

УДК 378.016:615.8

Іванчикова С.М.

## ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

*У статті приводяться загальні положення методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу, що конкретизовано в сукупності діагностично-змістовного, потребнісно-мотиваційного, діяльнісно-практичного та творчого етапів. Вказано базові принципи та періодизацію фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу зі студентами вищого навчального закладу.*

**Ключові слова:** аспекти, засоби, здоров'я, етапи, культура, методика, періодизація, система, тренування, фітнес.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Збереженню здоров'я студентської молоді та впровадженню у систему фізичного виховання вищої школи різноманітних оздоровчих технологій та видів спорту присвячено наступні праці [1, 4, 5, 7, 8, 10, 10]. Науковець Л.Я. Іващенко [3] вказує на те, що адекватні фізичні навантаження, відповідні функціональним фізіологічним резервам організму, вже через 8-10 тижнів занять підвищують загальну фізичну працездатність і аеробну продуктивність на 10-25 %. Вплив фізичних вправ на організм людини обумовлює певне навантаження, що за умови його систематичності та тривалості, викликає відповідну фізіологічну реакцію суперкомпенсації, яка визначається часом, протягом якого функція чи параметр, на який було надано вплив, набуває більш високого показника порівняно з вихідним рівнем. Повторне виконання фізичних вправ протягом ряду днів і місяців призводить до поліпшення функції або підвищення бажаного параметру, що й обумовлює можливість фізичного розвитку та вдосконалення людини. Проте організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять різних вікових груп, метою яких окрім вдосконалення окремих фізичних якостей є формування культури здоров'я має свої відмінні риси, що потребує розробки виокремленої методики формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування загальних положень методики формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Дослідження проводилися згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації ДЗ "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка" "Методологія, теорія і практика формування культури здоров'я дітей, учнівської молоді та дорослого населення".

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів.** Згідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" у навчально-виховній сфері студентської молоді, фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням, що автоматично пов'язується з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного, психічного та духовного розвитку кожної особистості, яка долучається до оздоровчої сфери. В вищому навчальному закладі поряд з традиційними плановими заняттями з фізичного виховання, передбачених регламентованою державною навчальною програмою, фізкультурно-оздоровча робота може проводитись й у позааудиторний час [8, 10] за допомогою заходів множини форм організації занять.

Фізкультурно-оздоровча система фітнес має розгалужене середовище з чисельністю фітнес-програм. Кожна з них складається з характерних засобів фітнесу – фізичних засобів впливу на організм (фізичні вправи різної спрямованості, дієти, що базуються на засадах раціонального харчування), ментальних засобів фітнесу (виконання медитації та концентрації уваги, дихальні вправи). Виходячи з позитивних даних досліджень науковців [3, 8, 10] та багаторічної апробації в світі фахівцями-практиками фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, найбільш затребуваними та популярними є фітнес-програми аеробної, силової та ментальної спрямованості, які в нашому дослідженні приймаються для розробки методики формування культури здоров'я зі студентами вищого навчального закладу. Програма з фізичного виховання в вищих навчальних закладах регламентується одним обов'язковим вісімдесяти хвилинним заняттям на тиждень й допускає доповнення фізичної активності іншими формами занять у секціях з окремих видів спорту, заняттях в групах здоров'я за обраними фізкультурно-оздоровчими системами в фітнес-центрах тощо. За програмою розробленою нами методики, до традиційного планового навчального заняття з фізичного виховання вищого навчального закладу, передбачається

позааудиторна робота, коли три рази на тиждень студенти відвідують півторагодинні позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття. Методику формування культури здоров'я засобами фітнесу ми розробляли виходячи з того, що культура здоров'я за висновками дослідників [1, 2, 9], як складовий компонент загальної культури людини, виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я. Тому для вирішення завдання фізкультурно-оздоровчого виховання студентів, ми використовували системний підхід і виділили чотири умовних етапи:

Діагностично-змістовний етап включав діагностику початкового рівня культури здоров'я студентів, отримання інформації про первинні характеристики стану здоров'я, оцінку показників здоров'я протягом всього часу відвідування позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу, яка включала моніторинг фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, моніторинг теоретичної підготовленості, визначення рівня культури здоров'я (високий, середній, низький), анкетування з питань формування, збереження та зміцнення здоров'я, а також теоретичної підготовленості в питаннях фізкультурно-оздоровчого тренування.

Потребнісно-мотиваційний етап передбачав формування установи на здоровий спосіб життя, стійку потребу в фізкультурно-оздоровчих заняттях, проведення консультацій, бесід щодо ведення здорового способу життя з метою сприйняття поняття здоров'я як найвищої цінності людини.

Діяльнісно-практичний етап включав системну регулярну фізкультурно-оздоровчу діяльність яка здійснювалась за розробленою комплексною методикою фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу.

Творчий етап визначався самостійною творчою діяльністю з оздоровлення; відвідуванням фізкультурно-оздоровчих занять у позанавчальний час в фізкультурно-оздоровчих закладах з метою формування високого рівня культури здоров'я, заснованого на формуванні та вивченні внутрішньої картини здоров'я, прояву інтересу до проблем здоров'я, здоров'язберігаючих технологій як важливого компоненту особистісного, соціального та професійного зростання. Цей процес спирався на чисельність принципів.

Принцип загальноприйнятності вказує на те, що застосовувані засоби фітнесу повинні бути прийнятні як у координаційному плані, так і у функціональному, відповідати запитам сучасної студентської молоді. Проведення оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості необхідно було для зниження фактору ризику та ймовірності травматизму.

Принцип інтеграції виражено в створенні фітнес-програми, яка інтегрувала в себе засоби фітнесу, розроблені в змішаних наукових дисциплінах у вигляді нових інноваційних форм, які впливають на фізичний, психічний, духовний і соціальний аспекти здоров'я. Так, застосування декількох напрямків аеробіки пояснюється метою розвитку загальної витривалості через збільшення резерву ЧСС, зростання в показниках координаційних та швидкісних здібностей. Засоби силових напрямків фітнесу використовувались з метою реалізації силової підготовки студентів. Засоби ментального фітнесу, якими закінчувалося кожне позааудиторне фізкультурно-оздоровче заняття, сприяли розвитку гнучкості та опануванню методами регуляції психоемоційних станів через акцентування уваги на концентрації та диханні, посиленні зв'язку "розум-тіло".

Принцип "не нашкодь" відповідає заповітові Гіппократа, адже його повинні дотримуватися не тільки медичні працівники, але й фахівці галузі оздоровчої фізичної культури. Засоби фітнесу, що були нами застосовані, надавали різний вплив на органи та системи організму, що встановило показання та протипоказання до їх використання.

Вибір засобів фітнесу та методики організації фізкультурно-оздоровчих занять проводився виходячи з їх моторної специфіки, знання функціональних та адаптаційних можливостей організму, що виражено принципом фізіологічного обґрунтування. Дозування фізичного навантаження було засноване на обліку фізичних і функціональних можливостей студентів, що виявлялося шляхом тестування фізичних якостей і визначенням робочого рівня частоти серцевих скорочень. Використання сучасних реєстраторів пульсу фірми "Polar" дозволило контролювати індивідуальну реакцію організму на виконване фізичне навантаження. Застосування сучасної апаратури з використанням комп'ютерних технологій надало можливість записати пульсову криву фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом. Принцип індивідуалізації фітнес-тренування в умовах групових занять реалізовано шляхом застосування педагогічних прийомів підвищення інтенсивності за рахунок амплітуди, заміни рухів високої інтенсивності рухами низької інтенсивності, темпу виконання елементів (на кожен рахунок, через такт тощо), застосуванням спеціального інвентарю з можливістю зміни різноманітних параметрів.

Принцип врахування фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я говорить про те, що формування культури здоров'я засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу вбачається насамперед у розвитку фізичних сил організму у взаємозв'язку з психічними та духовними, через сферу емоцій, почуттів, мислення. Володіння прийомми концентрації уваги, розслабленням м'язів та релаксації, дозволяють впливати на індивідуальне здоров'я в усіх його аспектах.

Фізкультурно-оздоровчі заняття здійснювались із урахуванням принципу триєдності інформації, який за визначенням ряду науковців [1, 2, 9] полягає в тому, що на людину та її здоров'я постійно діє три потоки інформації – сенсорний, вербальний та структурний.

Додомо, світова поширеність фізкультурно-оздоровчої системи фітнес, особливо серед жінок, пояснюється їх природнім бажанням залишатися гарними, вміти складно рухатися. Тому при відборі засобів фітнесу для позааудиторних занять зі студентською аудиторією ми керувалися можливістю сформувати такі рухові навички, що дозволили б досягти естетики рухів, надати граціозності та реалізувати принцип естетичної спрямованості занять.

Спираючись на сформульовані принципи, до програми позааудиторних занять ми включили ті засоби фітнесу, що за узагальненнями провідних вчених [3, 5, 8, 10] найбільше підходять до студентської аудиторії, можуть застосовуватися відокремлено від тієї чи іншої базової фітнес-програми, не складні в дозуванні. Вибір таких засобів фітнесу та організаційних форм позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами вищого навчального закладу, визначалися не тільки їх функціональною необхідністю та раціональністю з наукової точки зору, але ще й урахуванням особистих побажань студентської вікової групи, серед яких домінуючими були зміна зовнішнього вигляду, а саме корекція обсягів тіла шляхом зміни співвідношення м'язової та жирової тканини, слідування моді на ті чи інші засоби фітнесу. Музичний супровід занять розроблявся із врахуванням сучасних світових тенденцій музичної індустрії, популярної молодіжної музики та побажань самих студентів.

Повне та збалансоване фітнес-тренування повинно включати в себе чотири види вправ – це вправи аеробної спрямованості для тренування серцево-судинної системи, вправи на розвиток сили та витривалості м'язових груп, вправи на розвиток гнучкості та вправи для розслаблення, медитаційні методики [3, 4, 7]. Комплексне застосування засобів фітнесу має ряд переваг. Так, об'єднавши в єдиний комплекс фізичні та ментальні засоби фітнесу, на нашу думку, можливо сприяти формуванню культури здоров'я, націлено керуючи психічними та фізіологічними станами організму для досягнення особистістю гармонійного фізичного, психічного та духовного стану.

На думку фахівців [3, 4], доцільніше закінчувати аеробні вправи до початку силового тренування. Зважаючи на це, у свої методиці позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу, ми застосовували періодизацію, що визначається запланованим і усвідомленим поділом фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу, спрямованим на досягнення різних цілей відносно визначених відрізків часу. Іншими словами, періодизація є способом досягнення поставлених цілей позааудиторного фізкультурно-оздоровчого тренування, але поетапно, застосовуючи окремі засоби фітнесу, прив'язані до різних тимчасових проміжків.

Повний курс позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять, спрямований на досягнення всіх поставлених завдань є макроциклом. Він включає всі етапи підготовки до зміни визначених параметрів людини. В нашому дослідженні позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заняття формування культури здоров'я засобами фітнесу здійснювались протягом дванадцятимісячного календарного року. Отже, макроцикл позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу включав в себе дванадцять місяців. Завдання макроциклу полягало в покращенні показників фізичного здоров'я, рухових якостей, психофізіологічних функцій та психічних властивостей, поглибленні знань щодо теоретико-методичних основ застосування фізкультурно-оздоровчої системи фітнесу на шляху до формуванні культури здоров'я й розвитку мотивації до ведення здорового способу життя.

Кожен комплекс засобів фітнесу, розрахований на конкретну мету та використовуваний один-три місяці називають мезоциклом. Макроцикл позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу складався з шістьох визначених мезоциклів. Кожен окремий мезоцикл включав в себе по два місяці фізкультурно-оздоровчих занять. В першому мезоциклі позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу студенти в основній частині заняття займалися переважно тренуванням аеробної витривалості, наступний – виконанням силових вправ у поєднанні з мінімальною кількістю аеробних вправ, необхідних для підтримки досягнутого рівня аеробної витривалості. Така схема фітнес-тренування спочатку збільшує резерв частоти серцевих скорочень та підвищує витривалість кардіореспіраторної системи. Після досягнення цього, студенти починали працювати над силовими показниками, підтримуючи досягнутий рівень резерву частоти серцевих скорочень. Після закінчення перших трьох мезоциклів позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу ми повторили чергування мезоциклів, проте четвертий, п'ятий та шостий мезоцикли різнилися від перших трьох вмістом засобів фітнесу, що пояснюється принципами інтеграції, фізіологічного обґрунтування, триєдності інформації та естетичної спрямованості. Завдання в місячних циклах полягало в підтриманні на максимальному рівні достатнього потенціалу фізичної та функціональної підготовленості, мотивації до занять.

Коливання інтенсивності, дозування та склад застосованих засобів фітнесу в фізкультурно-оздоровчому тренуванні в рамках одного мезоциклу є мікроциклом. В нашому дослідженні мікроцикл

позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу складався з двох тижнів. Півторагодинні заняття проходили по понеділках, середах та п'ятницям. Спираючись на дані фахівців з фітнес-тренування, ми розробили наступні рекомендації щодо побудови даних мікроциклів, які базуються на обліку адаптації організму тих, хто займався по розробленій методиці до запропонованого навантаження: перший мікроцикл виконувати стандартне навантаження, розучуючи нові засоби фітнесу та вдосконалювати техніку рухів; другий мікроцикл підвищити навантаження за рахунок збільшення тривалості заняття (на 10-15 %) або збільшити кількість повторень різних "блоків" вправ обраних засобів фітнесу; наступні два мікроцикли зберегти збільшення навантаження, збільшивши тривалість заняття ще на 10-15 % або збільшити інтенсивність фізичного навантаження вправ обраних засобів фітнесу.

Таким чином, в рамках одного мезоциклу динаміка зміни навантаження мала ступінчасту форму, підвищуючись на початку і середині циклу та виходячи на піковий рівень в кінці. Така побудова мезоциклів дозволяє уникнути станів стресових ситуацій різкого підвищення фізичних навантажень, адже форма їх спрямованості набуває поступової зміни. Мікроцикли, тривалістю два тижні, носили втягуючий, базовий та ударний характер. Така організація позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу забезпечила постійне зростання аеробної витривалості та м'язової сили. Використання засобів степ-аеробіки і тай-бо в мезоциклах переважно аеробної спрямованості, дозволили сприяти розвитку координаційних та швидкісних здібностей. Застосування засобів скалп-фітнесу, памп-фітнесу, фітбол-павер обумовлено завданням розвитку сили та силової підготовки. Систематичне використання суглобної гімнастики фітнес-йоги в підготовчій частині позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять та циклічні заняття стретчингом у заключній частині, якісно впливають на стан гнучкості студентів.

З метою спрямованого впливу на вдосконалення психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, після кожного заняття визначеної спрямованості, ми проводили застосування ментального фітнесу, а саме засобів фітнес-йоги, що виражалося в виконанні дихальної гімнастики "пранаяма", яку ще називають дихальною медитацією через необхідну для її виконання високу концентрацію уваги та вправ на розслаблення "шавасана".

Відповіді на виникаючі питання та розгляд теоретичних питань щодо ведення здорового способу життя та формування культури здоров'я здійснювалися в відведений для цього час теоретичної частини позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу, який змінювався в залежності від сумарного часу підготовчої, основної та заключної частин. Так, наприклад, в першому мезоциклі фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу ми надавали рекомендації студентам щодо корекції раціону харчування, створені фахівцями Всесвітньої організації охорони здоров'я, навчали студентську групу користуватись комп'ютерною програмою Microsoft Corporation "MSN Здоров'я та фітнес" з метою визначення позитивного впливу занять фітнесом на організм, спираючись на динаміку рівня здоров'я; навчалися прийомам мотивації до позааудиторних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів фітнесу: виявленню помилкових переконань, визначенню та вимірюванню внутрішнього настрою, психологічній підготовці, образній уяві.

**Висновки і перспективи подальших розробок у даному напрямі.** Таким чином, загальні положення розробленої методики детерміновані в етапності формування культури здоров'я засобами фітнесу, чисельності принципів, періодизації, конкретизованій у взаємопов'язаних шести мезоциклах фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу тривалістю вісім тижнів кожен, що впроваджувалася в позааудиторну роботу зі студентами вищого навчального закладу. Перспективи подальших розробок полягають в доповненні обґрунтування ефективності розробленої методики формування культури здоров'я засобами фітнесу.

### Використані джерела

1. Дубовой О.В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О.В. Дубовой, В.Г. Саєнко // *Materials IX Miedzynarodowej naukow-praktycznej konferencji "Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013"* Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17-22.
2. Горашук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / В.П. Горашук ; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х., 2004. – 40 с.
3. Ивашенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Ивашенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Носко М.О. Формування здорового способу життя / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : "МП Леся", 2013. – 160 с.
5. Роджер В. Основы персональной тренировки / Роджер В. Эрла, Томас Р. Бехль ; пер. с англ. И Андреев. – К. : Олимп. лит., 2012. – 724 с.

6. Саєнко В.Г. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / В.Г. Саєнко, О.В. Дубовой // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Фізична культура і спорт : Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270-273.
7. Саєнко В.Г. Позитивное влияние занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность студентов / В.Г. Саєнко // XXIV Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире" / Министерство образования Московской обл. ГАОУ ВПО "Московский государственный областной социально-гуманитарный институт" [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2014. – С. 274-278.
8. Толчева Г.В. Організація тренувальних занять хатха-йогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи / Г.В. Толчева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 191-194.
9. Трушникова Т.Г. Системный подход в педагогике как инновационная основа формирования образовательного пространства / Т.Г. Трушникова // Человек и образование № 7, 2006. – С.71-72.
10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : НУФКСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. – 184 с.

Ivanchykova S.

#### GENERAL METHOD OF FORMING THE CULTURE HEALTH FITNESS MEANS STUDENTS

*Conservation care students and the introduction of a system of physical education in high school health technologies and various sports subject of many works of contemporary scientists. Determined that the effects of exercise on the human body causes a certain load subject to systematic and duration, causes a physiological reaction supercompensation, determined the time during which the function or option which was given effect, becomes a higher rate compared with the original level. Repeated physical exercise for a number of days and months leading to improved function or increase the desired parameter, which determines the possibility of physical development and improvement of man. However, the organization extracurricular fitness classes of various ages, whose purpose than improving individual physical qualities is a culture of health has its own distinctive features that require the development of methods singled out a culture of health facilities fitness testing work in higher education.*

*The article is a theoretical justification of methods of general provisions culture of health of students by means of fitness testing work in higher education. Research conducted under the theme of research department of human health and physical rehabilitation State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University" "Methodology, theory and practice of a culture of health of children, students and adults". The article resulted terms methods culture of health fitness in students by means of testing work of the university, which specified together meaningful-diagnostic, motivational, active-creative and practical stage. The article stated the basic principles of periodization and fitness classes a culture of health fitness facilities with students of higher education.*

**Key words:** aspects, tools, health, stages, culture, methodology, periodization, system, training, fitness.

Стаття надійшла до редакції 09.09.2015 р.