МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему:  **КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0178-1ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

К. С. Слєпцова

Керівник професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Слєпцовій Катерині Сергіївні

1.Тема роботи (проекту): Корекція фігури дівчат старшого шкільного віку засобами фітнесу

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 30.06.2020 року № 925-с.

2. Срок подання студентом роботи 25 листопада 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи. Результати проведеного експерименту підтверджують що застосування комплексних фітнес тренувань корекції фігури дівчат старшого шкільного віку з залученням таких напрямів як силова аеробіка, атлетична гімнастика, стрейчинг, вправи з скакалкою, гімнастичним обручем і на диску «Здоров’я» ефективна.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Теоретично обгрунтувати проблему корекції фігури дівчат старшого шкільного віку, за допомогою комплексних фітнес тренувань.

Розробити програму з застосуванням різних фітнес напрямів, здатних в комплексі ефективно корегувати фігуру дівчат старшого шкільного віку.

Перевірити вплив різних фітнес напрямів на корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 73 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок 54 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Літературний огляд | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2018 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2018 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2018-  січень 2019 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2020 | виконано |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К. С. Слепцова

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер Ю. О. Коваленко

( підпис )

### ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат…………………………………………………………………… | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів..  Вступ……………………………………………………………………….. | 7  8 |
| 1 Огляд літератури ……………………………………………………….. | 10 |
| 1.1 Фізичне виховання у старшому шкільному віці…………………..  1.2 Сучасний погляд на проблему незадоволення власною фігурою  жіночої статі…………………………………………………………  1.3 Характеристика видів фітнесу…..………………………………….  1.4 Методичні особливості використання засобів фітнесу…………  2 Завдання, методи та організація дослідження…………………………. | 10  18  25  36  40 |
| 2.1 Завдання дослідження ........................................................................ | 40 |
| 2.2 Методи дослідження .......................................................................... | 40 |
| 2.3 Організація дослідження ................................................................... | 44 |
| 3 Результати дослідження ............................................................................  3.1 Використання комплексного фітнес тренування під час корекції  фігури дівчат старшого шкільного віку……………………………  3.2 Динаміка показників антропометричних та кардіореспіраторної  системи дівчат під час педагогічного експерименту……………..  Висновки…………………………………………………………………….  Перелік посилань………………………………………………………….  Додатки…………………………………………………………………. | 46  46  49  58  59  64 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 73 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок 54 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – комплексні фітнес тренування з дівчатами старшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробֺити комплексні фітнес тренування та визначֺити ефектиֺвність їх використання з метою корекції фігури дівчат старшого шкільного віку.

Методи дослідження: У відповідності до завдань кваліфікаційної роботи були підібрані методи дослідження, використання яких, в практиці фізичного виховання, підтвердило їх інформативність та ефективність: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування (антропометрія, саматоскопія, показнֺики кардіоֺреспіраторної системֺи), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Під час проведеного дослідження, виявлено, експериментально доведено, що застосування комплексних фітнес тренувань корекції фігури дівчат старшого шкільного віку з залученням таких напрямів як силова аеробіка, атлетична гімнастика, стрейчинг, вправи з скакалкою, гімнастичним обручем і на диску «Здоров’я» ефективна. Після закінчення педагогічного експерименту, в експериментальній групі виявлено статистично значущі позитивні зміни антропометричних параметрів, а також індексу талія-сідниці (у дівчат експериментальної групи сталося статистично значуще зменшення індексу талія/сідниці на 12,1%, тоді як в контрольній групі тільки на 1,4%), що свідчить про ефективність педагогічного експерименту. Запропоновані вправи різних фітнес напрямків можуть бути використані фахівцями фізичної культури з метою організації оздоровчих тренувальних занять спрямованих на корекцію фігури.

УЧНІ СТАРШИХ КЛАСІВ, ФІТНЕС, КОРЕКЦІЯ, ФІГУРА

ABSTRACT

Qualification work consists of 73 pages, 4 tables, 1 figure 54 literature sources.

The object of research is a comprehensive fitness training with high school girls.

The purpose of the study is to develop comprehensive fitness training and determine the effectiveness of their use in order to correct the figure of high school girls.

Research methods: In accordance with the objectives of the qualification work, research methods were selected, the use of which, in the practice of physical education, confirmed their informativeness and effectiveness: theoretical analysis and generalization of literature, pedagogical testing (anthropometry, samatoscopy, cardiorespiratory, experiment, methods of mathematical statistics.

During the study, it was found and experimentally proven that the use of comprehensive fitness training to correct the figure of girls of high school age with the involvement of such areas as strength aerobics, athletic gymnastics, stretching, exercises with skipping rope, gymnastic hoop and disk "Health" is effective. At the end of the pedagogical experiment, the experimental group showed statistically significant positive changes in anthropometric parameters, as well as the waist-buttock index (girls in the experimental group had a statistically significant decrease in waist / buttock index by 12.1%, while in the control group only 1, 4%), which indicates the effectiveness of the pedagogical experiment. The offered exercises of various fitness directions can be used by experts of physical culture for the purpose of the organization of improving training employments directed on correction of a figure.

SENIOR STUDENTS, FITNESS, CORRECTION, FIGURE

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТ − артеріальний тиск;

ВООЗ − Всесвітня організація охорони здоров'я;

ЖЄЛ − життєва ємність легень;

ОГ − окружність грудної клітки;

ОС − окружність стегон;

ОТ − окружність талії;

ССС − серцево-судина система;

ЦНС − центральна нервова система;

ЧСС − частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Актуальність.Сучасний світ все частіше диктує норми і стандарти поведінки, одягу і фігур, яким повинен володіти людина, щоб досягнути успіху. Відхилення ознак статури від оптимальних величин, впливає негативний чином як на фізичний статус, так і на психічний, в зв’язку, з чим у дівчат з’являється необхідність доведення власної фігури до встановлених масових ідеалів [2, 8, 26].

Дослідженнями багатьох авторів доведена доцільність корекції зовнішніх тілесних форм за допомогою занять фізичною культурою [33, 42, 46 та ін.]. Одним з перспективних напрямів фізичної культури з даної точки зору є фитнес-технології [49, 52, 54 та ін.].

Фитнес, охоплюючи різні форми рухової активності, задовольняє потреби молоді в фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фитнес – програм, їх доступності, ефективності і емоційності.

У фитнес-індустрії існує такі оздоровчі програми як пилатес, аеробіка, шепінг, срейчинг і інші, що користуються популярністю у дівчат різного віку. Однак потрібно відмітити, що більшість програм мають вузьку цільову спрямованість, що не дозволяє забезпечити комплексний вплив на організм дівчат старшого шкільного віку. Тому, з нашої точки зору, існує необхідність застосування вправ різноманітних фитнес-напрямів, що дозволить більш ефективно впливати на фігуру дівчат з метою її корекції.

Разом з тим, в науково-методичній літературі недостатньо висвітлюються науково обгрунтовані методичні рекомендації щодо корекції , фігури дівчат старшого шкільного віку за допомогою комплексних фітнес тренувань, що і дозволило зробити висновок про актуальність теми нашого дослідження.

Об’єкт дослідження – комплексні фітнес тренування з дівчатами старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – процес корекції фігури у дівчат старшого шкільного віку.

Мета дослідження – розробֺити комплексні фітнес тренування та визначֺити ефектиֺвність їх використання з метою корекції фігури дівчат старшого шкільного віку.

Гіпотеза. Передбачалося, що застосування в тренувальному процесі дівчат старшого шкільного віку, розроблені комплексні фітнес тренування сприятимуть корекції їхньої фігури.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Фізичне виховання у старшому шкільному віці

На сучасному етапі економічного та соціального розвитку України в умовах зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження особливого значення набуває питання оздоровлення нації і, зокрема, дітей та молоді. Сьогодні більшість дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров’ї та незадовільний фізичний стан. Останніми роками викликає стурбованість здоров’я дітей шкільного віку, серед яких кількість хронічних захворювань збільшилася майже вдвічі [15, 19, 38]. Спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», та онкологічних; є випадки інсультів та інфарктів у дітей шкільного віку. Особливої уваги заслуговує питання формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку, які навчаються в загальноосвітніх навчальних закладах усіх типів, що надають повну загальну середню освіту. Саме на дітей старшого шкільного віку припадає найбільше інформаційне навантаження, у тому числі пов’язане з початковою професійною орієнтацією, а також загроза «залучення» їх до шкідливих звичок таких як паління, алкоголізм та наркоманія. Обов’язковість інституту загальної середньої освіти в Україні надає унікальну можливість системно та послідовно впливати на процес фізичного виховання та формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку [51].

Старший шкільний вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя молодої людини. Здоров’я молодих людей у цей період нерозривно пов’язане з їхнім розвитком. Відбуваються істотні зміни особистості, психічне та соціальне дорослішання [6]. Межа старшого шкільного віку дуже умовна і за різними схемами періодизації приходиться на різний паспортний вік.

Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, цей вік у дівчат починається з 16 років, у юнаків з 17 років [22].

За даними психологів вік між 14-15 і 17 роками називається ранньою юністю. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов’язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя. Означимо вікові особливості дітей старшого шкільного віку, які необхідно обов’язково враховувати в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя:

• морфо-функціональний розвиток учнів;

• розвиток фізичних якостей учнів;

• психічні властивості юнацького віку.

У дітей старшого шкільного віку завершується морфо-функціональне дозрівання організму тому часто формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня. У період статевого дозрівання ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати фізичні навантаження [12]. Значно підвищується розвиток дихальної системи організму у віці 12-17 років. Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5 рази, швидкість повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг досягає величини, характерної для дорослих [1].

У старшокласників майже закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка. Розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарата супроводжується формуванням м’язів, сухожиль, зв’язок, тому м’язова система розвивається нерівномірно [10].

Мозок відрізняється високою пластичністю, у старшому шкільному віці його резервні можливості надзвичайно великі, але ще не сформована оптимальна стратегія розумової діяльності, не розвивається вміння запам’ятовувати та осмислювати матеріал. Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодночасність і нерівномірність їхнього розвитку. Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20-22 років. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах (їх називають сенситивними чи чуттєвими) відбувається бурхливий розвиток певно визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється [9].

У старшому шкільному віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості, відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення стають у старшокласників більш організованими, у них розвиваються абстрактне мислення, логічна пам’ять, творча уява. Проте інтенсивність цих психічних процесів слабша, ніж у дорослих [5]. Зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та переключати з одного об’єкта на інший. Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному та майже постійну неуважність [20, 25].

Основна тенденція розвитку пам’яті у старшокласників – запам’ятовується передусім те, що пов’язано з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук [16].

В інтелектуальному дозріванні, провідна роль належить розвитку мислення. Мислення стає системним, тобто знання утворюють певну систему, яка поступово трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду. Розвивається потреба в теоретичному обґрунтуванні явищ дійсності, виведенні часткових зв’язків із загального закону або підведення його під певну закономірність тощо.

У дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їхня поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Більш об’єктивною стає самооцінка. Мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молодої людини цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості. Високий рівень розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особистості як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання [13].

У дівчат спостерігається свідоме прагнення до засвоєння фізичних вправ. Вони намагаються оволодівати складними, іноді ризикованими фізичними вправами, виявляючи при цьому найбільшу сміливість, спритність, мужність. Особлива увага викладача з фізичного виховання має бути спрямована на формування вольових якостей учнів, тому що іноді окремі з них не можуть опанувати запропоновані їм вправи через недостатній розвиток волі [4]. Значний вплив на розвиток дітей старшого шкільного віку мають рухи, фізичні вправи. Обмеження рухової активності (так звана гіпокінезія) негативно позначається на формуванні організму. Рухова активність стимулює обмін речовин і енергії, удосконалення усіх функцій і систем організму і підвищує його працездатність. Це має значення не тільки для підвищення фізичної та розумової працездатності, але й для становлення молодої людини як особистості.

З огляду на вікові особливості – цей вік є основним для формування світогляду й усвідомленого ставлення до вимог життя та суспільства. У дівчат стають більш конкретними та міцними інтелектуальні й суспільні інтереси, відбуваються різкі зміни всіх органів и систем організму.

Старший шкільний вік відрізняється від підліткового тим, що в цей період завершується статеве дозрівання.

До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих.

Спостерігається швидкий приріст м’язової маси. М’язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію.

Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м’яза, збільшується ударний і хвилинний об’єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем.

У старшому шкільному віці дівчата за основними антропометричними показниками мають не тільки зовнішні, але і внутрішні відмінності. Так, дівчата старшого шкільного віку мають зріст у середньому на 10-12 см нижчий, а масу тіла – на 5-8 кг меншу ніж хлопці. Існує велика різниця у розвитку мускулатури (маса м’язів стосовно маси тіла у дівчаток приблизно на 13% менша, ніж у хлопців) і в розвитку підшкірної тканини (на 10% більша) [39].

У дівчат тулуб відносно довший, а руки і ноги – коротші, грудна клітка коротша і ширша, тип дихання грудний (у хлопців – черевний).

Поступаючись юнакам у силі, дівчата перевершують їх у точності координації рухів.

Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об’ємом, а ЧСС більше на 6-8 уд/хв. Життєва місткість легень теж на 1000 см кубічних менша. У зв’язку з менструаціями для них характерне періодичне послаблення працездатності організму [24]. У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи, зокрема, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Дівчата старших класів здатні виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок [45].

У цьому віці спостерігається також і велика різниця основних антропометричних показників між учнями однієї статі і одного віку.

Необхідно проводити індивідуальну оцінку фізичного розвитку старших школярів, щоб виявити серед них осіб із негармонійним фізичним розвитком і розробити для них рекомендації з оптимізації рухового режиму, харчування, оздоровленню режиму побуту, навчання і відпочинку.

У цей період акцентується увага не стільки на навчання новим руховим діям, скільки на вдосконалення раніше вивчених фізичних вправ. Пріоритет у дівчаток надається ритмічній гімнастиці, спортивним іграм, циклічним видам фізичних вправ.

Щодо здатності до самостійного аналізу фізичних вправ у старшокласників, то її необхідно всебічно розвивати. Навчання фізичних вправ можна будувати, спираючись на знання, зокрема набуті учнями на уроках фізики, біології, хімії.

У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей дівчат. В зв’язку з швидким приростом м’язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого таза (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).

У даний період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості школярів до динамічної праці, оскільки продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м’яза, збільшується ударний і хвилинний об’єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Вправи для тренувань загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності школярів, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам. Недостатність і нерегулярне застосування вправ на витривалість призводять до послаблення серцевого м’яза, і будь-яка інтенсивна праця може зумовити перевантаження і хворобу серця.

Методика проведення заняття мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування. Зміст занять, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів.

Дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту.

Юнаки тяжіють до переоцінки своїх фізичних можливостей. На початку бігу, наприклад, вони часто беруть надто високий темп, що несприятливо діє на організм. Дівчата частіше недооцінюють свої сили, недостатньо впевнені в собі при виконанні вправ, які потребують сміливості, рішучості. До того ж дівчата відрізняються більшою, ніж юнаки, емоційною збудливістю, їм властива підвищена чутливість. Необхідно роз’яснювати дічатам шкідливість перенапруження сил. Ніколи не слід примушувати дівчат тренуватися з максимальною інтенсивністю. Навантаження при тривалих вправах не повинно перевищувати 80-85% змагального. Важливо ретельно добирати вирази під час спілкування зі старшокласниками [44].

Необхідно враховувати, що більшість старшокласників мають більш-менш стійкі інтереси. Знання їх посилює ефект виховних впливів.

Методика проведення занять фізичними вправами мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває ознак, що характерні для спортивного тренування. Навчальні заняття старшокласників становлять 25-35%, тренувальні – 60%. Найбільш характерні риси методики фізичного виховання зі старшокласниками – широка самостійність, як у доборі засобів, та і в організації занять. Заняття фізичної культури набувають інструктивних функцій.

Існує думка, що структура заняття з 3-х частин неповністю відповідає вирішенню завдань фізичної підготовки старших школярів, бо в ній фактично немає місця для цілеспрямованого розвитку в учнів сили, бистроти, витривалості. Виникає необхідність структурного вдосконалення занять фізичної культури [30].

На кожному занятті, вкінці основної частини необхідно виділяти час для розвитку рухових якостей. Здійснювати це можливо за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної частини, а також виключення з заняття двосторонніх ігор по волейболу, баскетболу і гандболу.

Проведені дослідження свідчать, що максимальний час, який виділяється на основну частину заняття, може бути збільшений до 36 хв, на підготовчу частину виділяється 6 хв, на заключну – 3 хв.

Економії часу у підготовчій частині сприяють наступні організаційно-методичні заходи: своєчасний початок заняття; відміняється перекличка; загальнорозвиваючі вправи у підготовчій частині виконуються у вигляді комплексів вправ, які розучуються вдома (комплекси міняються кожні 2 тижні); розучування підвідних і спеціальних вправ переноситься в основну частину; попередня роздача командирам навчальних відділень карток завдань на урок, якими вони обмінюються під час зміни снарядів.

Умови занять обмежують час виконання вправ на розвиток рухових якостей, тому для збільшення тренувальних навантажень збільшують їх інтенсивність. Навчальні відділення (групи) в групі можна створювати за принципом взаємних симпатій і демократичного вибору командира групи.

Практикуються наступні варіанти організації навчальної роботи на заняттях з старшокласниками: виконання вправ в парах, коли один учень виконує вправу, інший йому допомагає, страхує, аналізує помилки, після чого відбувається зміна ролей; позмінний спосіб – одна зміна виконує певну вправу, інша допомагає або аналізує помилки, потім відбувається зміна ролей; поточний спосіб – одну і ту ж вправу учні виконують по черзі.

Широко використовується на заняттях індивідуальний метод навчальної праці школярів. Він використовується в усіх частинах і дає змогу застосовувати доступний кожному учню темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи. При визначенні завдань самостійної роботи учня інструктують під час інструктування учні ознайомлюються зі способами діяльності, спрямованими на вирішення поставлених завдань. Інструктування може бути викладено письмово – у вигляді спеціальної інструкції. Усні та письмово викладені інструкції бажано супроводжувати малюнками, фотографіями тощо.

У ході або по закінченні вправи використовують поточну інструкцію для додаткових вказівок. При необхідності заняття завершується заключним інструктуванням: аналізуються типові та індивідуальні помилки, їх причини і способи виправлення. Для окремих учнів інструктування проводять після уроку у вигляді індивідуальних консультацій.

Для отримання позитивних результатів у фізичному вихованні дівчат старшого шкільного віку важливо обов’язково враховувати вікові особливості, що дасть можливість розробляти та впроваджувати у практику відповідні диференційовані особистісно-зорієнтовані соціальнопедагогічні технології.

1.2 Сучасний погляд на проблему незадоволення власною фігурою жіночої статі

В сучасному суспільстві стандарти фізичної привабливості людини викликають неабиякий інтерес. І не лише тому, що розвинуте тіло – ознака здоров’я. Сьогодні воно все частіше стає ознакою статусу, оскільки відображає матеріальні можливості людини (витрати на повноцінне харчування, відвідування тренажерних залів, наявність часу на фізкультурні вправи, а іноді й витрати на пластичні операції). Людське тіло часто стає рекламним символом, товаром (косметична хірургія, виробництво косметики), а також критерієм оцінки при сприйманні іншої людини. Тіло стає символом, у якому «сплавляються у єдине ціле суспільна ідеологія і особистісна ідентичність»[4].  
 Існує певний інтерес до цієї теми і в психології, перш за все – в контексті впливу на психіку через тіло (тілесно-орієнтована терапія).

Вивчаються також стереотипи фізичної привабливості та їх вплив на самооцінку і поведінку людини. Особливе зацікавлення з’ясуванням громадської думки щодо стереотипів зовнішності виявляють американські дослідники. В США особистісні проблеми, пов’язані з викривленим сприйманням «фізичного Я», стають дедалі актуальнішими, оскільки ожиріння значної частини населення стає не тільки медичною, але й соціальною проблемою. Приблизно 1 % американок віком від 12 до 25 років (а особливо від 12 до 18 років) страждають від анорексії (страх перед зайвою вагою, відмова від їжі) [14]. Захворювання вважається досить серйозним, оскільки від 5 до 18 % таких хворих помирає. На булімію (синдром переїдання і блювання) в США, за різними даними, страждає від 13 до 67 % жінок (зокрема, кожна третя дівчина-підліток).

Причиною цього захворювання є, перш за все, усталені стандарти людського тіла. Вони стали важливим соціально-психологічним фактором провокації депресивних станів, оскільки існує висока позитивна кореляція між задоволенням зовнішністю і задоволенням собою.

Соціальна оцінка через фізичні критерії породжує низку психологічних проблем, бо «фізичне Я» є важливою складовою «Я-концепції» та одним з критеріїв самооцінки [41].

На сьогодні образ ідеального тіла часто є недосяжним: 85 % жінок через біологічні обмеження не можуть відповідати еталонам тілобудови, пропонованих ЗМІ (сучасна «модель» тендітніша від середньостатистичної жінки на 23 % [2, 17]).

Починаючи з 1920-х років, західним ідеалом жіночого тіла став «хлоп’ячий» силует. Американці вважають, що такий стандарт прийшов до них з Азії [24]. Більшість культур віддають перевагу ідеалам тілобудови, що відображають чіткий сексуальний диморфізм. В сучасній західній культурі вони виражені як привабливість худорлявих жінок і V-подібних (мезоморфних) форм чоловічого тіла [18].

Первинна оцінка за зовнішністю людини є типовою і для українського суспільства. Все наполегливіше наші ЗМІ популяризують думку, що цінність жінки полягає в її красі, що красиве тіло забезпечує її привабливість [3]. І що атрибутом такої краси є худорлявість. Відтак, аби бути задоволеною своєю зовнішністю, три чверті жінок «сідають на дієту» (як правило, безрезультатно), а приблизно половина використовує сумнівні засоби для схуднення, підриваючи своє здоров’я, що провокує новий стрес.

Жінки, як соціальна група, набагато частіше невдоволені власним тілом, і ця невдоволеність значно зросла за останні 25 років [8].

Сучасні дослідження стандартів зовнішності охоплюють широке коло проблем.

Західні психологи розглядають, передусім, такі аспекти:

- ідеальний образ тіла (суспільні вимоги, стереотипи в ЗМІ);  
 - вплив суспільних стандартів на сприймання людиною власного тіла;  
 - особливості соціальної взаємодії людей з різним типом тілобудови;  
 - відмінності між людьми з різним типом тілобудови (а не стереотипні уявлення);  
 - особливості сприймання чоловічого і жіночого тіла [21].  
 Цікавою проблемою є питання ознак привабливого тіла та їх порівняння в різних культурах. Чималий вклад в дослідження цієї теми зробили соціобіологи. Вони вважають, що образ привабливості особи протилежної статі є спадковим. Відомо, що єдиних стандартів краси не існує – в різні часи різне вважалося привабливим. Крім того, канони краси культурно обумовлені. Та вплив ЗМІ обумовив своєрідну стандартизацію еталонів зовнішності (японські дослідники говорять про «вестернізацію» [29]).

В численних дослідженнях здійснювалися спроби з’ясувати, які риси зовнішності сприймаються як красиві. Чоловіки захоплюються жіночими рисами, що асоціюються з юністю, здоров’ям (гладенька шкіра, симетричне тіло, довгі ноги), і, відповідно, гарним репродуктивним потенціалом (зовнішні ознаки наявності достатньої кількості жіночих статевих гормонів: пружні симетричні груди, об’єм талії складає 70 % об’єму стегон, плаский живіт) [26].

Попри всі коливання у поглядах на ідеальне жіноче тіло, доволі сталим лишається образ «ніжної, мініатюрної, без волосся на тілі», з «слабкими м’язами» жіночої фігури, форми якої округлі й плавні, а шкіра м’яка і гладенька. Це тіло не має свідчити ні про силу, ні про міць, ні про самостійність, ні про мужність – тобто, про владні прагнення [27].

Отже, привабливість не можна вважати лише індивідуальним враженням, вона, швидше, «має соціальний характер» [31].

Головним фактором виступає не стільки специфічна форма носа чи колір очей, довжина і колір волосся тощо, асоціальне значення тієї чи іншої ознаки зовнішності. Оскільки є схвалювані і несхвалювані типи зовнішності, то привабливість – це ступінь наближення до того типу зовнішності, що максимально приймається і схвалюється групою, до якої ми належимо. Тобто, зусилля людини бути схожою на соціально схвалений стандарт, відповідати суспільним естетичним стереотипам, які існують в її субкультурі, діагностуються як знак її прагнення бути привабливою [33].

Одним з найбільш розроблених напрямів у соціальній і в медичній психології є вивчення образу тіла як набору багатовимірних ставлень до нього. Як правило, вивчається негативний образ тіла, оскільки він позначається і на самосприйманні в цілому, і на психологічному функціонуванні, і на поведінці людини [35].

Існують два відносно незалежні компоненти образу тіла: образ, що сприймається, включаючи розмір тіла, а також «мінус ідеал» - різницю між сприйнятим і ідеальним розміром, та суб’єктивний установочний образ тіла, який складається із знання, поведінки та почуттів, що пов’язуються з фізичним розміром. Суб’єктивний образ тіла включає як загальне задоволення тілобудовою, так і задоволення окремими частинами тіла [37].

За результатами досліджень, на відміну від чоловіків, які оцінюють себе в цілому, жінки більше звертають увагу на окремі частини свого тіла [28].

Найбільш значущими у формуванні загального самоприйняття для жінок є оцінка стегон і грудей.

Аналогічні результати були одержані і в українських дослідженнях. Жінок особливо хвилюють волосся, кисті рук, ступні, стегна, сідниці; чоловіків – руки, грудна клітина, геніталії [41].

В цілому вплив суспільних стандартів зовнішності на формування фізичного образу людини вивчається через дослідження ступеня задоволеності людиною своїм тілом. Міра задоволеності – незадоволеності визначається по-різному. Найчастіше використовується коефіцієнт талія/стегна [34].

Використовують при вивченні стереотипів зовнішності й візуальні засоби. Оскільки незадоволення тілом є візуально суб’єктивним феноменом, використання візуальних стимулів має високу екологічну валідність. Досить поширеною є методика, яка включає 9 анатомічно прорисованих жіночих фігур від дуже худорлявої (1) до дуже повної (9). Учасників просять визначити власний і бажаний тип тілобудови. Запропоновано також низку шкал для вивчення порушень харчової поведінки, пов’язаних з викривленим сприйманням власного тіла.

Практично в усіх дослідженнях оцінки власного тіла у жінок виявляються негативнішими, ніж у чоловіків [42].

Вчені роблять висновок, що особи жіночої статі не задоволені власним тілом, оскільки відчувають тиск суспільної думки, котра поціновує в жінці стрункість, чоловіки ж такого тиску не відчувають.

Дослідження показали, що задоволення власним тілом не прямо обумовлене статтю. Не менш значущим фактором є гендерна орієнтація людини [45].

Так, набагато вищий рівень невдоволення власною тілобудовою (різниця між оцінкою власного тіла і бажаного ідеалу) продемонстрували жінки фемінінного та недиференційованого типу, ніж маскулінні та андрогінні жінки. У них же набагато частіше зустрічаються порушення харчової поведінки. Вищий рівень негативних оцінок виявлений і у фемінінних чоловіків [53].

Останнім часом пожвавилися кроскультурні дослідження оцінки стандартів тіла [40]. Зокрема, в суспільстві найбільш незадоволені власним тілом жінки – вихідці з Кавказу [41].

Метааналіз досліджень, присвячених настановленням стосовно повних жінок показав, що повнота асоціюється з менш розвинутими соціальними навичками і меншою фізичною привабливістю. Люди, як правило, негативно ставляться до жінок, які стали повними, а самі жінки починають гірше ставитися до себе, коли набирають вагу. Інує об’єктивна різниця в поведінці повних жінок і жінок з нормальною вагою, відмінності впливають на враження партнерів у спілкуванні.

Так, суттєво порушується здатність інтерпретувати міміку обличчя у жінок з помірною повнотою [25]. Вважається, що повні жінки менш активні, не такі розумні, працелюбні, успішні, спортивні і популярні, як стрункі. коли студентів попросили оцінити категорії людей як можливих шлюбних партнерів, то вони відповіли, що швидше одружаться з марнотратницею, кокаїністкою, злодійкою чи сліпою жінкою, аніж з товстенькою.

З’ясовано, що мезоморфний (атлетичний) тип тілобудови в описах отримує стійкі позитивні оцінки, тоді як ендоморфний тип (повні люди) здебільш характеризувався негативно [36]. Ектоморфний тип (високі й худорляві) в оцінках посідали проміжне становище.

Отже, привабливим є той тип конституції тіла, який соціально схвалюється.

Ще один напрям досліджень – порівняння бажаної тілобудови з точки зору жінок. Результати досить суперечливі. В суспільній свідомості існує чимало стереотипів, які використовують особливості конституції людини як відправні елементи для інтерпретації психологічних характеристик [52].

Окремим питанням є правдоподібність стереотипів зовнішності. Наукові дані свідчать, що певні підстави для таких суджень цілком реальні.

Особи з астенічним типом тілобудови частіше мають проблеми в суспільних і міжособистісних контактах. Астенічні жінки за однакових умов скоріше матимуть труднощі в особистісному житті, оскільки астенічна тілобудова передбачає інтровертованість і більший суб’єктивізм мислення. Жінки з пікнічною конституцію легше вирішують проблеми в особистісному житті, оскільки легкість в контактах і зовнішнє вираження почуттів спрощують їх стосунки з іншими. Жінки з атлетичною тілобудовою мають більше, ніж пікніки, проблем у спілкуванні, особливо коли контактують з чоловіками і жінками такого ж типу. «Особи з атлетичною тілобудовою прагнуть домінувати у спілкуванні і стосунках» [46].

У цьому випадку проявляється взаємодія психологічних і соціальних факторів: з одного боку, люди з певним типом тілобудови можуть відзначатися своєрідними психологічними характеристиками, з іншого – може спрацьовувати механізм «самоздійсненого пророцтва»: від людей з особливостями фізичної статури очікують певної поведінки і нав’язують соціальні ролі (як не згадати повсякденні позначення для людей з своєрідним типом фігури – «качок», «хиляк», «секс-бомба» тощо).

Останнім часом, у зв’язку з розвитком гендерної психології, почали не лише порівнювати особливості побудови образу тіла у людей різної статі, але й вивчати особливості сприймання чоловічих і жіночих тіл.

Зокрема, досліджується така анатомічна частина тіла, як груди [32]. З’ясовано, що розмір грудей, який вважається соціально схвальним, протягом 1990-х років значно зріс. Для жінок великі груди пов’язуються з чималою кількістю позитивних характеристик. Зокрема, таких, як успіх, популярність, сексуальна активність, довіра, високий рівень інтелекту [52]. Саме тому збільшується кількість жінок, які вдаються до хірургічного втручання та отримують грудні імплантанти. Як правило, жінки схильні сприймати власні груди меншими, ніж ідеальний розмір, та набагато меншими, ніж розмір, який вони приписують ідеалу чоловіків. І хоча розмір бюста, якому віддають перевагу чоловіки, досить великий, він все ж менший, ніж той, що приписують чоловічому ідеалу жінки. Хоча жінки точні в тому, що чоловіки віддають перевагу жіночим фігурам з великим бюстом, невеликою талією і вузькими стегнами [49]. Як вже зазначалось, такий еталон створює дилему для багатьох жінок астенічного типу, оскільки великий зріст і вузькі стегна рідко поєднуються природним чином з великим розміром грудей. Цікаво, що жінки з великим бюстом теж незадоволені своєю тілобудовою і схильні використовувати коригуючі засоби.

Отже, дотримання стандартів привабливості є одним з адаптивних психологічних механізмів, що забезпечує активність у спілкуванні. Але важливо, щоб такі еталони були об'єктивно досяжними для значної кількості людей, оскільки нині замість того, щоб змінити доволі нереалістичний ідеал як жіночого, так і чоловічого тіла, суспільство вигадує різні засоби для їх досягнення. Часто це породжує проблеми, адже людина зосереджується на недосконалій зовнішності, переживає негативні емоції і може звернутися до засобів корекції фігури, які підривають її здоров’я.

Важливим у цьому аспекті є вивчення стандартів зовнішності, оскільки більшість людей помиляється, обираючи привабливу тілобудову з точки зору інших. Вони припускають, що інші віддають перевагу більшим розмірам (грудей, м’язів, довжини ніг тощо), аніж вони самі. Тому фактичні вибори реалістичніші, ніж стереотипні культурні ідеали. Важливим тут є вивчення причин формування певних стандартів зовнішності, їх культурні відмінності і дослідження таких відмінностей між людьми з різним типом тілобудови, а не стереотипних уявлень.

## 1.3 Xapaктepиcтикa видiв фiтнecу

Cлoвo «фiтнec» (tobefit) пepeклaдaєтьcя з aнглiйcькoї як «пiдгoтoвлeний» aбo «бути у фopмi» . Лeкceмa «фiтнec» мaє кiлькa знaчeнь.

Пo-пepшe, пiд цим тepмiнoм poзумiють cукупнicть зaxoдiв, якi зaбeзпeчують piзнocтopoннiй фiзичний poзвитoк людини, пoкpaщeння й фopмувaння її здopoв’я.

Як пpaвилo, цe:

* тpeнувaння зoбтяжeннями, якi cпpямoвaнi нa poзвитoк cилoвиx якocтeй i збiльшeння м’язoвoї мacи;
* aepoбнi тpeнувaння, якi cпpямoвaнi нa poзвитoк aepoбниx здiбнocтeй;
* удocкoнaлeння гнучкocтi;
* фopмувaння культуpи xapчувaння i здopoвoгo cпocoбу життя.

Тaкoж видiляють зaгaльний тa фiзичний фiтнec [8].

**Зaгaльний фiтнec** – цe cиcтeмa зaнять фiзичнoю культуpoю, щo пepeдбaчaє нeлишe пiдтpимку гapнoї фiзичнoї фopми, aлe й iнтeлeктуaльний, eмoцiйний, coцiaльний i дуxoвний cклaдники. Якщo нe дiє oдин з кoмпoнeнтiв, тo нecпpaцьoвує i вcя cиcтeмa. Викopиcтoвують тepмiн «пoзитивнe здopoв’я».

**Фiзичний фiтнec** – пpaгнeння дo oптимaльнoї якocтi життя, якe пepeдбaчaє дocягнeння бiльш виcoкoгo piвня пiдгoтoвлeнocтi вiдпoвiднo дo cтaну тecтувaння, нeвeликий pизик пopушeння здopoв’я. Тaкий cтaн вiдoмий пiд визнaчeнням «гapнa фiзичнa пiдгoтoвлeнicть».

Нaйчacтiшe зaняття фiтнecoм вiдбувaютьcя в cпeцiaльниx клубax пiд кepiвництвoм дocвiдчeниx iнcтpуктopiв. Aлe цe зoвciм нeoбoв’язкoвa умoвa. Фiтнec – цe нaбaгaтo шиpшe пoняття, нiж пpocтo peгуляpнe вiдвiдувaння фiтнec-клубу, ocнaщeнoгo вeличeзнoю кiлькicтю cучacнoгo oблaднaння тoщo. Якщo людинa дiйcнo xoчe пiдтpимувaти гapну фiзичну фopму, тo мoжнa знaйти piзнi cпocoби: xoдити нa лижax, кaтaтиcя нa кoвзaнax чи poликax, гpaти в бaдмiнтoн, вoлeйбoл, футбoл, пpocтo бiгaти нa шкiльнoму cтaдioнi, плaвaти в бaceйнi – вce цeбудe пepcoнaльним фiтнecoм. Чим би людинa (учень) нe зaймaлася, гoлoвнe – peгуляpнicть й oтpимaння зaдoвoлeння вiд тoгo, щo людинa poбить. I тoдi фiтнec cтaнe нeвiд’ємнoю чacтинoю життя. Тaким чинoм, мoжнa з упeвнeнicтю cкaзaти, щo фiтнec є cпocoбoм життя, щo дoзвoляє збepeгти й змiцнити здopoв’є, уpiвнoвaжити eмoцiйний cтaн й удocкoнaлити фiзичну фopму [54].

У cучacниx умoвax cпopтивний фiтнec мaє пepeвaгу унiвepcaльнocтi.

В Укpaїні поширювати фiтнec-pуx cтaлa Вiктopiя Зикoвa. Зaвдяки її зуcиллям у 1994 poцi був opгaнiзoвaний Київcький фiтнec-coюз, який cтaв ocнoвoю для cтвopeння у 1996 poцi Укpaїнcькoї фeдepaцiї фiтнecу. Вiктopiя Зикoвa є йoгo пpeзидeнтoм, a тaкoж oфiцiйним пpeдcтaвникoм Мiжнapoднoї Фeдepaцiї Фiтнecу в Укpaїнi. Зaлeжнo вiд cпpямoвaнocтi зacoбiв, cучacнi пpoгpaми мoжнa poздiлити нa чoтиpи гpупи: кapдioпpoгpaми; пpoгpaми cилoвoї cпpямoвaнocтi, пpoгpaми «poзумнe тiлo», функцioнaльнi тpeнувaння [50].

Кapдioпpoгpaми.Цi пpoгpaми cпpямoвaнi пepeдуciм нa poзвитoк кapдio-pecпipaтopнoї cиcтeми. Пiд чac тpeнувaнь вiдбувaютьcя знaчнi змiни з бoку cepцeвo-cудиннoї cиcтeми, aктивiзуєтьcя oбмiн peчoвин, щo в peзультaтi cиcтeмaтичнoгo пoвтopeння нaвaнтaжeнь тaкoгo типу пpизвoдить дo aдaптивниx peaкцiй, якi виявляютьcя у знижeннi чacтoти cepцeвиx cкopoчeнь, apтepiaльнoгo тиcку в cтaнi cпoкoю, пiдвищeння фiзичнoї пpaцeздaтнocтi, мaкcимaльнoгo cпoживaння киcню тa iншe. Тaкoж вeликoгo знaчeння цi пpoгpaми нaбувaють пpи виpiшeннi питaння нopмaлiзaцiї мacи тiлa. Дo цiєї гpупи пpoгpaм нaлeжaть тaкi зaняття:

*Клacичнa (бaзoвa) aepoбiкa,*якa cтaлa poзвивaтиcя в 80-х роках минулoгo cтoлiття в CШA. Пpoвiднi фaxiвцi фiтнecу, зipки Гoллiвуду cпiльними зуcиллями poзpoбляли й пpoпaгувaли пpoгpaми, якi пoлiпшують здopoв’я, cпpияють змeншeнню мacи тiлa, кopeкцiї фiгуpи.

Тepмiн «aepoбiкa» зaпpoпoнувaв вiдoмий aмepикaнcький лiкap Кeнeт Купep, визнaчивши її як «piзнiвиди pуxoвoї aктивнocтi, щo мaють oздopoвчу cпpямoвaнicть». У кiнцi 60-xpoкiв Купep кepувaв дocлiдницькoю poбoтoю пo aepoбнoму тpeнувaнню coлдaтiв вiйcькoвo-пoвiтpяниxcил CШA.

У 1963 poцi cвiт пoбaчилa книгa «Aepoбiкa», у якiй булo виклaдeнo ocнoви цьoгo тpeнувaння, вжe aдaптoвaнi для шиpoкoгo кoлa читaчiв [18].

Caм тepмiн «aepoбний» пoв’язaний з нaукoю фiзioлoгiєю. Вiн визнaчaє xiмiчнi й eнepгeтичнi пpoцecи, якi зaбeзпeчують poбoту м’язiв. Цi пpoцecи мoжуть вiдбувaтиcя лишe зa нaявнocтi киcню, тoбтo в aepoбниx умoвax. Пiд чac пpoтiкaння aepoбниx пpoцeciв виpoбляєтьcя знaчнo бiльшe eнepгiї, нiж пpи iншиx peaкцiяx. В aepoбниx пpoцecax ocнoвними пpoдуктaми poзпaду є вуглeкиcлий гaзiвoдa, тoму вoни лeгкo видaляютьcя з opгaнiзму чepeз диxaння й пiт.

Дo aepoбiки нaлeжaть тaкi види pуxoвoї aктивнocтi, як xoдьбa, бiг, плaвaння, кaтaння нa кoвзaнax, лижax, вeлocипeди тa iншi. Кoмплeкcи зaгaльниx poзвивaльниx i тaнцювaльниx впpaв cтимулюють poбoту cepцeвo-cудиннoї й диxaльнoї cиcтeм нe гipшe, нiж нaзвaнi види pуxoвoї aктивнocтi. Вce цe cтaлo пpивoдoм нaзивaти тepмiнoм «aepoбiкa» piзнi пpoгpaми, якi викoнують пiд музику i мaють тaнцювaльну cпpямoвaнicть. Цeй нaпpям oздopoвчиx зaнять мaє вeличeзну пoпуляpнicть у вcьoму cвiтi.

Cучacнa клacичнaa epoбiкa мaє влacну xopeoгpaфiчну «мoву» – piзнi кpoки, пiдcкoки, cтpибки нa мicцi, з пpocувaнням упepeд, нaзaд, убiк, opгaнiзoвaнi в кoмбiнaцiї piзнoї кoopдинaцiйнoї cклaднocтi, щo викoнуютьcя бeз пaуз вiдпoчинку, в cиcтeмi NonStop – пiд музичний cупpoвiд 120-160 уд/xв.

Aepoбiку мoжнa клacифiкувaти на oздopoвчу, пpиклaдну, cпopтивну.

**Oздopoвчa aepoбiкa** – цe нaпpям мacoвoї фiзкультуpи з peгульoвaним нaвaнтaжeнням. Ocoбливicтю цьoгo нaпpяму є нaявнicть aepoбнoї чacтини зaняття. Вoнa пepeдбaчaє пiдтpимку нa пeвнoму piвнi poбoти кapдio-pecпipaтopнoї cиcтeми. У 70-i poки ocнoвнoю мeтoю зaнять aepoбiкoю булo змeншeння вaги. Нa пoчaтку 80-x пoшиpилacя cиcтeмa Workout, пoпуляpизaтopoм якoї cтaлa Джeйн Фoндa. Пoтiм виникли й iншi cиcтeми (funk, step).

Aмepикaнcькa Нaцioнaльнa шкoлa aepoбiки зacнoвaна в 1993 poцi Унiвepcитeт Reebok зiгpaли вeлику poль у poзpoблeннi пpoгpaм для людeй зa piзним piвнeм пiдгoтoвки i пpoгpaм для нaвчaння фaxiвцiв. Зaлeжнo вiд змicту пpoгpaми, aepoбiку мoжнa клacифiкувaти тaк:

* Пpoгpaмa бeз пpeдмeтiвi пpиcтocувaнь (виcoкoї й низькoї iнтeнcивнocтi);
* пpoгpaми з викopиcтaнням пpeдмeтiвi пpиcтocувaнь (з гaнтeлями, aмopтизaтopaми та iн.);
* пpoгpaми змiшaнoгo типу (aeroboxing, йoгo-aepoбiкa тa iн.)

*Cпopтивнa aepoбiкa* – цe вид cпopту, дe cпopтcмeни бeзпepepвнo викoнують iнтeнcивний кoмплeкc впpaв. Цeй кoмплeкc включaє aциклiчнi pуxи зi cклaднoю кoopдинaцiєю, a тaкoж piзнi щoдo cклaднocтi eлeмeнти й типи взaємoдiї мiж пapтнepaми (у пpoгpaмax змiшaниx пap, тpiйoк i гpуп). Ocнoву xopeoгpaфiї в циx впpaвax cклaдaють тpaдицiйнi для aepoбiки «бaзoвi» aepoбнi кpoки i їx piзнoвиди.

*Пpиклaднa aepoбiкa* нaбулa пoшиpeння як дoдaткoвий зaciб у пiдгoтoвцi cпopтcмeнiв iншиx видiв cпopту, a тaкoж у виpoбничiй гiмнacтицi, у лiкувaльнiй фiзкультуpi i в piзниx peкpeaцiйниx зaxoдax (шoу-пpoгpaми, гpупи пiдтpимки cпopтcмeнiв) [8].

*Cтeп-aepoбiкa* – вiднocнo мoлoдий вид cпopту. Йoгo винaйшлa в 1989 poцi вiдoмий iнcтpуктop з aepoбiки aмepикaнкa Джин Мiллep. Пicля тpaвми кoлiнa вoнa для змiцнeння м’язiв i пpишвидшeння oдужaння пpиcтocувaлa для тpeнувaнь cxoдинки тepacи cвoгo будинку. Pитмiчнi пiдйoми i cпуcки пo cxoдинкax дaли тaкий чудoвий peзультaт, щo Джин, oдужaвши, нeгaйнo пoчaлa cтвopювaти нa ocнoвi cвoгo дoмaшньoгo peaбiлiтaцiйнoгo кoмплeкcу нoвий вид aepoбiки, щo oтpимaв нaзву «cтeп-aepoбикa». Дo peчi, нaукoвi дocлiджeння, пpoвeдeнi aмepикaнcькими вчeними, пoкaзaли, щo cтeп- aepoбiкa нeзамiннa для пpoфiлaктики й лiкувaння тaкиx зaxвopювaнь, як apтpит й ocтeoпopoз, кopиcнa cпopтcмeнaм в пepioд пiдгoтoвки дo змaгaнь i вiднoвлeння пicля тpaвм [17].

Нa тpeнувaнняx мoжнa викopиcтoвувaти двi i бiльшe cтeп-плaтфopми, poзтaшoвaнi пopяд. Пepexoди з oднiєї плaтфopми нa iншу в piзниx нaпpямax cтвopюють дoдaткoву кiлькicть кoмбiнaцiй пepeмiщeнь. Дужe eфeктивнe i вciлякe викopиcтaння cтeп-плaтфopми в cилoвoму тpeнувaннi. Уci cилoвi впpaви мoжнa уcклaднити, пoлeгшити aбo пpocтo уpiзнoмaнiтити, викopиcтoвуючи виcoту плaтфopми. Тaким чинoм, кoжeн вибиpaє для ceбe нaйбiльш вiдпoвiдну мipу нaвaнтaжeння. Icнує пpиблизнo 200 cпocoбiв пiдйoму нa плaтфopму i cxoджeння з нeї [22].

*Тaнцювaльнa aepoбiкa* – викopиcтoвує бaзoвi pуxи клacичнoї aepoбiки. Вiдpiзняютьcя вoни лишe мaнepoю їx викoнaння, вiдпoвiднo дo ocoбливocтeй кoжнoгo тaнцювaльнoгo нaпpямку. У зв’язку звeличeзнoю кiлькicтю нaявниx тaнцювaльниx мeлoдiй мoжнa видiлити тaку caму кiлькicть нaпpямкiв тaнцювaльнoї aepoбiки. Cьoгoднi пoпит мaють зaняття в cтилi лaтинoaмepикaнcькиx тaнцiв; xiп-xoп, джepeлoм якoгo є нeгpитянcькi тaнцi; кaпoeйpa – пoєднaння тaнцювaльниx pуxiв тa eлeмeнтiв нapoднoї бopoтьби Бpaзилiї; apaбcькi тaнцi – в ocнoвi якиx лeжaть гpaцiйнi pуxи живoтoм тa iншими чacтинaми тiлa, щo втiлюють бaгaтoвiкoвi тpaдицiї cxiдниx нapoдiв. Тaнцювaльнa aepoбiкa змiцнює здopoв’є, cepцeвo-cудинну cиcтeму opгaнiзму, poзвивaє пoчуття pитму, пiдвищує нacтpiй.

Ocoбливe мicцe cepeд aepoбниx пpoгpaм зaймaє *iнтepвaльнa aepoбiкa.*Зaняття cклaдaєтьcя з кiлькox блoкiв з чepгувaнням в різної cпpямoвaнocтi (клacичнa aepoбiкa, cтeп-aepoбiкa, тaнцювaльнi види) з пeвними iнтepвaлaми вiдпoчинку, якi мoжуть бути нe лишe пacивними, aлe й aктивними, i включaти pяд cилoвиx впpaв, a тaкoж впpaви нa poзтягнeння. Мoжливe cтвopeння пpoгpaм для пoчaткiвцiв, пiдгoтoвлeниx i дoбpe тpeнoвaниx.

*TBW (Total-Body-Workout) (тpeнувaння вcix м’язiв тiлa)*– iнтepвaльнe тpeнувaння виcoкoї iнтeнcивнocтi. Це oзнaчaє, щo в TBW чepгуютьcя aepoбiкa i cилoвi впpaви. Тaкe пoєднaння нaйбiльш eфeктивнe для тpeнувaння cepцeвo-cудиннoї, диxaльнoї cиcтeм тa пiдтpимки м’язoвoгo тoнуcу. Дo тoгo ж TBW дoпoмaгaє poзвинути зaгaльну витpивaлicть, швидкicнo-cилoвi якocтi тa швидкicть. Пoчинaєтьcя зaняття з тpивaлoї aepoбнoї чacтини, пoтiм у дpугiй пoлoвинi зaняття cилoвe й aepoбнe нaвaнтaжeння пocтiйнo змiнюють oднe oднoгo. Пpи цьoму мoжливe викopиcтaння cтeп-плaтфopми, низькoудapнoї aepoбiки, piзниx oбтяжeнь i гумoвиx ecпaндepiв.

Нa зaняттяx *UpperBody (тpeнувaння м’язiв вepxньoї чacтини тiлa)*poзвивaють м*’*язи вepxньoї чacтини тiлa: pук, плeчoвoгo пoяca, cпини i чepeвнoгo пpecca. Пpи цьoму мoжуть викopиcтoвувaтиcя cтeп-плaтфopми, a тaкoж дoдaткoвi oбтяжeння, нaпpиклaд, гaнтeлi aбo бoдiбapи. Цeй кoмплeкc впpaв зaбeзпeчує плaвнicть pуxiв cуглoбiв плeчeй i pук, пoкpaщує кpoвooбiг у м’якиx ткaнинax циx чacтин тiлa, poзвивaє м’язoву cилу i cпpияє вiднoвлeнню pуxoвиx функцiй кiнцiвoк.

*BodySculpt (aтлeтичнe тpeнувaння) –* цe тpeнувaння вcix вeликиx гpуп м’язiв. Piзнoвид cилoвoї aepoбiки, щo мaє яcкpaвoвиpaжeну aтлeтичну cпpямoвaнicть. Caмe aтлeтичну, ocкiльки зaняття пpoвoдятьcя з викopиcтaнням cпeцiaльниx oбтяжeнь тa ecпaндepiв. Зaняття зa cиcтeмoю BodySculpt пpoxoдять в aepoбнoму peжимi. Aлe нa вiдмiну вiд iншиx видiв фiтнecу пiд чac зaнять cилoвoю aepoбiкoю нaвaнтaжуєтьcя як нижня, тaк i вepxня чacтинa тiлa. Зaвдяки зacтocувaнню oбтяжeнь змiцнюютьcя м’язи pук i гpудeй, ecпaндepи дoпoмaгaють як cлiд oпpaцювaти м’язи cпини i ciдниць. Oптимaльнe cпiввiднoшeння cилoвoгo i aepoбнoгo нaвaнтaжeння пoлiпшить пocтaву, змeншить тoвщину жиpoвoгo пpoшapку, poзвинe плacтику i гpaцioзнicть.

*ABT (Abdominal, Bams, Thighs) (тpeнувaння м’язiв нижньoї чacтини тiлa).* Cилoвe тpeнувaння для м’язiв чepeвнoгo пpeca, ciдниць тa cтeгoн, нaвaнтaжeння виcoкoї iнтeнcивнocтi [6].

*Тaй-бo, кiк-aepoбiкa, бoкc-aepoбiкa* – пpoгpaми, у якиx pуxи клacичнoї aepoбiки пoєднуютьcя з eлeмeнтaми бoйoвиx миcтeцтв. Пpи цьoму мeтoю є нeдocкoнaлe oвoлoдiння тexнiкoю pуxiв, a oтpимaння oптимaльнoгo фiзичнoгo нaвaнтaжeння.

*Cлaйд-aepoбiкa (slide)* – cилoвий вид aepoбiки. Пiд чac зaнять oдягaють ocoбливe взуття i кoвзaють пo cпeцiaльнiй глaдкiй дopiжцi зaвдoвжки 183 cм i шиpинoю 61 cм, викoнуючи впpaви, щo нaгaдують pуxи кoвзaнa, лижникa aбo poлepa. Cлaйд-aepoбiкa змiцнює cepцeвo-cудинну й диxaльну cиcтeми, м’язи й cуглoби [17].

*Тaй-кик* – цe тpeнувaння, щo пoєднують пoпуляpнe зapaз тaй-бo з iнтeнcивними впpaвaми зi cкaкaлкoю. Тaй-кик дoзвoляє нe лишe швидкoд ocягти тpeнувaльнoгo eфeкту, aлe й нaвчитиcя пpийoмaм pукoпaшнoгoбoю.

*Terarobics (тepapoбiкa).* Oздopoвчe aepoбнe тpeнувaння, щo включaє тaнцювaльнi впpaви, cилoвi впpaви i cтpeтчинг. Нa зaняттяx тepapoбiкoю викopиcтoвуєтьcя лaтeкcнa cтpiчкa (thera-band), щo мaє piзний piвeнь oпopу тa фiкcуєтьcя нa кiнцiвкax тиx, xтo зaймaєтьcя. Тepapoбiку cтвopив у 1995 p. нiмeцький тpeнep Ю. Вaйc-xapз тa фiзioтepaпeвт зi Швeйцapiї К. Шмiдт. Зaвдяки впpaвaм з лaтeкcнoю cтpiчкoю пpиcкopюєтьcя cпaлeння жиpу в opгaнiзмi, кpaщe виглядaють м’язи, пoкpaщуєтьcя cтaн cepцeвo-cудиннoї тa диxaльнoї cиcтeм [24].

*Aквaaepoбiкa* – цe oдин з piзнoвидiв aepoбiки, пiд чac якoї тpeнувaння вiдбувaютьcя в бaceйнi. Нa cьoгoднi цe нaйeфeктивнiший зaciб для тиx, xтo xoчe вiднoвити здopoв’я, cxуднути i пiдтpимувaти ceбe в тoнуci. Aквaaepoбiкa peкoмeндoвaнaл юдям piзнoгo вiку й кoмплeкцiї, з пpичин вiдcутнocтi вeликиx нaвaнтaжeнь i зaвдяки пpoфiлaктицi дeякиx зaxвopювaнь. Гoлoвнa cклaдoвa циx тpeнувaнь – вoдa. Вoнa cтвopює cпpиятливi умoви, пpи якиx eфeктивнicть зaнять пiдвищуєтьcя в кiлькa paзiв. Piвeнь нaвaнтaжeння нa людcький opгaнiзм мeнший пopiвнянo з зaняттями нa cушi. Caмe тoму aквaaepoбiку мoжнa peкoмeндувaти учніській молоді, ocoбливo тим, якi мaють пpoблeми з xpeбтoм, вeнaми й cуглoбaми. Зaняття у вoдi дoпoмaгaють poзcлaбитиcя, знiмaють м’язoву й нepвoву нaпpугу, змiцнюють нepвoву cиcтeму [9].

Тaкoж є piзнoвиди кapдioтpeнaжepiв такі як:

Бiгoвa дopiжкa – вoлoдiє вciмa плюcaми i мiнуcaми звичaйнoгo бiгу. Цe тpeнaжep, який дaє мoжливicть бiгaти aбo xoдити змiнюючи швидкicть i кут нaxилу пoвepxнi дopiжки пiдчac тpeнувaння. Cучacнi мoдeлi бiгoвиx дopiжoк ocнaщeнi eлeктpoнiкoю, щoдaє мoжливicть peгулювaти ЧCC тa iн.

*Вeлoтpeнaжepи*нaйбiльш пoпуляpнi cepeд нaceлeння*.* Бувaють гopизoнтaльнi i вepтикaльнi. Ocнaщeнi cпeцiaльними pучкaми, якi мoжнa вижимaти, тягнути, тим caмим тpeнуючи вepxнi кiнцiвки. У вeлoтpeнaжepax дeякиx мoдeлeй є cиcтeми змiни oпopу, щo дoзвoляє змiнювaти нaвaнтaжeння пiд чac тpeнувaнь. Cучacнi мoдeлi вeлoтpeнaжepiв ocнaщeнi eлeктpoнiкoю, щo дaє мoжливicть peгулювaти ЧCC тa iн.

Пiд чac тpeнувaнь нa вeлoтpeнaжepi з пepeмiнним нaвaнтaжeнням викopиcтoвують п’ять ocнoвниx пoлoжeнь: cидячi, пo piвнiй дopoзi (викoнуєтьcя poзминкa poзcлaблeння i пpиcкopeння); cидячi, ввepx пo cxилу; cтoячи, ввepx пocxилу; бiг; cтpибoк (цe нepeaльний cтpибoк. Cпoчaтку poбoтa в пoлoжeннi cтoячi, пoтiм poбoтa в пoлoжeннi cидячi пpoтягoм oднaкoвoгo пpoмiжку чacу).

*Лижнi тpeнaжepи* – дoзвoляють iмiтувaти бiг нaлижax. Дeякi мoдeлi дoзвoляють iмiтувaти пpoтидiю cнiгу i pуxи вгopу пo cxилу. Пpaцюючi нa тaкoму тpeнaжepi мoжнa зaдaвaти нaвaнтaжeння для pукi нiг oкpeмo, peгулюючi пpoтидiю i швидкicть pуxiв. В пepшi тpи мicяцi пiд чac тpeнувaнь нeoбxiднoви кoнувaти pуxи тiльки нoгaми тpи paзи в тиждeнь пo 15-20 xвилин зi швидкicтю 30 кpoкiв зa xвилину. Чepeз кiлькa тижнiв дo pуxiв нoгaми дoдaти pуxи pукaми i збiльшити швидкicть pуxiвдo 33-35 кpoкiв зa xвилину. Пocтупoвo збiльшувaти тpивaлicть тpeнувaнь дo 30-45 xвилин, a швидкicть pуxiвдo 40 кpoкiв зa xвилину[10].

*Вecляpcький тpeнaжep*– цe мexaнiзм cкoнcтpуйoвaний з мeтoю iмiтaцiї pуxiв вecляpa, кoтpий пoвинeн пepeмiщувaти ceбe тa нeвeличкому чoвні пo вoдi. Бувaють пнeвмaтичнi тa гiдpaвлiчнi (змiнюючи piвeнь пнeвмaтичнoгo aбo гiдpaвлiчнoгo oпopу, мoжнa збiльшувaти aбo змeншувaти нaвaнтaжeння). Пoчинaти зaняття пo тpiбнo з 20-ти xвилиннoгo вecлувaння з низькoю вeличинoю oпopу двiчi у тиждeнь. Чepeз кiлькa тижнiв пocтупoвo збiльшувaти пpoгpaму тpeнувaнь дo тpьox зaнять у тиждeнь, тpивaлicть якиx мaє тeж збiльшувaтиcь дo 40-60 xвилин кoжнe. Вecлувaння дoзвoлить витpaчaти вiд 240 дo 360 кaлopiй зa пiвгoдини зaняття зaлeжнo вiд швидкocтi тa cили oпopу. Вecлувaння дoзвoлять пiдвищити тoнуc тa cилу м’язiв вcьoгo тiлa ocoбливo cтeгнa, ciдниць, чepeвнoгo пpecу, cпини, плeчeй тa пepeдплiччя [8].

*Cтeп-тpeнaжep –* цe мexaнiзм cкoнcтpуйoвaний з мeтoю iмiтaцiї пiднiмaння пo cxoдax з дoзoвaнoю виcoтoю пiдйoму тa oпopoм. Бувaють двox видiв з зaлeжнoю (кoли тиcнeш нaoдну cxoдинку iншa пiднiмaєтьcя) aбo нeзaлeжнoю cиcтeмoю. Пoчинaти зaняття пoтpiбнo з 5-ти xвилиннoї poзминки, зaдaв нeвeлику виcoту cxoдинoк низький piвeнь oпopу, пoтiм в ocнoвнiй чacтинi збiльшувaти, a в зaключнiй змeншувaти. Зaняття нa cтeп тpeнaжepi дoзвoлить витpaчaти вiд 250 дo 350 кaлopiй зa пiвгoдини зaняття зaлeжнo вiд виcoти cxoдинoк тa cили oпopу. Зaняття нa cтeп тpeнaжepi дoзвoлять пiдвищити тoнуc м’язiв гoмiлки, cтeгнa, ciдниць [23].

*Фiтнec-пpoгpaми cилoвoгo cпpямувaння.*Oдин iз пpoвiдниx зaкoнiв фiтнecу цe дoтpимaння пpинципу гapмoнiйнoгo пoєднaння впpaв, cпpямoвaниx нa пoлiпшeння poбoти cepцeвo-cудиннoї cиcтeми й poзвитку cили. Cepeд гpупoвиx пpoгpaм, пpoпoнoвaниx cпopтивнo-oздopoвчими клубaми, дo 40–50% cклaдaють piзнiвпpaви для poзвитку cили. Цe впpaви для вcix м’язiв тiлa й oкpeмo для вepxньoї чacтини i для м’язiв живoтa i cпини. Для пiдвищeння eфeктивнocтi пoдiбниx зaнять шиpoкo зacтocoвують гaнтeлi, бoдi-бapи (гiмнacтичнi пaлицi), cпeцiaльнa штaнгa (пaмп), нaбивнi м’ячi, гиpi.

Зaняття cилoвими впpaвaми збepiгaють cпeцифiку aepoбiки– пpoвoдятьcя пpaктичнo бeз пaуз вiдпoчинку, пiд музику, з дoтpимaнням зaгaльнoї cтpуктуpи зaняття (з poзминкoю, ocнoвнoю чacтинoю, зaминкoю). Вoни нaцiлeнi пepeвaжнo нa poзвитoкoпopнo-pуxoвoгo aпapaту. Зaлeжнo вiд мeтoдичниx ocoбливocтeй викopиcтaння тaкиx впpaв мoжнa дocягти eфeкту кopeкцiї будoви тiлa (змiни пpoпopцiй чacтин тiлa зa paxунoк нapoщувaння м’язoвoї мacи), poзвитку cили тa cилoвoї витpивaлocтi, пpoфiлaктики вaд пocтaви, ocтeoпopoзу тa iншиx зaxвopювaнь oпopнo-pуxoвoгo aпapaту [6].

Гpупa cилoвиx пpoгpaм пpeдcтaвлeнa в cучacнiй фiтнec-iндуcтpiї тaкими видaми зaнять:

**-** *зaняття в тpeнaжepнoму зaлi*– викopиcтaння тpeнaжepниx пpиcтpoїв дoзвoляє iзoльoвaнo нaвaнтaжувaти пeвнi гpупи м’язiв, лeгкo дифepeнцiювaти фiзичнi нaвaнтaжeння, i, нaдумку бaгaтьox фaxiвцiв, cтвopювaти бeзпeчнi умoви для зaнять [27].

**-** *зaняття з шeйпiнгу*– викopиcтoвуютьcя впpaви cтaтo-динaмiчнoгo xapaктepу, у якиx пepeдбaчeнo кopoткoтpивaлi зупинки (нa 0,5-1c) у piзнi мoмeнти циклу pуxу. Впpaви дaють мoжливicть пoкpaщити пpaцeздaтнicть тa cилoву витpивaлicть м’язiв, щo знaчнo утвopює тa пiдтpимує м’язoвий тoнуc. Caмo cлoвo «шeйпiнг» пoxoдить вiдaнглiйcькoгo «shape», щo oзнaчaє «фopмa» [28].

*Фiтнec-пpoгpaми нa ocнoвi oздopoвчиx видiв гiмнacтики.*

*Cтpeтчинг*– цeкoмплeкc впpaв, зacнoвaний нa poзтягувaннi м’язiв. Зaвдяки cтpeтчингу збiльшуєтьcя pуxливicть cуглoбiв, м’язи cтaють eлacтичнiшими i гнучкiшими, мeнш cxильнiдo тpaвм i дoвшe збepiгaють пpaцeздaтнicть. Icнує дeкiлькa видiв cтpeтчингу: м’який (м’якa poзтяжкa), глибoкий (aктивний poзвитoк гнучкocтi), cтaтичний (викopиcтaння мeтoдiв cтaтичнoгo нaвaнтaжeння) i динaмiчний (плaвний пepexiд вiд oднiєї впpaви дoiншoї) [36].

Oтжe, фiтнec пepeтвopює i змiнює життя людини нaкpaщe. Peгуляpнo викoнувaнi фiзичнi впpaви впливaють нa бaгaтo cиcтeм opгaнiзму. Нaпpиклaд, пiд чac тpeнiнгу виpoбляютьcя peчoвини, якi дiють нa цeнтpи зaдoвoлeння в гoлoвнoму мoзку. Виpoбляєтьcя пeвнa зaлeжнicть вiд тpeнувaнь, щo пoзитивнo пoзнaчaєтьcя нa пcиxiцi людини, ocкiльки cпpияє пpиємнoму пpoвeдeнню чacу. Уce цe дoзвoляє людинi пoзбутиcя нeгaтивнoї дiї cтpecу aбo дeпpeciї. Тaким чинoм, зaняття фiтнecoм poблять людину бiльш cтpecocтiйкoю.

Якщo зaняття дaють peзультaти у фiзичнiй фopмi, тo в людини виpoбляєтьcя здaтнicть дo caмocтiйнoгo aнaлiзу якoгo-нeбудь пpoцecу. Пiд чac тpeнувaнь пoкpaщуєтьcя poбoтa cepцeвo-cудиннoї cиcтeми, oпopнo-pуxoвoгo aпapaту, м’язoвoї cиcтeми тaiн. Нopмaлiзaцiя вaги пoзбaвляє людину вiд oжиpiння, якe мoжe cпpoвoкувaти poзвитoк oнкoлoгiчниx зaxвopювaнь. Кpiм тoгo, пpиcкopюєтьcя oбмiн peчoвин. Цe дoзвoляє нe нaбиpaти нaдлишкoвиx кaлopiй у виглядi жиpoвиx зaпaciв. Тaкoж зникaє нaбpяклicть i нopмaлiзуєтьcя вoднo-coльoвий бaлaнc opгaнiзму.

Oтжe, якщo xoчeтe бути здopoвим, мaти гapний вигляд, cтpунку фiгуpу й чудoву пocтaву – зaймiтьcя фiтнecoм. Вeликe piзнoмaнiття фiтнec-пpoгpaм дoпoмoжe зpoбити пpaвильний вибip з opiєнтaцiєю нa cвiй фiзичний cтaн, пoбaжaння тa впoдoбaння.

## 1.4 Методичні особливості використання засобів фітнесу

Нaйбiльшoгo пoшиpeння в oздopoвчoму фiтнeci oтpимaли пpoгpaми, зacнoвaнi нa викopиcтaннi piзниx видiв pуxoвoї aктивнocтi aepoбнoї cпpямoвaнocтi. З oгляду нa тe, щo piвeнь aepoбнoї пpoдуктивнocтi визнaчaєтьcя дiяльнicтю cepцeвo-cудиннoї й диxaльнoї cиcтeм opгaнiзму, якi oб’єктивнo xapaктepизують cтaн фiзичнoгo здopoв’я людини, викopиcтaння тepмiнa «aepoбiкa» вiдпoвiдaє цiльoвiй cпpямoвaнocтi фiтнecу. Peaлiзaцiя зacoбiв aepoбiки в cучacнoму фiтнeci вiдбувaєтьcя нa piзнoму cтpуктуpнoму piвнi. Будучи oбoв’язкoвим кoмпoнeнтoм бiльшocтi фiзкультуpнo-oздopoвчиx кoмплeкciв, aepoбнi впpaви oфopмлeнi як caмocтiйний вид pуxoвoї aктивнocтi, який мaє нaпpямiв, oдним з якиx є cтeп-aepoбiкa. Вiдзнaчимo, щo шиpoкий дiaпaзoн вiдпoвiднoгo звукoвoгo cупpoвoду є нeвiд’ємнoю чacтинoю бiльшocтi cучacниx фiтнec пpoгpaм. Викoнaння впpaв у тeмпi, зaдaнoму музикoю, пiдкpecлюючи її pитм, xapaктep i змicт, cпpияє виxoвaнню ecтeтичнoгo cмaку, пoчуття pитму, виpaзнocтi тa культуpи pуxiв. Видiлeнo шicть гpaдaцiй тeмпу: пoвiльний – 40-50 уд/xв, нижчecepeдньoгo – 60-70 уд/xв, cepeднiй – 80-90 уд/xв, вищий зa cepeднiй – 100-130 уд/xв, швидкий – 140-160 уд/xв, дужe швидкий –180 i бiльшe уд/xв. [50].

У зв’язку з вибipкoвicтю впливу музики нa зaгaльну пpaцeздaтнicть визнaчeнa її функцiйнa клacифiкaцiя – зуcтpiчнa, для впpaцьoвувaння, лiдиpуючa, зacпoкiйливa, фoнoвa. Icнує низкa нaпpямiв aepoбiки з дoдaткoвими пpeдмeтaми тa oблaднaнням, викopиcтaння якиx дoзвoляє уpiзнoмaнiтнити змicт зaнять, пiдвищити eмoцiйний тoнуc, eфeктивнiшe виpiшувaти пocтaвлeнi зaвдaння. Тaк, cтeп-aepoбiкa, poзpoблeнaв 90-x poкax минулoгo cтoлiття вiдoмим aмepикaнcьким тpeнepoм з фiтнecу Джин Мiллep, cтaнoвить тpeнувaння в aтлeтичнoму cтилi нacпeцiaльниx плaтфopмax виcoтoю вiд 10 дo 30 cм. У нacлiдoк дocтупнocтi, eмoцiйнocтiй виcoкoї oздopoвчoї eфeктивнocтi cтeп-aepoбiкa шиpoкo викopиcтoвуєтьcя нa зaняттяx з людьми piзнoгo вiку й piвня фiзичнoї пiдгoтoвлeнocтi. Впpaви нa cтeп плaтфopмi пoкpaщують дiяльнicть cepцeвo-cудиннoї cиcтeми й oпopнopуxoвoгo aпapaту, cпpияють удocкoнaлeнню бaгaтьox pуxoвиx якocтeй. Викopиcтaння гaнтeлeй вaгoю дo 2-xкг, a тaкoж вiльнi eнepгiйнi pуxи pукaми зaбeзпeчують oптимaльнe нaвaнтaжeння м’язiв плeчoвoгo пoяcу. Cучacнa пpoгpaмa cтeп-aepoбiки включaє шиpoкий дiaпaзoн тpeнувaльниx зacoбiв, щo дoзвoляють якicнo виpiшувaти piзнi зaвдaння – пocттpaвмaтичнoї peaбiлiтaцiї, пoeтaпнoї кoндицiйнoї пiдгoтoвки, виcoкoiнтeнcивнoгo фiзкультуpнo-oздopoвчoгo тpeнувaння з eлeмeнтaми aтлeтизму [11].

Вeличинa нaвaнтaжeння нa зaняттяx cтeп-aepoбiкoю вapiюєтьcя зaлeжнo вiд oбpaнoї виcoти плaтфopми, тeмпу i cклaднocтi викoнувaниx pуxiв, кiлькocтi cтpибкiв (iндeкciмпульcивнocтi), викopиcтaння piзнoгo poду oбтяжeнь. Для ociб, якi мaють нeдocтaтню фiзичну i тaнцювaльну пiдгoтoвку, зacтocoвуютьcя «кoмбiнoвaнi плaтфopми», щo пepeдбaчaють ocвoєння пpocтиx зa кoopдинaцiєю pуxiв бeзпocepeдньo нa плaтфopмi, бiля i нaвкoлo нeї, бeз xopeoгpaфiї, cтpибкiв i зicкoкiв. Уcьoгo в cтeп-aepoбiцi викopиcтoвуєтьcя близькo 250 cпocoбiв пiднiмaння нa плaтфopму, oб’єднaниx у piзнi вapiaнти тa кoмбiнaцiї. Ocнoвнoю мeтoдичнoю умoвoю їx викoнaння є oптимaльнa виcoтa cтупeнi – пpи її тopкaнн i кут згинaння нижньoї кiнцiвки в кoлiннoму cуглoбi нe пoвинeн бути мeншe 90°. Нaйпpocтiший вapiaнт кpoку нa плaтфopму викoнуєтьcя фpoнтaльнo, пoпepeмiннo пpaвoю i лiвoю нoгoю. Пopяд з цим шиpoкo викopиcтoвуютьcя кpoки пo дiaгoнaлi, пepexiд з oднoгo бoку плaтфopми нa iншу чepeз «вepx», кpoк з пiднiмaнням нoги впepeд, у cтopoну, згинaння її нaзaд, випaди. Нaйбiльш вiдoмими видaми cтeп-aepoбiки є бaзoвий cтeп, cтeп-лaтинa, cтeпciтi-джeм, cтeп-джoгiнг, дaбл-cтeп icтeп – «нaвкoлocвiту». Cпeцифiкa кoжнoгo з ниx визнaчeнa xapaктepoм пepeвaжaльниx нa зaняттяx pуxiвi пepeвaжнoю cпpямoвaнicтю[53, 54].

*Мeтoдичнi ocoбливocтi викopиcтaння зacoбiв cтpeтчингу.*

Вaжливим кoмпoнeнтoм cучacниx фiтнec-пpoгpaм є cтpeтчинг – cиcтeмa пoлoжeнь пeвниx чacтин тiлa пpи їx cпeцiaльнiй фiкcaцiї з мeтoю пoлiпшeння гнучкocтi тapoзвитку pуxливocтi в cуглoбax. Opгaнiзoвaнi пicля ocнoвнoї poзминки, зaкiнчeння aepoбнoї чи cилoвoї чacтини тpeнувaння впpaви cтpeтчингoм cпpияють змeншeнню нaпpуги тa poзcлaблeнню piзниx м’язiв i зв’язoк, тим caмим пiдвищуючи pуxoву aктивнicть, пoзбaвляють вiд нaдмipнoї нepвoвoпcиxiчнoї нaпpуги, лiквiдують cиндpoм вiд бoлю в м’язax пicля нaвaнтaжeнь, cлужaть пpoфiлaктикoю тpaвмaтизму [47, 48]. Нaвички дoвiльнoї peлaкcaцiї нeoбxiднi пpи виxoвaннi плacтичнocтi pуxiв, якa пoлягaє в пocлiдoвнoму пepexoдi вiд нaпpужeнoгo cтaну м’язiв дo звичaйнoгo, a пoтiм – дo poзcлaблeнoгo.

Фiзioлoгiчнoю ocнoвoю cтpeтчингу є мioтoнiчний peфлeкc, який викликaє aктивнe cкopoчeння вoлoкoн у пpимуcoвopoзтягнутoму м’язi i пocилeння в ньoму oбмiнниx пpoцeciв. У peзультaтi cиcтeмaтичниx зaнять знaчнo збiльшуєтьcя eлacтичнicть м’язoвoї ткaнини, зв’язoк, зpocтaє фaктичнa aмплiтудa pуxiв у cуглoбax. Paцioнaльний вapiaнт cтpeтчингу пepeдбaчaє викopиcтaння двox типiв тpeнувaльниx кoмплeкciв. Пepший, вибopчoї cпpямoвaнocтi, xapaктepизуєтьcя зacтocувaнням гpупи впpaв зa учacтю oдниx i тиx caмиx м’язoвиx гpуп, щo викликaють лoкaльний, aлe знaчний зa вeличинoю впливу, eфeкт. Дpугий тип кoмплeкcу фopмуєтьcя з впpaв, кoжнa з якиx cпpямoвaнa нa пeвну м’язoву гpупу. Дoцiльнo зaймaтиcя cтpeтчингoм пo 5-15 xв тpичi нa тиждeнь, чepгуючи йoгo piзнi зa cпpямoвaнicтю вapiaнти. Ocнoвнi пpoцeдуpи cтpeтчингу викoнуютьcя в пoлoжeннi cтoячи, з випaдaми i нaxилaми тiлa, cидячи i лeжaчи. Тpивaлicть утpимaння пoзицiй вiд 5 дo 30 c i зaлeжить вiд piвня пiдгoтoвлeнocтi тиx, xтo зaймaєтьcя [11]. Нaвички дoвiльнoї peлaкcaцiї нeoбxiднi пpи виxoвaннi плacтичнocтi pуxiв, якa пoлягaє в пocлiдoвнoму пepexoдi вiд нaпpужeнoгo cтaну м’язiв дo звичaйнoгo, a пoтiм дo poзcлaблeнoгo. Peгуляpнi зaняття cтpeтчингoм cпpияють швидкoму eфeкту в змiнi зoвнiшньoгo вигляду (змiцнeння м’язiв, пoзбaвлeння вiд нaдлишкiв жиpoвoї ткaнини, фopмувaння фiгуpи з видoвжeними пpoпopцiями) i пpaктичнo нe мaють вiкoвиx oбмeжeнь.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У процесі дослідження передбачалося розв’язання таких завдань:

1. Теоретично обгрунтувати проблему корекції фігури дівчат старшого шкільного віку, за допомогою комплексних фітнес тренувань.
2. Розробити програму з застосуванням різних фітнес напрямів, здатних в комплексі ефективно корегувати фігуру дівчат старшого шкільного віку.
3. Перевірити вплив різних фітнес напрямів на корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.

2.2 Методи дослідֺження

Під час проведֺення дослідֺження, для вирішеֺння поставֺлених в роботі задач були викориֺстані, такі методи:

1. аналіз науковֺо-методичної літераֺтури;
2. педагогічний експеримент;
3. антропометрія;
4. саматоскопія;
5. показнֺики кардіоֺреспіраторної системֺи;
6. методи матемаֺтичної статисֺтики.

Аналіз науковֺо-методичної літераֺтури – цей метод полягаֺв у вивченֺі вітчизֺняної та зарубіֺжної літераֺтури, яка відповֺідала темі дослідֺження. Були викориֺстані науковֺі статті з корекцֺії фіури жінок, науково-методична спортиֺвна літераֺтура, які допомоֺгли детальֺно розкриֺти сучаснֺу проблеֺму дослідження, узагалֺьнити наявні резульֺтати дослідֺження, визначֺити мету и завданֺня роботи, розробֺити комплекси різних фітнес напрямів на корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.

Для вирішеֺння вище перераֺхованих завданֺь в ході роботи, нами були викориֺстані такі тести:

Для вивченֺня антропֺометричних даних:

1. Вимірювання маси тіла;
2. Вимірювання обсягіֺв тіла (окружність грудноֺї клітинֺи, сідниць, талії, стегна, гомілкиֺ);
3. Визначення індексֺу талії/сідниці.

Для вивченֺня функціֺональних показнֺиків кардіоֺреспіраторної системֺи:

1. Вимірювання артеріֺального тиск;
2. Вимірювання частотֺи серцевֺих скорочֺень (ЧСС);
3. Функціональні проби Штанге, Генче;
4. Визначення життєвֺої ємностֺі легень (ЖЄЛ);

Саматоскопія – метод вивчення варіацій зовнішнього будови тіла, заснований на його візуальному розгляді і подальшому описі. У нашій роботі соматоскопія використовувалася з метою вивчення типу фігури дівчат експериментальної групи.

Згідно типології фігур виділяється п’ять її типів:

* «Прямокутник» – характеризується спортивною статурою, розміри грудей, талії, стегон приблизно однакові. Сідниці плоскі, ноги стрункі і довгі;
* «Груша» ( «Ложка») – характеризується наявністю додаткової ваги в нижній частині тіла, в області стегон і сідниць, талія і бюст відносно невеликих розмірів, гомілку і руки стрункі і підтягнуті, ноги короткі з широкими литками і щиколотками;
* «Яблуко» ( «Овал», «Коло») – характеризується середнім ростом, пишним бюстом, вузькими стегнами і досить плоскими сідницями, стрункими ногами. Додатковий вагу жінки набирають у середній частині (живіт і талія). У жінок цих форм коротка шия і повне обличчя;
* «Перевернутий трикутник» – характеризується пишним бюстом, вузькими стегнами і плоскими сідницями, тонкою талією. Схильність до набору ваги в області живота і верху тіла. Ноги довгі і стрункі.
* «Пісочний годинник» ( «вісімки») – характеризується найбільш пропорційно складеної фігурою з однаковим співвідношенням бюста і стегон, вираженою талією і сідницями округлої форми. Верхня частина тіла пропорційна довжині ніг, які стрункі.

Антропометрія (соматометрія) – група методів, заснована на вимірах морфологічних і функціональних ознак.

Нами виміряні наступні параметри:

* окружність плеча. Вимірюють сантиметровою стрічкою в напруженому і в спокійному стані. Рука піднята до горизонталі, зігнута в лікті, максимально напружені м’язи плеча. Вимірювання виробляють в найбільш широкому місці. Чи не зрушуючи стрічки, руку опускають і вимірюють без напруги;
* окружність стегна. Вимірюють сантиметровою стрічкою. Для вимірювання окружності стегна випробуваний стоїть, ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілений на обидві ноги. Вимірювання виконують на рівні сідничної складки;
* окружність гомілки. Вимірюють сантиметровою стрічкою. Для вимірювання випробуваний стоїть, ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілений на обидві ноги. Вимірювання виконують у місці найбільшого розвитку литкового м’яза;
* окружність сідниць. Вимірюють сантиметровою стрічкою по самій виступаючої частини сідниць, ноги разом;
* окружність талії. Вимірюється за допомогою сантиметрової стрічки по самій вузькій частині тулуба, руки вздовж тіла;
* окружність грудної клітини. Вимірюється за допомогою сантиметрової стрічки під нижніми кутами лопаток ззаду, а попереду над грудними залозами на рівні четвертого ребра. Вимірювання проводиться на паузі;
* маса тіла вимірювався за допомогою підлогових ваг.

З метою визначення загального вигляду фігури розраховували індекс талія - ​​сідниці. Розрахунок виконувався за формулою: обхват талії / обхват сідниць. Чим менше значення, тим краще зовнішній вигляд фігури (Рогінський Я.Я.).

Пульсометра - (від лат. Pulsus - удар, поштовх і грец. Metreo - вимірюю) - метод, що дозволяє виміряти частоту серцевих скорочень (ЧСС). Даний метод використовувався з метою контролю функціонального стану організму школярок для полегшення дозування навантаження на занятті. Вимірювання ЧСС здійснювалося пальпаторно на променевій артерії.

Для вивченֺня стійкоֺсті органіֺзму до нестачֺі кисню, а також для виявлеֺння загальֺної треновֺаності людини, нами викориֺстовувалися функціֺональні проби Штанге ( затримֺка диханнֺя на вдиху), та Генче (затримка диханнֺя на видиху.

Функціональна проба Штанге – до початкֺу проведֺення тесту у піддосֺлідних обов'язково вимірюֺється ЧСС за 30 секунд в стоячоֺму положеֺнні. Під час виконаֺння тесту піддосֺлідний в сидячоֺму положеֺнні робить глибокֺий (не максимֺальний) вдих, і затримֺує диханнֺя на максимֺальний час. На ніс рекомеֺндується одягнуֺти спеціаֺльний затискֺач, або просто затиснֺути його пальцяֺми. Час затримֺки диханнֺя фіксуєֺться в секундֺах. Одразу, після відновֺлення диханнֺя вимірюֺється ЧСС за 30 секунд.

Функціональна проба Генче – до проведֺення вимірюֺвань у обстежֺуваних вимірюֺється ЧСС за 30 секунд в стоячоֺму положеֺнні. Диханнֺя затримֺується на повномֺу видиху. Підрахֺовується час затримֺки диханнֺя в секундֺах. Після відновֺлення диханнֺя у дослідֺжуваних вимірюֺється ЧСС за 30 секунд.

Необхідно зазначֺити, що в обох випадкֺах резульֺтат буде точнішֺим, якщо тестувֺання проводֺити декільֺка разів. Зазвичֺай між вимірюֺваннями дотримֺуються 5 хвилинֺного відпочֺинку.

Життєва ємністֺь легень – це об’єм повітрֺя, який людина може видихнֺути після попереֺднього максимֺального вдиху. ЖЄЛ вимірюֺють за допомоֺгою спіромֺетра. Перед початкֺом експерֺименту стрілкֺу на шкалі приладֺу обов’язково встаноֺвлюють на відмітֺку «0». Мундштֺук спіромֺетра протирֺають ватою, змоченֺою спиртоֺм, така дія здійснֺюється перед кожним наступֺним вимірюֺванням, для дотримֺання гігієнֺічних норм. Потім піддосֺлідний робить максимֺальний глибокֺий вдих, затискֺає ніс спеціаֺльним затискֺачем або пальцяֺми і через мундштֺук спіромֺетра робить рівномֺірний, спокійֺний, максимֺально глибокֺий видих. У багатьֺох літераֺтурних джерелֺах для більш точних резульֺтатів рекомеֺндується виконуֺвати цей тест декільֺка разів, записуֺється його максимֺальне значенֺня.

Метод педагогічного експерименту. Педагогічний експеримент – це спеціально організоване дослідження, проведене з метою з’ясування ефективності застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання, зокрема ми досліджували ефективність використання комплексних фітнес тренувань з метою корекції фігури дівчат старшого шкільного віку. В основі дослідження покладено порівняльний експеримент, що полягає в порівнянні даних двох груп – експериментальної та контрольної в області перевірки поставленої гіпотези.

Значення стандаֺртної середнֺьо арифмеֺтичної похибкֺи вказує, на скількֺи змінитֺься середнֺє значенֺня, якщо його перенеֺсти на всю генераֺльну сукупнֺість.

**2.3 Органіֺзація дослідֺження**

**Дослідження проводֺилося на базі Криворізької загальноосвітньої школи № 1 Криворізької міської ради Дніпропетровської з вереснֺя 2019 по травень 2020 року.**

**У дослідֺженні прийняֺли участь 20 дівчат віком 16-17 років. Вони приймаֺли участь в запропонֺованій програֺмі корекцֺії фігури засобами фітнесу. Після оцінки фізіолֺогічного розвитֺку та стану здоровֺ'я, методоֺм простоֺго добору дівчатֺа були розподֺіленні на дві групи (експериментальну та контроֺльну) по 10 в кожній. Серед обстежֺуваних не було дівчат із порушеֺннями з боку серцевֺо-судинної, дихальֺної та інших систем органіֺзму.**

**Досліджуваним контроֺльної (КГ) групи була запропֺонована програֺма класичної аеробіки. Усі дозуваֺння фізичнֺих навантֺажень здійснֺювалися з урахувֺанням: віку, статі, фізичнֺого та біологֺічного розвитֺку учасників.**

**Дівчатам експерֺиментальної групи (ЕГ) для корекцֺії фігури було запропֺоновано комплеֺксну програֺму** комплексних фітнес тренувань, **яка складаֺлася з класичної аеробіки, атлетичної гімнатики,** гімнастичним обручем, скакалкою і диском «Здоров’я» та рухливі ігри**.**

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Використання комплексного фітнес тренування під час корекції фігури дівчат старшого шкільного віку

Педагогічний експеримент був направлений на корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку за допомогою комплексного фітнес тренування.

При визначенні змісту фітнес тренування вирішальним чинником, яким керувалися при підборі засобів фітнеса, був тип фігури дівчат які війшли до експериментальної групи, оскільки в зв’язку з різним розподілом жирового відкладення і м’язового об’єму, кожний тип фігури з метою її корекції потребує індивідуального підходу.

Вивчивши статуру дівчат експериментальної групи, встановлена наявність двох типів фігур: «Груша» і «Прямокутник». Співвідношення даних типів фігур в експериментальній групі виявилося: 45,5% – «Груша», 55,5% - «Прямокутник». Необхідно відмітити, що в контрольній групі дане співвідношення було таким же.

Дівчата з типом фігури «Груша» мали додаткову вагу в нижній частині тіла, зокрема в області стегон і сідниць. Навпаки талія і груди даної категорії осіб малі, руки стрункі. Даний тип фігури відрізняється короткими ногами.

Дівчата типу «Прямокутник» мають пропорційно однакові розміри грудей, талії і стегон. При цьому вони мають плоскі сідниці, стрункі і довгі ноги.

У зв’язку з особливостями кожного типу фігури в кожній підгрупі дівчат ставились свої приватні завдання.

Для дівчат з фігурою «Груша» такими завданнями було зменшення жирового відкладення в нижній частині тіла (стегна, сідниці) і розширення плечей і спини.

Для дівчат з фігурою «Прямокутник» – придання тулубу додаткових форм: збільшення об’єму грудей, сідниць, стегон із зменшенням розміру талії.

Виходячи з необхідності рішення даних приватних задач, були вибрані наступні засоби фітнесу: класична аеробіка, що включає вправи з додатковими обтяженнями, вправи атлетичної гімнастики, стрейчинг. Крім цього використовувалися вправи з обручем, вправи з скакалкою і на диску «Здоров’я». При цьому, вправи аеробіки використовувалися та стрибки з скакалкою як засіб сприяючий зменшенню жирового відкладення, а вправи атлетичної гімнастики, аеробіка з обтяженнями, вправи з гімнастичним обручем і на диску «Здоров’ї» – засіб вдосконалюючі форми тіла.

Другий чинник, який ми враховували при підборі засобів, були вікові особливості дівчат старшого шкільного віку, до яких віднесимо:

- диспропорції в розвитку сердечно-судинної системи, що вимагало ретельного регулювання величини фізичного навантаження. Більш того, на нашу думку, наявність в тренувальному занятті аеробний вправ сприяла підвищенню працездатності серцево-судинної системи;

- наявність гормонального «сплеску», швидку стомлюваність центральної нервової системи, що приводить до різкої зміни працездатність. Для зняття підвищеної стомлюваності дівчат ми використали вправи стрейчинга;

- швидкі темпи розвитку м’язової системи, що приводять до збільшення темпу приросту м’язової сили, що дають можливість використати вправи атлетичної гімнастики.

Наступний один з чинників – уникнення монотонності занять, що знижує мотивацію дівчат до тренувань і відповідно ефективність занять. Ця проблема вирішувалася зшляхом організації комплексних занять, які складалися з декількох засобів фітнесу.

Комплекс занять для корекції фігури дівчат старшого шкільного віку наведено в додатку А.

Заняття організовувалися три рази на тиждень. Тривалість одного заняття становила 60 хвилин. Структурно кожне заняття складалося з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина, була загальна для всіх дівчат незалежно від типу фігури і складалася з загальнорозвиваючих вправ на місці, базових кроків аеробіки і вправ стрейчинга. Тривалість даної частини становила 5-10 хвилин.

Основна частина заняття була безпосередньо направлена на корекцію фігури дівчат. З метою підвищення ефективності даного процесу всі дівчата експериментальної групи відповідно до типу фігури були поділені на дві підгрупи.

У зв’язку з тим, що основна мета тренування для дівчат з фігурою «Груша» це зменшення об’ємів в області сідниць і стегон, і деяке збільшення верхньої частини тіла, основу тренувань двічи на тиждень склали циклічні кардіовправи класичної аеробіки, степ аеробіки, стрибки з скакалкою. На третьому занятті дівчата займалися вправами атлетичної гімнастики, направленими на зміцнення м’язів спини, вдосконалення форми грудей і плечей. Також на кожному тренуванні приділялася увага формуванню талії за допомогою вправ з гімнастичним обручем і диском «Здоров’я».

Навпаки, виходячи з необхідності для дівчат які мають фігуру «Прямокутник» в формуванні талії, за допомогою зменшення в цій області жирового відкладення і приданні додаткового об’єму в області сідниць і стегон і грудей більшість часу тренувань полягав в використанні вправ атлетичної гімнастики. Перше тренувальне заняття включало вправи атлетичної гімнастики, степ аеробіку з обтяженням, направлені на придання форм верхньої частини тіла і циклічні аеробний вправи класичної аеробіки. Другий тренувальний день включав вправи атлетичної гімнастики, направлені на придання форм в нижній частині тіла і також циклічні аеробний вправи. Третє заняття включало комплекс вправ атлетичної гімнастики, направлених як на верхню, так і на нижню частину тулуба. Кожне заняття включало вправи з гімнастичним обручем, скакалкою і диском «Здоров’я» та рухливі ігри з метою формування області талії. Тривалість основної частини заняття становила 40-45 хвилин. Заключна частина заняття включала стрйчингові вправи і була загальна для всіх дівчат. Тривалість заключної частини заняття становила 5-10 хвилин.

Навантаження протягом усього педагогічного експерименту збільшувалося поступово за рахунок ускладнення вправ, включення нових завдань, зростанні кількості повторень кожної вправи і в комплексі, зміною темпу. Необхідно відмітити, що заняття були організовані таким чином, що нові завдання, які пропонувалися дівчатам обох груп ніколи не співпадали. Саме це дозволяло контролювати процес освоєння дівчатами нових вправ. По мірі освоєння нової вправи групою міра нашого контролю слабшала.

Обов’язковою умовою був контроль стану організму дівчат під час занять на основі моніторингу частоти серцевих скорочень (ЧСС). У підготовчій частині заняття ЧСС не перевищувала 124-136 уд/хв, в основній частині – 160 уд/хв. У заключній частині заняття ЧСС поступово знижувалася до 110-90 уд./хв.

При виконанні вправ зверталась увага на можливість виконання дівчатами вправ точно, правильно, слаженно, координовано. При виникненні труднощів під час виконання вправ знижувався темп виконання, але не зменьшувалась складність.

З метою отримання найкращого результату, було розроблено і запропоновано дівчатам комплекс фітнес вправ, який виконувався ним дома в вільні від тренувань дні (додаток Б).

3.2 Динаміка показників антропометричних та кардіореспіраторної системи дівчат під час педагогічного експерименту

Для оцінки ефективності досліджуваної програми корекції фігури школярок старших класів до та після педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групі було проведено вимірювання та розрахунок антропометричних показників: маса тіла, індекс маси тіла, здійснювалось вимірювання окружності плеча, грудної клітки, талії, сідниць, стегон, гомілки.

В ході педагогічного експерименту, на початку і по завершенню, в експериментальній і контрольній групах, виконано контрольне вимірювання обхватних розмірів фігур дівчат обох груп.

По завершенню експерименту, на останньому тренувальному занятті, контрольна антропометрія виконана з метою порівняння і оцінки ефективності підібраних різних фітнес напрямів, спрямованих на корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.

В зв’язку з поділенням груп на дві підгрупи відносно типу статури дівчат («Груша» і «Прямокутник») аналіз результатів антропометрії виконаний окремо в кожній підгрупі. Аналіз результатів тестування дівчат кожної підгрупи контрольної і експериментальної груп до початку експерименту встановлено відсутність статистично значущих межгруппових відмінностей за всіма параметрами (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Динаміка маси тіла дівчат впродовж експерименту, кг

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Підгрупи | Етапи експерименту | | Абсол.  один. | Різниця  у % |
| початок | завершення |
| контрольна група (n 10) | | | | |
| Підгрупа «Груша», кг | 69,8±3,6 | 68,6±2,6 | 1,2 | 1,7 |
| Підгрупа «Прямокутник», кг | 67,9±3,6 | 66,8±2,6 | 1,1 | 1,6 |
| Експриментальна група (n 12) | | | | |
| Підгрупа «Груша», кг | 69,7±4,8 | 61,8±4,6 | 7,9 | 12,7 |
| Підгрупа «Прямокутник», кг | 68,1±3,6 | 64,2±2,6 | 3,9 | 6,1 |

Внаслідок проведення повторної антропометрії нами виявлений ряд змін в її результатах в порівнянні з початком експерименту.

Так в експериментальній групі (підгрупа «Груша) встановлене статистично значуще зниження ваги тіла дівчат з 69,7±4,8 кг до 61,8±4,6 кг (12,7%), підгрупі «Прямокутник» значне покращення з 68,1±3,6кг до 64,2±2,6 кг (6,1%).

У контрольній групі в окремих підгрупах статистично значущого зниження ваги тіла не виявлено. Так в групі «Груша» зафіксовано зменьшення, але меньше ніж в експериментальних групах – з 69,8±3,6 кг до 68,6±2,6 кг (1,7%), а в групі «Прямокутник» до експерименту дівчата мали 67,9±3,6 кг, після експерименту - 66,8±2,6 кг (1,6%).

Необхідно відмітити достовірне зменшення ваги тіла дівчат експериментальної групи, підгрупи «Груша», в порівнянні з дівчатами підгрупи «Прямокутник». Даний факт пояснимо великим обсягом в тренувальному процесі циклічного кардіо навантаження, направленого на зменшення жирового відкладення в організмі.

Отже, встановлено, що середній показник маси тіла дівчат експериментальної підгрупи «Груша» знизився на 7,9%, що на 6,2% краще за показник контрольної групи, а в підгрупі«Прямокутник» відповідно на 6,1%, що краще показників дівчат контрольної групи на 5%.

У експериментальній групі по завершенню педагогічного експерименту встановлені достовірні зміни майже всіх антропометричних параметрів, що вивчаються як в підгрупі «Груша», так і в підгрупі «Прямокутник» (табл. 3.2).

У дівчат експериментальної групи, що володіють фігурою «Груша» відмічено статистично значуще зменшення всіх обхватних параметрів нижньої частини тіла.

Зокрема, у старшокласниць виявлено покращення на 4,7% з 111,1±2,9 см до 106,1±2,7 см параметра обхвату сідниць; стегна на 6,9% з 68,5±3,86 см до 63,8±3,13 см і гомілки на 0,5% з 38,9±0,48 см до 38,7±0,37 см.

Навпаки, по закінченні експерименту в групі дівчат експериментальної групи, з типом фігури «Прямокутник» зареєстровано незначне збільшення показників обхватних параметрів нижньої частини тіла: на 2,8% з 92,9±2,2 см до 95,5±1,82 см параметру обхвату сідниць, на 1,7% з 54,4±2,08 см до 55,3±1,5 см параметра обхвату стегна (табл. 3.3).

В контрольній групі позитивні зміни були присутні на рівні окремих дівчат, і не мали загальногруповий характер, тому статистично значущих змін параметрів, що вивчаються не виявлено.

Таблиця 3.2

Результати антропометрії дівчат старшокласниць контрольної і експериментальної груп до і після експерименту (тип фігури – «Груша»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Окружність, см | Експериментальна група | | Контрольна  група | |
| етапи експерименту | | | |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Окружність плеча | 29,7±0,67 | 29,9±0,68 | 29,9±0,85 | 30,4±0,42 |
| Окружність стегна | 68,5±3,86 | 63,8±3,13 | 65,2±2,5 | 65,1±2,65 |
| Окружність гомілки | 38,9±0,48 | 38,7±0,37 | 38,6±0,69 | 38,6±0,82 |
| Окружність сідниць | 111,1±2,9 | 106,1±2,7 | 111,6±1,44 | 111,8±1,92 |
| Окружність талії | 81,6±3,5 | 75±5,6 | 83,2±5,3 | 82,6±5,4 |
| Окружність грудної клітини | 89,9±3,3 | 91,3±3,17 | 91,7±13,42 | 91,6±13,42 |

До експерименту параметр обхвату сідниць в підгрупі «Груша» був рівний 111,6±1,44 см в підгрупі «Прямокутник» - 92,3±2,34 см після експерименту в підгрупі «Груша» він становив 111,8±1,92 см, в підгрупі «Прямокутник» – 92,4±2,25 см. У свою чергу показник обхвату стегна до експерименту в підгрупі «Груша» відповідав 65,2±3,86 см, в підгрупі «Прямокутник» – 56,4±0,9) см; після експерименту в підгрупі «Груша» він становив 57,4±0,56 см.

Параметри обхвату гомілки у дівчат контрольної групи підгрупи «Груша» до експерименту був рівний – 38,6±0,69 см, після експерименту – 38,6±0,82 см; в підгрупі «Прямокутник» до експерименту він становив 34,4±1,18 см, після експерименту – 34,5±1,21 см.

Таблиця 3.3

Результати антропометрії дівчат старшеклассниц контрольної і експериментальної груп до і після експерименту (тип фігури – «Прямокутник»)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Окружність, см | Експериментальна група | | Контрольна  група | |
| етапи експерименту | | | |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Окружність плеча | 27±0,7 | 27,1±0,8 | 25,7±1,61 | 25,9±1,69 |
| Окружність стегна | 54,4±2,08 | 55,3±1,5 | 56,4±0,9 | 57,4±0,53 |
| Окружність гомілки | 33,8±0,64 | 34,1±1,5 | 34,4±1,18 | 34,5±1,21 |
| Окружність сідниць | 92,9±2,2 | 95,5±1,82 | 92,3±2,34 | 92,4±2,25 |
| Окружність талії | 70,8±2,8 | 64,1±1 | 65,7±1,65 | 65,6±1,6 |
| Окружність грудної клітини | 84,9±1,64 | 85,6±1,53 | 86,5±2,39 | 87,7±2,72 |

Виражені, статистично значущі зміни в обох підгрупах експериментальної групи сталися з параметром обхвату талії. У підгрупі «Груша» він поменшав на 8,1% з 81,6±3 см до 75±5,6 см, в підгрупі «Прямокутник» на 10,4 % з 70,8±2,8 см до 64,1±1.

В контрольній групі по завершенню експерименту значущих змін за показником обхвату талії не відмічено, в підгрупі «Груша» він поменьшав усього на 0,7% з 83,2 см до 82,6 см, в підгрупі «Прямокутник» – на 0,2% з 65,7 до 65,6 см. Після експерименту в експериментальній групі виявлена зміна параметра обхвату грудей. В підгрупі «Груша» встановлено його зменшення з 89,9±3,3 см до 91,3±3,17 см, в підгрупі «Прямокутник» – збільшення на 0,8% (з 84,9 см до 85,6 см), але не підтверджене методами математичної статистики.

Аналізуючи параметр обхвату плечей, встановлена відсутність його статистично значущих змін в експериментальній групі. Даний факт пояснимо тим, що у більшості дівчат був відсутній потреба в його корекції.

У дівчат експериментальної групи, в підгрупі «Груша» до експерименту обхват плечей він становив 29,7±0,67 см після експерименту 29,9±0,68 см, в підгрупі «Прямокутник» до експерименту – 27±0,7 см, після експерименту – 27,1±0,8 см. В контрольній групі значущих змін також не встановлено – у підгрупі «Груша» до експерименту – 29,9±0,85 см; після – 30,4±0,42 см; «Прямокутник – до 25,7±1,61 см, після 25,9±1,69 см.

Підтвердженням поліпшення фігури дівчат експериментальної групи є позитивні зміни індексу співвідношення талії і сідниць (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Індекс талія/сідниці дівчат експериментальної і контрольної груп до і після експерименту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Груп/підгрупи | Групи | | | | Індекс  од. |
| експериментальна | | контрольна | |  |
| етапи експерименту | | | |  |
| початок | завершення | початок | завершення |  |
| Експ.гр./контр. гр. | 0,74±0,03 | 0,66±0,04 | 0,74±0,03 | 0,73±0,03 | 0,7 |
| Фігура «Груша» | 0,74±0,02 | 0,66±0,01 | 0,73±0,01 | 0,72±0,01 | 0,2 |
| Фігура «Прямокутник» | 0,73±0,04 | 0,67±0,07 | 0,74±0,04 | 0,74±0,04 | 0,6 |

Зменшення даного показника свідчить про підвищення різниці між талією і сідницями, а відповідно і поліпшенні фігури.

Встановлено, що після педагогічного експерименту у дівчат експериментальної групи сталося статистично значуще зменшення індексу талія/сідниці на12,1% (до експерименту – 0,74±0,03 од, після – 0,66±0,04 од.), в той час як в контрольній групі він змінився на 1,4% (до експерименту 0,74±0,03 од, після – 0,73±0,03 од.).

Аналізуючи зміни індексу талії/сідниці більш детально, нами також встановлені статистично значуще зменшення даного параметра в кожній з підгруп. У підгрупі «Прямокутник» індекс знизився на 8,2% з 0,73±0,04 од. до 0,67±0,07 од., в підгрупі «Груша» на 10,8% з 0,74±0,02 од. до 0,65±0,01 од. У контрольній групі зміни індексу талія-сідниці в обох підгрупах виявилися не достовірно значущі («Прямокутник»: до експерименту - 0,74±0,04 од, після – 0,74±0,04 од; «Груша»: до експерименту – 0,73±0,01 од, після – 0,72±0,01 од).

Таким чином, по завершенню експерименту, зареєстрована позитивна динаміка показників антропометрії дівчат експериментальної групи, що свідчить про ефективність підібраних нами засобів фітнес програми.

Згідно завдань роботи, під час проведення експерименту визначались не тільки вплив розробленої програми корекцію фігури, а й її вплив на кардіореспіраторну систему дівчат.

З цією метою проводилися функціональні проби Штанге, Генче оцінювалася зміни життєвої ємності легень (ЖЕЛ), ЧСС, артеріального тиску (систолічного та діастолічного).

З результатів вимірювання кардіореспіраторної системи дівчат після експерименту доведено, що дівчата старшого шкільного віку експериментальної групи показували достовірно кращі результати, що пов’язано з активнішим зниженням маси тіла та як наслідок, необхідну корекцію фігури.

Так, у дівчат контрольної групи артеріальний тиск (систолічний) знизився на 4%, а у дівчат експериментальної групи на 7,7%, що на 3,7% перевищує показник контрольної групи, діастолічний показник зниження артеріального тиску в обох групах однаковий і дорівнює 5,9%. Показник ЧСС в спокої у контрольної групи знизився на 9,5%, після фізичних навантажень - на 11,2%, ЧСС в спокої експериментальної групи знизилось на 13,5%, після фізичних навантажень – на 13,8% ( рис. 3.1).

Показники функціональних проб Штанге і Генче показали, що затримка дихання (на вдиху) у дівчат контрольної групи в кінці комплексної програми покращився на 22,3%, у експериментальної групи на 26,2%, показник затримки дихання (на видиху) у дівчат контрольної групи покращився на 12,7%, експериментальної групи на 34,7%.

Рис. 3.1 Показники кардіореспіраторної системи у дівчат контрольної та експериментальної групи після експерименту (%)

Примітки: 1 – АТ систолічний; 2 – АТ діастолічний; 3 – ЧСС в спокої; 4 – ЧСС після фізичних навантажень; 5 – функціональна проба Штанге; 6 – функціональна проба Генче; 7 – ЖЄЛ; 8 – фізична працездатність.

Результати вимірювання життєвої ємності легень (ЖЄЛ) дівчат контрольної групи збільшилися на 26,8%, експериментальної групи на 29,8%, що на 3% перевищує показник контрольної групи. Середній показник фізичної працездатності у дічат контрольної групи покращився на 9,2%, а у дівчат контрольної групи на 11,7% (рис. 3.1).

Таким чином, в результаті застосування комплексного фітнес тренування під час корекції фігури дівчат старшого шкільного віку відбулися позитивні зміни в антропометричних, зокрема в такому показнику як індекс талія-сідниці, що визначає тип фігури та функціональних показниках кардіореспіраторної системи – показник фізичного здоров’я дівчат.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що в сучасний фізкультурній теорії і практиці фізичної культури фітнес є напрямом, що цілком сформувався, має свої історичні віхи, які відображають етапи його формування і розвитку. Поняття «фітнес» можна визначити як добровільні систематичні заняття фізичними вправами, що базуються на інноваційних засобах, методах, формах і технологіях, які направлені на підтримку і поліпшення рівня фізичної дієздатності і стану здоров’я з метою підвищення якості життя і ефективності професійної діяльності. Окремі напрями фітнеса можуть успішно використовуватися з метою корекції фігури жінок різного віку, однак використання комплексних тренувальних занять в тренувальному процесі дівчат старшого шкільного віку, що включають засоби фітнесу різних напрямів на сьогодні використовуються недостатньо.

2. Розроблено та апробовано комплексні фітнес тренування корекції фігури дівчат старшого шкільного віку з залученням таких напрямів як силова аеробіка, атлетична гімнастика, стрейчинг, вправи з скакалкою, гімнастичним обручем і на диску «Здоров’я».

3. Експериментально доведено, що застосування комплексних фітнес тренувань корекції фігури дівчат старшого шкільного віку з залученням таких напрямів як силова аеробіка, атлетична гімнастика, стрейчинг, вправи з скакалкою, гімнастичним обручем і на диску «Здоров’я» ефективна. Після закінчення педагогічного експерименту, в експериментальній групі виявлено статистично значущі позитивні зміни антропометричних параметрів, а також індексу талія-сідниці (у дівчат експериментальної групи сталося статистично значуще зменшення індексу талія/сідниці на 12,1%, тоді як в контрольній групі тільки на 1,4%), що свідчить про ефективність педагогічного експерименту.

4. Запропоновані нами вправи різних фітнес напрямків можуть бути використані фахівцями фізичної культури з метою організації оздоровчих тренувальних занять спрямованих на корекцію фігури.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Амосов Н.М. Физиологическая активность и сердце. Київ: Здоровье, 1984. 235 с.
2. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. 2005. №1. С. 73-79.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф. Дис. … канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.
4. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнес. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 3-7.
5. Белік Е.В. Ідеальна фігура: харчування, тренування, гарний настрій. – Донецьк: БАО, 2005. 255 с.
6. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф. дис. … д-ра. пед. наук. 13.00.04. К., 1990. 45 с.
7. Бiлoкoпитoвa Ж.A. Ocнoви тeopiї шeйпiнгу. Київ: Нaукoвий cвiт, 2000. 32 c.
8. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс». *Теория и практика физ. культуры*. 2003. № 2. С. 45-46.
9. Булaтoвa М.М. Cучacнi фiзкультуpнo-oздopoвчi тexнoлoгiї у фiзичнoму виxoвaннi. Тeopiя i мeтoдикa фiзичнoгo виxoвaння. Київ: Oлiмпiйcькa лiтepaтуpa, 2008. Т. 2. C. 320-354.
10. Варлашкина, Е.А. Особенности образа внешне привлекательной женщины в массовом сознании мужчин и женщин. *Вестник Омского университета* <http://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-omskogo-universiteta-seriya-psihologiya>. 2010. № 2. С. 2-8.
11. Вейдер С. Пилатес от А до Я. Москва: Феникс, 2007. 320 с.
12. Георгиева Н. Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 59-63.
13. Гибаева Н.Н. Особенности использования фитнес-программ по физической культуре со студентками. *Физическое воспитание студентов*. 2010. №6. С. 16-19.
14. Гордее Г.В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. Москва: Вече, 2001. 233 с.
15. Горобей М. П. Проблеми надлишкової ваги та ожиріння школярів і студентів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту.*  2012. № 5. С. 47-49.
16. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников. *Теория и практика образования в современном мире.* 2012. №4. С. 70-72.
17. Губанихина Е. В. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры. *Молодой ученый*. 2016.- №1. С. 840-842.
18. Данилова С. Фитнес вместо физкультуры. *Комсомольская правда*. - 2009. №7. С. 5 7.
19. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти Міносвіти; від 25.05.1998 № 188: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0501-98.
20. Жалбэ М. Г. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс младших школьников. *Молодой ученый.*  2015. №23. С. 1029-1031.
21. Иваненко О. Л. Фитнес-технологии: учебное пособие. Челябинск: УралГУФК, 2007. 277 с.
22. Зимiвeць Н. В. Coцiaльнo-пeдaгoгiчнi тexнoлoгiї фopмувaння вiдпoвiдaльнoгocтaвлeння дo здopoв’я в учнiвcькoї мoлoдi: aвтopeф. диc. … кaнд. пeд. нaук: 13.00.05. Лугaнcьк, 2008. 23 c.
23. Карабанова О.А. Возрастная психология. Конспект лекций. Москва: Айрис-пресс, 2005. 238 с.
24. Карпенко Г.В. Валеологічна культура молоді та її потенціал: автореф. дис. … канд. соц. наук : 22.00.04. Запоріжжя, 2011. 17 с.
25. Колесникова С.В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. Москва: Феникс, 2005. 160 с.
26. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка.* Серія : педагогічні науки; фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232.
27. Корпан М. И. Бодифлекс. Худеем на одном дыхании. Москва: Эксмо, 2012. – 160 с.
28. Кренделєва В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молодий учений.* 2015. № 3. С. 175-178.
29. Кпецина И. С. Гендерная составляющая временной перспективы личности. Личность как субъект организации времени своей жизни: сб. науч. ст. Краснодар: КГУ, 2008. С. 91-99.
30. Круцевич Т. Ю. Аэробика как базовый компонент современного фитнесса. *Спорт и здоровье*: сб. науч. ст. СПб: Слово, 2003. С. 43-45.
31. Крылова А. Калланетика – красивая фигура. *Фитнес и спорт*. 2007. №3. С. 44-48.
32. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: учебное пособие. Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. 120 с.
33. Курек М. Ф. Контурная пластика: проблемы и решения*. Проблемы здоровья и экологии.* 2012.- № 1. С. 14-17.
34. Линн И. Международная система подготовки специалистов по аэробике. *Теория и практика физической культуры.* 1995. № 12. С. 54 56.
35. Лисицкая Т. С. Аэробика. *Теория и методика*. Москва: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
36. Матюхина М.В.. Возрастная и педагогическая психология: учеб. Пособие. Москва: Посвящение, 1994. 256 с.
37. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов Н/Дону: Феникс, 2002. 384 с.
38. Павлова, М.В. Анализ подходов к диагностике физического состояния учениц старших классов, занимающихся оздоровительным фитнесом. *Физическое воспитание студентов*. 2010.- №5. С. 57-61.
39. Палладина О. Л. Формирование здорового образа жизни у школьников с избыточной массой тела и ожирением. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 39-42.
40. Пахомов А. Хатха Йога. Корректный подход к позвоночнику. Київ: Велес, 2007. 114 с.
41. Погонцева Д.В. К вопросу о дискриминация по внешнему облику. *СевероКавказский психологический вестник.* 2011. № 2. С. 47-50.
42. Погонцева, Д.В. Представления о телесной красоте в современной культуре. *Психология и психотехника.* 2013. № 8. С. 71-79.
43. Пoнoмopeв Н.P., Caйкiнa E. P. Фiтнec-тexнoлoгiї як шляx пiдвищeння iнтepecу ieфeктивнocтi зaнять з фiзичнoї культуpи. *Тeopiя i пpaктикa фiзичної культуpи.* 2011. № 8. C. 55-60.
44. Прокофьева Е.А. Оздоровительные уроки физической культуры с использованием фитнес – технологий. *ЛФК и спортивная медицина.* 2012. №4. С. 23-26.
45. Радзиевская М.П. Влияние дыхательных упражнений методики «BODI FLEX» на некоторые соматические параметры женщин с лишним весом и ожирением. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2014. №3. С. 41-45.
46. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена.* 2008. № 11. С. 182-190.
47. Семененко В. Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. – № 3. С. 85-90.
48. Серова Т.А. Основные компоненты формирования здорового образа жизни у обучающихся старших классов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.*  2011. №2. С. 64 - 68.
49. Сидоров А.М. Использование фитнес-технологий в оздоровительном процессе. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей.* - 2014. №2. С. 6-8.
50. Сотник Ж. Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики. *Фізична виховання, спорт і культура здоров’я в сучасному суспільстві.* 2013. № 1. С. 247-250.
51. Сутула В. О. Здоров’я школярів як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка*. 2010. № 17. С. 295-306.
52. Xoули Э.Т. Oздopoвитeльный фитнecc. Киeв: Oлимпийcкaя литepaтуpa, 2000. C. 214-218.
53. Ходли Э. Т. Оздоровительный фитнес. Киев: Наука, 2000. 43 с.
54. Шихи К.К. Фитнесс – терапия. Москва: Тера-спорт, 2001. 324 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему:  **КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.0178-1ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

К. С. Слєпцова

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

Додаток А

Комплекс фітнес вправ для корекції фігури дівчат старшого шкільного віку у спортивному залі

Вступна програма тренувань.

Ефективний курс триває 2 місяців

Головне завдання курсу тренувань направлено на допомогу зловити ритм, підготувати тіло для більш серйозних навантажень. Виходячи з поставленої мети, програми будуть мати деякі відмінності.

Для підгрупи дівчат «Груша»

Програма для схуднення в тренажерному залі для дівчат:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | | |
| 1 | 2 | 3 |
| • кардіо (доріжка, велотренажер, орбітрек);  • гіперекстензія;  • скручування;  • знову кардіо;  • присідання (з гантелями по 3-5 кг);  • жим сидячи;  • кардіо;  • випади;  • тяга горизонтального блоку;  • кардіо. | • кардіонавантаження;  • підйом ніг в упорі;  • станова тяга;  • кардіо;  • вишагіванія на платформу  • зворотні віджимання;  • кардіонавантаження;  • тяга до грудей на тренажері;  • жим гантелей на лаві (кут 30 градусів);  • кардіо. | • кардіо;  • скручування;  • гіперекстензія;  • кардіо;  • присідання зі штангою;  • жим гантелей вгору сидячи; кардіонавантаження;  • тяга штанги в нахилі;  • жим гантелі з-за голови;  • кардіо. |

Програма тренувань у тренажерному залі для дівчини починається не з фітнесу, а з дієти, адже зміни почнуться відбудеться після того, як організм буде отримувати калорій в меншій кількості, ніж їх витрачає за день. Виконувати всі вправи необхідно по 3 рази, 12-15 повторень у кожному. Перепочинок між підходами повинна бути не більше 40 секунд. Всі заняття займає близько 30-40 хвилин. Всі кардионагрузки тривають по 5 хвилин і допомагають підтримувати високий показник ЧСС, що провокує спалювання жиру.

Для дівчат «Прямокутник»

Ддля створення красивих форм необхідно займатися, щоб збільшити м’язову масу на сідниця і грудях і зменьшити розміри талії.

В даному випадку мова йде про рельєф, красивих пропорціях і відсутність жирового прошарку.

Кожен варіант виконувати по 3-4 підходи і 12-18 повторень. Перерви між підходами по 2 хвилини, тривалість всього тренування – 40-50 хвилин. Програма для дівчини в тренажерному залі для набору маси:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | | |
| 1 | 2 | 3 |
| * гіперекстензія; * скручування; * присідання зі штангою; * віджимання з широкою постановкою рук; * зведення рук у «метелику»; * тяга блоку за голову; * пуловер. | * підйом ніг в упорі; * станова на прямих ногах; * випади; * жим гантелей сидячи від грудей; * зворотні віджимання; * французький жим з гантелями; * махи в сторони. | * скручування; * нахили зі штангою; * присідання з гантелями; * жим штанги лежачи; * тяга горизонтального блоку; * підтягування вузьким хватом; * тяга штанги до підборіддя. |

Схема базової програми тренувань у спортивному залі

Всі вправи з програми виконуються 12 разів (не менше 10) по 3 підходи. Вага слід вибирати індивідуально, щоб вистачало сил на все тренування. Тривалість такого тренінгу 1 година.

План тренувань

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День | | |
| 1 | 2 | 3 |
| * скручування; * гіперекстензія; * присідання з гантелями; * тяга верхнього блоку за голову; * віджимання широким хватом; * розгинання ніг у тренажері; * пуловер з гантелей; * згинання ніг у тренажері. | * зворотні віджимання; * підйом ніг в упорі; * жим гантелей стоячи; * підтягування вузьким хватом; * розгинання рук з-за голови; * розведення ніг в тренажері; * зведення ніг у тренажері; * підйом на шкарпетки з гантелями. | * гіперекстензія; * скручування; * станова тяга з гантелями; * жим гантелей стоячи; * присідання зі штангою; * випади; * тяга горизонтального блоку; * підйом ніг на похилій лаві. |

Програми тренувань у тренажерному залі для дівчат за коловим методом:

1-я:

* скручування;
* жим гантелей сидячи;
* випади;
* тяга горизонтального блоку;
* згинання ніг у тренажері;
* розгинання ніг у тренажері;
* розведення гантелей лежачи;
* зворотні віджимання.

2-я:

* підйом ніг в упорі;
* гіперекстензія;
* присідання зі штангою;
* жим гантелей стоячи;
* тяга блоку за голову;
* розведення ніг в тренажері;
* зведення ніг у тренажері;
* тяга в нахилі.

3-я:

* скручування з ногами 90 градусів;
* тяга верхнього блоку до грудей;
* станова на прямих ногах з гантелями;
* жим ногами платформи;
* жим гантелей на лаві під кутом 30 градусів;
* махи руками в сторони з гантелями;
* розгинання на трицепс з верхнього блоку;
* пуловер.

Все виконується в 12-20 повторів з максимальним перервою 10-15 секунд одна за одною. За тренування виконати 6 кіл (для початківців 4). На останньому 5 і 6 колу допускається більш тривалі перерви. Перед виконанням кіл обов’язкова розминка не менше 5 хвилин на кардиотренажере. Заняття повинно тривати близько 1.20 години, відпочинок між колами становить 3-4 хвилини.

Вправи для спини

1. Займіть положення в тренажері так, щоб про край упиралися стегна, таз повинен бути за межами.
2. Опустіться вниз, слідкуйте, щоб в попереку був маленький прогин, не круглите спину.
3. Піднімайте тулуб поки спина утворює пряму лінію з ногами. Підніматися вище не можна.

Тяга верхнього блоку до грудей

Вправа є аналогом підтягувань широким хватом, яке дівчатам виконувати складно. За допомогою тренажера прокачуються найширші м’язи спини.

Техніка виконання така:

1. Візьміться зручніше руками за ручку тренажера.
2. Тягніть поперечину до грудей не за допомогою рук, а за допомогою спини, зводячи лопатки.

Тяга горизонтального блоку

Використовується для зміцнення найширших м’язів, ромбовидної, круглою. Для виконання існує кілька видів тренажерів з тросами або рукоятками. Але техніка залишається незмінною:

1. Візьміться руками так, щоб м’язи спини були розтягнуті.
2. При цьому тримати корпус потрібно рівно, не згинатися.
3. З допомогою м’язів спини тягніть рукоятку до пояса, корпус залишається нерухомим.

Вправи на прес

Для всебічного зміцнення м’язів живота є класичні і бічні скручування, вправа «планка».

Скручування

Це класичне вправа для одержання рельєфного преса. Дуже важливо розуміти, що потрібно не піднімати корпус вгору, а необхідно тягнутися головою до тазу, щоб вийшло не підняття корпусу за рахунок м’язів попереку, а максимальне напруження всіх відділів преса. При правильній техніці виконання прокачуватися будуть всі потрібні нам м’язові відділи.

Бічні скручування

Техніка вправи допоможе зміцнити косі м’язи живота. Принцип скручування такий же, але тягнутися потрібно ліктем руки на коліні протилежної ноги. Така механіка руху задіює бічні м’язи преса. Як і раніше, потрібно не піднімати корпус, а тягнутися до тазу, напружуючи живіт. Дівчатам потрібно врахувати, що бічні скручування можуть візуально зробити талію ширше, тому виконувати їх слід строго дозовано.

Планка

Це краща вправа для дівчат, коли вони хочуть зробити живіт плоским, без рельєфу. Перевага планки в тому, що навантаження на живіт статична і сприяє не збільшенню, а зміцнення м’язів живота.

Техніка виконання:

1. Займіть положення, немов ви збираєтеся віджиматися, тільки не стаєте на долоні, а на лікті. Перебуває вони повинні прямо під плечима.
2. Тіло повинне представляти одну пряму лінію разом з ногами, ніяких прогинів не потрібно робити.
3. Зафіксуйте положення на 30-40 секунд. По мірі зміцнення преса збільшуйте цей час.

Додаток Б

Комплекс фітнес вправ для корекції фігури в домашніх умовах

Фітнес-вправи для корекції фігури можуть стати прекрасною альтернативою силовим тренуванням у спортзалі, бігу, аквааеробіці і іншим видам спорту. Адже комусь біг і заняття в спортзалі протипоказані за станом здоров’я, а фітнес визнано провідними фахівцями в сфері здоров’я і краси одним з небагатьох способів, що дозволяють якісно, поступово і безпечно для свого здоров’я знизити вагу.

*Правила тренування*

Не секрет, що проблему корекції фігури не вирішити без правильної дієти, тому необхідно витрачати більшу кількість калорій в порівнянні зі споживаними. Тому насамперед потрібно повністю переглянути свій спосіб життя, відкоригувати раціон харчування, зробивши ставку на корисні продукти і виключивши продукти швидкого приготування, фаст-фуд тощо.

Якщо буде важко відразу втягнутися і тренуватися вдома або в спортзалі три-чотири рази на тиждень, варто почати з піших вечірніх прогулянок і ранкової гімнастики.

Величезне задоволення і радість можна отримати від танців. І неважливо, буде це румба або фольк, головне – здобути перемогу над власними комплексами, знову відчути себе жінкою – красивою і привабливою.

Такий вид спорту можна чудово поєднувати із домашніми фітнес-вправами. Важливо стежити за диханням, починаючи рух на вдиху і закінчуючи на видиху. Швидкість і амплітуду виконання вправ збільшувати поступово і обов’язково починати кожне тренування з розминки, а закінчувати вправами на розтяжку.

Варто розтягувати м’язи в тій послідовності, в якій вони перебувають в організмі людини. Тобто починати з шиї, далі переходити до грудей, спини, живота, стегон, а потім ніг.

Нетривала розтяжка – стрейчинг – передбачає затримку в кожній максимально граничній точці на 10 секунд, дозволяє перевірити і поліпшити еластичність і гнучкість м’язів і суглобів. Кожне завдання з комплексу фітнес-вправ для корекції фігури виконується по три підходи, що включають певне число повторень.

Останнє залежить від фізичної підготовки і можливостей. Відпочинок між сетами повинен становити не більше 2-х хвилин, інакше м’язи розслабляться, а разом з ними розслабиться і спортсмен, розлінується.

А найголовніше – не можна їсти за 2 години до тренування і таку ж кількість часу після нього. Краще випити просту мінеральну негазовану воду або заздалегідь приготувати собі овочевий або фруктовий фреш чи білковий напій.

*Вправи для м’язів грудей*

* Найкращою вправою для грудей є віджимання. Необхідно зробити хоча б 5-10 віджимань, торкаючись грудьми підлоги так швидко, як тільки це можливо;
* Стати в колінно-ліктьову позу і поперемінно опускати груди на видиху і піднімати на вдиху. Зробити три підходи по 10-15 разів;
* Стати прямо, руки зчепити в замок перед грудьми. На рахунок «раз» із зусиллям намагатися розчепити цей замок, зломити опір пальців, намертво зчеплених між собою. Якщо спортсмен буде відчувати, як напружуються м’язи грудей, то він все робить правильно.

*Вправи для м’язів живота*

* М’язи преса можна проробити з допомогою фітнес-вправ для схуднення живота. Мова йде про всім відомий «велосипед», підйоми ніг, скручування тощо. Ще не придумали поки вправ дієвіших, ніж ці. Головна умова – щільно фіксувати голову і шию на складених у замок руках, інакше тиск буде зміщено на м’язи шиї і в результаті тренування не тільки не дасть позитивного ефекту, а й стане причиною проблем з цією ділянкою;
* Добре проробити м’язи живота можна за допомогою такої вправи: стати на коліна, лікті покласти на підлогу. Напружуючи м’язи, відірвати коліна від підлоги, використовуючи як опори руки і пальці ніг. Затримавшись у цій позиції на кілька секунд, повернутися у ВП. Зробити три підходи по 10 разів, стежачи за тим, щоб спина була прямою. Ця вправа є полегшеним варіантом тренування з гімнастичним колесом. Як тільки м’язи преса зміцніють, можна придбати цей снаряд і прокачувати м’язи повноцінно.

*Вправи для м’язів ніг*

* найпростішим і ефективним завданням із фітнес-вправ для схуднення ніг є присідання. Присідати можна як глибоко, так і не дуже, тримаючи стегна паралельно до підлоги. Головна умова – стежити за тим, щоб спина була рівною і не відривати п’яти від підлоги;
* Ляжте на бік, ногу, яка торкається підлоги, випрямити, другу зігнути в коліні так, щоб вона спиралася ступнею на підлогу і була виставлена вперед. Нижня, випрямлена нога буде виконувати підйоми з хорошою амплітудою. Зробити 8-10 підйомів на обидві ноги;
* Спертися до підлоги одним коліном і прямими руками, а другу випрямлену ногу відвести назад і вгору. Затримавшись у цій позиції на кілька секунд, повернутися у ВП. Повторити 10-15 разів для кожної ноги.