

ПОБУДОВА АДАПТИВНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Іван Кузнєцов¹, Людмила Ващук²

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vnu.edu.ua

Вступ. У сучасних наукових дослідженнях припускається, що теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами підлітків, їх фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації і самовизначенню [1; 3; 5]. Одним із 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 [2; 4]. Охоплюючи різні форми рухової активності фітнес задовольняє потреби різних соціальних та вікових груп в оздоровчій діяльності, за рахунок різноманітності фітнес-програм, їх доступності та емоційності [1; 3]. Результати досліджень дозволили нам констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Отримані результати дослідження буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості.

Метою дослідження було систематизація інформації щодо особливостей показників фізичного розвитку старшокласниць в залежності від типу їх будови тіла в процесі занять фітнесом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, систематизація, антропометрія, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розробляючи фітнес-програми враховували різні тип будови тіла (астенічний, гіперстенічний, нормостенічний). За результатами досліджень виявлено, що 22 % старшокласниць мають астенічну будову тіла, 19 % – гіперстенічну і 59 % – нормостенічну. Для дівчат астенічної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла, покращення показників тонуусу м'язів. Старшокласниці гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ спрямовували на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла (плеча, грудей, живота, тазу, стегна), зменшення жирового компонента. Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовували на поліпшення тонуусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу. Визначені особливості слід враховувати під час розробки засобів впливу в процесі занять оздоровчим фітнесом. Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла нами запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, якій притаманна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибірккову дію на системи організму чи окремі частини тіла, залежно від морф функціональних можливостей людини.

Доведено актуальність та доцільність застосування адаптивних фітнес-програм силового спрямування для старшокласниць як засобу підвищення рухової активності старшокласниць. У практиці фізичного виховання школярів показала її результативність.

Висновки. Беручи до уваги той факт, що у дослідженні основний акцент було зроблено на удосконаленні теоретичного обґрунтування й експериментальної перевірки ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм з урахуванням морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури дівчат у процесі самостійних занять фізичними вправами, як складової частини здоров'язбережувальної компетентності, необхідно відмітити важливість отриманих результатів, які визначають напрям розвитку наукових підходів за обраним напрямом у майбутньому.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови фітнес-програм для осіб з інвалідністю.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 3–7.
2. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2. С. 20–25. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_5
3. Дубогай О. Д., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. № 1. С. 36–40. <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1271>
4. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 57–60.
5. Corbin Ch. B., Lindsey R. Concepts of Physical Fitness with Laboratories. *WCB Brown & Benchmark Publishers*. 1994. 277 p.