

2. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41–43.
3. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2000. – 422 с.
4. Вржесневский И. И. К вопросу о критериях врачебно-педагогического контроля физического воспитания в специальном отделении вуза / И. И. Вржесневский, А. И. Вржесневская, Е. В. Давиденко // Матеріали V наук.-метод. конф. – Київ : НАУ, 2010. – С. 22–24.

## ПОЄДНАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТОК

**Сніжанна Огородник**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність.** Враховуючи негативні тенденції в стані здоров'я населення України внаслідок соціально-економічних та екологічних проблем, державна стратегія в галузі фізичної культури й спорту спрямована на створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовки, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я й профілактики захворювань [2, 3]

За останні роки великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття для студентської молоді, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіо респіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем (Жерносенко Г. А.; Линець М. О 2002). Бурхливо розвиваються дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А. М. Жерносюк, 2007; О. В. Ішанова, 2008; Н. О. Опришко, 2011), шейпінгу (У. Кузьо, 2000), аквафітнесу (Є. О. Шляпников, 2005; Н. О. Гоглювата, 2006), силової гімнастики (В. Г. Олешко, 1999), бодіфлексу (Чайлдєрс Гріг, 2000). Вищезазначені автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості окремої людини.

Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, 2001; Н. Н. Філіпов, 2005).

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, розширення індустрії фітнесу та вдосконалення фітнес-технологій, викликане збільшенням попиту щодо індивідуалізації тренувального процесу заради його відповідності особливостям кожної окремої жінки, що сприяє підвищенню ефективності занять (Круцевич Т. Ю., Цыбиз Г. Г. 2007).

Широкий спектр завдань фізкультурно-оздоровчих тренувань з фітнесу зі студентською молоддю обґрунтовує необхідність використань не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів. У науковій літературі достатньо повно визначено систему планування спортивного тренування, але мало уваги приділяється цьому питанню в оздоровчому фітнесі. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає досконалої системи планування, що давало б змогу раціонально поєднати їх елементи в тренувальному процесі та найбільш повно використати позитивні особливості кожного з них. У фітнес-тренуванні студенток найбільш раціональним було б поєднання різновидів кондиційного тренування та кількох видів фітнесу [1, 5]

Доцільним, з нашої точки зору, є поєднання в одному тренувальному занятті танцювальної аеробіки та вправ на степ-платформах, а також пілатеса зі стрейчінгом. Досліджень ефективності запропонованих поєднань не проводилося, що свідчить про актуальність обраного напрямку досліджень

**Мета дослідження:** скласти програму використання різних видів оздоровчих програм та довести ефективність поєднання танцювальної аеробіки зі силовим фітнесом, а також бодіфлексу, стретчінгу і Пілатесу в фітнес-тренуванні студенток.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури

У даний час дослідження триває, а проміжні його результати, які стосуються програмування вищезазначених комплексних занять подано у статті.

**Виклад основного матеріалу.** Програма запропонованих нами тренувань включає три загальноприйняті періоди (підготовчий, основний та підтримуючий), які поділені на мезоцикли. Останні складаються з мікроци-

клів занять, що за тривалістю відповідають менструальному циклу дівчат. Сполучення різних видів фітнесу в рамках однієї програми кондиційного тренування зумовило використання блоків, що склалися з найбільш характерних для одного з обраних видів фізичних вправ, які спрямовано: на покращення функціонального стану респіраторної й серцево-судинної системи, вестибулярного апарату, розвиток загальної та силової витривалості м'язів кінцівок і гнучкості [4].

Ввідний блок входить до всіх видів занять. Завданням його є – підготовка функціональних систем організму до майбутньої роботи шляхом поступового підвищення ЧСС, посилення припливу крові до м'язів та збільшення рухливості у суглобах. Набір вправ ввідного блоку (розминка) залежить від характеру майбутньої діяльності.

Аеробний блок входить до занять підготовчого періоду. Завдання цього блоку – збільшення функціональних можливостей, насамперед кардіореспіраторної й опорно-рухової систем, та підвищення енерговитрат під час заняття, переважно за рахунок окислення жирів. У цьому блоці використано аеробні вправи, які представлені аеробікою (у вигляді аеробних танців). Аеробне навантаження виконується оптимально для зміцнення серцево-судинної системи, розвитку витривалості з ЧСС – у межах 130–150 уд./хв.

Силовий блок входить до занять основного періоду. Завдання цього блоку – зміцнення скелетних м'язів та розвиток сили. Заняття силової спрямованості також збільшують щільність кісток, що сприяє профілактиці остеопорозу та знижує ризик переломів; підвищує внутрішню температуру тіла й інтенсивність обмінних процесів, тому навіть після завершення занять організм продовжує витратити більше енергії протягом досить тривалого часу. Головною особливістю цього блоку є те, що підбір вправ здійснюється залежно від стану м'язових груп окремих ділянок тіла. Вправи силового блоку відрізняються меншим темпом виконання і більшими інтервалами відпочинку. Дозування навантаження та тривалість інтервалів відпочинку між підходами залежить від індивідуальних особливостей м'язової тканини дівчат та бажаного ефекту тренування.

Блок бодіфлексу також входить до занять основного періоду. Завдання цього блоку – зміцнення дихальних м'язів, покращення функціонального стану зовнішнього дихання та киснево-транспортної системи в цілому. Рухи діаф-

рагми, які обов'язково супроводжують вправи системи бодіфлексу, сприяють покращенню перистальтики, посиленню відтоку крові від нижніх кінцівок, масажу внутрішніх органів та профілактиці застійних явищ у легенях. Вони виконуються в повільному темпі, без значного перенапруження організму.

Блок Пілатесу та стретчингу входить до підтримуючого періоду. Завдання цього блоку є – розвиток гнучкості, координації рухів і зміцнення м'язового корсета. До цього блоку включено вправи на витягування хребта та рівновагу. Їх виконання супроводжується посиленням контролем за диханням і поставою та повільним темпом із повною відсутністю балістичних рухів. Основу блоку стретчингу складають вправи на розтягування, при виконанні яких дівчата приймають спеціально зафіксовані положення визначених частин тіла. Окрім того, вправи на розтягування використовуються на кожному занятті і спрямовані на зниження активності вегетативних функцій та поступового приведення серцево-судинної та дихальної систем до вихідного стану [6].

Таким чином, у заняттях за розробленою програмою застосовується фізичне навантаження переважно аеробного характеру, середньої інтенсивності. У комплексі дихальних вправ використано вправи системи бодіфлекс, що зарекомендували себе як засіб покращення функціонального стану респіраторної системи, вправи на рівновагу із системи Пілатесу, вправи танцювальної аеробіки, вправи силового характеру та стретчингу. Оптимальне сполучення запропонованих блоків дало змогу зробити ці програми дуже гнучкими й варіативними та здійснити індивідуальний підхід до кожної дівчини.

**Висновок.** Використання програм, де поєднані різні види фітнесу, повинно сприяти підвищенню рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості, покращенню функціонального стану організму, рівня фізичного здоров'я та підвищенню психоемоційного стану студенток. Вивчення вищезгаданих позитивних впливів буде проведено на наступних етапах дослідження.

#### *Література:*

1. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аеробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 288 с. : ил.
2. Лисицкая Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций, занимающихся в фитнес-клубах / Т. С. Лисицкая, С. И. Кувшинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 37–40.

3. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Нагалія Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 7–15.
4. Сергієнко Л.Г. Методичні рекомендації до самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою (для студенток усіх спеціальностей) / Л.Г. Сергієнко, Н.І. Фалькова. – Донецьк : Дон НТУ, 2002–61 с.
5. Сосина В. Ю. Эффективность использования индивидуальных тренировочных программ в фитнесе / В. Ю. Сосина, А. В. Наконечная // Фитнес 2010 : материалы Междунар. науч.-практ. интернет-конф. РГУФКСиТ. – Москва : Светотон, 2010. – С. 63–66.
6. Wilson D.A. Kinder, gentler rehab: Pilates provides effective rehabilitation for both – body and mind / D. A Wilson // ADVANCE for Physical Therapists and Physical Therapy Assistants. – 2005. – August. – P. 37.

**СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ  
СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ» ЛДУФК**

**Марія Сибіль, Павло Чеховський**

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** В Україні спостерігають погіршення стану здоров'я населення і студентської молоді зокрема [1,2]. Так, майже 90% студентів мають відхилення у здоров'ї, що призводить до зниження рівня загальної фізичної підготовки [1]. До того ж, викликає занепокоєння стан захворюваності, що неперервно збільшується, тенденція до зниження середньої тривалості життя населення та демографічна ситуація загалом [3,4]. Тому, збереження здоров'я студентів, формування у них поняття про здоровий спосіб життя у сучасних умовах є однією із найактуальніших проблем. Ситуація є особливою серед контингенту студентів в галузі фізичного виховання та фізичної реабілітації.

Питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді складне і допускає різноманітні шляхи участі в ньому, включно із залученням самоконтролю. Є можливим моніторинг стану здоров'я студентів, як одного із превентивних заходів та заходів негайного реагування в умовах проходження низки дисциплін у ЛДУФК. Однією з них є «Клінічна біохімія». Впродовж практикуму студенти факультету фізичної реабілітації опановують навички