло, при зміні його положення (Jones, 2003).

В останні роки інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми.

Використання різних фітнес-технологій веде до вирішення таких завдань, як (Шинкарьова, 2021, с. 204):

1) оздоровчі: розвиток функціональних властивостей організму, зміцнення і збереження здоров'я, профілактика захворювань, підтримання спортивної форми, підвищення рівня працездатності організму та ін.;

2) спортивні: комплексний розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкість), оволодіння великим арсеналом рухових умінь і навичок, досягнення найвищих спортивних результатів;

3) естетичні: корекція статури, можливість створення красивої, гармонійної фігури;

4) психологічні: позитивні емоції, виховання вольових якостей особистості, активний відпочинок, стресостійкість та ін. (Шинкарьова, 2021, с. 204).

Таке різноманіття фітнес-програм (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальний фітнес (хіп-хоп, джаз, зумба, східні танці, танець на пілоні та ін.), фітбол, босу, сайкл, слайд, тай-бо, ТРХ, кенгуробіка, аквафітнес, пілатес, фітнес-йога, кросфіт, памп, стретчинг, бодіфлекс та ін.) визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

1.2. Розвиток фізичних якостей і здібностей у дівчат 15-18 років

За допомогою розвитку фізичних якостей досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я, і формуванню статури.

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність (Платонов).

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників (Головатенко, 2013, с. 5).

Прийнято розрізняти п'ять фізичних якостей: витривалість, швидкість, силу, гнучкість, координаційні здібності (спритність) (рис. 1.1).

Розглянемо характеристику цих якостей та методику їх розвитку.

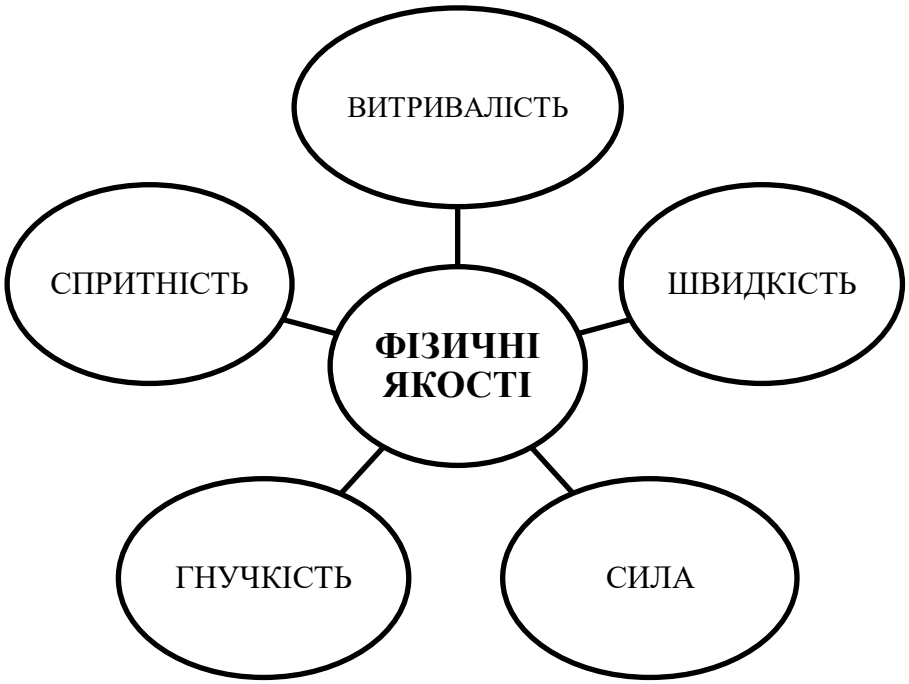

Рис. 1.1. Фізичні якості.

Під *витривалістю* розуміють здатність організму тривалий час ефективно виконувати м’язову роботу помірної інтенсивності, переборюючи наступаюче стомлення.

Витривалість визначається як здатність долати втому та протягом тривалого часу підтримувати задану інтенсивність і темп діяльності. Іншими словами, витривалість − це здатність протистояти втомі. Загальна витривалість визначається як здатність виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу. Досягнення високого рівня загальної витривалості є базою для різнобічної фізичної підготовки (Грибан & Кафтанова &. Костюк,. 2017, с. 23).

Витривалість залежить від формування рухового навику і координації рухів, які забезпечують оптимальну кількість задіяних у роботі м’язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. При цьому в процесі тренування формується змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м’язів і перебудовуються структура і біомеханічні процеси у кожному із м’язових волокон. Під час тренування у циклічних видах спорту витривалість тісно пов’язана із функцією дихання, кровообігу, виділення і терморегуляції.

Розрізняють загальну витривалість і спеціальну.

Якщо в житті прояви спеціальної витривалості не постійні, то загальна витривалість вважається на сьогодні основним базисом, що забезпечує нормальне функціонування організму в екстремальних умовах його життєдіяльності (побутові, трудові, спортивні). Багато вчених (М. М. Амосов, В. М. Платонов та ін.) вважають, що високий рівень загальної витривалості є тим фундаментом, який забезпечує високий рівень здоров'я. Тому так важливо постійно тренувати загальну витривалість, підтримувати її на належному рівні не тільки для складання заліку, вона також потрібна для нормальної життєдіяльності людини (Платонов).

Фізичні вправи, які застосовуються для розвитку загальної витривалості, поділяються на три групи:

1) циклічні фізичні вправи (тривалий біг на довгі дистанції, ходьба на лижах, плавання, веслування, їзда на велосипеді тощо);

2) рухливі й спортивні ігри;

3) вправи на степ-платформах, підскоки, вправи зі скакалкою.

Біг на 2000 та 3000 м належить до вправ на витривалість. При такому бігові розвивається швидкість, що складає приблизно 72-85% від максимальної, на яку здатний бігун. Ефективність заняття з розвитку такої якості, як витривалість багато в чому залежить від правильного вибору, сполучення, повторення використовуваних тренувальних засобів, установлення оптимальних методів тренування, правильного чергування роботи і відпочинку (Смоляков, 2016, с. 10).

Високий рівень витривалості людини ґрунтується на високих функціональних можливостях низки його енергозабезпечувальних систем, в першу чергу – систем дихання та кровообігу. У зв'язку з цим, під час її розвитку потрібне застосування чималої, досить одноманітної та тривалої роботи (наприклад, біг), що виконується на визначених пульсових режимах.

Так, при цьому виникає і поглиблюється втома організму, з'являється необхідність додатково розвивати вольові якості студентів, готовність

переносити великі навантаження з важкими відчуттями. В процесі такого заняття організм адаптується до навантажень, що зовні виявляється у збільшенні часу проходження дистанції, а внутрішньо – у зменшенні проявів втоми. Величина, швидкість прояву та ступінь адаптації організму при цьому визначається такими факторами: інтенсивність вправ, тривалість вправ, тривалість інтервалу відпочинку, характер відпочинку, кількість повторень (Смоляков, 2016, с. 10).

Під *швидкістю* розуміють комплекс функціональних якостей людини, які визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухові реакції (час від отримання сигналу до початку руху).

Швидкість має важливе професійно-прикладне значення для студентів, тому що здебільшого сучасні професії вимагають виконання складно-координаційних рухів за короткий проміжок часу, крім того, щоб скласти норми для заліку з загальної фізичної підготовки, потрібні прояви швидкості (біг 100м, плавання тощо) (Смоляков, 2016).

Швидкість – багатокомпонентна фізична якість. Вона складається з частоти рухів, швидкості поодинокого скорочення м’язових груп та часу рухової реакції. Всі ці компоненти по знижуються з віком, гіподинамією, детренованістю, значно впливають на стан здоров’я, трудові навички, працездатність, трудову продуктивність. Тому так важливо мати високий рівень розвитку швидкості та підтримувати цей рівень за допомогою спеціального тренування.

При розвитку швидкості важливо впливати на всі її складові: швидкість реагування, швидкість одиночного руху, частоту руху, стартову і дистанційну швидкість, швидкість переключення з однієї дії на іншу. Важливо також враховувати, що швидкість дії багато в чому визначається досконалістю техніки її виконання. Найкращим засобом для розвитку швидкості вважається біг на короткі дистанції, стрибки, особливо рухливі ігри, естафети (Грибан & Кафтанова &. Костюк,. 2017, с. 18).

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред’являються

такі вимоги:

• їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;

• вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;

• їх тривалість не має перевищувати 30 с;

• вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;

• вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей (Смоляков, 2016).

Для розвитку швидкості основним є повторний метод. Основна тенденція в цьому разі – намагання перевищити на занятті свою максимальну швидкість (М. Г. Озолін, Г. М. Петренко-Коваль). Цьому завданню підпорядковані всі характеристики методу: довжина дистанції, інтенсивність, інтервали відпочинку, кількість повторень тощо. Довжина дистанції (або тривалість виконання вправи) вибирається така, щоб швидкість пересування (інтенсивність роботи) не знижувалася під кінець вправи. Рухи виконуються з максимальною швидкістю; той, хто виконує вправи, у кожній спробі намагається показати найкращий для себе результат. Інтервали для відпочинку між спробами роблять такими, щоб забезпечити відносно повне відновлення: швидкість рухів не повинна помітно знижуватися від повторення до повторення. Зниження швидкості виконання вправи є першим сигналом для припинення роботи на занятті розвитку швидкості. Повторення сприяло б тільки розвитку витривалості. Під час розвитку швидкості важливою умовою є стан збудженості центральної нервової системи, який може бути досягнений тільки в тому разі, якщо той, хто тренується, не стомлений попередньою діяльністю. Тому на занятті швидкісні вправи звичайно намагаються ставити ближче до його початку (Смоляков, 2016).

В тренувальному мікроциклі досягнення швидкості планують на перший день після відпочинку, коли немає слідів неповного відновлення, що

накопичилися від попередніх занять.

Під *гнучкістю* розуміють здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Розвиток гнучкості пов'язано із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації роботи м'язів-антагоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхонь (Смоляков, 2016, с. 6-7).

Науковці Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю. С. Костюк (2017) під гнучкістю розуміють здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою, що визначається рухливістю ланок опорно-рухового апарату (Грибан & Кафтанова &. Костюк, 2017, с. 32).

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо (Бубела, 2018).

Для розвитку гнучкості використовують вправи із збільшеною амплітудою рухів (вправи «на розтягування»). Вони поділяються на дві групи – активні рухи і пасивні. В активних збільшення рухомості в будь-якому суглобі досягається за рахунок скорочення м'язів, що проходять через цей суглоб. В пасивних використовуються зовнішні сили (Смоляков, 2018, с. 12).

До першої групи належать:

1) прості рухи (типу: на рахунок «раз» – нахилитися, на рахунок «два» – випрямитися);

2) пружинні рухи (на рахунок «раз-два-три» – пружинні нахили, на

рахунок «чотири» – випрямитися);

3) махові рухи.

До другої групи належать вправи із самозахопленням, а також із зовнішньою допомогою.

Ступінь впливу цих вправ приблизно відповідає порядку їх переліку, в такій же послідовності їх потрібно включати до комплексів вправ для розминки або розвитку гнучкості (Смоляков, 2018, с. 12).

Окрім названих, для розвитку гнучкості використовуються статичні вправи, коли дається завдання зберегти нерухоме положення тіла в умовах максимальної амплітуди. Пасивні статичні вправи (коли поза зберігається за рахунок зовнішніх сил) дещо менш ефективні, ніж динамічні.

Активні статичні вправи вельми дійові, їх використовують для розвитку гнучкості як корисний додатковий засіб

До початку виконання вправи на гнучкість слід добре розігрітися – до появи поту. Після активних вправ збільшена гнучкість зберігається довше, ніж після пасивних. Взагалі гнучкість краще розвивати в дитячому та підлітковому віці, а в подальші роки в процесі фізичного виховання її треба тільки підтримувати на досягнутому рівні (Смоляков, 2018, с. 12-13).

Під *силою* розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м’язів. Величина сили визначається у кілограмах. Вона залежить від рухової навички і координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м’язів у тому чи іншому русі. Сила кожного м’яза залежить від розвитку внутрішньо-м’язової координації рухових одиниць, за якої забезпечується їхнє одночасне скорочення. Сила кожного із м’язових волокон пов’язана з його будовою і біомеханічним складом. Відновлення після зусилля пов'язано з активним переключенням до гальмівних процесів в ЦНС і розслаблення напружених м’язів (Худолій, 2011).

У фізіології під силою м’язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Чим більший опір здатна подолати людина,

тим вона сильніша (абсолютна сила людини).

Методи повторних і динамічних зусиль застосовують із метою розвитку сили. Силові вправи з малим та середнім обтяженням ритмічно повторюють. Повторення виконаних вправ сприяє розвиткові сили та силової витривалості, за великої швидкості виконання – розвитку швидкісної сили.

Оптимальним для розвитку сили є повторення вправ або виконання серії вправ по 6-10 повторень з інтервалом для відпочинку 2 хвилини і пульсом 105-115 уд./хв.

Засоби розвитку сили:

1) вправи з використанням маси власного тіла (підтягування, віджимання, присідання, стрибки тощо);

2) вправи з використанням маси предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м’ячі тощо);

3) вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо);

4) вправи на силових тренажерах;

5) ізометричні вправи (відсутня механічна робота).

До засобів силової підготовки належать вправи, що виконуються підвищеним опором загального (беруть участь 2/3 загальної кількості м’язів) на більшу частину м’язової системи або локального (на окремі м’язові групи) впливу (Смоляков, 2016, с. 8).

Вправи загального силового впливу різноманітні і можуть виконуватися з використанням різних додаткових пристроїв або без них.

Найефективнішими для загального силового тренування є вправи зі штангою, набивними м’ячами, гумовими амортизаторами, а також на тренажерних пристроях (Смоляков, 2016, с. 8).

Вправи для розвитку сили основних м’язових груп.

Вправи для м’язів рук і плечового поясу:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

2. Підйом силою з вису на перекладині.

3. Підйом переворотом з вису на перекладині.

4. Вправи з гантелями: колові рухи кистями; одночасні і почергові згинання рук в ліктьових суглобах; одночасне і почергове вижимання гантелей; розгинання рук із-за голови; одночасні і почергові рухи прямими руками в різних площинах; колові рухи руками; фіксовані положення рук вперед, в сторони.

5. Вправи з еспандером.

6. Вправи із джгутами.

7. Вправи зі штангою: жим штанги двома руками (стоячи, сидячи, лежачи на спині); стоячи або лежачи на спині, піднімання штанги прямими руками; згинання рук в ліктьових суглобах, утримання штанги хватом знизу; утримання штанги протягом декількох секунд попереду на прямих руках; повільне опускання штанги з положення над головою (Стецюк, 2022).

Вправи для м’язів тулуба:

1. Нахили, повороти і колові рухи тулуба, з різних вихідних положень повільно, та з напруженням.

2. З положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання).

3. З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (кінь, козел), ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба.

4. В положенні сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і почергово).

5. Піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки (Стецюк, 2022).

Вправи для м’язів ніг і тазу:

1. З положення стоячи на двох ногах, повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (почергово).

2. Стоячи правим (лівим) боком до гімнастичної стінки, тримаючись ближньою рукою за рейку на рівні поясу, повільно (швидко) присідати і

вставати.

3. Те саме, без підтримки.

4. Стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки, присідати і вставати.

5. Стоячи на колінах (партнер притискає стопи до підлоги) нахили прямим тулубом вперед з поверненням у вихідне положення (поступово збільшуючи кут між стегнами і гомілками).

6. Присідання з партнером, який сидить на плечах, стоячи обличчям до гімнастичної стінки і тримаючись руками за рейку на рівні дещо нижче грудей.

7. Лежачи на животі, згинання і розгинання ніг в колінах, долаючи опір партнера.

8. Присідання зі штангою на плечах (Стецюк, 2022).

Тренажери мають суттєве значення для спеціальної силової підготовки, тобто тренування окремих груп м’язів, що несуть основне навантаження під час виконання окремих тестів (верхнього поясу – під час згинання та розгинання рук в упорі та підтягування на перекладині; стегна та голені – під час стрибків та ін.) (Смоляков, 2016, с. 8).

Під *спритністю* розуміють здатність людини швидко оволодівати складно координаційними точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла. Такі умови виникають під час занять майже усіма видами спорту: гімнастика, ігрові види спорту тощо.

Спритність тісно пов’язана з іншими якостями. Щоб бути спритним, необхідно бути швидким, сильним, мати гарну координацію рухів.

Кращими засобами для розвитку спритності вважаються спортивні ігри: волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теніс – під час них відбувається постійна зміна ігрових обставин. Розвитку спритності сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах (Смоляков, 2016, с. 7).

Спритність – це комплексна якість, що залежить від здатності людини виконувати складно координаційні дії за короткі проміжки часу з достатньою

точністю рухів. Для оператора виробництва спритність (зокрема рух) з відносно малорухомим тулубом є однією з найважливіших професійних якостей. Саме ці прояви спритності необхідні в трудових процесах (робота пульта управління, робота на верстатах, з інструментом).

Рівень спритності залежить від функціонального стану аналізаторів (зокрема рухового), точного відчуття, сприймання власних рухів, пластичності нервової системи, швидкості і точності складних рухових реакцій.

Виховання спритності ґрунтується на виконанні складно координаційних рухових дій, вправ, пов’язаних з миттєвим реагуванням на обстановку, що раптово змінюється (спортивні ігри, єдиноборства тощо) (Смоляков, 2016, с. 7).

Для розвитку спритності, як здатності швидко і цілеспрямовано перебудовувати рухову діяльність, застосовують вправи, пов’язані з миттєвим реагуванням на обставини, що раптово змінюються (спортивні ігри, єдиноборства).

Зміна навантажень, спрямованих на розвиток спритності, йде шляхом підвищення координаційних труднощів, з якими повинні впоратися ті, хто займається. Ці труднощі полягають, в основному, у вимогах: до точності рухів; до взаємної узгодженості рухів; до раптовості зміни обставин.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, відносно швидко ведуть до стомленості. В той же час їх виконання вимагає великої чіткості м’язових відчуттів і малоефективне, якщо настала втома. Тому під час розвитку спритності використовують інтервали відпочинку, достатні для відносно повного відновлення, а самі вправи намагаються виконувати тоді, коли немає значних слідів утоми від попереднього навантаження (Смоляков, 2016).

Оскільки спритність визначає швидкість опанування новими рухами, можна сказати, що «тренувати спритність означає здатність тренуватися».

Тобто, чим вища у людини спритність, тим швидше у нього будуть покращуватися результати у фізичних вправах під час складання тестів.

Методичні прийоми:

1. Застосування незвичних початкових положень (стрибок у довжину, стояти спиною до напрямку стрибка).

2. «Дзеркальне» виконання вправ (метання м’яча лівою рукою – для правші).

3. Зміна швидкості або темпу рухів (біг у прискореному темпі).

4. Зміна способів виконання вправ (стрибки у довжину різними способами).

5. Ускладнення вправ додатковими рухами.

6. Зміна протидій тих, хто тренується, під час групових або парних вправ (проведення зустрічей у грі з різними партнерами).

7. Зміна просторових кордонів, у межах яких виконується вправа (Смоляков, 2016, с. 14).

За ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей фізичні вправи мають таку класифікацію (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей

Класифікація фізичних вправ за ознакою їх переважного впливу на прояв і розвиток фізичних якостей
Силові вправи – виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору
Швидкісно-силові вправи – виконання рухових дій, які вимагають прояву значних зусиль за якомога коротший час
Фізичні вправи, що вимагають прояву бистроти – короткочасне виконання відносно простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю, імпульсивністю тощо
Фізичні вправи, що вимагають витривалості – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми

Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості – виконання рухів у різних суглобах з якомога більшою амплітудою
Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності – виконання різних складнокоординованих гімнастичних та акробатичних вправ, виконання вправ із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу тощо
Фізичні вправи, що вимагають збереження рівноваги – виконання різноманітних вправ на обмеженій площі опори, на підвищеній (відносно підлоги) опорі, на рухомій опорі тощо
Фізичні вправи, що вимагають комплексного прояву різних фізичних якостей

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості – методологічна основа управління системою фізичного виховання. Рухові тести та засоби їх оцінки – це є метод педагогічного контролю.

Таблиця 1.3.

Тестовий контроль розвитку фізичних якостей

Фізична якість	Види тестування
Витривалість	Біг на довгі дистанції починаючи з 1000 метрів
	Плавання за 12 хвилин (тест Купера)
	Стрибки через скакалку за 30 сек.
Сила	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	Підтягування на перекладині
	Вис на зігнутих руках
	Із положення лежачі піднімання в сід за 1 хвилину
	Стрибок у довжину з місця
	Стрибок вгору
Швидкість	Біг на короткі дистанції до 100 м, с
Координаційні здібності (спритність)	Човниковий біг 4 х 9 м
Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи
	Нахил тулуба вперед з положення стоячи

Тестування у фізичному вихованні використовує стандартизовані тести, що мають визначену шкалу значень. Використання тестів дає змогу визначити найбільш інформативні показники фізичних якостей на заняттях фізичними вправами (табл. 1.3).

1.3. Вікові особливості дівчат 15-18 років

Аналіз численних досліджень засвідчує провідну роль здоров'я жінок у здоров'ї всієї нації, що пов'язане з виконанням жінками соціальних, репродуктивних, виховних і виробничих функцій. Сьогодні жінка залучена в усі сфери діяльності суспільства, а їх роль у розвитку й удосконаленні духовного його процвітання надзвичайно важлива. Крім суспільного аспекту діяльності, жінки виконують найголовнішу біологічну функцію – на них покладено материнство й турбота про виховання дітей, що розкриває наступну залежність – благополуччя нації визначається здоров'ям жінок. Збереження та формування здоров'я жінок репродуктивного віку є завданням загальнодержавної важливості та найактуальнішою проблемою сьогодення й представляє великий науково-практичний інтерес, сприяючи вирішенню соціальних, демографічних завдань суспільства (Ткачова, 2020, с. 33).

Нікітенко С. А. (2015) надає загальну характеристика розвитку організму. В процесі розвитку організм переживає ряд закономірних морфологічних, біохімічних і фізіологічних (функціональних) змін. В науці індивідуальним розвитком (ауксологія) вузловими поняттями вважаються ріст і розвиток. При цьому ауксологія керується рядом фундаментальних положень (Нікітенко, 2015, с. 3):

1. Ріст і розвиток запрограмовані генетично, але вплив спадковості визначає лише загальний план розвитку. Остаточна реалізація генетичної програми суттєво залежить від впливу навколишнього середовища.

2. Ріст і розвиток проходять тільки в одному напрямку і складаються з послідовного і незворотного «проходження» окремих фаз (періодів) життя.

Вікові зміни мають нерівномірний характер. Періоди прискореного розвитку чергуються з періодами уповільнення і відносної стабілізації.

3. Індивідуальний розвиток організму проходить неодночасно (гетерохронно), тобто різні органи і системи формуються в різні строки. В окремі періоди життя, наприклад в період статевого дозрівання, гетерохронність (нерівночасність) може підсилюватись.

4. Вплив спадкових факторів і факторів довкілля із віком змінюються. В перші роки життя, а також в пубертатний період підвищується чутливість організму до дії факторів навколишнього середовища.

5. Ефект впливу факторів зовнішнього середовища залежить від їх сили. Слабі дії не здійснюють суттєвого впливу на організм, сильні можуть загальмувати його розвиток. Найбільший ефект створюють середні впливи.

6. Вплив зовнішнього середовища залежить від так званої норми реакції організму, котра є індивідуальна. Норма реакції визначається віком, статтю, індивідуальними особливостями, тренованістю та іншими факторами.

7. На різних етапах індивідуального розвитку змінюються відношення між двома сторонами обміну речовин та енергії – процесами асиміляції (утворення, освоєння речовин, накопичування енергії) і дисиміляції (розклад, окислення речовини, витрати енергії). В дитинстві, в період росту і формування організму переважають процеси асиміляції, проходить більш інтенсивний обмін речовин, утворюються складні органічні сполуки.

8. З віком змінюється характер нервової і гуморальної регуляції функцій. Наприклад, вікові зміни серцево-судинної системи відбивають вплив симпатичного і блукаючого нервів. На ранніх етапах розвитку переважає симпатичний вплив. Це проявляється в більш високій частоті серцевих скорочень (ЧСС) у підлітків в умовах спокою. По мірі розвитку організму підсилюється роль блукаючого нерву, що проявляється в уповільнені серцевих скорочень.

9. Для формування людини як особистості, виключне значення мають

соціальне оточення, виховання. Змінюючи фактори соціального середовища (оточення) виховного впливу, можна цілеспрямовано впливати на становлення особистості (Нікітенко, 2015, с. 3).

Науковцями доведено, що рухові здібності та можливості жінок і чоловіків мають суттєві розходження. Така варіативність зумовлена біологічними, природними та соціально-психологічними особливостями. Значні розбіжності у моториці дівчаток та хлопчиків мають гетерохронний характер свого прояву. Так, хлопчики 3-річного віку, в середньому, випереджають своїх одноліток-дівчаток під час виконання рухових завдань силового та швидкісного характеру (бігові вправи на швидкість, стрибкові рухи тощо). У хлопчиків цього віку встановлюється чітка навичка до виконання вправ кидкового та метального характеру (Стаднік, 2021, с. 9).

Однак, науковці зазначають, що такі розходження зумовлені в більшій мірі соціально-психологічними, а не біологічними чинниками: рухова активність хлопчиків дошкільного віку забезпечується жагою до виконання рухових дій, що створюють передумови для розвитку м’язової сили та прояву швидкісних якостей.

На відміну від хлопчиків, дівчата дошкільного віку є більш здібними до проявів спритності, що є типовим для таких рухових завдань (наприклад, у стрибках зі скакалкою). В подальшому, у період статевого дозрівання визначається приблизна відповідність у виконання рухових завдань, що вимагають граничних проявів витривалості та швидкісно-силових здібностей між дівчатами та хлопцями. При цьому, завершення пубертатного періоду створює відповідні передумови до появи суттєвих відмінностей за статевою ознакою у прояві основних фізичних якостей (Стаднік, 2021, с. 10).

Відмінною анатомічною рисою організму підлітка є випереджаючий ріст костей його скелету в порівнянні з м’язовою масою. І хоча в організмі людини в цьому віці вже є зони певного закостеніння в цілому, опорно-руховий апарат підлітка являє собою легко деформовану систему. Це обумовлює необхідність постійного контролю за величиною і спрямованістю

фізичних навантажень. Тому необхідно уникати вправ з різкими односторонніми поштовхами, асиметричного піднімання обтяжень, надмірного і продовженого навантаження на опорну поверхню стопи.

Оцінюючи особливості рухової функції підлітка, вкажемо на два науково встановлених факти:

а) до 12-14 років особа засвоює біля 90% всього об'єму рухових навичок, які вона одержує в своєму житті;

б) в 13-14 років вона входить в завершальну фазу формування системи управління рухами.

Таким чином, підліток практично не уступає дорослому у виконанні складно координаційних рухів, зате суттєво переважає його в здатності навчатись новим рухам (Нікітенко, 2015, с. 8-9).

Суттєва різниця у прояві моторних здібностей чоловіків і жінок полягає поступовому зростанні рухових досягнень чоловіків навіть за відсутності спеціалізованих тренувань, а у жінок може спостерігатися припинення приросту рухових здібностей за умови відсутності значних обсягів фізкультурно-оздоровчої активності. Наприклад, юнаки 20-річного віку пробігають дистанцію 100 м в середньому набагато швидше, ніж їх 15-річні та 17-річні однолітки. Навпаки, дівчата у віці 20 років демонструють набагато гірші результати, ніж у віці 15 років (за умови відсутності систематичних тренувань). При цьому, за всіма віковими періодами дівчата не уступають хлопцям за проявами координаційних здібностей, а за показниками гнучкості – навіть перевищують результати хлопців. Юнацький вік є характерним для результативного виконання дівчатами рухів виразного, артистичного характеру, на відміну від юнаків (наприклад, виконання вправ художньої та артистичної гімнастики). Однак, приріст силових здібностей жінок є значно повільнішим в порівнянні з результатами чоловіків, подібна закономірність визначається і за результатами прояву та розвитку витривалості в онтогенезі. Віковий період від 18 до 30 років визначений дослідниками як «вік розквіту моторики людини» (Стаднік, 2021, с. 10).

У цей період представниками чоловічої та жіночої статі демонструються найвищі приросту у досягненнях в різних видах спорту. При цьому, в окремих видах спорту визначені вікові діапазони досягнення оптимальної спортивної форми. У віковому діапазоні першого зрілого віку спостерігається поступове зниження рухових можливостей та прояву рухових здібностей. При цьому, систематичні заняття спортивними та фізкультурно-оздоровчими видами рухової активності створюють відповідні передумови для збереження та прогресування у розвитку рухових можливостей людини (Стаднік, 2021, с. 11).

В основі цих особливостей крім індивідуальних показників морфофункціонального і психічного походження лежить різниця між паспортним і біологічним віком молодої людини. Величина такої різниці залежить від екзогенних (харчування, місце і умови проживання та ін.) і гормональних факторів (ступінь статевої зрілості). Тому тренер повинен враховувати, що ранній зовнішній розвиток деяких осіб не дає основи для оцінки розвитку всього організму (Нікітенко, 2015, с. 9).

1.4. Побудова фітнес-програм аеробної спрямованості

Регулярні заняття фізичними вправами створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості та бадьорості, вдосконалюють фізичні і психічні якості, а все це сприяє кращому формуванню у студентів професійної готовності до праці. Тому фізична активність людини завжди виступає як одна із добрих передумов здорового способу життя, формування і розвитку фізичних якостей (Васькевич & Рогаль, 2019, с. 24).

Науковці Говсієвич А.Г. та Іванов І. В. зазначають, що оздоровча фізична культура – вид занять фізичною культурою направлений на підтримку та підвищення рівня фізичного та психічного стану людини до величин, які гарантують стабільне здоров’я. З цього виходить, що основною

метою оздоровчої фізичної культури є збереження здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою. Основною метою фітнес тренування, як виду оздоровчої фізичної культури, є підтримання та підвищення рівня фізичного здоров'я людини (Говсієвич & Іванов, 2016, с. 31).

Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямованої на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації (Ткачова, 2020, с. 38).

Потреби сучасного суспільства вимагають удосконалення фітнес технологій, що зумовлено збільшенням попиту на індивідуальні заняття для задоволення потреб кожної жінки в різних формах рухової активності. Аналіз досвіду науковців дозволяє стверджувати про ефективність диференціації фізкультурно-оздоровчих занять на основі різноманітних критеріїв. Згідно загальнотеоретичних основ побудови програм занять оздоровчим фітнесом, у процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками необхідно використовувати диференційований підхід і враховувати індивідуальні особливості організму жінок (Ткачова, 2020, с. 40-41).

До найбільш застосовуваних критеріїв диференціації засобів фізичного виховання належать індивідуальні, а саме вік та стать людини. Безумовно, дані критерії є першочерговими під час планування фізичного навантаження та добору засобів педагогічного впливу. Чисельні дослідження підтверджують, що максимальний оздоровчий ефект від занять фізичними вправами може бути досягнуто у випадку, коли параметри фізичного навантаження визначаються не лише у відповідності до індивідуальних особливостей тих, хто займається, але й огляду на рівень їх фізичного стану. Невідповідність обсягу та інтенсивності фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається стають обставинами необоротних змін в організмі людини, що не відповідає оздоровчій спрямованості занять фізичними вправами (Ткачова, 2020, с. 41).

Унаслідок досліджень, з урахуванням вихідного рівня фізичного стану

жінок першого періоду зрілого віку, Ю. І. Томіліною запропоновано програму фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів *пілатесу*, зокрема з використанням крупного обладнання, змістом програми занять передбачено аеробний компонент із тривалістю 7-10 хвилин, який послідовно змінюють блок силових вправ (15-20 хвилин) та стретчингу (10-15 хвилин). Варто вказати, що такий підхід до програмування занять стимулював жінок до подальших занять та, окрім підвищення функціонального стану основних систем організму жінок, сприяв підвищення настрою і покращення самопочуття тих, хто займається а, головне, зниженню больових відчуттів у шийному, грудному й поперековому відділах хребта (Ткачова, 2020, с. 43).

Пілатес – або метод управління тілом, це система, заснована на принципах йоги, вона відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, у яких ізольовано проробляється той чи інший м’яз. Вправи за системою Пілатес одночасно включають у роботу більшість компонентів обраної групи м’язів, що погано піддаються тренуванню в звичайному режимі. Особливістю цієї системи є усвідомлене виконання вправ, що цілюще впливає на опорно-руховий апарат, сприяє збільшенню гнучкості, стимулює розвиток функції зовнішнього дихання (Луковська & Сологубова, 2014, с. 24).

Фахівці вважають, що пілатес – найбільш адекватна та ефективна програма вправ для більшості людей, яка допомагає позбавитись від болі в спині, вилікувати травми хребта; також виявлено його позитивний вплив на імунну систему, ефективність у боротьбі з артритами та остеопорозом, наслідками травм колінних та пилових суглобів, проявами стресу та головним болем..

Заняття з пілатесу спрямовані на: збільшення гнучкості, сили та гнучкості суглобів; виправлення порушень постави та симетричне вирівнювання окремих частин тіла; покращення форми тіла; профілактику остеохондрозу та позбавлення від болі в спині (Луковська & Сологубова, 2014, с. 25).

Досліджуючи шляхи підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять жінок першого зрілого віку, Є. В. Єршковою розроблено тренувальні програми занять аеробікою оздоровчої спрямованості й переважним розвитком силових якостей та витривалості, а також методику занять аеробікою жінок даної вікової групи з застосуванням обтяжень локального характеру, прийнявши до відома рівень їх фізичної підготовленості й функціонального стану (Ткачова, 2020, с. 43).

Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м’язів. Так, наприклад, вага м’язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35%. А у чоловіків – 40-45% від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10-15% менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості в основному, обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний та хвилинний об’єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв. більша, ніж у чоловіків (інтернет-видання).

Таким чином, жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіо-респіраторної системи, що обумовлює більш низьку їх фізичну працездатність. Як свідчать дослідження, механізми, які визначають обсяг функціональних резервів та їх динаміку під впливом фітнес тренування, у жінок і чоловіків принципово не різняться. У той же час, при виконанні чоловіками й жінками однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні від МПК – фізіологічні зрушення в жінок дещо більші. Це пояснюється тим, що при відносно однаковому навантаженні, ЧСС у жінок у середньому на 10 уд./хв. більша, ніж у чоловіків. При використанні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС складає 20-40 уд./хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), тобто момент включення гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Крім того, у них на 6-7% вищі енергетичні витрати (інтернет-видання).

Данилевич М. (2018) зазначає, що програмування та організація оздоровчого фітнес-тренування жінок повинні базуватися на наступних

положеннях:

1. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).

2. Обмеження в оздоровчому фітнес тренуванні швидкісно-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

3. Включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску) (Данилевич, 2018, с. 17).

При організації оздоровчих фітнес занять з вагітними жінками, слід враховувати, що:

- раціональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду;
- фізіологічні реакції на м’язову діяльність нормальні або дещо підвищені;
- енергетична вартість фізичних вправ не змінюється, лише у зв’язку зі збільшенням ваги зростають витрати енергії;
- аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, однак тривалість вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові;
- тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами (Данилевич, 2018, с. 18).

К. Купер рекомендує оздоровчі заняття бігом продовжувати до 6-го місяця вагітності, далі переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність фітнес-тренувань повинна бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість протягом вагітності поступово зменшуватися. Оздоровчі фітнес тренування в період годування немовляти проводяться зі зниженим навантаженням. За умови суворого дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень заняття в повному обсязі допускаються через 6-9 місяців після пологів (Гальченко & Бессарабова, 2019).

Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження показав, що розробка програм оздоровчого фітнесу, основна спрямованість яких пов'язані з корекцією маси тіла жінок у процесі фізкультурно-оздоровчих занять і є чи не найбільш популярними серед жінок зрілого віку, ґрунтується на диференційованому підході. Причому за критерій диференціації, окрім рівня фізичного стану, також обирається соматотип або, у випадку надмірної маси тіла жінки, співвідношення талії й стегон, що в цілому визначає тип ожиріння (Москаленко, 2014).

Одним з найбільш популярних видів оздоровчого фізичного тренування в теперішній час є фітнес-технології. Стандартний клас (тренувальне заняття) продовжується 45-60 хвилин і, як правило, складається з трьох частин:

а) підготовчої (warm up), вона часто розділяється на дві половини:

1 – розігріву, під час якого використовуються елементи базової техніки низької координаційної складності;

2 – стретчингу, що включає вправи на розтягування м'язів, без використання махових та інших різких та травмонебезпечних рухів;

б) основної (aerobics+floor work), у якій також виділяють дві частини:

1 – аеробне тренування, де використовують різноманітні гімнастичні та танцювальні рухи;

2 – партерна частина, яка містить силові вправи, що, як правило, виконують сидячи або лежачи на підлозі. Силове навантаження відбувається не менш 10 хвилин та включає рухи, що укріплюють м'язи та розвивають гнучкість. Призначення силової гімнастики спрямоване на розвиток сили, зміцнення кісток та суглобів;

в) заключної (cool-down). У цій частині використовують плавні хореографічні вправи та стретчинг з метою фізичного й психічного розвантаження. Є. Б. Мякіченко вважає, що стретчинг у заключній частині заняття повинен являти собою закінчену хореографічну композицію, виконуватись під спокійну музику та викликати поступове зниження ЧСС до

90-100 ударів за хвилину (Луковська & Сологубова, 2014, с. 20-21).

При цьому розрізняють аеробіку з низьким (для початківців) та високим (для підготовлених) рівнем навантаження. Деякі автори виділяють також середній рівень.

Кожна з частин заняття істотно відрізняється за фізіологічною спрямованістю, технікою та способом регулювання навантаження. Варіювання з дозуванням інтенсивності м’язової роботи в аеробному режимі дозволяє досягнути цілеспрямованого тренувального ефекту навіть на окремому занятті.

Найбільш розповсюдженим видом фітнесу є *класична аеробіка*, що являє собою синтез загально-зміцнюючих вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музикальне супроводження (120-160 акцентів на хвилину) поточним або серійно-поточним методом. Цей вид фітнесу спрямовано на розвиток витривалості та посилення функціональних можливостей серцево-судинної та респіраторної систем.

Також великої популярності набула *степ-аеробіка*, яка являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см, що здатні змінювати висоту. Степ-аеробіка відрізняється природністю та доступністю (Луковська & Сологубова, 2014, с. 21).

На думку деяких авторів, темп музикального супроводу даного виду тренування повинен змінюватись у залежності від підготовленості: для тих, хто нерегулярно займаються фізичними вправами – 118-122 акцентів за хвилину; для починаючих заняття, але не маючих досвіду – 124 акценти; для тренованих людей – 126; для людей з високим рівнем тренованості – 128 акцентів за хвилину. Тренування зі степ-аеробіки може бути спрямовано на розвиток витривалості (тривалість заняття 45-60 хв.) або витривалості і сили разом (з тривалістю заняття 50-60 хв.) (Луковська & Сологубова, 2014, с. 22).

Фітбол-аеробіка – фітнес-технологія з використанням спеціальних гумових м’ячів великого розміру (fitball). Комплекси вправ з фітболами допомагають зняти стрес-навантаження з хребта, відновити його

фізіологічно-скомпенсоване положення, а також попереджають виникнення болі в різних областях спини. Система фітбол-аеробіки пропонує цілий комплекс вправ, спрямованих на відновлення тонусу різних груп м’язів, у тому числі м’язів спини (Луковська & Сологубова, 2014, с. 22).

Заняття фітбол-аеробікою дають унікальну можливість тренування вестибулярного апарату, розвитку координації рухів, роблять заняття яскравими та емоційними. До суттєвої переваги даного напрямку слід також віднести практично повну відсутність ударного навантаження на нижні кінцівки.

На думку багатьох фахівців з фітнесу, схема побудови фітбол-тренування не відрізняється від класичної схеми побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Тривалість та інтенсивність варіюють у залежності від контингенту і завдань, що вирішуються впродовж життя. Для занять фітболом потрібен особливий музичний супровід, у якому темп музики залежить від пружності м’яча та варіює для різних видів підготовленості (Луковська & Сологубова, 2014, с. 23).

Силовий фітнес – система фізичних вправ з іншими обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здібностей і корекції форми тіла. Основні параметри тренувальної роботи силового характеру визначаються з урахуванням статі, віку та рівня фізичного стану і сберігають свої значення на протязі 2-3 місяців. Щоб уникнути адаптації м’язів до запланованого навантаження змінюють кількість та характер вправ, вагу обтяження, інтенсивність, темп руху, тривалість інтервалів відпочинку тощо.

У більшості випадків силовий компонент починають з вправ загального впливу та закінчують вправами регіонального та локального характеру (Луковська & Сологубова, 2014, с. 23).

Для жінок із недостатньо розвинутими м’язами кількість занять на базовому етапі не перевищує трьох разів на тиждень, а для жінок з надлишком жирової тканини рекомендується поступове збільшення кількості занять до шести разів на тиждень з тривалістю тренувань 45-60 хвилин і

більше. Темп виконання вправ змінюється відповідно до зростання тренованості жінок.

В якості засобів силового тренування використовують базові вправи з граничним або білграничним навантаженням із залученням до роботи м’язів навколо кількох суглобів, з багатьма ступенями свободи. Застосовують також формуючи рухові дії з неграничним обтяженням та одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м’язів навколо одного суглобу для їх локального розвитку; при цьому використовують різні вихідні і кінцеві положення та пронацію або супінацію кінцівки, а також додаткові загально-підготовчі вправи, що відносяться до технік різних видів спорту (Луковська & Сологубова, 2014, с. 24).

Для навчання жінок силовим вправам використовують цілісний, розподільний та комбінований методи (Луковська & Сологубова, 2014, с. 24).

Стретчинг – це комплекс вправ і позицій для розтягування визначених груп м’язів, зв’язок та сухожиль тулуба і кінцівок. Сутність вправ стретчингу міститься в розтягуванні розслаблених м’язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м’язів. Вважається, що попередником сучасного стретчингу є пози йоги та їх стародавніх східних систем.

Сретчинг створює в організмі багато позитивних ефектів, які покращують самопочуття, зовнішній вигляд та здоров’я в цілому. Саме тому цей вид тренування досить часто використовується як у складі оздоровчих тренувальних комплексів, так і як окреме заняття. Головний відставний ефект стретчингу – це покращення гнучкості. Окрім розвитку гнучкості стретчинг сприяє покращенню життєвого тонусу та є обов’язковою складовою частиною тренувань, спрямованих на зменшення відчуття болю під час менструацій (Луковська & Сологубова, 2014, с. 25).

Способами послаблення стретч-реакції м’язів, основаними на використанні рефлекторних механізмів є: утримання розтягнутого м’язу досить довго; скорочення м’язу-антагоністу; короткочасне скорочення м’язу в розтягнутому стані, а потім розслаблення: поплескування по розтягнутому

м’язу – вібрація м’язу посилює його розслаблення (Луковська & Сологубова, 2014, с. 25-26).

Фітнес-йога – це система рухової активності, яка спрямована переважно на розвиток гнучкості шляхом використання вправ на статичне розтягування, яка несе в собі профілактичну функцію.

Одним з найважливіших елементів йоги, який обов’язково необхідно включати до системи оздоровлення, є формування «мистецтва трьох вмінь»: м’язове розслаблення; раціональне дихання та концентрація уваги. Умовами організації занять йогою є індивідуальний підхід до кожної людини, поступовість, регулярність занять, віра в свої сили, обережність під час засвоєння нових вправ, уміння прислухатись до свого тіла та точне виконання наказів інструктора.

Окрім йоги, вправи на розтягування входять до складу усіх фітнес-програм. Підбір вправ та особливості їх виконання в основному залежать від цільових завдань. Вправи на гнучкість можуть використовуватись на заняттях з аеробіки різних напрямків у вигляді окремих вправ або їх сполучень: у підготовчій частині будь якого типу заняття (передстретчинг); у основній частині заняття силової спрямованості; в заключній частині заняття (Луковська & Сологубова, 2014, с. 26).

Бодіфлекс – це комплекс статичних та динамічних рухів, під час яких виконується специфічне діафрагмальне дихання. Автор цієї системи – Грир Чайлдерс (2005) вважає, що бодіфлекс дозволяє зменшити зайву вагу, зміцнити м’язи без збільшення їх об’єму, покращити зовнішній вигляд та загальний стан організму або взагалі міцнити його.

Бодіфлекс, під час його використання в комплексі з іншими видами фітнесу, благотворно впливає на системи дихання та кровообігу, а також сприяє підтяжці та зміцненню черевної стінки (Луковська & Сологубова, 2014, с. 27).

Дихальні вправи заспокоюють нервову систему, позитивно впливають на кровопостачання, покращують функцію печінки, посилюють

перистальтику кишечнику та чинять диференційований вплив на вентиляцію різноманітних відділів легенів.

Сполучения в одному занятті стато-динамічних вправ, що гіпертрофують повільні м’язові волокна (тобто збільшують їх силу), і аеробних вправ, що збільшують їх окислювальний потенціал, – дуже корисна знахідка для практики оздоровчого тренування. Доведено, що планування аеробного та стато-динамічного тренування в різні дні недільного циклу є найбільш ефективною формою оздоровчого тренування (Луковська & Сологубова, 2014, с. 27).

Розвиток оздоровчого фітнесу, прагнення реалізувати різноманітні фізкультурно-оздоровчі завдання щодо оздоровлення різних груп населення за допомогою фізичної культури стало причиною розробки і створення нових видів рухової активності, що об’єднують оздоровчу гімнастику (аеробіку) і заняття силової спрямованості. Методичні особливості побудови таких заняття оздоровчим фітнесом полягають у послідовному сполученні роботи силового характеру з різними вправами аеробної спрямованості, а також стретчингом (Луковська & Сологубова, 2014, с. 27).

Здоровим молодим людям традиційно рекомендуються заняття атлетичною гімнастикою при умові оптимізації тренувального процесу та сполученні атлетичних вправ з тренуванням на витривалість.

О. О. Мороз (2011, 2012) вважає, що досягнення оптимальних результатів при організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками можливо лише за рахунок сполучення вправ силової та аеробної спрямованості. Досить часто фітнес включає в себе аеробіку та вправи на тренажерах у сполученні 1:1 або 2:1. Програми комплексного тренування в приміщенні і на відкритому повітрі розробляються з метою забезпечення різноманітності тренування та фізичної підготовленості (Луковська & Сологубова, 2014, с. 28).

В результаті сполучення оздоровчих видів гімнастики та занять силової спрямованості виник такий вид фігнесу, як «шейпінг», під яким розуміють

систему фізичних вправ (переважно силових), що спрямовані на корекцію форми тіла та покращення функціонального стану організму. Його сутність полягає в сполученні аеробіки з атлетичною гімнастикою з метою формування красивої, з орієнтуванням на обрану модель, фігури (Луковська & Сологубова, 2014, с. 28).

Загальна тривалість заняття з шейпінгу від 50-60 до 90 хвилин. Тренування включає в себе спеціалізовану розминку – 20% часу, основну частину – 70% (вправи якої спрямовано на корекцію фігури і розвиток рухових якостей), а також заключний сегмент – 10%, у рамках якого використовують засоби стретчингу і релаксації.

Після кількох «ударних» серій групові заняття переривають і кожна особа протягом 10-15 хв. працює за своєю заздалегідь підготовленою індивідуальною програмою над певною частиною тіла, що потребує корекції. Найчастіше вправи виконують на тренажерах. Якщо їх немає, використовують гирі, гантелі, грифи, штанги, гімнастичні палиці, еспандери, гумові бинти; виконують вправи на гімнастичній стінці, з партнером тощо. Потім продовжують групові заняття із застосуванням «ударних» серій вправ на розвиток гнучкості та рухливості в суглобах (Луковська & Сологубова, 2014, с. 29).

Під час побудови програми заняття В. Ю. Давидов зі співавторами (2003) рекомендують враховувати оптимальну тривалість тренувального впливу на конкретну м’язову групу:

- для м’язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень у кожному підході;
- для м’язів стегон та сідниць – 90-150 с, 15-25 повторів;
- для м’язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Фахівці вважають, що велике дозування вправ у фітнес-тренуваннях сприяє зменшенню внутрішньо-м’язового та підшкірного жиру в ділянках працюючих м’язів і чинить на останні тренувальний вплив, збільшуючи їх силу. У серіях доцільно чергувати статичні вправи з динамічними (Луковська

& Сологубова, 2014, с. 30).

Танцювальний фітнес (хіп-хоп, модерн, аероденс, сальса, латина, сіті-джем, рок-н-рол та ін.) заснован на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно з'єднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражає засобами популярної музики. Використання в заняттях сполучення танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, застосовуваних у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційне тло занять (Толмачова, 2017, с. 10).

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі із чергуванням кроків, стрибків, перегони.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрямок, заснований на одноіменних музичних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються в залежності від обраного стилю.

Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики та модних танцювальних стилів молоді і дітей.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю й балету.

Сальса, латина – заняття, побудовані з комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

Сіті-джем – стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. При середньому темпі музики 105-115 уд-хв (реп, соул) з урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття (Толмачова, 2017, с. 10).

Тай-бо, кі-бо – вид аеробіки, заснований на східних єдиноборствах, боксу, кікбоксингу.

Бокс-аеробіка – будується на використанні серії малоамплітудних

темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції й різноманітних переміщень, що імітують дії боксера на ринзі (Отравенко, 2017, с. 18).

Кара-Т-робіка – застосування в середньо-інтенсивних заняттях характерних для карате прийомів: йоко-гирі (прямий удар ногою убік), майї-гирі (прямий удар уперед).

Кік-аеробіка – синтез рухів боксера й каратиста (джеб лівої, хук правої, йоко-гирі, джеб правої, аперкот лівої, йоко-гирі, 4 аперкота, йоко-гирі, хук лівої, 2 майї-гирі обома ногами та ін.).

Аква-фітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Оздоровчий вплив засобів аква-фітнесу обумовлено активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарата, наявністю стійкого ефекту, що гартує. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям й характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої (Шинкарьова & Отравенко, 2017, с. 240).

У цей час аква-фітнес являє собою різноманітні комбінації вправ виборчої спрямованості, які з певною умовністю можна розділити на 3 групи:

- дистанційне плавання з використанням спортивних, змішаних і самобутніх способів, у режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах, а також плавання під водою;
- гри у воді: від елементарних-рухових і безсюжетних до програмних, спортивно-орієнтованих з елементами змагань, рекреативно-розважальні заходи, пірнання, стрибки у воду, варіанти прикладного плавання (Шинкарьова & Отравенко, 2017, с. 240).

Нові форми рухової активності в умовах водного середовища, чий

пріоритет над загальноприйнятими варіантами оздоровчого плавання забезпечує наявність наступних факторів:

- охоплення більше широкого кола тих, що займаються, у тому числі не вміють плавати, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок у до- і післяпологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованого впливу на морфо-функціональні показники організму шляхом використання різних по характері рухів;
- високий емоційний стан на проведених заняттях, забезпечуваний музичним супроводом колективно виконуваних вправ при активній демонстративній участі інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (кола, пояси для опори й зміни плавучості, дощечки, м'ячі, труби, колоди, ласти, перетинчасті рукавички, платформи, гірки, хвильові гідро-ефекти тощо);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водойм;
- практично безпечні умови проведення занять із будь-яким контингентом (Шинкарьова & Отравенко, 2017, с. 240).

Структура та зміст занять традиційного й нового компонентів аква-фітнесу, а також умови їхнього проведення мають ряд істотних відмінностей. Сучасні технології акватичних програм характеризуються більше широким діапазоном засобів впливу на організм, тих що займаються, пред'являючи в ряді випадків досить жорсткі вимоги до параметрів плавальних басейнів.

Вправи аква-фітнесу можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, повністю реалізованої у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ (ходьба, біг, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, рухливі ігри, бодібілдинг, стретчінг тощо) (Шинкарьова & Отравенко, 2017, с. 242).

Основні рухи аква-фітнесу виконуються в наступних вихідних положеннях: стоячи, у напівприсяді, лежачи, з рухливою і нерухомої (борт

басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від пояса до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, із предметами й підтримкою партнерів.

Один з розповсюджених варіантів аква-фітнесу – заняття по системі кругового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Кратність тренувань тривалістю 30-60 хв. – від 2-3 разів у тиждень. Розминка (10-15 % загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані й комплексні рухи рук, ніг і тулуба із проробленням основних суглобних з'єднань (гомілковостопного суглоба, коліна, стегна, хребта, плеча, плечового пояса й ліктя), а також м'язових груп від локальних до регіонального. Вправи виконуються в діапазоні інтенсивності 50-60 акц./хв.

Основна частина заняття (70-75 % його тривалості) будується на основі ходьби (50-150 акц./хв.), перегони, стрибків з амплітудою, що збільшується, і частотою (до 115 акц./хв.), рухів руками (50-60 акц./хв.·), тулубом (30-60), ногами (50-60) у режимі аква-джогінга, аква-білдінга, аква-данса тощо.

Заключна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аква-стретчинга й гідрорелаксації (Шинкарьова & Отравенко, 2017, с. 242).

За даними У. Кузьо (2000) фітнес-система передбачає кілька технологій індивідуального вдосконалення. У даному контексті слово «технологія» означає точну послідовність та об'єм дій, правил і режимів, яких необхідно дотримуватись для досягнення гарантованого результату (Луковська & Сологубова, 2014, с. 30).

Велика популярність занять з фітнесу полягає в тому, що вони різнобічно впливають на організм. Фітнес танцювального характеру сприяє активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної та дихальної. У результаті занять зменшується підшкірна жирова прошарка, знижується вага та змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової та м'язової маси, зростають аеробні можливості організму (Пономарьова, 2018).

Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які поєднані з оздоровчими фітнес заняттями та сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки (Гакман, 2021).

Фітнес-тренування складаються з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділяється на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний; основна – на аеробний та варіативний; заключна містить відновлювальний блок (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

Структура фітнес-тренування

Підготовча частина
Інформаційний блок: - термінологія фітнес-тренування; - знання про здоров'я, здоровий спосіб життя; - вплив фізичних вправ на організм; - контроль та самоконтроль; - техніка виконання вправ.
Розминочний блок: - базові кроки; - загально-розвиваючі вправи;
Основна частина
Аеробний блок: - класична аеробіка; - степ-аеробіка; - танцювальна аеробіка; - фітбол-аеробіка та інші напрямки.
Варіативний блок: - вправи атлетичної гімнастики; - вправи з фітнес-обладнанням (гантелі, бодібари, степ-платформи, босу, памп та ін.).
Заключна частина
Відновлювальний блок: - вправи на розтяжку та релаксацію; - дихальні вправи.

1.5. Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі програм оздоровчого фітнесу

Виховання у молоді інтересу до занять фітнесом є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що у студентські роки відбувається перехід від природної потреби до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити молодь до регулярних занять фізичними вправами. Отже, інтерес до занять фітнесом належить до мотиваційної сфери особистості. Його психологічною основою є внутрішня мотивація, яка виникає за умов зовнішньої мотивації: вимог тренера (інструктора), визначення мети занять фітнесом, необхідності підготовитися до занять. Тобто, інтерес як внутрішній мотив діє на молодь силою своєї значущості та емоційної привабливості, яка є виразником естетичних потреб особистості (Яровенко, Козіброцький, 2020, с. 67).

Мотивація – це динамічний процес, що визначає поведінку людини та визначає її активність, характер дії, стійкість та зацікавленість у її продовженні. Сформована мотивація завжди веде до реалізації діяльності, водночас сама діяльність може функціонувати, як джерело мотивації. Для формування у студентів інтересу до фітнесу необхідно використовувати різноманітні методи. Це вимагає формування мотивації та серйозного ставлення до фітнесу, фізичного самовдосконалення, потреби у регулярних заняттях спортом. Загальновідомо, що метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння у підготовці гармонійно розвинутих людей, професіоналів і спеціалістів усіх галузей, які є здоровими та фізично підготовленими. Нові, ефективні та привабливі форми навчання учнівської молоді активно пропагують значення фітнесу для гармонійного розвитку особистості та підвищення її розумової та фізичної працездатності (Яровенко, Козіброцький, 2020, с. 68).

Як показує практика, найбільш популярними є такі фітнес-технології: класична аеробіка, танцювальна аеробіка (латина, зумба, белліданс (танець живота) та ін.), степ-аеробіка, фітбол, силові напрямки фітнесу з використанням різних обтяжень, пілатес, фітнес-йога, аква-аеробіка, і набирають велику популярність технології кросфіта та ін.

Для визначення основних мотивів і потреб дівчат 15-18 років до занять різними фітнес-технологіями нами було проведено опитування та анкетування. В опитуваннях і анкетуванні взяли участь 20 дівчат 15-18 років, які займаються фітнесом у Фітнес-центрі «FitZone» (місто Дніпро).

Респонденти мали можливість обрати декілька відповідей-мотивів.

В результаті отриманих відповідей нами були виявлені мотиви дівчат 15-18 років до занять сучасними фітнес-технологіями: корекція фігури; розвиткjr фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість); зміцнення здоров’я; придбання пластичності і краси рухів; підвищення працездатності; підвищення рівня функціональних можливостей організму; зміцнення основних м’язових груп тіла; придбання рухових умінь і навичок сучасних фітнес-технологій; активний відпочинок; впевненість в собі, самоствердження в колективі (рис. 1.2).

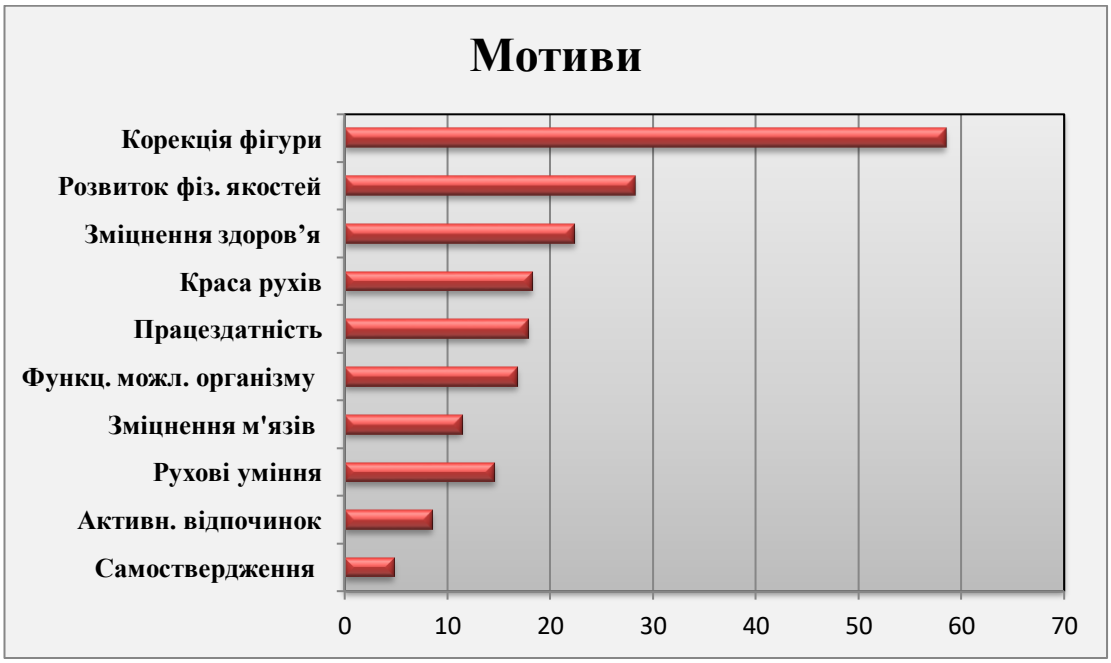

Рис. 1.2. Мотиви дівчат 15-18 років до занять сучасними фітнес-технологіями

Зазначені мотиви в заняттях фітнес-технологіями дозволили визначити характер основних установок і потреб. Більше половини опитаних (52,5%) вказали, що вдосконалення зовнішнього вигляду є для них головним мотивом у фітнес-тренуваннях.

Підвищення рівня розвитку фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації рухів, швидкості, а також фізичної підготовленості відзначили 27,6% дівчат.

Зміцнення здоров'я вважають важливим в заняттях фітнесом 29,5% опитаних. 15,4% дівчат основним мотивом для даних занять вважають придбання пластики і краси в рухах. 21,5% з опитаних вважають, що заняття фітнесом дозволять їм підвищити працездатність під час навчальних занять.

Істотним мотивом для 19,2% дівчат 15-18 років є можливість підвищення рівня фізичної підготовленості. До істотних мотивів 16,5% опитаних віднесли зміцнення м'язів. Придбання рухових умінь і навичок за рахунок оволодіння сучасними фітнес-технологіями виділили 18,6% з числа респондентів.

З метою активного відпочинку і отримання позитивних емоцій заняття фітнесом розглядають 8,8%. 6,3% здобувачів вважають, що заняття фітнесом дозволять їм набути впевненості в собі й своїх силах.

Перелік отриманих мотивів в повній мірі відображають інтереси і потреби сучасної молоді. Оздоровчий фітнес у середовищі молоді є засобом формування здорового способу життя. Мотивацією для дівчат 15-18 років до занять сучасними фітнес-технологіями є: корекція фігури; підвищення рівня розвитку фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість); зміцнення здоров'я; придбання пластичності і краси рухів; підвищення працездатності; підвищення рівня функціональних можливостей організму; зміцнення основних м'язових груп тіла; придбання рухових умінь і навичок сучасних фітнес-технологій; активний відпочинок; впевненість в собі, самоствердження в колективі. Зазначені мотиви в заняттях фітнес-технологіями дозволили визначити характер основних установок і потреб.

Висновки до розділу 1

Фітнес-технології стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя/

Популярними серед сучасної молоді є заняття оздоровчою аеробікою, яка, завдяки емоційному фону та використанню простих і доступних танцювально-гімнастичних вправ, позитивно впливає на організм: зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, підвищує аеробні можливості організму, розвиває силу, гнучкість, координацію рухів, поліпшує загальну й силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості. З огляду на це, оптимізація рухової активності, як головного чинника поліпшення стану здоров'я людини, шляхом використання засобів оздоровчого фітнесу є актуальною і соціально вагомою. І хоча фітнес – молодий вид занять, він розвивається дуже швидкими темпами, що зумовлює вивчення проблеми індивідуалізації оздоровчих фітнес-програм.

Виховання у молоді інтересу до занять фітнесом є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Це

пов’язано з тим, що у студентські роки відбувається перехід від природної потреби до усвідомленої необхідності занять фізичними вправами. Тому в практичній роботі необхідно спиратися на інтерес, який є великою рушійною силою, може значно підсилити мотиви і заохотити молодь до регулярних занять фізичними вправами.

Нами були виявлені мотиви дівчат 15-18 років до занять сучасними фітнес-технологіями: корекція фігури; підвищення рівня розвитку фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість); зміцнення здоров’я; придбання пластичності і краси рухів; підвищення працездатності; підвищення рівня функціональних можливостей організму; зміцнення основних м’язових груп тіла; придбання рухових умінь і навичок сучасних фітнес-технологій; активний відпочинок; впевненість в собі, самоствердження в колективі.

Оздоровчий фітнес у середовищі молоді є засобом формування здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до завдань роботи були використані наступні методи дослідження:

- *теоретичні*: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури з теми дослідження, вивчення передового досвіту роботи тренерів і підготовки спортсменів-початківців;
- *емпіричні:* методи збору інформації (педагогічне спостереження за навчально-тренувальною діяльністю жінок, опитування, бесіди, методи експертних оцінок);
- *статистичні:* підрахунки середнього арифметичного, середньостатистичний аналіз.

Опитування тренерів, інструкторів, тих хто займається, здійснювалось з метою визначення мотивів занять в секції з фітнесу, як впливають заняття на їх фізичну підготовку, самопочуття і стан здоров’я, які засоби і методи підготовки вони використовують тощо.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь дівчата у віці від 15 до 18 років, які займаються фітнесом у Фітнес-центрі «FitZone» (місто Дніпро).

Всього в дослідженні взяло участь 20 дівчат у віці від 15 до 18 років. Кількість учасниць розподілена на контрольну групу (КГ) та експериментальну (ЕГ).

Дослідження проводили в три етапи:

I етап – робота с літературними и Internet-джерелами – жовтень 2022 – квітень 2023 рр.

II етап – педагогічні спостереження за оздоровчими заняттями у Фітнес-центрі «FitZone» (місто Дніпро); педагогічний експеримент – травень 2023 – серпень 2023 рр.

III етап – обробка матеріалів дослідження, оформлення магістерської роботи – серпень 2023 – листопад 2023 рр.

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження включало ряд послідовних, логічно взаємопов'язаних етапів.

Перший етап передбачав аналіз проблеми на основі вивчення літературних, Інтернет-джерел і документів, узагальнення досвіду спортивної практики з метою обґрунтування актуальності теми, основних напрямів дослідження, вибору методологічного підходу, відповідного основній ідеї кваліфікаційної роботи.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було вивчено, проаналізовано й оброблено 101 науково-методичних джерела щодо проблем, пов'язаних з темою дослідження.

Аналіз літературних джерел дозволив скласти уявлення про стан досліджуваного питання, ознайомитись з наявними літературними даними і думками фахівців і тренерів.

Другий етап був присвячений проведенню педагогічного експерименту: контрольна група займалась по класичній методиці, а експериментальна – по новій експериментальній програмі із різних напрямків фітнесу.

На третьому етапі здійснювалася обробка і систематизація матеріалів, отриманих у процесі дослідження.

2.3. Обґрунтування результатів дослідження розвитку фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій

Перед початком експерименту були сформовані дві групи – контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ) по 10 дівчат 15-18 років у кожній групі за принципом рівності функціональної підготовленості.

На початку педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичних якостей. Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Дівчата контрольної групи (КГ) під час тренування робили опір на підвищені фізичних якостей за рахунок використання засобів традиційної базової техніки, вправ загальної фізичної підготовки та вправ на гнучкість.

Дівчата експериментальної групи (ЕГ) виконували збільшений обсяг тренувальних навантажень, який включав спеціально-підготовчі вправи, вправи з фітнесу різних напрямків, силові вправи, вправи на розтягування, дихальні вправи.

Мета фітнес-занять: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серцево-судинної і дихальної систем, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Експериментальну роботу ми розпочали з добору вправ, орієнтуючись на специфічні особливості вправ з фітнесу, а також на вікові особливості та фізичні можливості дівчат 15-18 років. Щоби забезпечити оздоровчу спрямованість занять, для більшості видів фітнесу переважно добиралися вправи аеробного характеру (із збільшенням частоти серцевих скорочень в межах 130-150 уд./хв), для стретчингу – статичне розтягування (Static Stretching).

Аеробний характер вправ давав можливість не тільки поліпшити функції опорно-рухового апарату (збільшенням сили м’язів, рухливості в

суглобах, гнучкості), але й підвищити рівень загальної витривалості. Кожен з видів вправ, що входив до змісту фітнес-занять, мав свій переважний вплив на психофізичний розвиток жінок, на функції органів та систем. Так, серії танцювальних (аеробних) вправ впливали переважно на сердечно-судинну систему; нахили і присідання – на руховий апарат; методи релаксації і навіювання – на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивали силу м'язів і рухливість суглобів, бігові серії – витривалість, танцювальні – ритмічність та пластичність рухів.

На заняттях вирішувались такі завдання: завдання щодо зміцнення здоров'я; щодо корекції фізичного розвитку; щодо удосконалення психомоторних здібностей; щодо психорегуляції та підвищення емоційного рівня.

1. Завдання зміцнення здоров'я: сприяти оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату, вдосконаленню функціональних систем організму; підвищувати працездатність і рухову активність; формувати правильну поставу та склепіння стопи.

2. Завдання корекції фізичного розвитку: здійснювати корекцію порушень постави, склепіння стопи та неправильних рухових стереотипів; сприяти усуненню функціональних порушень з боку багатьох органів і систем (запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, дискінезія жовчовивідних шляхів, вегетоневрози, послаблення механізмів імунного захисту та ін.).

3. Завдання удосконалення психомоторних здібностей: розвивати рухові якості: м'язову силу, витривалість, гнучкість, швидкість реакції, координаційні здібності, здатність застосувати дозовані зусилля; розвивати почуття ритму, музичний слух, вміння узгоджувати рухи з музикою, синхронність рухів; формувати виразність, пластичність та граціозність рухів.

4. Завдання психорегуляції та підвищення емоційного рівня: розвивати здатність до різноманітних емоційних проявів, розкутість і творчість у рухах,

рухову пам’ять, увагу; формувати потребу в систематичних заняттях спортом; виховувати морально-вольові якості: наполегливість, ініціативність, почуття впевненості в собі, здатність до колективної взаємодії; сприяти покращенню психічного стану, зменшенню психологічної напруги.

Нами було визначено особливості планування та проведення занять з фітнесу та розроблена і апробована програма «Fitness beauty».

«Fitness beauty» – тренувальна програма, що поєднує в собі анаеробні та аеробні вправи, яка дозволяє добитися дійсних результатів. Найвідчутніше збільшується м’язова маса, посилюється метаболізм, внаслідок цього знижується швидкість формування і накопичення жирових відкладень, стрімко спалюється жир.

У комплекс вправ «Fitness beauty» входить:

- розминка;
- основна частина, що включає певні вправи із застосуванням (або без) спеціального малого обладнання;
- заминка (складається з елементів пілатесу, стретчинга, дихальних вправ, релаксації).

Особливістю таких занять є тривала розминка, що дозволяє розігріти м’язову систему і підготувати тіло до подальших силових занять для всіх груп м’язів.

Тренування проходить під заводну музику в особливо динамічному режимі. В ході тренувань застосовується силове обладнання:

- спеціальні штанги;
- ручні снаряди-гантелі;
- пружні снаряди-еспандери;
- боді-бари – сталеві палиці.

В кінці заняття неодмінно виробляються вправи на розтягування, дихальні вправи та релаксацію, які розслаблюють м’язи і нормалізують дихання.

Один із варіантів триденного тренувального режиму за програмою «Fitness beauty» побудований таким чином:

понеділок: аеробне навантаження – класична аеробіка; анаеробне навантаження – м'язи живота, стегон, сідниць, спини; стретчинг, дихальні вправи, релаксація;

середа: аеробне навантаження – степ-аеробіка; анаеробне навантаження – м'язи живота, грудей, біцепс, трицепс, м'язи гомілки; стретчинг, дихальні вправи, релаксація;

п'ятниця: аеробне навантаження – танцювальний фітнес (зумба); анаеробне навантаження – кросфіт-вправи на м'язи живота, стегон, сідниць, спини, дельтоподібні; стретчинг, дихальні вправи, релаксація;

Обов'язково враховувалися особливості виконання вправ кожному виду фітнесу. Так, заняття степ-аеробікою вимагають постійного контролю за поставою. Тому ми спонукали жінок тримати плечі розгорнутими, сідниці напруженими, коліна розслабленими; уникати зайвого прогинання спини; не дивитися на ноги та ін. Під час виконання стретчінгових вправ знижували темп, вимагали утримувати статичне положення у кінцевій точці амплітуди руху від 5 до 10 секунд.

Наводимо комплекси вправ стретчингу.

Комплекс 1.

Вправа 1. Вихідне положення (в. п.) – сидячи, схрестивши ноги, руки на стегнах. Потім, утримуючи рівну спину, витягнути руки із зчепленими пальцями долонями вгору.

Вправа 2. Виконується в парі. Один партнер сидить із випрямленими ногами або схрестивши ноги та з прямою спиною, пальці рук зчеплені на потилиці, зовнішня сторона стегна партнера служить йому опорою для хребта. Другий партнер підтягує лікті та плечі першого далеко назад вгору до появи відчуття розтягнення м'язів та утримує положення рук.

Вправа 3. В. п. – сидячи, упор руками ззаду, ноги прямі та розслаблені. Вільно пересувати кисті рук якнайдалі назад (руки при цьому паралельно

одна одній) доти, доки не наступить бажане розтягання. У цьому положенні розслабити м’язи ніг, живота й утримувати позу.

Вправа 4. У в. п. перший партнер сидить із випрямленими ногами або схрестивши їх, спина рівна. Другий партнер перехрещує зігнуті руки першого і, піднімаючи, утримує їх в цьому положенні. У цьому комплексі утримання положення триває 10-15 с, відпочинок 10-15 с, вправа виконується 6 разів.

Комплекс 2.

Вправа 1. В. п. – стоячи ноги нарізно, лікоть зігнутої лівої руки завести за голову. Взятися правою рукою за лікоть лівої руки, підтягнути її праворуч та утримувати положення.

Вправа 2. В. п. – поставивши випрямлені ноги на ширину плечей і нахиливши корпус під прямим кутом, кладемо випрямлені руки на гімнастичну стінку. Опускаємо верхню частину тіла донизу доти, доки не настане бажане розтягнення.

Вправа 3. В. п. – стоячи обличчям до стіни, притиснути до неї долоні, розставлені на ширині плечей, пальці рук направлені донизу, руки зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом. Натиснути руками на стіну до появи відчуття розтягування м’язів і втримувати положення.

У цьому комплексі втримання положення триває 10 с, відпочинок – 10 с, виконується вправа 3 рази.

Фітнес-комплекси виконувалися упродовж 9-12 занять, вправи поступово ускладнювалися, навантаження збільшувалося. Ускладнення відбувалося за рахунок зміни вихідних положень, рухів рук та темпу музичного супроводу. При дозуванні вправ враховувався рівень підготовленості та індивідуальні можливості дівчат, що вимагало чергування більш складних вправ з менш складними.

Зміст фітнес-програм мав гнучкий варіативний характер, щоб їх можна було використовувати залежно від умов матеріально-технічної бази, рівня підготовленості та фізичного розвитку дівчат.

Ефективність занять у багатьох випадках обумовлювалася темпом рухів і інтенсивністю виконання вправ, що залежало від музичного супроводу, який повинен бути яскравим, ритмічним, життєрадісним, емоційним.

Для занять стретчингом та дихальними вправами добирався спокійний акомпанемент, релаксаційна музика.

Кожному етапові заняття відповідав власний музичний ритм. Ритмічна організація заняття сприяла синхронізації рухів, знімала емоційну напругу.

Проведення занять фітнесом вимагає дотримання основних правил техніки безпеки, з якими ми знайомили дівчат:

- виконувати степ-кроки в центр платформи; піднімаючись, ставити на степ-платформу усю ступню, а, спускаючись, ставити ногу близько до неї;
- під час фітбол-вправ утримувати тіло на центрі м’яча;
- стретчингові розтягування робити до появи незначного неприємного відчуття, а якщо воно з’явилося, повільно, а не різко повертатися у вихідне положення.

Організовані після основної розминки, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингу знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м’язах після навантажень, є профілактикою травматизму.

Гнучкість у заняттях стретчингом відносно легко і швидко розвивається за допомогою раціонально організованого тренування. За 3-4 місяці щоденних занять можна досягти 80-95 % анатомічної рухливості в суглобах. Проте розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби. Особливо, якщо врахувати те, що м’язи, зв’язки і сухожилля мають виконувати захисну функцію щодо суглобів. Надмірна їх розтягнутість може призвести навіть до ушкодження суглобів. Тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, котрий забезпечує виконання необхідних рухів без перешкод.

Силові вправи позитивно діють на розвиток активної гнучкості в роботі із фізично слабко підготовленими людьми і в разі, якщо в якомусь суглобі більша відмінність між рівнем прояву пасивної й активної гнучкості. Найефективніші такі силові вправи і режими їх виконання, які сприяють удосконаленню внутрішньом'язової та міжм'язової координації й не призводять до значного збільшення м'язової маси. Силові вправи доцільно поєднувати із виконанням вправ у довільному розслабленні відповідних м'язів і вправ на розтягування цих же м'язів. Таке поєднання позитивно діє як на розвиток сили, так і на розвиток гнучкості.

В результаті пошукової роботи ми дійшли висновку, що елементи фітнесу можна використовувати в різних варіантах.

Оцінка фізичної підготовленості дівчат 15-18 років показала, що на початку педагогічного експерименту у більшості дівчат як контрольної, так і експериментальної групи, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього.

З метою визначення впливу розробленої програми «Fitness beauty» на фізичну підготовленість дівчат нами було проведене повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей. За час проведення педагогічного експерименту в експериментальній і контрольній групах відбулися статистично-вірогідні зміни.

Результати діагностики представлено у таблиці 2.1.

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку покращення витривалості за тестом «Стрибки через скакалку за 30 с». В контрольній групі приріст після експерименту становить 6,6%, у експериментальній групі – 12,8%.

Силові показники за тестом «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину». В контрольній групі приріст після експерименту становить 6,9%, у експериментальній групі – 14,6%.

Таблиця 2.1.

Розвиток фізичних якостей дівчат 15-18 років в контрольній та експериментальній групах

Види тестування	КГ(n=10)			ЕГ(n=10)		
	До експ.	Після експ.	Приріст %	До експ.	Після експ.	Приріст %
Стрибки через скакалку за 30 с, разів	33,3	35,5	6,6	34,2	38,6	12,8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз.	40,4	43,2	6,9	40,4	46,3	14,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз.	12,5	14,2	13,6	12,5	16,6	32,8
Біг на 30 м, с	7,2	6,6	8,3	7,1	6,0	15,5
Човниковий біг 4х9 м, с	13,0	12,4	4,6	13,1	11,5	12,2
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,5	11,2	17,8	9,5	12,8	34,7

За тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст складає в КГ – 13,6%; в ЕГ – 32,8%.

За тестом на швидкість «Біг на 30 м» показники розподілились таким чином: в контрольній групі приріст після експерименту становить 8,3%, у експериментальній групі – 15,5%.

Показники спритності за тестом «Човниковий біг 4х9 м» виглядають так: в КГ – 4,6%; в ЕГ – 12,2%.

За тестом на гнучкість «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники розподілились таким чином: в контрольній групі приріст після експерименту становить 17,8%, у експериментальній групі – 34,7%.

Наявні результати приросту бачимо на діаграмі (рис. 2.1).

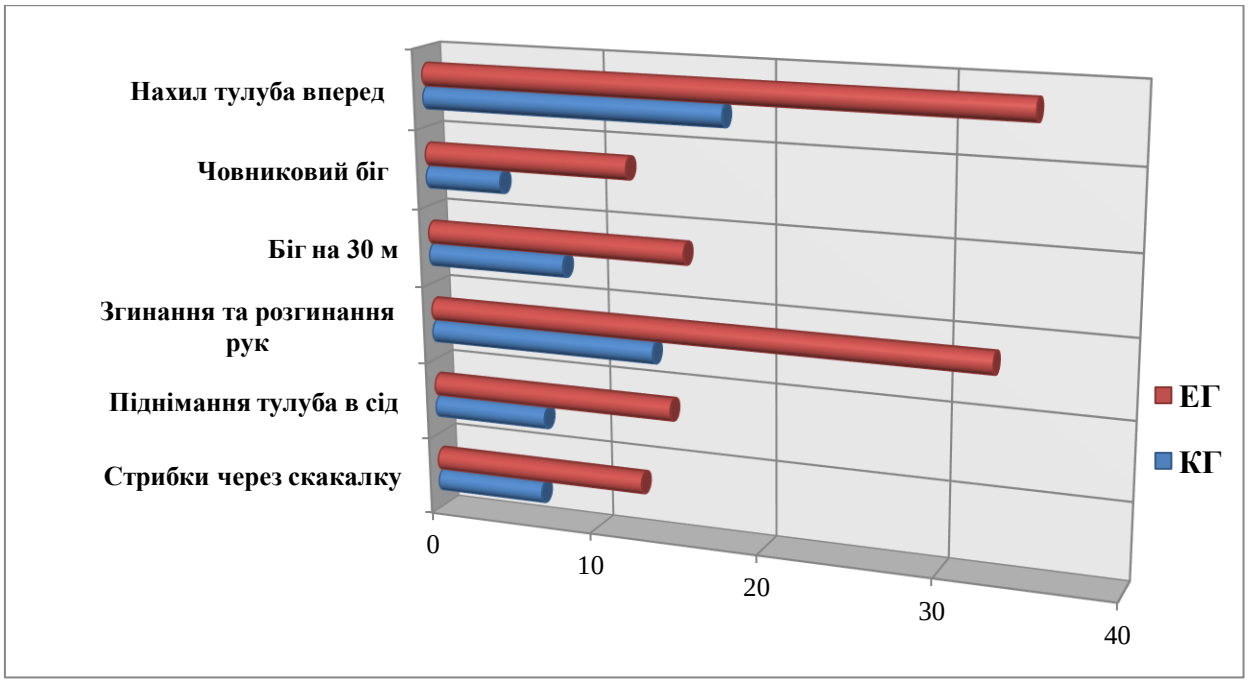

Рис. 2.1. Результати приросту показників фізичних якостей дівчат 15-18 років в контрольній та експериментальній групах

З метою більш ефективного розвитку фізичних якостей у запропонованій нами програмі ми дотримувалися основних принципів тренування: поступового збільшення навантаження, раціонального чергування роботи та відпочинку, спрямованості занять, рівномірності навантаження всіх м’язових груп, вибору оптимальних навантажень, що, на нашу думку, спричинило відповідні покращення показників фізичних якостей.

За результатами маємо позитивні зміни:

- покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження стомленості;
- збільшення днів працездатності, зменшення загострення хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань;
- зміна чинників ризику серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення маси тіла, нормалізація або зниження АТ, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);

- зниження ЧСС у спокої після сну та при стандартному навантаженні;
- підвищення рівня фізичного стану з низького до нижчого за середній, з нижчого за середній – до середнього рівня фізичного стану та ін.;
- покращення результатів рухових тестів (збільшення дистанції за стандартний час, скорочення часу на подолання стандартної дистанції, зменшення реакції ЧСС під час виконання стандартного навантаження).

Результати проведеного експерименту показали ефективність нашої програми «Fitness beauty» для дівчат 15-18 років.

Висновки до розділу 2

Експериментальну роботу ми розпочали з добору вправ, орієнтуючись на специфічні особливості вправ з фітнесу, а також на вікові особливості та фізичні можливості дівчат 15-18 років. Щоби забезпечити оздоровчу спрямованість занять, для більшості видів фітнесу переважно добиралися вправи аеробного характеру (із збільшенням частоти серцевих скорочень в межах 130-150 уд./хв), для стретчингу – статичне розтягування (Static Stretching).

Аеробний характер вправ давав можливість не тільки поліпшити функції опорно-рухового апарату (збільшенням сили м’язів, рухливості в суглобах, гнучкості), але й підвищити рівень загальної витривалості. Кожен з видів вправ, що входив до змісту фітнес-занять, мав свій переважний вплив на психофізичний розвиток дівчат, на функції органів та систем. Так, серії танцювальних (аеробних) вправ впливали переважно на серцево-судинну систему; нахили і присідання – на руховий апарат; методи релаксації і навіювання – на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивали силу м’язів і рухливість суглобів, бігові серії – витривалість, танцювальні – ритмічність та пластичність рухів.

Мета фітнес-занять: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серцево-судинної і дихальної систем, навчити організм

швидко адаптуватися до зміни навантажень.

За результатами маємо позитивні зміни: покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зниження стомленості; збільшення днів працездатності, зменшення загострення хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань; зміна чинників ризику серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення маси тіла, нормалізація або зниження АТ, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності); підвищення рівня фізичного стану з низького до нижчого за середній, з нижчого за середній – до середнього рівня фізичного стану та ін.; покращення результатів рухових тестів (збільшення дистанції за стандартний час, скорочення часу на подолання стандартної дистанції).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Вивчено та проаналізовано науково-методичну літературу з питання дослідження.

Фітнес-технології стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров’я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Однією з найпривабливіших форм рухової активності внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності є оздоровчий фітнес. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров’я, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя.

Таке різноманіття фітнес-програм (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальний фітнес (хіп-хоп, джаз, зумба, східні танці, танець на пілоні та ін.), фітбол, босу, сайкл, слайд, тай-бо, ТРХ, кергуробіка, аквафітнес, пілатес, фітнес-йога, кросфіт, памп, стретчинг, бодіфлекс та ін.) визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси різних верств населення. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багатофакторні компоненти (планування життєвої кар’єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба із стресами та інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних фітнес-програм практично не обмежена.

2. Вивчено основні фізичні якості та особливості їх розвитку для дівчат 15-18 років. Досліджено мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі фітнес-технологій.

За допомогою розвитку фізичних якостей досягається підвищення фізичної підготовленості, яка сприяє зміцненню здоров'я, і формуванню статури. Фізичні якості, які розвиваються в процесі фізичної підготовки, мають властивості переносу, тобто їхній більш високий розвиток переноситься на усі види діяльності людини на виробництві й у побуті і виявляться в підвищенні ефективності розумової й фізичної діяльності.

Перелік отриманих мотивів в повній мірі відображають інтереси і потреби сучасної молоді. Оздоровчий фітнес у середовищі молоді є засобом формування здорового способу життя. Мотивацією для дівчат 15-18 років до занять сучасними фітнес-технологіями є: корекція фігури; підвищення рівня розвитку фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, спритність, швидкість); зміцнення здоров'я; придбання пластичності і краси рухів; підвищення працездатності; підвищення рівня функціональних можливостей організму; зміцнення основних м'язових груп тіла; придбання рухових умінь і навичок сучасних фітнес-технологій; активний відпочинок; впевненість в собі, самоствердження в колективі. Зазначені мотиви в заняттях фітнес-технологіями дозволили визначити характер основних установок і потреб.

3. Розроблено програму «Fitness beauty» для розвитку фізичних якостей дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій та перевірено її ефективність.

Нами було визначено особливості планування та проведення занять з фітнесу та розроблена і апробована авторська програма «Fitness beauty».

«Fitness beauty» – тренувальна програма, що поєднує в собі анаеробні та аеробні вправи, яка дозволяє добитися дійсних результатів. Найвідчутніше збільшується м'язова маса, посилюється метаболізм, внаслідок цього знижується швидкість формування і накопичення жирових відкладень, стрімко спалюється жир.

Фітнес-комплекси виконувалися упродовж 9-12 занять, вправи

поступово ускладнювалися, навантаження збільшувалося. Ускладнення відбувалося за рахунок зміни вихідних положень, рухів рук та темпу музичного супроводу. При дозуванні вправ враховувався рівень підготовленості та індивідуальні можливості дівчат, що вимагало чергування більш складних вправ з менш складними.

З метою визначення впливу розробленої програми «Fitness beauty» на фізичну підготовленість дівчат нами було проведене повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей. За час проведення педагогічного експерименту в експериментальній і контрольній групах відбулися статистично-вірогідні зміни.

Результати діагностики представлено у таблиці 2.1.

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку покращення витривалості за тестом «Стрибки через скакалку за 30 с». В КГ приріст після експерименту становить 6,6%, у ЕГ – 12,8%.

Силові показники за тестом «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину». В КГ приріст після експерименту становить 6,9%, у ЕГ – 14,6%.

За тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» приріст складає в КГ – 13,6%; в ЕГ – 32,8%.

За тестом на швидкість «Біг на 30 м» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 8,3%, у ЕГ – 15,5%.

Показники спритності за тестом «Човниковий біг 4х9 м» виглядають так: в КГ – 4,6%; в ЕГ – 12,2%.

За тестом на гнучкість «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники розподілились таким чином: в КГ приріст після експерименту становить 17,8%, у ЕГ – 34,7%.

Результати проведеного експерименту показали ефективність нашої програми «Fitness beauty» для дівчат 15-18 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базилевич Н. Особливості організації оздоровчого фітнесу «FitCurves» як здоров'язбережувальної технології для жінок. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2014. № 2. С. 4-8.

2. Баліцька Є. П. Мотивація студентів до занять фітнесом в технічному вищому навчальному закладі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 6. С. 3-6.

3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків: Вид-во ХПІ, 2014. № 11. С. 3-7. doi:10.15561/18189172.2014.1101.

4. Благій О., Лисакова Н. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2013. №2. С. 54-58.

5. Борисенко Н. В. Методичні вказівки та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Організація та проведення навчально-тренувального процесу з аеробіки) (для всіх освітніх програм Університету). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 55 с.

6. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

7. Бубела О., Данилевич М., Нагірна О. Вплив занять оздоровчою аеробікою на показники фізичної підготовленості дівчат 13-14 років. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики:* зб. наук. матеріалів. Упоряд. І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна, І. Б. Рокета. Львів, 2013. Вип. 12. С. 7-12.

8. Бубела О. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості. Лекція. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2018. 10 с.

9. Булатова М. М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: НУФВСУ, 2004. № 1. С. 3-9.

10. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання.* За ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320-354.

11. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання.* Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 176-183.

12. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. «*Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві»:* збірник наукових праць. Волинський національний університет імені Лесі Українки. № 1 (21), 2013. С. 269-272.

13. Василенко М. М. Сучасні вимоги до формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2014. Вип. 38. С. 119-124.

14. Васькевич С. С., Рогаль І. В. Розвиток гнучкості у студентів на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2019. Вип. 8 (116). С. 24-27.

15. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* збірник наукових праць. 2013. №3 (23). С. 7-8.

16. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

17. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

18. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації: навч.

посібник. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

19. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В. Теорія і методика масового спорту: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя: Запорізький нац. ун-т, 2019. 119 с.

20. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Вдосконалення методики занять оздоровчою фізичною культурою з жінками 1 зрілого віку (21-35 років). Зб. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2015. №2. С. 44- 46.

21. Говсієвич А. Г., Іванов І. В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 5 (75) 2016. Київ. С. 30-33.

22. Головатенко О. М., Олексієнко Я. І., Дудник І. О. Фізична підготовленість студентів ВНЗ: методика розвитку та удосконалення. Черкаси: Видавничий відділ ЧІБС, 2013. 70 с.

23. Гончарова Н., Денисова Л., Усиченко В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві.* 2012. № 2. С. 163-166.

24. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Метод. рекомендації. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.

25. Демеха С., Гаєвий В. Технологія управління фізкультурними кадрами в організаціях фітнес-спрямованості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. №1 (21). С. 9-12.

26. Добродуб Є. З. Характеристика показників сформованості мотивації досягнення у професійній діяльності фахівців з фізичного виховання та спорту при роботі в фітнес-центрах. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118(2). С. 112-115.

27. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.

28. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту.* 2013. № 2. С. 17-21.

29. Дутчак Ю. Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т.4. С. 26-30.

30. Занюк С. С. Психологія мотивації: навчаль-ний посібник. С. С. Занюк К.: Либідь, 2002. 304 с.

31. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ, 2011. 152 с.

32. Іванов І. В., Рубан Л. А., Бурмакіна М. О. Порівняльний аналіз рівня функціонального стану серцево-судинної системи у студенток 1-4 курсів спеціалізації фітнес. V Міжнародна електронна науково-практична конференція «Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання» (21- 25 квітня 2014 року м. Одеса). С. 283-286.

33. Іванов І. В., Л.А. Рубан. Типи судинних реакцій на навантаження у жінок, які займаються фітнесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я:* матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10-12 грудня 2014 р.) Харків: ХДАФК, 2014. 262 с.

34. Іванов І. В., Спанціретті К. О. Методика занять оздоровчою фізичною культурою с жінками другого зрілого віку. Зб. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків: ХДАФК, 2015. №2. С. 205-207.

35. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2015. № 2. С. 142-149.

36. Канішевський С. М. Науково-методичі та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.

37. Касацька Т., Гейченко С. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. Матер. VIII Всеукраїнської науково-практгичної конфер. з міжнародною участю *«Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення»* Л., 2012. С. 142-146.

38. Келлер В. С., Платонов В. М. Л. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.

39. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228-232.

40. Коханець П., Антонюк А. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. Спортивний вісник Придніпров'я: зб. наук. ст. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2006. № 2. С. 103-115.

41. Коцур Н. І., Гармаш Л. С., Товкун Л. П. Валеологія: Навчально-методичний посібник. Видання 2-ге, доповнене. К.: Видавництво ТОВ «ПанТот», 2010. 286 с.

42. Коцур Н. І., Гармаш Л. С., Калиниченко І. О., Товкун Л. П. Валеологія: Підручник. Корсунь Шевченківський, 2011. 581 с.

43. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К.: *Олімпійська література,* 2011. 224 с.

44. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2018. 19 с.

45. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 220 с. ISBN 978-617-7146-18-5.

46. Лядська О. Ю. Застосування комп'ютерної програми «Fitball training» для удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку із застосуванням фітболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 12. С. 76-80.

47. Магльований А. В. Силова підготовка студентів та школярів навч.-метод. посіб. В. Д. Мартин, А. В. Магльований, П. П. Ревін та ін.; М-во України у справах молоді та спорту, *Львів. держ. ін-т фізичної культури.* Львів: Ліга-Прес, 2005. 108 с.

48. Матвєєва Н. Л. Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 18-20 років у виборі програм оздоровчого фітнесу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді.* Матер. VII Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції, 12-13 квітня 2023 року. ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка. Полтава, 2023. С. 177-184.

49. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Д. О. Смоляков. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 30 с.

50. Москаленко Н. В., Борисова Ю. Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 127 с.

51. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини:* зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2010. Вип. 3. С. 129-132.

52. Нікітенко С. А. Анатомо-фізіологічні та психічні особливості юнаків і підлітків – боксерів масових розрядів. Лекція. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 9 с.

53. Олешко В. Г. Силові види спорту: підручник для вузів. К.:

Олімпійська література, 1999. 288 с.

54. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

55. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Виховання фізичних якостей в процесі самостійних занять студентів: Метод. розроб. для виклад. кафедр фіз. вих. і студентів. Житомир: ДАУ, 2004. 41 с.

56. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств:* зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 305-310.

57. Отравенко Олена, Отравенко Ольга. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с.

58. Отравенко О. В., Шинкарьова О. Д. Підвищення мотивації студенток ВНЗ до занять фізичною культурою та установки на здоровий спосіб життя. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Педагогічні науки.. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка». № 3(308). 2017. С. 62-70. ISSN 2227-2844.

59. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* вип. 4(327) Ч.1, Серпень 2019, с. 100-107, doi:10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.

60. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: Навчальний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2010. 128 с.

61. Пангелова Н., Мінкін Д. Перспективи використання фітнес-програм силової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки

курсантів вищих військових навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2014. № 2. С. 124-127.

62. Петрович В. Фітнес як засіб зниження надмірної ваги жінок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:* зб. наук.-практ. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2013. № 1 (21). С. 212-216.

63. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. С. 30-38.

64. Пономарьова Г. Ф., Школа О. М., Осіпцов А. В., Пятницька Д. В. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. 254 с.

65. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки. Дис. … канд. пед. наук. 13.00.02. «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» харківської обласної ради. Харків. 2017. 214 с.

66. Смоляков Д. О. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 30 с.

67. Соломонко А. О., Хамуляк Х. М., Длугош І. Б. Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів. *Студентська спортивна наука.* 2015. зб. наук. праць І Всеукраїнської студентської наук.-практ. конф. 20 травня 2015 р. Житомир: Рута, 2015. С. 199-206.

68. Стадник С. Моніторинг діяльності фітнес-клубів м. Харкова. Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції *«Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»:* зб. наук. праць Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмсельницький, 2017. Вип. 29. С. 512-514.

69. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей.

Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. №2 (31). С. 142-144.

70. Стецюк В. К. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Метод. рекомендації для самостійної роботи студентів. Криворізький фаховий коледж національного авіаційного університету. 2022. 34 с.

71. Твеліна А. О. Соціально-педагогогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка,* 2014. Вип. 118. С. 232-236.

72. Теорія і методика фізичного виховання. Підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

73. Ткачова А. І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. Дис. … доктор філософії за спеціальністю 017 – фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020. 262 с.

74. Товкун Л. П. Фізична підготовленість студентів до занять фізичними вправами: сучасний стан проблеми. *Науковий журнал «Молодий вчений».* № 9.1 (36.1). вересень, 2016 р. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди». с. 157-160. ISSN: 2313-2167.

75. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 18-30.

76. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.

77. Толмачова С. Є. Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки. Методичні рекомендації для студентів. К.: НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського», 2017. 42 с.

78. Ткачова А. І. Диференційований підхід у заняттях оздоровчим

фітнесом жінок першого періоду зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. Дис. … доктора філософії 017 фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2020. 262 с.

79. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 360-364

80. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: «ОВС», 2008. 408 с.

81. Худолій О. М. Закономірності розвитку силових здібностей у фізичному вихованні і спорті. «Вчитель» – журнал у журналі «Теорія та методика фізичного виховання» № 01(45). 2011. С. 19-34.

82. Чеховська Л. Фітнес-індустрія України: стан і перспективи розвитку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2017. Випуск 5К (86). С. 358-363.

83. Шинкарьова О. Д. Основні закономірності формування фізкультурно-оздоровчих технології у фізичному вихованні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 4(301) травень, 2016. С. 163-169.

84. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 3 (308), 2017. С. 239-246.

85. Шинкарьова О. Д. Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», №4 (327) травень, Ч. 2, 2019., С.124-133. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-

124-133.

86. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І. Мотивацiія здобувачів вищої освіти до занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення з фітнесу. *Інноваційні процеси в науці та освіті:* матер. І Всеукр. науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (23 жовтня 2019 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 79-81.

87. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. *Фітнес & Здоров'я:* матер. Х Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р.). За заг. ред. О. М. Школи. Харків; 2020. С. 98-101.

88. Шинкарьова О. Д. Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 2 (340), Ч. І, 2021. С. 201-209. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209.

89. Шинкарьова О. Д., Жигайлова Ю. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», № 2 (340), Ч. ІІ, 2021. С. 106-113. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-106-113.

90. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т.: Навчальна книга. Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с.; Ч. 2. 248 с.

91. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

92. Яровенко М., Козіброцький С. Мотивація студентів до занять фітнесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я людини.* Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2020, С. 67-68.

93. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational

activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. Vol. 12 (3); ISSN: 1989-9572146 DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. https://jett.labosfor.com/

94. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol.* Journal of the polish balneology and physical medicine association. TOM LXIII, Nr 2(164); 2021: S. 105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

95. Shynkarova, Olena (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal (https://issn2391-4165.webnode.com.ua/), 01 (29). Available at: https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html (accessed 10 January 2021). ISSN 2391-4165.

96. Jones R. Functional Training. Introduction. Reebo Santana, Jose Carlos univ., USA, 2003. pp. 9-15.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРАВИЛА
у Фітнес-центрі «FitZone» (місто Дніпро)

1. Клієнт, який відвідує зал фітнесу заповнює Анкету клієнта. Підписуючи Анкету, клієнт приймає умови публічного Договору та Правил та підтверджує, що ознайомився з ними та згоден їх додержуватись. Редакція Договору про надання послуг фітнес-залу, розміщена на сайті.

2. Клієнт фітнес-залу придбає абонемент фітнес-залу або отримує разову послугу.

3. Користування послугами фітнес-залу відбувається в часи його роботи з 8.00 до 21.00 з понеділка по суботу згідно з розкладом групових та індивідуальних занять.

4. Клієнт фітнес-залу повинен своєчасно (заздалегідь) попереджати «FitZone» про обставини, що мають істотне значення для надання послуг (наявності протипоказань, захворювань, алергій тощо).

5. Клієнт фітнес-залу повинен дбайливо ставитися до майна «FitZone», запобігати пошкодженню та псуванню обладнання, інвентарю та негайно повідомляти про порушення Правил центру (фактах заподіяння шкоди) адміністратору центру.

6. Клієнт фітнес-залу повинен відшкодувати збиток, якщо такий був заподіяний «FitZone» внаслідок дій (бездіяльності) Клієнта. У цьому випадку Клієнт (а в разі його відмови – незалежна третя особа) і уповноважений представник «FitZone» підписують акт, що фіксує факт заподіяння шкоди (пошкодження чи псування майна «FitZone»). Розмір шкоди визначається Fortis на підставі ринкової вартості майна, з урахуванням його амортизації.

7. Клієнт фітнес-залу повинен виконувати рекомендації персоналу центру щодо правил користування обладнанням центру. Самостійно на власний розсуд приймати рішення про виконання та/або невиконання рекомендацій тренера-інструктора центру з обсягів навантаження, беручи на себе всю відповідальність за наслідки виконання та/або невиконання таких рекомендацій.

8. Клієнт фітнес-залу, який спізнився більш ніж на 15 хвилин від початку, до занять не допускається (оскільки приступаючи до вправ без розминки він може нанести собі шкоду).

9. До занять не допускаються особи, які знаходяться у стані алкогольного або наркотичного сп’яніння.

10. Відвідування занять дозволяється лише у спортивній формі та змінному взутті.

11. Під Абонементом розуміється список послуг, придбаних Клієнтом. Послуги фіксуються в індивідуальній Карті, яка має інформацію про її

власника, строк дії абонементу, кількість занять – використаних та невикористаних, тощо.

12. Користуватись Абонементом може лише його власник.

13. Зарахування відвідувань відбувається перед/після кожного заняття на рецепції фітнес-центру.

14. Строк дії групових Абонементів: 8 занять – 30 днів, 12 занять – 30 днів, 16 і 20 занять – 60 днів; строк дії персональних Абонементів 5 та 10 тренувань – 30 днів, 20 тренувань – 90 днів; строк дії абонементів ЕМС 4, 8 та 12 тренувань – 30 днів, 16 тренувань – 60 днів з першого тренування, але не пізніше, ніж через місяць після його придбання. По закінченню строку дії Абонементу, подальше користування послугами фітнес-залу можливе за умови придбання нового Абонементу або разової сплати послуг.

15. У випадку припинення користування Абонементом за бажанням Клієнта, залишок суми поверненню не підлягає.

16. У випадку вимушеного припинення користування Абонементом при хворобі, відрядженні, тощо, перенесення або заміна занять відбувається за погодженням з адміністрацією Центру при наявності підтверджуючих документів.

17. Клієнт, який придбає абонемент з групового фітнесу, персонального тренінгу або ЕМС тренувань повинен попереджувати про відміну не менш ніж за 4 годин до початку заняття. У разі не виконання клієнтом даної вимоги, заняття буде списано з діючого абонементу .

18. Клієнт, який користується разовими послугами з групового фітнесу, персонального тренінгу або ЕМС тренувань повинен попереджувати про відміну не менш ніж за 4 годин до початку заняття. У разі не виконання клієнтом даної вимоги, наступного разу йому може бути відмовлено у здійсненні попереднього запису.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
про кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Матвєєвої Наталі Леонідівни
«СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Зміст роботи відповідає обраній темі. Здобувачка Н. Л. Матвєєва розкрила теоретичні та методичні засади побудови фітнес-програм аеробної спрямованості для дівчат 15-18 років.

У кваліфікаційній роботі вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено процес фітнес-тренування, який має свої завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою фітнес-вправ.

Виявлено мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 15-18 років у виборі програм оздоровчого фітнесу.

В дослідженні теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено програму підвищення фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»* за обсягом часу 9 годин/0,3 кредиту (ЄКТС), сертифікат № 6/0350 від 12-13 квітня 2023 року, яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 3, 2023 на тему «Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 18-20 років у виборі програм оздоровчого фітнесу» (Матвєєва, 2023, с. 177-184).

Під час роботи над кваліфікаційною роботою здобувачка Н. Л. Матвєєва показала гарний рівень теоретичної та професійної підготовки, здатність до самостійної роботи.

Кваліфікаційна робота Н. Л. Матвєєвої відрізняється логічністю, послідовністю, аргументованістю викладу матеріалу. Авторка демонструє вміння робити об’єктивні висновки.

Під час роботи над дослідженням здобувачка показала себе як творчий, дисциплінований, наполегливий молодий науковець, маючий високу попередню підготовку та своєчасно виконуючий завдання наукового керівника. Дослідження автора повною мірою відповідає всім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт.

Науковий керівник
доктор філософії, доцент
кафедри олімпійського
і професійного спорту Олена ШИНКАРЬОВА

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
Матвєєвої Наталі Леонідівни
«СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ДІВЧАТ 15-18 РОКІВ»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Актуальність кваліфікаційного дослідження Н. Л. Матвєєвої показує практичну цінність та необхідність подальшого вивчення теми.

Структура кваліфікаційної роботи відображує всі складові дослідження. Н. Л. Матвєєва вірно визначила мету, об'єкт, предмет та завдання кваліфікаційної роботи.

В першому розділі автором вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі; висвітлено процес фітнес-тренування, який має свої завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою фітнес-вправ.

У другому розділі дослідження автором теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено програму підвищення фізичної підготовленості дівчат 15-18 років засобами фітнес-технологій.

За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»* та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників» № 3, 2023 на тему «Мотиваційні пріоритети та переваги дівчат 18-20 років у виборі програм оздоровчого фітнесу».

Кваліфікаційна робота Н. Л. Матвєєвої відрізняється чіткістю композиційної будови, переконливістю висновків, практичним значенням.

В цілому кваліфікаційна робота Н. Л. Матвєєвої свідчить про те, що здобувачка добре орієнтується в питаннях теми, обраної для дослідження, та добре володіє матеріалом. Є всі підстави стверджувати, що кваліфікаційна робота відповідає вимогам, які висуваються до такого роду досліджень, а його авторка досягла поставлених завдань.

Рекомендована оцінка за кваліфікаційну роботу – «добре».

Рецензент:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії та
методики фізичного виховання Олена ОТРАВЕНКО