

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС– ПРОГРАМ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

**Л.М. Вашчук, Н.А. Деделюк, В.А. Кренделева**

*Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,  
м. Луцьк, Україна*

*Стан здоров'я підростаючого покоління України знижується. Тому здоров'язбереження підлітків на сьогодні є пріоритетною задачею країни. У сучасних умовах серед старшокласників популярними є заняття з фітнесу. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей.*

*Реалізація занять фітнесом спрямовується на формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць і ґрунтується на показниках їхнього фізичного стану, мотивації до виконання фізичних вправ, рівня рухової активності.*

**Ключові слова:** *здоров'язбережувальні компетенції, старшокласниці, фітнес–програми.*

## **THE FORMATION OF HEALTH MAINTENANCE COMPETENCY OF HIGH SCHOOL GIRLS BY MEANS OF POWER ORIENTED FITNESS PROGRAMS**

**L.M. Vashchuk, N.A. Dedeliuk, V.A. Krendeleva**

*Lesya Ukrainka Eastern European National University, Volyn Region, Ukraine.*

*The health status of young people in Ukraine is deteriorating. That's why nowadays the teenagers' health maintenance is the main task in our country. In modern conditions fitness is*

*popular among senior pupils. Fitness helps improving health, body and development of physical qualities.*

*The aim of fitness is the formation of health maintenance competency of high school girls and it is based on the indices of their physical health, motivation of doing physical exercises and the level of their motor activity.*

**Key words:** *health maintenance competency, high school girls, fitness programs.*

**Вступ.** Важливе завдання сучасної освіти – зміцнення здоров'я школярів. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізичну культуру розглянуто як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшенню тривалості життя і активного довголіття [1;6;14]. Фізична культура в школі – невід'ємний складник системи освіти учнів, що сприяє формуванню всебічно розвиненої людини і гарантує її здорову і безпечну життєдіяльність.

Наукові дослідження свідчать, що сучасні програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах акцентовані переважно на формування рухової культури учнів з пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм з фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування [2;4]. Зміст програм фізичного виховання наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю. Фізичне навантаження на уроках має «розсіяний» характер, і «слід» від нього зникає протягом 5–10 годин [5].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів [1;6;9]. Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини [1;7;8;14]. Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

У вітчизняних [2;4;8;9] та зарубіжних [10;11;12;13] наукових працях з фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень для окремих груп населення. Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Великий вибір засобів фітнесу дає змогу вчителям фізичного виховання брати до уваги фізичні можливості організму учнів та їхні прагнення й інтереси [5;7;8].

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики побудови індивідуальних фітнес–програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами як складової частини здоров'язбережувальної компетентності.

**Результати дослідження.** Розробки фітнес–програм і технологій здійснюють здебільшого спеціалісти США, Великобританії та інших країн Європи. Проте, на початку 2000–х років стали з'являтися наукові роботи з фітнесу і в пострадянських країнах. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлені в роботах, де науковці констатують, що застосування фітнесу різного спрямування відповідно до індивідуальних морфофункціональних особливостей людини дозволяє отримати найкращий оздоровчий ефект [6; 7;10].

Незважаючи на популярність фітнесу серед дівчат, практично відсутні розробки щодо можливостей його використання в освітньому процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково–методичного обґрунтування.

Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць і визначають специфіку й актуальність дослідження.

Результати аналізу медичних карт і статистичних звітів управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації засвідчують, що у стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з 5 до 34 %, підготовчої – з 8 до 39 %. Можна констатувати, що понад 70 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах. У структурі загальної захворюваності школярів перше місце займає патологія опорно-рухового апарату (рис.1). Друге місце – захворювання органів зору і третє – ендокринна патологія.

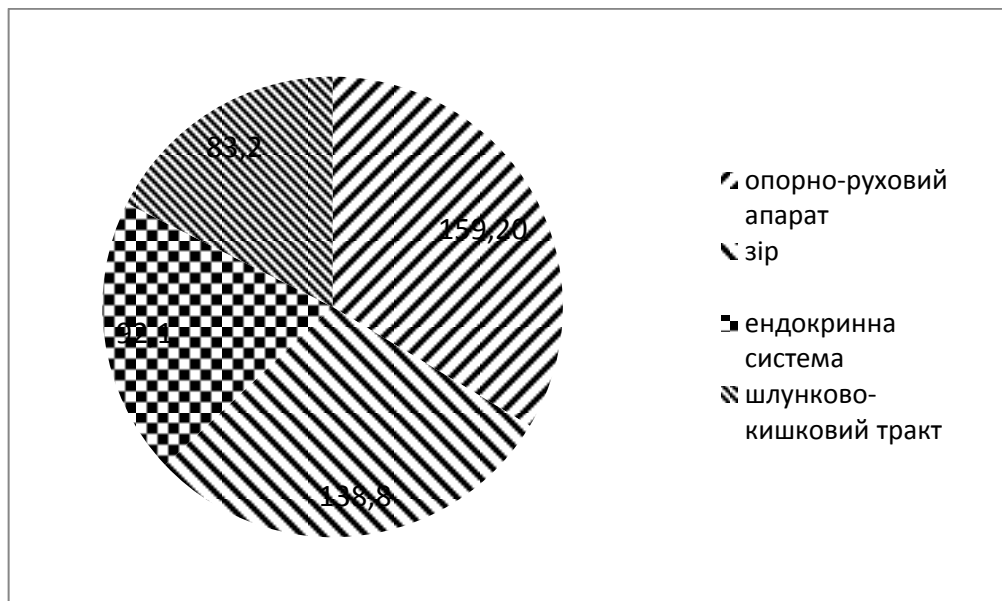


Рисунок – Структура захворюваності школярів

Результати досліджень дають підставу стверджувати, що у школярів простежуються ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні величини проби Штанге становлять 32–35 с. Визначення тривалості затримки дихання на видиху засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 42–47 %. За середньостатистичними нормами величина ЖСЛ у дівчат переважно відповідає віковим нормам. Хоча вона на 0,5–0,6 л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 43 % учнів мають низькі й нижчі за середні показники ЖСЛ.

У наукових працях зазначено, що основна причина зниження здоров'я та функціональних показників організму дівчат – недостатня рухова активність. Для підтвердження цих даних було визначено рівень рухової активності дівчат за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) [12;13;14].

Результати демонструють, що лише 2,59 % респондентів мають високий рівень рухової активності. Більшість дівчат мають середній (57,76 %) або низький (39,66 %) рівні рухової активності.

За результатами дослідження виявлено, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури не високий (табл.). Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувався негативне ставлення до цього. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль

відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль.

Табл. – Рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури та спорту, %

Рівень інтересу	Вік, років	
	16	17
Високий	12,5	11,9
Вищий за середній	15,3	11,6
Середній	28,7	29,8
Нижчий за середній	27,2	24,2
Низький	8,3	10,5
Інтерес відсутній	5,2	9,5
Ставлення негативне	2,8	2,5

Отже, великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес–програм в освітній процес фізичного виховання старшокласниць.

Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес–програма, для якої характерна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини. У програмі необхідно чітко визначити вид (або спрямованість) рухової активності чи поєднання вправ, інтенсивність занять, тривалість вправ, тривалість і характер відпочинку, кількість занять у тиждень, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця[3;4].

Відповідно до мотивації, стану здоров'я та функціональних можливостей дівчат старшого шкільного віку, а також враховуючи вимоги сучасної програми фізичного виховання 10–11 класів, розробку групових або індивідуальних (персональних) фітнес–програм здійснювали з оздоровчо–кондиційною спрямованістю, що передбачало зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану, поліпшення психоемоційного стану учнів.

У структурі фітнес–програм було визначено п'ять основних компонентів, а саме: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність і тривалість кожного заняття; тривалість і характер відпочинку, очікуваний результат з урахуванням формування здоров'язбережувальної компетентності.

У процесі занять оптимальна послідовність силових вправ була такою: м'язи живота; м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини і рук. До переліку рекомендованих вправ увійшли також дихальні вправи і вправи на утримання статичної пози, де особливу увагу приділено правильній поставі.

Для збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовували 6–8 повторень у підходах з обтяженнями (60–70 % від максимально доступного). Темп середній, час руху приладу вгору займає 4 с, униз – 2 с. Під час розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується у 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирали так, щоб два завершальні повторення здійснювали зі значним зусиллям.

Реалізацію розробленої методики здійснювали протягом навчального року. Вона передбачала формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів шляхом поетапного збільшення частки занять фітнесом у позааудиторних формах спортивно–масових занять.

Методику втілювали протягом трьох етапів. На першому етапі (втягувальний, 5 тижнів) дівчата ознайомлювалися з фітнес–програмою, вивчали техніку запропонованих фізичних вправ. Зміст занять був орієнтований на поступове підвищення аеробних та силових можливостей дівчат. Виконання фізичних вправ спрямовували на зацікавлення учнів руховою активністю, створення оптимістичного настрою. На другому етапі (основ-

ний, 24 тижні) проводили систематичні заняття фізичними вправами відповідно до розробленої фітнес-програми. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Третій етап (підтримувальний, 9 тижнів) полягав у продовженні систематичних занять фітнесом, підтримці досягнутого рівня функціонування організму, детальному інструктажу щодо самостійних занять.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 54,7 %. Після завершення експерименту не виявили дівчат із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 69,2 %.

**Висновки.** Результати дослідження демонструють, що один із найперспективніших видів рухової активності – фітнес (комплекс програм оздоровчого напрямку, який охоплює різноманітні фізичні вправи з аеробіки, шейпінгу, стретчингу, танцювальні рухи, елементи гімнастики, йоги, єдиноборств, заняття на тренажерах). У наукових працях виділяють фітнес як ефективний засіб оздоровлення. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид рухової активності універсальний не лише для підвищення фізичних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану людини.

#### Список літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні / О. Багінська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 122–125.
3. Вашук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Вашук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 2 (34). – С. 20–25
4. Гнітецька Т. Вплив програми «Бодіфлекс» на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років / Т. Гнітецька, І. Андрієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2011. – № 3(15). – С. 55–58.
5. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в шк. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
6. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
7. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 2. – С. 42–46.
8. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 232 с.
9. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня доктора пед. наук: 13.00.02 / І.В. Поташнюк. – К., – 42 с.
10. Сайкіна Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. / Е. Г. Сайкіна. – СПб., 2008. – 248 с.
11. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимп. Лит., 2000. – 367 с.
12. Brodie D.A. & Birtwistle G.E., Children's Attitudes to Physical Activity, Exercise, Health and Fitness before and after a Health – related Fitness Measurement Programme // International Journal of Physical Education. – 1990. – № 27, 2. – P. 10–14.
13. Sheefeldt V. & Vogel P., Children and fitness: a public health perspective // A response, Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1987. – № 58. – P. 331–333.
14. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergier, J. Bergier // Health Problems of Civilization. – 2014. – Vol. 8, N. 4. – P. 46–53.