

Шевців У.С., Пазичук М.В., Пазичук О.В.  
Львівський державний університет фізичної культури

### ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ

Стаття ґрунтується на наукових дослідженнях, і присвячена вивченню побудови занять з фізичного виховання в медичному коледжі для студентів – дівчат медиків. Нами було розроблено програму для занять оздоровчим фітнесом і адаптовано її до занять фізичним вихованням в медичному коледжі, було враховано вікову категорію (15 – 17 років) і використано спортивний інвентар у вигляді гімнастичних ковриків, гімнастичних палок, музичний супровід здійснювався магнітофоном Panassonic. Застосування занять оздоровчого фітнесу для студентів – дівчат в медичних коледжах дасть змогу оптимізувати процес навчання покращити стан їхнього фізичного, фізіологічного та психічного здоров'я, а також буде спрямована на фізичне вдосконалення. Що в свою чергу приведе до покращення здоров'я, осанки, укріплення імунітету і зовнішнього вигляду фігури. Обґрунтовано використання програми з оздоровчого фітнесу для студенток медиків 15-17 років ВНЗ I – II рівнів акредитації в процесі навчання фізичного виховання. Проаналізовано за літературними джерелами можливості оптимізації змісту навчальних занять з фізичного виховання. Розроблено програму з оздоровчого фітнесу. Запроваджено програму з оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання в медичних коледжах. Для досягнення поставленої мети ми використовували: аналіз теоретичної та методичної літератури, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Ключові слова.** Оздоровчий фітнес, заняття фізичного виховання, навчальний процес, студенти – медики.

**Шевців У.С., Пазичук М.В., Пазичук А.В. Использование оздоровительного фитнеса на занятия по физическому воспитанию студенток медицинских колледжей.** Статья основывается на научных исследованиях, и посвящена изучению построения занятий по физическому воспитанию в медицинском колледже для студенток – девушек медиков. Нами была разработана программа для занятий оздоровительным фитнесом и адаптирована ее к занятиям физическим воспитанием в медицинском колледже, были учтены возрастная категория (15 – 17 лет) и использовано спортивный инвентарь в виде гимнастических ковриков, гимнастических палок, музыкальное сопровождение осуществлялось магнитофоном Panassonic. Применение занятий оздоровительного фитнеса для студенток – девушек в медицинских колледжах позволит оптимизировать процесс обучения улучшить состояние их физического, физиологического и психического здоровья, а также будет направлена на физическое совершенствование. Что в свою очередь приведет к улучшению здоровья, осанки, укрепления иммунитета и внешнего вида фигуры. Обосновано использование программы по оздоровительному фитнесу для студенток медиков 15-17 лет вузов I - II уровней аккредитации в процессе обучения физического воспитания. Проанализированы с литературными источниками возможности оптимизации содержания учебных занятий по физическому воспитанию. Разработана программа по оздоровительному фитнесу. Внедрена программа по оздоровительному фитнесу на занятиях по физическому воспитанию в медицинских колледжах. Для достижения поставленной цели мы использовали: анализ теоретической и методической литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической

**Ключевые слова.** Оздоровительный фитнес, занятия физического воспитания, учебный процесс, студентки – медики.

**Shevtsiv U.S., Pazichuk M. V., Pazichuk A. V. Use wellness and fitness in the classroom for physical education students of medical college.** The article is based on research, dedicated to the study and construction of physical education classes in medical college students - girls doctors. We have developed a program for training health fitness and adapted it in physical education at the Medical College, was taken into account age category (15 - 17 years) and used sports equipment in the form of gymnastic mats, gymnastic sticks, tape music performed Panassonic. The use of health fitness classes for students - girls in medical colleges will help to optimize the learning process to improve their state of physical, physiological and mental health, and will focus on physical improvement. That in turn will lead to improved health, posture, strengthen immunity and appearance of the figure. The application of health fitness program for students 15-17 years of medical universities I - II levels of accreditation in teaching physical education. Analyzed by literary sources opportunities to optimize the content of lessons in physical education. A program of health fitness. Introduced a program of health fitness in physical education classes in medical colleges. To achieve this goal, we used: analysis of theoretical and methodological literature, questionnaire, teaching experiment, methods of mathematical statistics.

**Key words.** *Health and fitness, physical education classes, the learning process, students - physicians.*

**Постановка проблеми.** У зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро стало питання про оптимізацію занять підростаючого покоління фізичною культурою [7]. Навчально-виховний процес медичних коледжів все більше переважується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується ні зниження рівня фізичного розвитку сучасних студентів, ні постійне погіршення стану їхнього здоров'я. Також підтверджується тенденція зниження з віком рівня фізичної активності, особливо у дівчат, яка пов'язана з тим, що вони не проявляють значного інтересу до занять фізичними вправами. Їм не цікаві форми фізичної культури, які застосовують на заняття з фізичного виховання сьогодні. Формування позитивної мотивації населення України до занять фізичними вправами та спортом є пріоритетним напрямком роботи фахівців з фізичного виховання [1]. Саме тому є актуальним питання розробки та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих програм спрямованих на підтримку здоров'я підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікації.** В останні роки велику популярність набуває оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення і підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіо-респіраторної, імунної, ендокринної та інших систем. У зв'язку з цим багато досліджень присвячено розробці методики організації занять різними видами оздоровчого фітнесу [2,3,4].

Аналіз літературних джерел показав необхідність проведення оздоровчого фізичного фітнесу на заняттях з фізичного виховання, яке раціонально об'єднає різноманітні види фітнес – тренування і максимально відповідатиме фізіологічним та індивідуальним особливостям студентів – дівчат. Результати наших попередніх досліджень свідчать про відсутність інтересу студентів – дівчат медичних коледжів до занять фізичним вихованням, проте їх цікавлять оздоровчі види фітнесу, які здатні вплинути на формування їхнього іміджу і фігури. Тому на нашу думку доцільно запровадити оздоровчі види фітнесу на заняттях фізичного виховання у медичних коледжах. Останнім часом цю проблему освітлювали У. Шевців(2009р.), Т.Суворова (2010 р.), І. Степанова (2010 р.), Н.Семенова (2014р.). Аналіз науково-методичної літератури показує, що фітнес має давню історію різних вправ і систем фізичних вправ, які виконувались під музику. Ще в античному світі фізичні вправи під музику застосовувались для розвитку хорошої постави, ходи, пластичності рухів, нарешті, сили і витривалості. Одним з різновидів грецької гімнастики була орхестрика — гімнастика танцювального напрямку. Її справедливо можна вважати попередницею всіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем [5,6]. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді - сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [7,8,9].

Зважаючи на вище вказане, нами проводилось дослідження **метою** якого було обґрунтувати використання програми з оздоровчого фітнесу для студенток 15-17 років ВНЗ I – II рівнів акредитації в процесі навчання фізичного виховання.

**Мета** – обґрунтувати використання програми з оздоровчого фітнесу для студенток 15-17 років ВНЗ I – II рівнів акредитації в процесі навчання фізичного виховання.

**Завдання:**

Проаналізувати за літературними джерелами можливості оптимізації змісту навчальних занять з фізичного виховання.

Розробити програму з оздоровчого фітнесу

Запровадити програму з оздоровчого фітнесу на заняттях з фізичного виховання в медичних коледжах.

**Методи дослідження:**

Аналіз теоретичної та методичної літератури.

Анкетування

Педагогічний експеримент.

Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Сучасний стан здоров'я населення вимагає пошуку нових шляхів вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. На заняттях з фізичного виховання повинна бути можливість використовувати новітні, популярні у молодіжному середовищі види оздоровчої гімнастики, які б сприяли подальшому підвищенню мотивації учнів до відвідування шкільних уроків. Однією з таких програм є оздоровчий фітнес[11]. Оздоровчий фітнес – це програма, яка спрямована на зміцнення здоров'я, покращення функцій дихальної і серцево-судинної системи, удосконалення фізичного розвитку та фізичних якостей, а також на розвиток м'язів ніг та черевного пресу, та м'язів що забезпечують формування гарної постави, профілактику

сколіозу у дітей та підлітків.

Ефективність занять фізичного виховання залежить від змісту програми за якою вони проводяться. Проте, проведене нами опитування студенток, виявило їх незадоволеність традиційним змістом передбачених навчальною програмою занять. Ми запропонували дівчатам оцінити своє бажання займатися фізичними вправами на різних видах занять: на традиційних заняттях фізичного виховання та на заняттях з використанням програми оздоровчого фітнесу. Причому 10 балів – це максимальне бажання, 1 – бал відсутність будь-якого бажання. Проведене анкетування показало, що своє бажання займатися на заняттях фізичного виховання за традиційною програмою студентки оцінили у 4 бали. Така оцінка свідчить про те, що дівчата не мають великого бажання займатися за звичайною програмою занять фізичного виховання. Проте студентки найвище оцінили бажання займатися фізичними вправами на заняттях з різних видів фітнесу – у 9 балів. Отже, дівчата бажали б відвідувати заняття з фітнесу, і значно менше у них бажання відвідувати традиційні заняття фізичного виховання.

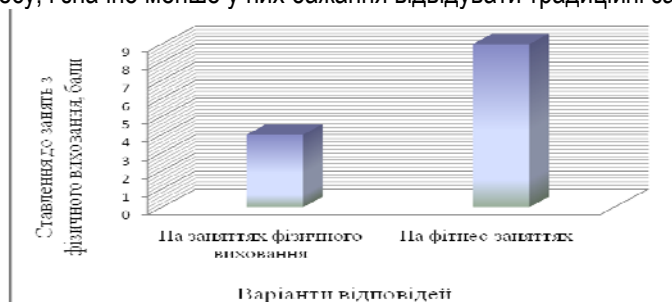


Рис. 1. Ставлення студенток до занять фізичними вправами

З вересня 2013 по березень 2014 навчального року нами було запроваджено програму оздоровчого фітнесу у Львівському медичному коледжі ім. Андрея Крупинського. За нею займалися 20 дівчат, які склали експериментальну групу. Одночасно друга половина дівчат тих же груп займалися за програмою традиційних занять фізичного виховання. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, всього було проведено 49 занять.

Програма оздоровчого фітнесу, виконувалася під сучасну музику, складалася із п'яти блоків вправ: ввідної частини, комплекс кардіо-вправ, силовий тренінг, комплекс вправ для розвитку гнучкості та заключної частини (табл.1).

Таблиця 1

#### Програма оздоровчого фітнесу для студентів – дівчат

Блоки вправ	Область дії вправ	Тривалість вправ (хв, с)	Відпочинок (с)
Ввідна частина	Активізація вегетативних функцій організму та опорно-рухового апарату	3,5	
Кардіо-вправи	Вправи танцювального характеру	1,5	
	Бігово-стрибковий блок	3,5	
	Великий і середній сідничні м'язи	2,5	
	М'язи передньої і задньої частини стегна	3,0	
Силовий тренінг	М'язи верхніх кінцівок	1,0	
	М'язи черевного пресу	4,0	30
	М'язи бічної частини стегна	3,5	30
	М'язи задньої частини стегна	3,5	15
Вправи для розвитку гнучкості	М'язи спини	4,0	30
	Розтягнення м'язів спини	2,0	30
	Розтягнення м'язів черевного пресу	2,0	30
	Розтягнення м'язів верхніх кінцівок	2,0	30
Заключна частина	Розтягнення м'язів нижніх кінцівок	2,0	30
	Зниження вегетативних функцій організму	3,55	

Ввідна частина тривала 3хв 35с і була спрямована на підготовку організму до виконання основної частини заняття. Комплекс кардіо-вправ включав у себе набір простих, нескладно координованих вправ, які виконувались під чіткий темп музики. Початок завжди складали мало інтенсивні вправи для розминки. Основне навантаження випадало на м'язи верхніх і нижніх кінцівок. В основу комплексу були включені танцювальні елементи, різні види стрибків, присідань та ходьби, а також біг та ходьба на місці. Тривалість комплексу 12 – 15 хв. Інтенсивність і темп високі (150-160 уд/хв.). Кожна вправа основної частини, в свою чергу, поділялася ще на кілька під-частин, що робило заняття більш різноманітним, хоча при цьому напрям дії вправи не змінювався. Між виконанням кожної вправи використовувалися короточасні перерви від 15с до 30с, які надавали можливість короткого відпочинку, а також зміни вихідного положення. Ці мікро паузи використовувалися нами для пояснення виконання тої чи іншої вправи. Послідовність вправ є такою, що кожна наступна вправа є логічним продовженням попередніх. Силовий

тренінг включав в себе набір вправ спрямований на розвиток сили м'язів черевного пресу та передньої і задньої частини стегна. Вправи виконуються у положенні, що розвантажує хребет. Силові вправи чергувалися із вправами на відновлення, або на розтягнення м'язів. Вправи виконувались у стандартному темпі. Інтенсивність середня (120-130 уд/хв.) Тривалість 15-16хв. Вправи для розвитку гнучкості включали в себе комплекс статичних і динамічних вправ. Вони виконувались у положеннях стоячи, сидячи, лежачи або біля шведської стінки. Цей комплекс вправ був спрямований на розвиток як активної, так і пасивної гнучкості. Інтенсивність невисока. Тривалість 9-11хв. Тривалість заключної частини складала 3,55 хв і була спрямована на зниження активності вегетативних функцій, поступове приведення серцево-судинної та дихальної систем до стану спокою. Для цього застосовувалися вправи на розслаблення м'язів.

Результати нашого дослідження свідчать про те, що програма з оздоровчого фітнесу, може бути застосована на заняттях з фізичного виховання. Оздоровчий фітнес за динамікою впливу на організм студенток – медиків і тривалістю заняття (40 хв), відповідає вимогам до структури занять фізичного виховання в медичному коледжі. Використання новітніх технологій та музичного супроводу сприяють раціональному дозуванню навантажень упродовж цілого заняття, а також дозволяють диференціювати тренувальні навантаження, згідно індивідуальних особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості студенток. За умов забезпечення коледжів метод. матеріалами, матеріально-технічним інструментарієм (магнітофоном) та простим інвентарем (килимки, палиці, манжети, гантелі, гімнастичні стінки та лавки) стане можливим і доцільним застосовувати оздоровчий фітнес на заняттях з фізичного виховання.

**ВИСНОВОК.** В проаналізованій нами сучасній спеціалізованій літературі у сьогоденну практику фізкультурно-оздоровчої діяльності впроваджено безліч оздоровчих гімнастичних програм, однак їх включення у навчальний процес занять фізичним вихованням недостатньо вивчене, що підтверджує актуальність нашого дослідження. Отримані результати підтверджують доцільність застосування оздоровчого фітнесу на заняттях фізичного виховання в коледжах. Також ми констатуємо відсутність мотивації дівчат до традиційних занять фізичного виховання.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** У подальшому можна стверджувати, що запропонована програма оздоровчого фітнесу є ефективною, відповідає вимогам коледжу і може бути рекомендована для застосування на заняттях фізичного виховання для студенток.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

Петренко, Н. В. Визначення мотивації та інтересів студентів економічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять [Текст] / Петренко Н. В., Лоза Т. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. праць / Харківська державна академія фізичної культури. - Харків, 2010. - № 2. - С. 7-9.

Білокопитова Ж. А. та інші /Основи теорії шейпінгу : мет.позр.—К.:Наук.світ,2000.-33с

Едвард Т. Хоули, Б. ДонФренкс. Оздоровительный фитнес. - К.: Олимпийская литература, 2000. – 367с.

Сергеев С. Йога для всей семьи. - Д.: Сталкер, 2001. - 336с.

Fenton M. The real truth about burning fat // Fenton M., Leseh Kelly A. Walking Magazine. – 1994. – Vol. 42-42. – P. 93-94.

Atha S. Strengthening muscle / S. Atha // Exercise and sport sciences reviews. – 1981. – V. 9. – P. 1 – 73.

Hakkienen K. Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training : a review / Hakkienen K. // J. of Sport Med. And Physic. Fitness. – 1989. – V. 29, № 1. – March. – P. 9 – 26.

Harvard. Medical School. Losing weight : A new attitude emerges // Harvard Health Letter. – 1994. – Vol. 1, march. – P. 1-6.

Shreve A. Working woman : a guide to fitness + health / Shreve A., Lone P. – St. Louis ; Toronto : The C.V. Mosby Company, 1986. – 313 p.

Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие. / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин Г.О. Краснова - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 287 с

Wilmore J. 1994. Interview with E. Olsen (coauthor) / Wilmore J. H. American College of Sports Medicine Conference. Indianapolis, IN, 1994. P. 35-45.

**Щур Лідія \*, Грибовська Ірина \*\*, Іваночко Вікторія \*\*, Завідівська Наталія \*\*\***

**Львівська національна академія мистецтв\*,**

**Львівський державний університет фізичної культури\*\***

**Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України\*\*\***

#### **ОСНОВИ СИСТЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Дана стаття висвітлює результати анкетування випускників вищих навчальних закладів різного професійного спрямування та різного віку, щодо визначення ступеня сформованості здоров'язберезувальних знань, умінь, навичок та готовності кожної людини до самооцінки рівня власного здоров'я на основі визначення морфо-функціональних показників свого організму. В експерименті взяло участь 368 осіб віком від 25 до 50 років (медики, представники мистецьких спеціальностей, технічних спеціальностей, працівники сфери фізичної культури і спорту та іншого фаху). Доведено, що власний стан здоров'я більшість випускників вищих*