МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, ФКМз -21-1 групи, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт» Г.М.Воробей

(підпис)

Науковий керівник (підпис) Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Гарант освітньо-професійної програми професор (підпис) Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук

Допущено до захисту за рішенням кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від «25» січня 2023 № 11

В.о. завідувача кафедри (підпис) Лаврентьєв О.М. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 13 30.01.2023р І.А. Сухих
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ 24.01.2023р _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 02.02.23 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г.Ф. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Лаврентьєв
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Л.М. Гриліна
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В.Ф. Чапний
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			02.02.23	В.Ф. Грибан О.М. Лавренцев І.М. Гуріна В.Ф. Пашинін

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую
В.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
_____ Р.В. Головащенко
«15» 12 2021 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Воробній Ганна Миколаївна

Тема кваліфікаційної роботи: «Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти»
Затверджена наказом ректора від «15» грудня 2021 № 49

1. **Строк здачі закінченої роботи:** 12.01.2023 р.
2. **Цільова установка:**

Мета роботи: сформувати методику щодо побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять
Об'єкт дослідження: розроблені фітнес-програми.
Предмет дослідження: методика побудови ефективних фітнес-програм за мотиваційним фактором.
База дослідження: Згурівська дитячо-юнацька спортивна школа Броварського району.

3. Вихідні дані до роботи
4. **Перелік графічного матеріалу:** 18 таблиць, 6 малюнків
5. **Зміст кваліфікаційної роботи** (перелік питань за кожним розділом)

ВСТУП
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОБУДОВИ ФІНТЕС-ПРОГРАМ
1.1 Фітнес як складова здоров'язбережувальної системи, тенденції розвитку
1.2 Напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні
1.3 Побудова фітнес-програм залежно від індивідуальних особливостей студентів
Висновки до І розділу
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ
2.1 Методи дослідження
2.2 Організація дослідження

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

3.1 Алгоритм розробки фітнес-програм щодо проведення самостійних занять

3.2 Характеристика побудови силових фітнес-програм

3.3 Результати та обґрунтування застосування програми по зниженні маси тіла засобами силового фітнесу

Висновки до ІІІ розділу

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2022	травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	12.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2023	28.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2023	02.02.2023

7. Дата видачі завдання: «15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи **Р.В.Головащенко**

9. Керівник освітньо-професійної програми **Н.Ю. Довгань**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти **Г.М.Воробей**

АНОТАЦІЯ

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017«Фізична культура і спорт». – Державний податковий Університет, 2023. – 64 с.

У кваліфікаційній роботі розглядаються питання щодо побудови ефективних індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти. Розроблена методика формування індивідуальних фітнес-програм передбачає розв'язання послідовних дій: виявлення мотиваційного підґрунтя, оцінку психоемоційного та морфофункціонального стану учасників (анкетування, спостереження), побудова стратегії проведення занять (мета, завдання), розробка програм занять та оцінка результатів ефективності розробленої методики. Результати дослідження показують важливість побудови фітнес-програм на основі мотиваційного фактору й послідовності введення навантаження у фітнес-програми.

***Ключові слова*:** фітнес, фітнес-програма, оздоровчий фітнес, методика, фізичні вправи.

ANNOTATION

METHODS OF FORMING INDIVIDUAL FITNESS PROGRAMS FOR INDEPENDENT CLASSES OF FEMALE STUDENTS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION // Qualifying work of the master / specialty 017 "Physical Culture and Sports". - State Tax University, 2023. – 64 p.

In the qualification work, issues related to the construction of effective individual fitness programs for independent classes of female students in institutions of higher education are considered. The developed methodology for the formation of individual fitness programs involves solving sequential actions: identifying the motivational background, assessing the psycho-emotional and morphofunctional state of the participants (questionnaires, observations), building a strategy for conducting classes (goals, tasks), developing training programs and evaluating the results of the effectiveness of the developed methodology. The results of the study show the importance of building fitness programs based on the motivational factor and the sequence of loading into fitness programs.

Key words: fitness, fitness program, health fitness, technique, training system.

ВІДГУК

наукового керівника кандидата наук з фізичного виховання, спорту та **здоров'я людини, доцента Головащенко Р. В. про** ділові та особисті якості магістранта кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Воробей Ганни Миколаївни, що представив на захист магістерську роботу на тему "Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти"

В 2021 р. Воробей Г. М., вступила на денну форму навчання в магістратуру ННІ СФБПР та закінчила її в 2023 р. Під час навчання в університеті виявила цікавість до наукової роботи, неодноразово брала участь в наукових конференціях кафедри, інституту і університету. Протягом навчання в магістратурі зарекомендувала себе, як відповідальна та добросовісна магістрантка, що сумлінно відносився до свої обов'язків.

Представлена магістерська кваліфікаційна робота присвячена обґрунтуванню методики щодо побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять. Автор наголошує, що найбільш важливим є вивчення напрямків й методики тренувань, їх вплив на організм людини, способи підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, використовуючи мотиваційний фактор, який враховує інтереси і можливість вільного вибору різних видів спорту, посилює психофізіологічний ефект занять.

Під час роботи над магістерською Воробей Г. М., сумлінно виконала аналіз і узагальнення даних сучасних джерел вітчизняної та зарубіжної літератури, в тому числі, і мережі Internet, а також власних досліджень. Обґрунтовано використав сучасні досягнення комп'ютерної техніки з метою проведення адекватного поставленим завданням статистичного аналізу.

Її комунікабельність, самовіддане ставлення до роботи, готовність допомогти колегам, висока порядність лише підкреслюють позитивні

сторони не тільки як магістрантки, а й як людини. Хочеться відмітити, що вона відрізняється доброзичливим ставленням до співробітників, а також і до спортсменів-любителів.

Виходячи з вище викладеного, вважаю, що Воробей Ганни Миколаївни за своїми моральними і професійними якостями заслуговує того, щоб рекомендувати його магістерську роботу до офіційного захисту.

Науковий керівник
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент Р. В. ГОЛОВАЩЕНКО

Висновок кафедри на кваліфікаційну роботу:

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Воробей Г. М. після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від 25.01 2023 р.

№ 11 допущена до захисту на екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри Олександр Лаврентьєв

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти Державного податкового університету

Воробей Г.М.

на тему: «Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти»

Кваліфікаційна робота, яку подано на рецензію, виконана у повному обсязі у встановлений термін. Робота складається з наступних розділів: вступу, огляду літератури з проблеми дослідження, методів та організації дослідження, констатуючого та формуючого експериментів у яких обґрунтована методика стимуляції та відновлення працездатності бігунів на короткі дистанції, списку використаної літератури, висновків.

Актуальністю в роботі є констатування, що сучасний фітнес є засобом формування здорового способу життя, сутність полягає у досягненні оптимального фізичного стану через виконання індивідуально орієнтованих фітнес-програм. Основні принципи базуються на підтримці оздоровчого ефекту, урахуванні індивідуальних можливостей та інтересів, формують можливість діагностики фізичного стану, формують знання щодо попередження травматизму при виконанні вправ. Відповідно найбільш важливим є вивчення напрямків й методики тренувань, їх вплив на організм людини, способи підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, використовуючи мотиваційний фактор, який враховує інтереси і можливість вільного вибору різних видів спорту, посилює психофізіологічний ефект занять.

У свої роботі магістрантка представила особливості побудови занять оздоровчим фітнесом молоді. У ході дослідження було побудовано мезоцикл (4 тижні) для учасників тренувального процесу, у яких головна мета - схуднення та корекція тіла. Навантаження розподілено помірно, включає попередню, спеціалізовану підготовки та максимальну реалізацію індивідуальних можливостей. Також встановлено, аеробіці віддають перевагу 30% учасників, адже даний вид тренування забезпечує схуднення, зміцнення імунітету, покращує кровообіг , вправи виконуються під ритмічну музику.

Кваліфікаційна робота виконана у відповідності з завданням із дотриманням всіх вимог. Робота може бути рекомендована до захисту та друку, а її автор Воробей Ганна Миколаївна – заслуговує присвоєння кваліфікації «магістра» з фізичної культури і спорту.

Рецензент:
Доктор наук з фізичного виховання та спорту,
доцент **Наталія НОСОВА**

Підпис Н. Носової засвідчую
Зам. нач. ВК по працевлаштуванню

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Воробей Ганна Миколаївна
1.	ПІП наукового керівника	Головащенко Р.В.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	100%
6.	Схожість %	0%
7.	Цитати%	0,07%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Воробей Ганна Миколаївна
Тема: Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять студенток у закладах вищої освіти
Науковий керівник: Головащенко Р.В.

ЗМІСТ

ВСТУП …… 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОБУДОВИ ФІНТЕС-ПРОГРАМ ……..…… 6
1.1. 1.1. Фітнес як складова здоров'язбережувальної системи, тенденції розвитку ……..... 6
1.2. 1.2. Напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні ……..……..……. 12
1.3. Побудова фітнес-програм залежно від індивідуальних особливостей студентів ……. 17
Висновки до І розділу ……. 22
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ …… 23
2.1. Методи дослідження …… 23
2.2. Організація дослідження ……. 24
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ …… 25
3.1. 3.1 Алгоритм розробки фітнес-програм щодо проведення самостійних занять ……..…….. 25
3.2. 3.2. Характеристика побудови силових фітнес-програм ……..…..... 29
3.3. 3.3 Результати та обґрунтування застосування програми по зниженні маси тіла засобами силового фітнесу…… 33
Висновки до ІІІ розділу …….. 46
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ …..... 53
ДОДАТКИ 74

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку України, в умовах поширення вірусної інфекції COVID-19, психічного напруження через війну у країні, галузь фізичної культури та спорту потребує пошуку нових ефективних шляхів й засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді.

Сьогодні є актуальною проблема щодо поліпшення фізичної підготовленості та рухової активності студентів за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які виступають основою мотиваційного фактору до занять з фізичного виховання. Вирішення даного питання дає можливість сформувати основу самостійної оздоровчої діяльності не лише у вільний від навчання час, але й впровадити у системі вищої освіти. Відповідно одним із актуальних завдань на сьогодні є модернізація програм вищих навчальних закладів, навчальних планів через цілеспрямоване впровадження сучасних фітнес-технологій у систему освіти культури і спорту, яка має сприяє утвердженню здорового способу життя і виховувати здорову молодь.

Оздоровчий фітнес є найпривабливішою формою рухової активності через свою ефективність, доступність та самостійність. Основні завдання полягають у зміцненні здоров’я, покращенні фізичного стану, корекції складу тіла, підвищенню нервово-психічної стійкості до емоційних стресів, підтримує розумову й фізичну працездатність Сучасний фітнес є засобом формування здорового способу життя, сутність полягає у досягненні оптимального фізичного стану через виконання індивідуально орієнтованих фітнес-програм. Вони базуються на підтримці оздоровчого ефекту, урахуванні індивідуальних можливостей та інтересів, формують можливість діагностики фізичного стану, формують знання щодо попередження травматизму при виконанні вправ. Відповідно найбільш важливим є вивчення напрямків й методики тренувань, їх вплив на організм людини, способи підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, використовуючи мотиваційний фактор, який враховує інтереси і

можливість вільного вибору різних видів спорту, посилює психофізіологічний ефект занять.

Стан і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. У сучасних вітчизняних наукових працях як Дубинської О., Булатова М. висвітлено питання щодо історії розвитку фітнесу, програмування фізичних навантажень, але питання методики формування фітнес-програм для самостійних занять вперше була розкрита у працях Ващук О. (2017р.), так як не була раніше предметом окремого дослідження. Аналіз літератури показав, що на сьогодні й досі є суперечності щодо практичного застосування фітнес-програм і його науково-методичному обґрунтуванні, суперечності між сучасним станом здоров'я учнів та ефективність фізичного виховання у закладах освіти, незакриті питання щодо мотиваційного фактору у зайнятті спортом. Відповідно сучасна система фізичного виховання й досі потребує розв'язання вище перерахованих суперечностей, що й зумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: сформувати методику щодо побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять.

Завдання дослідження:

− дослідити теоретико-методичні особливості організації побудови фітнес-програм;

− дослідити напрямки та тенденції розвитку оздоровчого фітнесу;

− побудувати фітнес-програми залежно від індивідуальних особливостей;

− узагальнити результати ефективності розробленої методики результативність побудованих фітнес-програм.

База досліджень: Згурівська дитячо-юнацька спортивна школа Броварського району.

Об'єкт дослідження: розроблені фітнес-програми.

Предмет дослідження: методика побудови ефективних фітнес-програм за мотиваційним фактором.

Науково-практична значимість одержаних результатів. Практичне значення отриманих результатів полягає у полягає в розробленні ефективних фітнес-програм на зменшення маси тіла. Результати дослідження були впроваджені в практику навчально-тренувального процесу ДНЗ «Згурівський професійний ліцей» та Згурівської ДЮСШ.

Апробація результатів роботи. Участь у круглому столі «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» на базі Державного податкового університету, жовтень 2022 р.

Структура і обсяг магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладено на 64 сторінках друкованого тексту, містять 18 таблиць, 6 малюнків. Перелік використаних джерел містить 40 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОБУДОВИ ФІНТЕС-ПРОГРАМ

1.1. Фітнес як складова здоров'язбережувальної системи, тенденції розвитку

На сьогодні все більшої популярності серед молоді набуває фітнес індустрія. Вона охоплює усі аспекти життєдіяльності – дозвілля, побут, світ духовних та навколишніх матеріальних цінностей. Одним із основних завдань є формування здорової, фізично підготовленої особистості до умов сьогодення, адже сучасні проблеми з екологією, перевага шкідливих завичок над здоровим способом життя, стрімкий технічний прогрес та інше негативно впливає на організм людини.

Розглядаючи сучасні програми фізичної культури у закладах вищої освіти, бачимо, що основні акценти поставлені на формуванні рухової культури студентів, а метою побудови програм з фізичного виховання залишаються більш освітніми, де оздоровчі завдання озвучуються без їх практичного застосування [1, С.1].

Удосконаленню змісту та методики фізичного виховання приділено багато уваги серед науковці і сьогодні. Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій зазначають, найбільший оздоровчий ефект отримує людина від застосування вправ, що є індивідуальними особливостям організму людини [4]. Саме фітнес є сучасним та ефективним засобом оздоровлення. Завдяки його всебічному впливу на організм людини та оздоровчої спрямованості є універсальним для покращення психоемоційного стану та морфофункціональних якостей. Термін «фітнес» на сучасному рівні сприймається як соціально орієнтована, методично обґрунтована та результативна складова у системі фізичного виховання, що реалізує весь потенціал засобів оздоровлення. Ефективно сприяє гармонізації фізичного розвитку, корекцію та маси тіла та поліпшенню функціонального стану системи організму в цілому, є одним із нових напрямів у побудові занять з фізичного виховання.

Поняття фітнес у перекладі з англійської мови означає «бути у формі»,

вперше було застосовано в Америці. Це комплекс програм оздоровчого напряму, що виконуються під ритмічну музику та охоплює вправи зі стрейтчингу, аеробіки, пілатесу, занять у тренажерному залі. Як бачимо, зміст програм фізичного виховання за допомогою фітнесу наповнений видами рухової активності з використанням оригінальних засобів із чітко вираженим оздоровчим ефектом що користуються низькою популярністю у різних вікових гпах населення. Поєднує у собі елементи танцю та загально розвиваючі вправи, які гармонійно поєднуються в емоційно-ритмічній музиці. Має індивідуальний підхід до кожного хто займається.

Аналіз наукової літератури показує, що значення фітнесу поступово еволюціонувало, адже термін «фітнес», що введений у США визначав лише природну спрямованість, а згодом об'єднав соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. У роботах Ю.В. Менхіна, В.І.Григор'єва, В. С. Сімонова висвітлюються історія, ідеологія та методичні принципи фітнесу, де під фітнесом висвітлюють комплексні програми оздоровлення на індивідуальних особливостях людини, для отримання оздоровчого ефекту [1; 3].

Науковець Менхін А.В. характеризує фітнес як систему вправ оздоровчого напрямку, де головна увага приділяється не лише індивідуальному стану організму людини, а й її мотивації та особистої зацікавленості у занятті спортом. З іншого боку, М. Зібарьов каже, що фітнес це не лише активне заняття спортом, а це спосіб життя з відповідними правилами та філософією, що дає можливість отримати бажане тіло і гарне самопочуття [2, С.7].

У результаті дослідження можемо надати власне визначення фітнесу. Якщо розглядати у науковому сприйнятті, фітнес – це система, що поєднує фізичну активність та збалансоване харчування для зміцнення здоров'я, покращення психоемоційний стану та корекція будови тіла. З іншого боку фітнес – це програма, що включає комплекс вправ оздоровчого спрямування під супровід ритмічної музики. Відповідно завданням фітнесу є зміцнення здоров'я, формування та корекція тіла, протидія та опору до стресів, підвищення загальної та спеціальної працездатності, життєвого тонусу,

покращення емоційного стану, продовження тривалості життя, сприяє підвищенню обміну речовин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи. Головні якості, що домінують у програмах фітнесу є сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної маси тіла.

Розв'язання питань щодо вивчення фітнесу, як наукової проблеми, сформувалися недавно. Було досліджено питання Досліджені питання про фізичну підготовку, тих хто займається фітнесом (Фирилева Ж., 2009), організаційно-педагогічних фактори щодо управління сферою фітнес-послуг (Смирнов С., 2013), теоретико-методичні аспекти розвитку фітнесу (Беляк Ю., 2014), дослідження щодо популярних тенденцій у фітнесі і досі залишаються актуальними. Наведемо приклади декількох експертів щодо тенденцій розвитку фітнесу [5, с.22-23]. Експерт Гуменюк В. будує думку на тому, що сьогодні слід приділити увагу найбільш перспективним напрямком розвитку дитячо-юнацького спорту та фітнесу, та дає високу оцінку, щодо популярності розвитку фітнесу як інструмент для схуднення. Оскільки фітнес для всіх, то і перспективність розвитку напрямків фітнесу для людей похилого віку є актуальним у теперішній час (Н.Хохлова). Інші фахівці звертають увагу на підвищенні у наданні якісних фітнес-послуг, необхідності сертифікації тренерів, розвитку власного бренду (Кузнецов М., Вавілов В., Тимофєєв А. та ін) [5; 6].

Розвиток фітнесу в Україні припадає на початок 80-х років, до цього часу завдання оздоровлення лягало на використання засобів фізичної культури. Перші фітнес-центри в Україні почали з'являтися у роки незалежності та має поступовий характер у підвищенні популярності. Організаційно, в Україні, фітнес забезпечується Федерацією фітнесу України, яка входить до складу Міжнародної федерації фітнесу (IFSB) [2]. Заняття фітнесом підходять для усіх людей не залежно від рівня фізичної підготовленості та віку. Секрет полягає у побудові занять не для досягнення спортивних результатів, а прагненні надати допомогу людям у залученні до здорового способу життя, в основі яких лежить

максимальна користь для здоров’я людини.

Етапи еволюції побудови фітнес-програм:

1. Період 70-х - початок 80-х років - зародження групових фітнес-програм, сутність полягає у використанні гімнастичних і танцювальних вправ під музику, спрямованих на розвиток серцево-судинної системи.

2. Кінець 80-х та 90-ті роки XX століття – оновлення програм у зв’язку з розвитком рухової активності.

3. Початок XXI століття і дотепер створення нових уніфікованих, екологічно-орієнтованих оздоровчих технологій.

Найбільш активно в Україні займаються фітнесом особи особи зрілого вірку та віком від 28 років, це ті хто усвідомили про необхідність ведення здорового способу життя та досягли стабільного доходу. Найменш залученою до занять є молодь юнацького віку – 6% (18-21 років) та люди старші за 50 років – 11% [5; 6, с.106-109].

Головними критеріями вибору споживачами фітнес клубу для заняття спортом: вартість абонементу, доступність, якість обладнання, наявність мережі фітнес клубів, професіоналізм тренерів, асортимент послуг, рівень обслуговування та реклама [5, с.21].

В Україні діє Українська фітнес асоціація, яка об’єднує фахівців фітнес індустрії для збільшення попиту на фітнес, для розвитку та сприяння здорового способу життя. Здійснює незалежний міжнародний реєстр (REPs), який контролює кваліфікацію та досвід фітнес інструкторів, для захисту здоров’я споживачів фітнес-послуг [7].

Україна значно відстає від світових тенденцій розвитку фітнес індустрії, але це не зменшує рівень популяризації серед населення та потребує використання світового досвіду щодо побудови ефективних фітнес програм. Розглянемо перелік фітнес-трендів 2021 року, що складено на основі анкетування експертів у сфері фітнесу і охорони здоров’я, Американським коледжем спортивної медицини (ACSM), додаток 1 [8]. В опитуванні взяли участь понад 75 тисяч фахівців світу. Відповідно до додатку 1, у 2021 році

перше місце належить онлайн-тренуванню, через світову кризу епідемії COVID-19 та зручність для побудови власного графіку дня споживачем, адже доступні 24/7. «Переносні технології» порівняно з 2019 роком займають друге місце, адже технологічний процес все більше набирає обертів свого розвитку: фітнес-трекери, розумні годинники, датчики вимірювання серцевого рівня та ін. Третє місце належить вправам з вагою власного тіла, адже програми побудовано на тренуванні з вагою власного тіла, вимагають мінімум обладнання. Персональні тренування так і залишилися у 2021 році посідати 8-му сходинку рейтингу, а ось групові тренування значно опустилися у рейтингу, у 2021 році – 15 місце порівняно з 2019 роком – 2-ге місце. Як бачимо COVID-19 та війна в Україні значно вплинула як на тенденції так і на прибутковість та розвиток фітнес індустрії загалом. Відповідно основними трендами розвитку фітнесу в Україні мають бути [9, с.12]:

- тренди ринку споживачів - розвиток дитячо-юнацького спорту та фітнесу;

- тренди ринку праці – кваліфікація фітнес-тренерів відповідно до стандартів;

- тренди фітнесу - популярність фітнесу для схуднення і пропаганда здорового способі життя, «фітнес це стиль життя».

Аналізуючи світовий розвиток фітнес індустрії зазначимо, що США , відповідно до табл.1.1.1, має найбільший ринок фітнесу, при цьому розгалужену мережу фітнес-клубів, порівняну з Європою, при цьому більше 14 % населення займаються фітнесом, що є світовим рекордом При цьому 10 найбільших ринків акумулюють більше 80 % обсягу ринку в грошах. Другим ринком світу по кількості фітнес-клубів є Бразилія, налічує понад 24 тис. Найпротивніші країни латинської Америки є Мексика – 2,8 млн чоловік, Аргентина – 2,3 млн. чол., Колумбія та Чилі приблизно по 0,5 млн.чол.. Основними ринками Європи є Німеччина (7,9 млн.чол) та Великобританія (7,6 млн.чол). Азія з найбільшою чисельністю населення, але частка осіб, що займаються спортом – 0,16% (не більше 4 млн. людей з населенням 2,5 млрд.

людей). Лідерами серед спортивних країн світу також є Австралія (1,9 млн.чол) і Нова Зеландія 0,5 млн. чол.

Щодо українського ринку надання фітнес-послуг, слід виокремити основну п'ятірку найбільших мереж: FitCurves, Sport Life, Малібу, АтлетіКо, Сафарі [10].

Таблиця 1.1.1

Світовий ринок фітнесу 2021 рік[1]

Континент	**Часка людей, що займаються спортом від загальної чисельності населення**	**Кількість фітнес -клубів**
Північна Америка	10,2%	США – 30 500
Південна Америка	3,6%	Мексика - 7800 Аргентина - 6600 Колумбії і Чилі - 1500
Африка	0,2 %	інтерес до фітнесу та здорового способу життя у населення цієї країни тільки зростає
Європа	5,1%	Загалом 46 000 фітнес -клубів Німеччина 7600 Великобританія 5900 Іспанія 4600 Італія 6000
Азія	0,16 %	Японія- 3500 . Південна Корея - 6800 Індії 1200
Океанія	Австралії 8 % Новій Зеландії 12,5 %	3100 клубів загалом

В Україні на сьогодні займаються спортом понад 1 млн осіб, що становить 2,6% від загальної кількості населення. На сьогодні в Україні існує інформаційно-аналітична платформа, що здійснює популяризацію, дослідження попиту на фітнес-послуги, поширення інформації про головні фітнес-події року в Україні є FitnessConnectUA (станом на кінець 2022 року, сайт тимчасово не працює). У загальноєвропейському рейтингу Україна посіла 11 місце за кількістю фітнес клубів – 2018 рік, що складає 1,8% від загальної кількості споживачів фітнесу [10].

[1] Побудовано автором на основі аналізу даних UKRHEALTH - https://ukrhealth.net/svitovij-rinok-fitnesu/

Отже, інтерес до здорового способі життя є загальносвітовою тенденцію, що сприяє покращенню психоемоційного стану в сучасних умовах. Саме тому фітнес набуває з кожним роком все більшої популярності серед населення різної вікової групи. У даний час фітнес індустрія є сферою перспективного та успішного розвитку бізнесу, тому і має високу інвестиційну привабливість, обсяг ринку якої з кожним роком збільшується.

1.2. Напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні

Популярною системою оздоровлення у всьому світі є фітнес, що дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення, незалежно від вікової категорії: зміцнення здоров'я, побудова тіла, збалансоване харчування, покращення фізичного стану організму, психологічна регуляція. Фітнес робить людину витривалішою, здоровішою, сильнішою.

У державній системі фізичного виховання широкого значення набуває поширення поняття «фітнесу», що засвідчує про його пріоритетність. У багатьох навчальних закладах створюються групи фітнесу, фітнес-центри, а також побудова процесу та програми фізично виховання орієнтується на основні цілі фітнесу [11, с.10].

У сучасній науковій літературі виокремлюють такі основні напрямки фітнесу [11, с.12-20; 13]:

1. Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – містить розумові, соціальні, духовні та фізичні компоненти.

2. Фізичний фітнес (Physical fitness) – характеризує оптимальний стан показників здоров'я. Основна мета - формування міцної основи фізичного здоров'я, зниження ризику виникнення захворювань. Включає:

- оздоровчий фітнес (Health related fitness) – спрямований на досягнення та підтримання фізичного стану та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо), містить компоненти фізичного фітнесу;

- руховий фітнес (Motor skill-related fitness) орієнтований на розвиток

фізичних здібностей для вирішення на високу рівні спортивних та рухових завдань. Побудова фітнес-програм передбачає включення занять танцями, бігом, вправи для корекції форми та маси тіла, аеробіку та ін;

- спортивний, атлетичний фітнес (Athletic fitness) - досягнення загальної фізичної підготовки для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів.

3. Фітнес як оптимальний фізичний стан, що включає результати виконання рухових тестів.

4. Фітнес як вид спорту, полягає у виконанні гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла. Міжнародна федерація фітнесу (IFSB) проводить міжнародні змагання з фітнесу, розроблено систему нормативних вимог для присвоєння звання з фітнесу [13, с.19-20].

Бачимо, що фітнес охоплює біологічні, соціальні, психологічні, рекреаційні та інші характеристики засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. Для нього характерні такі особливості [11; 13]:

1. Обґрунтованість системи фізичних вправ в індивідуальному, соціальному, природно-функціональному аспектах як інструмент для вирішення особистих проблем людини і стимулювання його провідних психофізичних функцій.

2. Методичне обґрунтування форм і змісту рухової активності, методи діагностики і контролю за станом учасників фітнес-програми характеризує науково-дослідний підхід.

3. Використання показників: рухових, фізичних, поведінкові та інших характерних рис особистості.

4. Безпека тренування. Включає діагностику, контроль поточного стану, індивідуальний підхід і побудова фітнес-програми для задоволення потреб учасника.

5. Вплив на життєдіяльність: зміна якості життя (настрій, самопочуття, діапазоном зовнішній вигляд, стійкість до захворювань); соціальна сфера (зниженням ступеня травматизму, підвищення продуктивності праці,

самореалізація); стан людини (показники фізичного розвитку, функціональних можливостей) [11, с.18].

Фітнес в оздоровчому напрямі є системою занять фізичними вправами, що включають елементи гімнастки та впливає на різні функціональні системи організму людей різної підготовки та віку [12].

Об'єктом впливу оздоровчого фітнесу є фізичний стан людини, що характеризує його стан здоров'я, статуру, особистість, функціональні можливості організму, фізичну підготовленість і працездатність загалом [11, с.14].

Методом застосування оздоровчого фітнесу є виконання фізичних вправ, які направлені на поліпшення процесів обміну речовин, знижують нервово-психічне напруження, позитивно впливає на загальний фізичний стан, самопочуття та рівні працездатності. Від виконання систематичних фізичних вправ, рухової активності отримуємо оздоровчий ефект, що реалізується через процес адаптації організму.

Для поліпшення та підтримання здоров'я людям необхідна рухової активність. Тобто фізична активність, що підвищує рівень здоров'я людини. Включає: стрибки зі скакалкою ходьба, йога, біг, аеробіка, тощо. Розрізняють 4 рівні рухової активності людини:

1. Малорухомий. Включає лише базову рухову активність.

2. Низький рівень. Рухова активність більша за базову, проте менша ніж 150 хвилин на тиждень тренування помірної інтенсивності.

3. Середній рівень. Рухова активність від 150 до 300 хвилини на тиждень тренування помірної інтенсивності.

4. Високий рівень. Рухова активність більшого більше 300 хвилин рухової активності помірної інтенсивності. [14, с.40-43]

Рекомендований обсяг рухової активності є додатковим до щоденних рухових дій легкої інтенсивності, триває не менше 10 хв. Між здоров'ям і фізичною активністю є певна залежність «доза – реакція»: для отримання більшої користі необхідно перевищувати мінімальні рекомендації. При цьому

рекомендована норма становить: обсяги занять тривалістю 30-40 хв, 3 рази на тиждень за умови, що частота серцевих скорочень перебуває у допустимих межах контрольних величин протягом 15–25 хв. Зауважимо, що періодичність залежить від їх інтенсивності: тривалість заняття 20–25 хв. передбачає проведення 5–6 занять на тиждень, 30–45 хв. – 3 рази, 45–60 хв. – 2 рази [15, с.9-12].

Виокремимо основні напрямки пробудови фітнес-програм спортивно-оздоровчого спрямування: кардіопрограми (аеробне спрямування), координаційні, програми силового характеру, програми «Розумне тіло», програми комплексного спрямування [10, с.10-16; 18].

До кардіопрограм належить біг, ходьба, їзда на велосипеді, лижі та ін. До кардіопрограм відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді/кардіотренажерах. Також програми мають характер аеробного спрямування – усі види аеробіки, аква-фітнес, танці.

Метою програм силового характеру є розвиток опорно-рухового апарату, корекція будови тіла, підвищення силових якостей та працездатності, зміцнення здоров'я. Збільшення кількості вправ дозволяє досягати кращих результатів. Інтенсивність занять має бути достатньою та поступовою для збільшення сили, витривалості та підтримання оптимального складу тіла.

Засобами силових тренувань є:

- вправи з комбінованим обтяженням (вправи у поєднанні з подоланням різних обтяжень в динамічному режимі - обтяженням власного тіла, додатковою масою, стрибки, підтягування);
- вправи з обтяженням маси предметів (гантелі, штанга, гирі, м’ячі);
- вправи з обтяженням маси власного тіла (присідання, стрибки, підтягування, віджимання,);
- вправи з обтяженням зовнішнього опору (самоопір, опір еластичних предметів тощо);
- вправи на силових тренажерах.

До програм «Розумне тіло» належить гімнастика, йога, пілатес, боді-

флекс та інші, що сприяють покращенню не лише фізичних якостей як гнучкості, сили, витривалості, координацію рухів, але й психоемоційний стан людини та допомагають усунути м'язовий дисбаланс, що утворюється через неправильну поставу і відсутність динамічних рухів.

Координаційні програми дають можливість приділити увагу розвитку м'язів стабілізаторів корпусу для забезпечення правильної постави та збалансованості тіла при зміни впливу зовнішніх факторів.

Програми комплексного спрямування мають таку структуру:

- вправи на розвиток силових якостей (20 хв.) – на будову тіла;
- вправи на розвиток загальної витривалості (30 хв.) - зниження маси тіла;
- вправи загального розвитку, вправи на дихання - профілактика судинних захворювань (5 хв.);
- вправи на зміцнення постави (10 хв.);
- вправи на розвиток рухливості хребта і суглобів (10 хв.) - знімають біль у спині.

Відповідно, принципи розробки робочих програм мають базуватись на загальних потребах людини на сьогодні [13]:

- індивідуальність - реалізація потреб з обліком його особливостей;
- планування - оцінка загального стану і послідовність рішення завдань фізичного вдосконалювання;
- поступовість - адекватність застосування навантаження, адаптації до навантажень і в цілому до вправ;
- результативність – отримання бажаного результату, поєднання з технікою безпеки [11; 12].

Зазначимо, що для проведення тренувань з низькою інтенсивністю рекомендовано загальнооздоровчі вправи, середньої інтенсивності – вправи на підтримання хорошого стану здоров'я, а тренування високої інтенсивності спрямовані на отримання спортивних результатів [13, с.9-16].

Отже, різноманіття напрямків фітнесу дає можливість задовольнити

оздоровчі та фізкультурно-спортивні інтереси широких верств населення. Головне правильність у побудові фітнес-програм, які базуються на використання різних видів рухової активності і мають відповідати основним принципам оздоровчого фітнесу.

1.3 Побудова фітнес-програм залежно від індивідуальних особливостей студентів

Об'єднання наукової спрямованості з засобами фізичного виховання в оздоровчих цілях дає можливість побудувати й удосконалити основні методики спортивно-оздоровчого процесу, що називають спортивно-оздоровчими технологіями, що базуються на принципі оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Їхнім проявом є фітнес-програми.

Фітнес-програма – сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, що мають вибіркову або комплексну дію на окремі частини тіла чи систему організму людини в цілому залежно від морфофункціональних можливостей. На сьогодні для задоволення потреб різних верств населення, а саме: спортивних та оздоровчих мотивів, й зумовлюється різноманітність фітнес-програм, які групують орієнтуючись на їх вплив на організм людини, спрямованість та види рухової діяльності [1, с.16]. Щодо структури фітнес-програм, то вона може змінюватись залежно від рівня фізичного стану людини, мети заняття, програми та інших чинників [18]. Однак завжди присутні такі основні частини: розминка, основна частина та заключна частина (заминка). Обов'язковим у побудові фітнес-програми є оцінка фізичного стану людини, а вже наступним кроком - визначення мети та складання індивідуального тренувального плану. Оцінюють [19]: функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість, антропометричні показники.

Дослідження дипломної роботи ґрунтується на складанні програм комплексного спрямування, що слугують для забезпечення підвищення психоемоційного стану та здоров'я людини в цілому у період війни.

Відповідно, головними завданнями постали: побудова фітнес-програм орієнтованих на підвищення психоемоційного стану та корекція тіла. Саме поєднання різних видів фізичних вправ, вправ на дихання, вправ на дихання, відновлення й психорегуляції підвищує мотивацію до занять та забезпечує найбільшу ефективність дії на організм людини. Тобто особлива роль у занятті спортом належить зацікавленості у спорті, а саме - мотиваційному фактору [22, с.69]. Його психологічною основою є внутрішня мотивація [23], яка є виразником естетичних потреб особистості. Сформована мотивація завжди веде до реалізації діяльності, водночас сама діяльність може функціонувати, як джерело мотивації.

Розглянемо детальніше загальну структуру для побудови програми [15, с.16-19]:

1. Розминка є необхідною та обов'язковою до виконання під час тренувального заняття. Вона є необхідною для розігріву усім м'язових груп, щоб уникнути травмування, сприяє стабілізації температури м'язів через що збільшується їх еластичність. Підчас побудови фітнес-програми можна застосовувати, залежно від обраного завдання тренування, такі частини розминки: загальна (включає вправи на основні групи м'язів) та спеціальна (має бути більш інтенсивна і включати розминку тих м'язів, що будуть задіяні в основній частині).

2. Основна частина триває від 20 хв до 1 години. Для поліпшення стану здоров'я необхідно розвивати всі компоненти оздоровчого фітнесу, включаючи вправи спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, гнучкості, сили і силової витривалості та поліпшення складу тіла. Тренування має бути пристосоване до індивідуальних потреб, враховувати рівень функціонального стану, фітнес-цілі та інтереси.

3. Заминка, як заключна частина заняття триває 5-15 хв, метою є стабілізація кровообігу шляхом активного відпочинку.

У процесі тренування, для тих хто бореться з надлишковою масою тіла побудовано блокову модель заняття, що має таку структуру:

- блок вправ загального розвитку, вправ на дихання і вправ, спрямованих на профілактику судинних захворювань (5 хв.);

- блок розвитку загальної витривалості (30 хв.) з метою зниження маси тіла;

- блок розвитку силових якостей (20 хв.) з метою поліпшення складу і пропорцій тіла;

- блок вправ на корекцію постави, м'язів спини для профілактики захворювань хребта (10 хв.);

- блок вправ на розвиток рухливості хребта і суглобів та профілактику болю в спині (10 хв.).

Для тих, хто має високий рівень фізичної підготовки побудовано такий блок фітнес-програми:

- підготовчий (вправи загального розвитку, ходьба, вправи на дихання та гнучкість) – 5–10 хв.;

- кардіотренування або аеробний блок (розвиток витривалості і зміцнення серцево-судинної та дихальної системи) – 25–40 хв.;

- силовий блок (розвиток силових якостей) – 15–25 хв.;

- музичний блок (розвиток відчуття ритму, чіткості рухів, пластичності) – 5–10 хв.

- заключний (відновлення функціональних систем) – 5–15 хв. Тривалість розроблених комплексів складає 45–90 хв.

Класифікації фітнес-програм базується на [18]: одному виді рухової активності (аеробіка, біг); декілька видів рухової активності (аеробіка і стретчінг; плавання і біг); один або декілька видів рухової активності і різноманітних факторів здорового способу життя (аеробіка і загартування). Відповідно наукових досліджень, засновані на одному виді рухової активності фітнес-програми можна поділити на програми в основі яких є:

- види рухової активності аеробної спрямованості;

- види рухової активності силової спрямованості;

- види рухової активності у воді (аквафітнес);

- оздоровчі види гімнастики;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Створенню нових фітнес-програм сприяють такі чинники [16, с.8]:

- отримання результатів наукових досліджень щодо проблем рухової активності;
- ініціатива професіоналів фітнесу, прагнення до розвитку та пошуку нових методів оздоровлення;
- новий сучасний спортивний інвентар / обладнання.

Важливо, побудувати фітнес-програму так, щоб зробити її частиною життя та у задоволення. Для цього ефективним є постановка цілей та мети, які повинні бути: індивідуальними, реалістичними, конкретними та обов'язково містити результат та завдання [16, с.10].

На заняття спортом виплаває два основні фактори, які є взаємозалежні: мотивація та психоемоційний стан. Якщо мотивація є, а бажання не має - результату не буде, науково обгрунтовано, що 65% людей полишають тренуватися після першого місяця. Тому важливо для тренера замотивувати і поступово надавати фізичне навантаження, так як це сприятиме не лише попередженню виникненню травм чи перетренування, а й сприятиме продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Надзвичайно важливо для реалізації довготривалих фітнес-програм правильно спланувати та реалізувати програму, керувати результатом, щоб збільшити ефект від оздоровчого фітнесу і він став невід'ємною частиною життя людей. Слід враховувати такі рекомендації у побудові програм оздоровчого фітнесу [11, с.50-58]:

1. Включають пізнавальні та освітні цілі.
2. Мають бути веселими та приємними. Кожен учасник повинен отримувати задоволення та відповідати потребам й інтересам людини.
3. Побудова фітнес-цілей і плану дій для їх досягнення. Тренувальний ефект з'являється через 8 тижнів тренувань, тому варто мотивувати та

підбадьорювати учасника тренувань та вести фітнес-щоденник, де зазначається те ведеться контроль за кількість спожитих та витрачених калорій; тривалістю та інтенсивністю вправ; зміна маси та складу тіла. Після досягнення фітнес-цілей необхідна нова програма – це програма щоденної підтримки досягнутих цілей, адже коли людина перестає тренуватись результати втрачаються через короткий час.

Відповідно до базових понять побудови фітнес-програм виокремимо головні моменти щодо формуванні методики у побудові програм силового фітнесу, з акцентом на гнучкість для самостійного виконання. Актуальним для самостійних занять є спортивні заклади, де кожен може самостійно чи під наглядом тренера займатися спортом. У спортивних клубах кожен може обрати собі за бажанням вид тренування: групові (аеробіка, стретчинг тощо) чи тренажерний зал (для кардіотренування – бігові доріжки, для силових справ – представлена різноманітна кількість тренажерів). Вправи силової спрямованості є популярними й сприяють розвитку силових якостей та «рельєфності» основних груп м'язів, корекції форми тіла. Це важливий компонент оздоровчого фітнесу, а правильність побудови тренування сприяє не покращенню фізичних якостей людини, а також підвищенню стійкості до стресів, нормалізує сон, підвищує самооцінку людини та будує гарне тіло.

Отже, побудова фітнес-програм вимагає відповідних знань про доцільність відбору відповідних фізичних вправ, засобів та методів визначення раціональних обсягів рухової активності й нормування фізичних навантажень. Встановлено, що тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості, має оздоровчий ефект серцево-судинної системи. Відповідно оздоровчий ефект можна отримати застосовуючи силові та швидкісно-силові вправи, вправи з оздоровчої гімнастики, на тренажерах чи застосування спортивних ігор під час тренувань.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ І

У вищих навчальних закладах система фізичного виховання має сприяти виховання здорової молоді та сприяти утвердженню здорового способі життя.

Сучасні тенденції розвитку соціуму потребують змін в існуючій системі фізичного виховання, яка на сьогодні приділяє недостатньо уваги у питанні оздоровлення студентської молоді. Одним із напрямків сприяння вирішенню даного питання впровадження у навчально-тренувальний процес напрямки оздоровчого фітнесу.

У процесі дослідження було сформоване власне визначення поняттю «фітнес». Зазначено що на заняття спортом впливаю основині та взаємозалежні фактори: психоемоційний стан та мотивація.

Виокремлено основні напрямки фітнесу та розкрито сучасні тенденції розвитку фітнес-індустрії в Україні, а також світові тенденції.

Розкрито структуру щодо побудови ефективних фітнес програм: розминка, основна частина, заминка. Та надано характеристику кожній частині фітнес-програми.

Встановлено, що оздоровчий ефект від тренувань можна отримати вже від перших занять, головне це послідовність у виконанні вправ та техніка, для уникнення травматизму.

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі дослідження кваліфікаційної роботи у вирішенні поставлених завдань було використано наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- опитування;
- педагогічне спостереження.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури дозволило сформувати загальну уяву про актуальність дослідження, сформувати мету, завдання, предмет та об’єкт дослідженння. У результаті аналізу отримано дані про: сутність оздоровчого фітнесу, напрями та основні тенденці розитку в Україні та у світі, сформовано методику щодо побудови фітнес-програм та їх ефективності у застосуванні на практиці.

2.1.2 Опитування

На основі отримання даних для поведнння дослідження проводилося анкетування серед населення смт.Згурівка Броварського району: студентів, учнів, працівників у віковій категорії від 16 до 25 років. У анкетуванні взяли участь - 50 респондентів. Анкетування використовувалося з метою побудови ефективних фітнес-програм Питання анкети стосувались розкриття таких питань:

- визначення кількості населення (серед респондентів), що займаються спортом (до 1 року, 1-2 роки, більше 2-х років);
- критерії вибору фітнес-центру;
- мети відвідування спортивного закладу;
- вибір напряму фітнес-програми;
- сфера діяльності учасників.

2.1.3 Метод педагогічного спостереження.

У процесі дослідження увага приділася учасникам навчально-тренувального процесу (20 учасників віком від 16-25 років) а саме: правильності виконні техніки фізичних вправ, рівнем самопочуття перед кожним тренуванням, визначення результативності фітнес-програми, проведення розмов мотиваційної спрямованості щодо заняття спортом.

2.2 Організація дослідження.

Дослідження проводилось за участю 20 відвідувачів жіночої статі віком від 16-25 років у навчально-тренувальному процесі.

Для вирішення поставлених завдань, в період з вересня 2022 року до листопада 2022 року були організовані три етапи дослідження.

Перший етап (вересень 2022 року) проаналізовані дані науково-методичних літературних джерел з проблеми, що досліджується (наукових підручників, науково-теоретичних журналів, статей, Internet ресурси):

- ознайомлення із загальними поняттями, порівняння поглядів різних науковців;

- обґрунтування актуальності теми роботи, визначення мети, завдання, об’єкта та предмету дослідження, розробка змісту дослідження. Здійснювався підбір методів дослідження, розроблявся опитувальник.

Другий етап (жовтень 2022 року) – збір та аналіз даних про інтереси клієнтів та їх залучення до навчально-тренувального процесу. Відбувалося анкетування респондентів та визначення кількості учасниів тренувального процесу.

Третій етап (листопад 2022 року) - обробка даних опитування, побудова фітнес-програм та їх реалізація, розробка прийомів щодо підвищення мотивації клієнтів до занять фітнесом та побудова методики для проведення самостійних занять.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

3.1 Алгоритм розробки фітнес-програм щодо проведення самостійних занять

У ході дослідження увагу було зосереджено на побудові комплексних фітнес-програм для задоволення основних потреб учасників, відповідно до проведеного опитування. Установлено, що серед пріоритетних видів рухової активності, 70% респондентів надають перевагу фітнесу. Висока оцінка зумовлена сучасною популяризацію фітнес-закладів та спорт клубів, що роблять акцент на оздоровчих видах гімнастики. Їх координаційна робота спрямована на забезпечення інформованості населення про користь рухової активності; посилення реклами різних форм та видів спорту для всіх, а новинки завжди приваблюють споживача.

За результатами опитування, респонденти розподілили так основні цілі на яких мають базуватися побудова фітнес-програми: покращення психоемоційного стану - 60% , стрункe тіло – 30% та підвищення рівня гнучкості тіла - 7 %, інше – 3%.

Щодо оцінки фізичної підготовленості респондентів маємо: лише 7 респондентів мають високий рівень рухової активності, 5 - середній, 8 - низький рівень рухової активності. Водночас, мотивація, яка спонукає до занять спортом є такою: стрункe тіло – 62%, покращити здоров’я – 20 %, досягнення високих спортивних результатів – 8%, потреба до руху – 10 %.

Негативні фактори впливу на бажання займатися спортом є: відсутність вільного часу, погана організація занять, одноманітність фізичних вправ, відсутність видів рухової активності, що подобаються, сором’язливість, страх отримати травму. Відповідно, було надано рекомендації щодо впровадження у процес фізичного виховання популярні серед сучасної молоді видів фізичних вправ, визначати програму наступного тренувального заняття

відповідно до вподобань учасників.

Отримані результати дають можливість сформувати базу щодо побудови фітнес-програм [1] за основними складовими: режим і тип тренувань, кількість занять на тиждень, інтенсивність та тривалість кожного заняття, очікуваний результат з урахуванням мотиваційно-ціннісних орієнтирів [24; 26, с.87]. Тому особливостями щодо побудови та організації оздоровчого фітнес тренування є [25, с.121; 2]:

1. Розвиток витривалості.
2. Збільшення швидкісно-силових вправ.
3. Силові вправи для корекції маси тіла (для жінок необхідно враховувати стан здоров'я тазового дна) [26, с.85-87].

Відповідно до мал.3.1.1 алгоритм побудови фітнес-програм побудований на визначенні мотиваційних факторів: залучення до рухової активності, поява інтересу до занять спортом, підтримання та задоволення людини до рухової активності. Побудовану фітнес-програму на основі мотиваційних факторів втілювали протягом трьох місяців у три етапи:

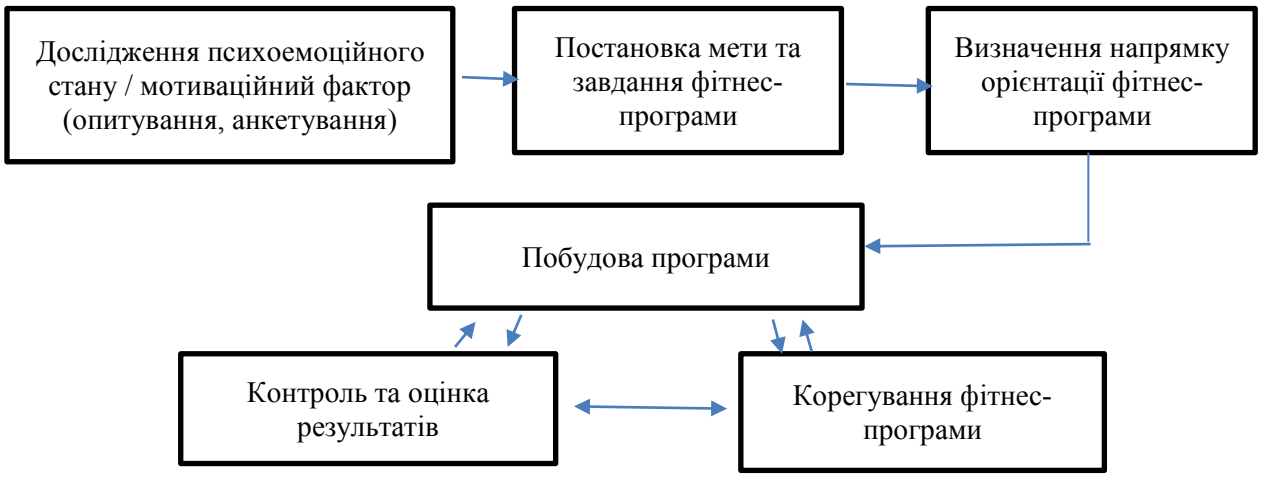
1. Поступове підвищення кардіо та силових можливостей дівчат. Виконання вправ спрямованих на зацікавлення руховою активністю, створення оптимістичного настрою, застосування ігрової та парної методики у виконанні вправ.

2. Систематичне проведення занять відповідно до розробленої фітнес-програми. Мотивація від тренера: показові виступи, зйомка відеоролику про результативність занять. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, спонукання спортсменів до віри у себе, у свої сили.

3. Підтримка досягнутого рівня, детальний інструктажу щодо самостійних занять вдома.

За час впровадження даної методики кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 42%, по завершенню - дівчат із низьким

рівнем фізичної активності не виявлено.



Мал.3.3.1 Алгоритм побудови фітнес-програм для самостійних занять[2]

Орієнтири при побудові фітнес-програми за мотиваційним фактором є [25, с.123; 1]:

- рухова активність – знайдуться можливості та бажання для її задоволення;
- потреба як основа формування інтересу. Задоволення потреби, що супроводжується піднесем емоційним станом, створює позитивне ставлення до діяльності, що задовольняє потребу;
- зацікавленість у результаті (без приємних емоцій тренування спонукає до зникнення інтересу);
- негативні емоції спонукають людину уникати ситуацій та людей, які приносили або можуть принести їм неприємні переживання, а це має вплив на бажання, так навіть і на переконання продовження подальших занять;
- важливе значення для формування інтересу до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я мають добровільність та вільний вибір виду спорту [23, 27].

Створення можливостей для задоволення та підтримання зацікавленості людиною до рухової активності передбачає такі первинні цілі системи спорту для всіх: планування вільного часу для рухової активності з метою зміцнення

[2] Складено автором

здоров'я; залучення населення до рухової активності та оцінки рівня фізичного здоров'я населення; організація масових спортивних заходів заохочення до фізично активних способів пересування [24].

Особливості щодо складання індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять: оцінка показники фізичного розвитку, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, показники фізичної підготовленості, рівень фізичного працездатності, рівень фізичного стану. На основі даних показників можна визначити раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять [28]:

1. Цілі занять (схуднення, корекція тіла, нарощування м’язів).

2. Система (принцип регулярності: через 8 тижнів, науково доведено, є результат).

3. Техніка (правильність виконння вправ, помірний темп для уникнення травматизму).

4. Харчування (основне доповнення до фізичного навантаження. Важливо збалансоване харчування та питний режим).

Відповідно методика побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять передбачає [1, с.13]:

1) оцінка психоемоційного та фізичного стану (тестування, анкетування, медичне обстеження);

2) побудова цілей та мети тренувань;

3) визначення спрямованості фітнес-програми (оздоровчі, реабілітаційні, рекреаційні, спортивні);

4) визначення режиму/типу тренувань, частоту, тривалість, інтенсивність та навантаження;

5) контроль та оцінка результатів;

6) корекція фітнес-програми відповідно до отриманих результатів.

Отже, основі занять фітнесом лежить фітнес-програма з сукупністю спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на окремі частини тіла чи систему організму в цілому, залежно від морфофункціональних можливостей людини та її мотиваційної основи.

На сьогодні спорт є відкритою соціальною системою, тому мотиваційна основа у формуванні інтересу людини до спорту постійно перебуває під впливом зовнішнього соціального середовища. Під час побудови фітнес-програм акцент ставиться на особистості, на індивідуальних потребах, що включає не лише фізіологічні, але й психологічні особливості: побудову цілей, стиль життя, потреби, функціональні можливості, рівень стресу в житті людини, особливості навчання або роботи, дієти, інтересів та інші.

3.2. Характеристика побудови силових фітнес-програм

Фітнес-програми силового спрямовування орієнтовані на роботу з використанням спеціального обладнання та вагою власного тіла. Результати від силового тренування: збільшення тонусу м'язової системи (побудова сильного м'язового каркасу), збільшення вироблення колагену, прискорення метаболізму, корегування пропорції тіла.

Методика використання силових вправ в оздоровчому фітнесу хоч і нагадує силове тренування в циклічних видах спорту на витривалість, але характеризується високим ризиком напруження та травматизму. Для уникнення цього, основною вимогою до силового тренування є величина обтяження (ступінь напруження м'язів) яка має становити не більше 65-80% від повторного максимуму, а темп та амплітуда рухів- неграничні. Адже завданням силового фітнесу, у першу чергу, є поліпшення фізичного стану, а не максимальний розвиток силових якостей [21, с.39].

Методика розвитку максимальної сили полягає через збільшення м'язової маси, як один із методів силової підготовки. Для цього фітнес-програми будують з включенням вправ з подоланням опору, вправи на спеціальних тренажерах та вправи на обтяження масою предметів, на подолання опору власного тіла. Відповідно, для розвитку максимальної сили необхідні вправи з обтяженням масою власного тіла, для розвитку швидкісної і вибухової сили - стрибкові вправи.

Силовий фітнес поділяється на такі три основні підгрупи:

1. Аеробний вид тренування - посилене жироспалювання, збільшується рельєф м'язів, сприяє посиленню роботи серцевосудинної системи.

2. Об'ємно-силові тренування – вправи на збільшення м'язової маси.

3. Силовий фітнес – розвиток м’язів, м’язової сили (для підготовки професійних спортсменів чи реабілітації захворювання).

Основні методи для розвитку сили [21, с.39-45]:

- ізометричний (статичне скорочення м’язів, під час якого довжина м’яза під час дії опору не змінюється),
- ізотонічний (рух опору по фіксованій траєкторії)
- ізокінетичний (регулювання швидкості виконання вправи та величини опору).

Оскільки більшість респондентів у процесі дослідженні віддали перевагу зменшенню маси тіла і корегування фігури, відповідно, було обрано побудову фітнес-програм силового спрямування. Тренування дозволяє можливість опрацювати усі м’язи тіла, але самих фізичних навантажень недостатньо, важливо правильно та збалансовано харчуватись [29].

Особливості будови занять із силового фітнесу [38]:

1. Підтримка загальної спортивної форми – розвиток основних груп м’язів: стегна, литкові, грудні, спини, живота, плечові м’язи.

2. Послідовність виконання вправ. Спочатку тренування більших групів м’язів, оскільки це вимагає більших затрат енергії, а потім переходити на малі групи м’язів.

3. Помірність і збалансованість у виконанні вправ. Обов’язково має бути присутній відпочинок, мінімум один день, оскільки під час тренування відбувається мікроскопічний розрив м’язових волокон, а після відпочинку відбувається процес загоєння, м‘язи стають ще сильніші.

Для початківців рекомендовано складати фітнес-програму з 2 днями силових навантажень (для розвитку всіх основних м’язових груп) і 3 дні аеробних занять. Для прикладу, побудовано фітнес програму на тиждень на початківців, табл.3.2.1

Таблиця 3.2.1

Принцип побудови фітнес-програми на тиждень для початкового рівня

День тижня	Програма
Понеділок	Аеробне заняття 30 хв
Вівторок	Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Середа	Відпочинок, стретчинг
Четвер	Аеробне заняття 30 хв
П'ятниця	Базове силове заняття для всіх основних м'язових груп
Субота	Аеробне заняття 30 хв
Неділя	Відпочинок, стретчинг

Для середнього рівня фізичної підготовки (якщо мета занять зменшення маси тіла) кількість аеробних занять необхідно збільшити до 4-5 разів по 30-45 хвилин, інтенсивність помірна. Програму можна будувати як окремо для нижньої і верхньої частини тіла, так і для всіх основних груп м'язів на одному занятті. Можна поєднувати силові вправи з кардіонавантаженням, табл. 3.2.2.

Таблиця 3.2.2

Принцип побудови фітнес-програми на тиждень для середнього рівня

День тижня	Програма
Понеділок	30 хв аеробне заняття + силові вправи для верхньої частини тіла
Вівторок	Стретчинг або йога
Середа	20 хв аеробне заняття + силові вправи для нижньої частини тіла та м'язів живота
Четвер	Стретчинг або йога
П'ятниця	Аеробне заняття 30 хв
Субота	Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня
Неділя	Відпочинок, стретчинг

Для високого рівня фізичної підготовки необхідно підвищувати інтенсивність кардіонаватажень. Використовують метод колового тренування для всіх основних груп м'язів або побудова програми зосереджуючи увагу на конкретній групі м'язів, табл. 3.2.3

Таблиця 3.2.3

Принцип побудови фітнес-програми на тиждень для середнього рівня

День тижня	Програма
Понеділок	Силові вправи для грудних м’язів, плечей та трицепсу + 20 хв високо інтенсивного аеробного заняття
Вівторок	Силові вправи для м’язів живота, ніг, стегон та + стретчинг для основних груп м’язів
Середа	Силові вправи для м’язів спини та біцепсу + 20 хв високо інтенсивного аеробного заняття
Четвер	Відпочинок
П’ятниця	Аеробне заняття високої інтенсивності 25-30 хв
Субота	Силове заняття для всіх основних м’язових груп для високого рівня
Неділя	Відпочинок, стретчинг

З наведених вище прикладів бачимо, що технологія побудови мікроциклів (тренування на тиждень) потребує урахування основних процесів як втоми та відновлення. Науково доведено, що після тренування з низьким навантаженням процеси відновлення завершуються за декілька годин, зі середнім – менше ніж 12 годин, значним навантаженням – до 1 дня, а з великим – від 2 до 3 днів. Відповідно побудова наступного мікроциклу проводиться на фоні відновлення учасника після попереднього мікроциклу. Це дає можливість підсумувати навантаження окремих мікроциклів і визначити прогресування втоми одного мікроциклу до іншого, але для цього має бути обов’язково заплановано один розвантажувальний мікроцикл [30, с.14]. У ході дослідження будо побудовано співвідношення і сумарне навантаження тижневих мікроциклів в базовому мезоциклі. Оскільки дослідження базується на 3 місячному експерименті, то кожен місяць (мезоцикл) поділено на етапи: 1-й – поередня базова підготовка, 2-й – спеціалізована базова підготовка, 3-й – максимальна реалізація індивідуальних можливостей.

Однак, у самостійний тренуваннях слід чергувати мікроцикли з різним сумарним навантаженням, щоб кожен наступний мікроцикл з великим або значним сумарним навантаженням проводився в умовах відновлення функціональних можливостей після попереднього. Тобто чим більший період напруженої роботи, тим більше часу має бути на відновлення. Саме побудова

на основі мезоциклу (тренувальний цикл тривалістю 2-6 тижнів) тренувального процесу дозволить оптимально систематизувати етап підготовки, забезпечити динаміку тренувальних навантажень, досягти ефективного результату у розвитку фізичних якостей та здібностей. Обов'язково закінчується мезоцикл відновним (розвантажувальним) мікроциклом [30].

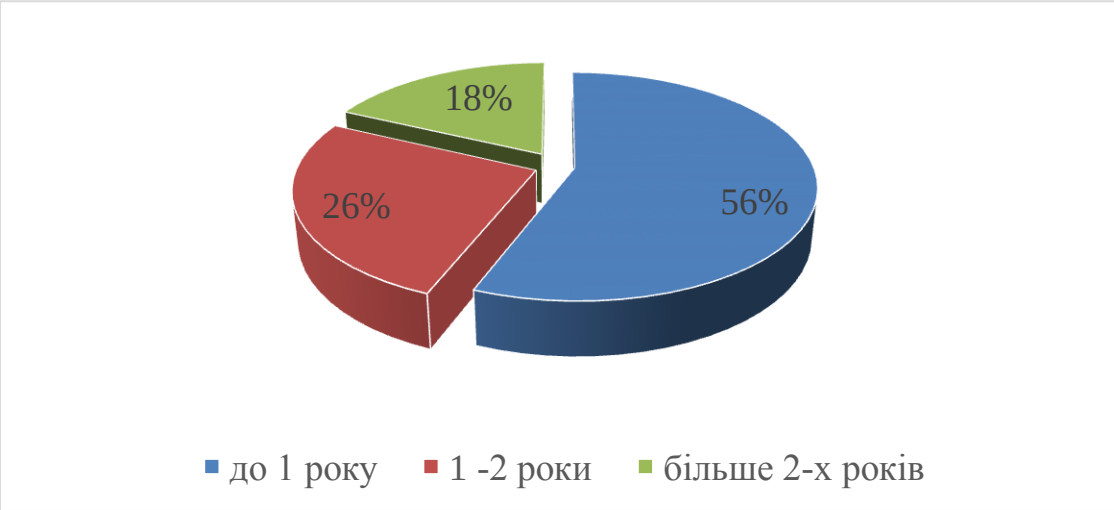
У дослідженні розглянуто базовий тип побудови мезоциклу [31]. Тренування спрямоване на підвищення функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей. Побудований мезоцикл тренувань силового спрямування у дослідженні включає 4 тижні, де 4-й є відновлючим, адже фітнес-програма спрямована на використання усіх засобів, з об'ємною, інтенсивною тренувальною роботою, та великими навантаженнями [31; 32].

Отже, фітнес-програма має забезпечити підвищення рівня фізичного стану людини та розвитку фізичних якостей. Правильна побудова мезоциклу дає можливість побудувати індивідуальну програму відповідно до встановлений мети.

3.3 Результати та обґрунтування застосування програми по зниженні маси тіла засобами силового фітнесу

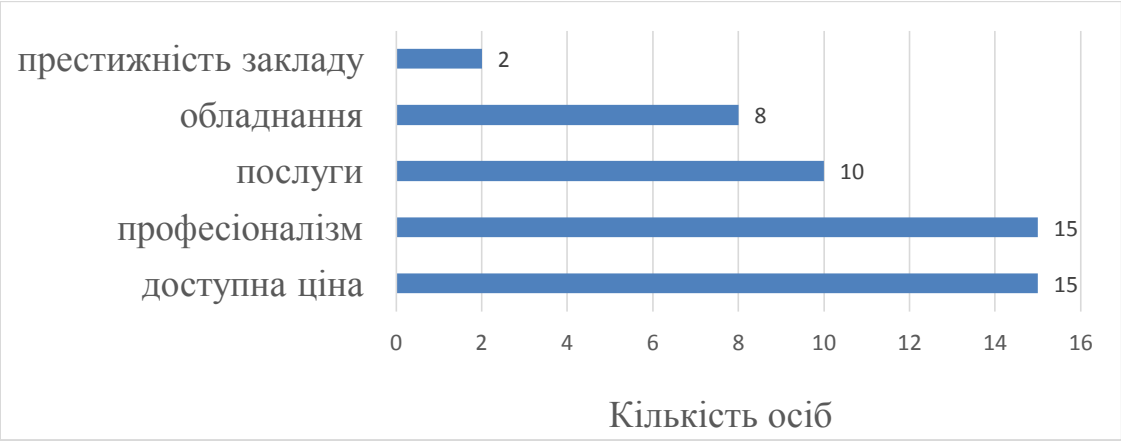
Фітнес-програми силового спрямування спрямовані на зниження маси тіла й на сьогодні користуються високим попитом серед населення. Цьому спіткало переважно сидячий спосіб життя, шкідлива та надлишкова їжа, сучасна санітарно-епідемічна ситуація у країни та світі. Тому як одним із основних рушійних факторів для заняття спортом, є сучасна патологія, що розвивається у більшості населення – гіподинамія, сутність якої полягає у порушенні функцій організму на тлі зниження рівня рухової активності.

За даними проведеного анкетування смт.Згурівки Броварського району серед населення (50 респондентів) зазначимо, що більшість займається фітнесом менше одного року – 56% (28 осіб), 1-2 роки – 26% (13 осіб) та більше 2-х років – 18% (9 осіб). Результати анкетування можна побачити на мал. 3.3.1.



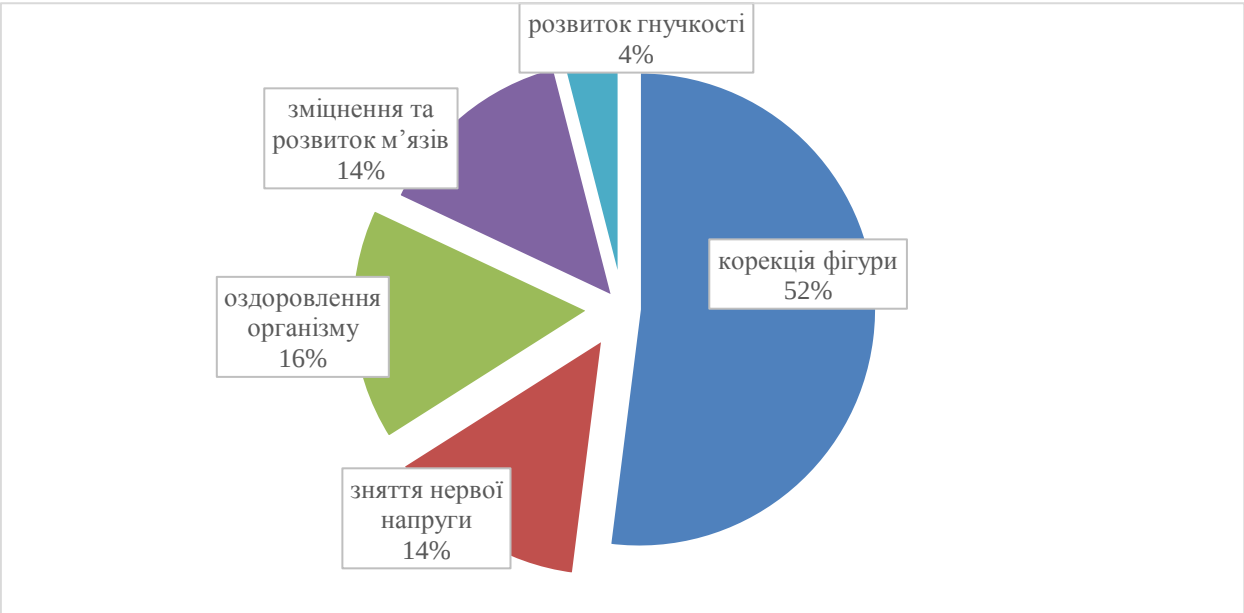
Мал. 3.3.1 Відсоток населення, що займаються фітнесом

Наступним питанням до респондентів було вказати основні фактори на що звертають увагу при виборі фітнес-центру. Отримані результати, мал.3.3.2 показує те, що фітнес закладам потрібно звернути увагу на цінову політику та підібрати висококваліфікований персонал – 15 осіб. Найменше цікавить престижність закладу – 2 респонденти проголовували за даний фактор.



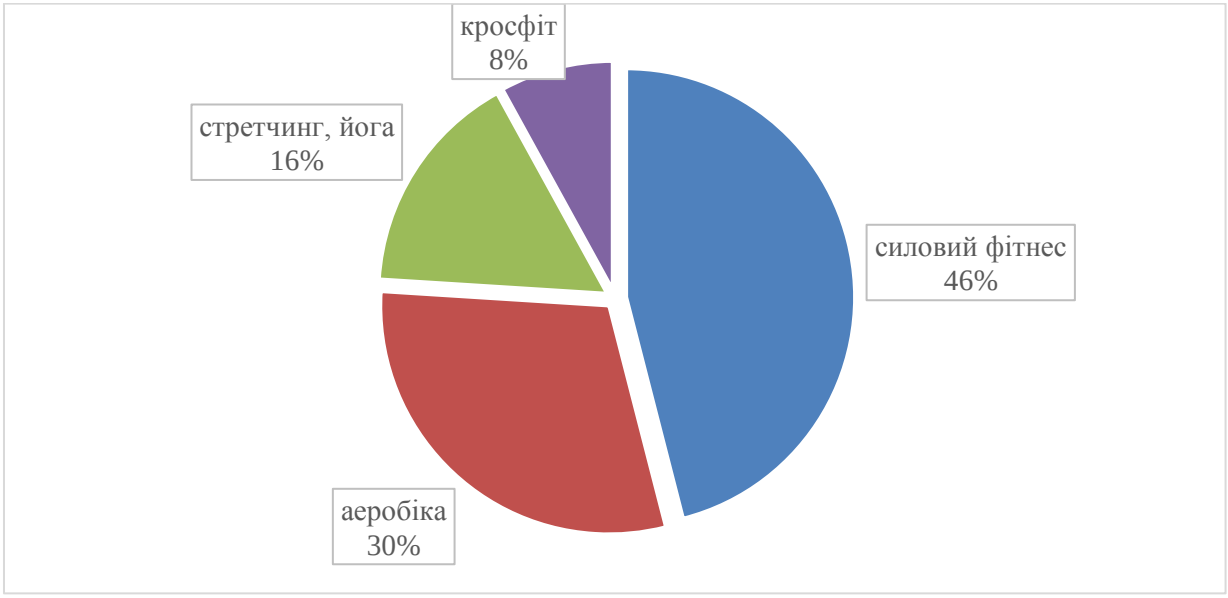
Мал.3.3.2 Критерії вибору фітнес-центру

Відвідувачі фітнес-центру ставлять перед собою певну мету. Отримані дані, відповідно до мал.3.3.3 свідчать про те, що метою занять для більшості тих, хто займається є корекція фігури – 52%, загальне оздоровлення організму - 16%, зміцнення та розвиток м’язів – 14%, зняття напруги - 14%, розвиток гнучкості – 4%.



Мал.3.3.3 Мета учасників зайняття спортом

На сьогодні існує великий вибір фітнес-програм та послуг які пропонують фітнес-центри. Тому запропоновано учасникам опитування назвати напрям фітнесу, яким вони хочуть чи вже займаються. Згідно мал.3.3.4, бачимо, що більшість респондентів надають перевагу силовому фітнесу у поєднанні з аеробним режимом включаючи використання ваги власного тіла і вільних ваг. Адже силовий фітнес позитивно впливає на здоров'я в цілому, допомагає розвинути фізичні якості, підвищує стресостійкість, самооцінку, нормалізує обмін речовин.



Мал.3.3.4 Популярність напрямів фітнесу серед учасників

Аеробіці віддають перевагу 30% учасників, адже даний вид тренування

забезпечує схуднення, зміцнення імунітету, покращує кровообіг , вправи виконуються під ритмічну музику. Якщо обирати кросфіт, то такий низький відсоток свідчить про недосвідченість жителів селища з даним видом фітнесу. Оскільки дана система є також ефективно для корекції тіла, включає вправи інтервального тренування, гімнастику, вправи з важкої атлетики. Спрямований на схуднення, розвиток м'язів, розвиває витривалість, силу, координацію рухів.

Оскільки фітнес є популярним серед різних верств населення, було досліджено споживачів фітнес-послуг за сферою діяльності. Відповідно до отриманих результатів, мал.3.3.5, найменша кількість відвідувачів це відвідувачів фітнес клубу виконують важку фізичну працю – 12%, найбільша кількість - відвідувачі, які працюють у офісі 46%,не працюють – 24%. Як бачимо молодь, учні/студенти, також займаються спортом – 18%.



Мал.3.3.5 Сфера діяльності споживачів фітнес-послуг

Відповідно до отриманих результатів побудовано мезоцикл для учасників саме тренувального процесу, як зазначалося вище у дипломній роботі – це 20 осіб, у яких головна мета - схуднення та корекція тіла. Навантаження розподілено помірно, включає попередню, спеціалізовану підготовки та максимальну реалізацію індивідуальних можливостей, табл.3.3.1

Відповідно до табл.3.3.1 кожен тиждень підготовки та оформлення фітнес-

програм має своє навантаження. Підвідні тренування є обов'язковими для введення учасників у спорт, тренування включають індивідуальні особливості і оцінку фізичного стану людини для наступних тренувань. Загалом перший тиждень тренувань можна охарактеризувати як введення у спорт, ознайомлення та загартування характеру для реалізації максимальних індивідуальних можливостей. На даному етапі також вирішувалося питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Далі використовували втягуючий тип мікроциклу, як підведення до напруженої тренувальної, оскільки наступний тиждень характеризується зростанням навантаження на 55 - 65%. Ударні – характеризуються високими навантаженнями. Відновні є обов'язком після ударних з великим навантаженням для забезпечення оптимальних умов для протікання відновних і адаптаційних процесів, активний відпочинок [33].

Таблиця 3.3.1

Співвідношення і сумарне навантаження тижневих мікроциклів у базовому мезоциклі (4 тижні)

Етапи підготовки	**Мікроцикли**			
	I	**II**	**III**	**IV**
Попередня базова підготовка	підвідні – середнє навантаження (2 заняття)	втягувальний – середнє навантаження (1 заняття)	Ударний – велике навантаження (1 заняття)	Відновлювальний – мале навантаження (стретчинг)
Спеціалізована підготовка	підвідні – середнє навантаження (1 заняття)	втягувальний – велике навантаження (1 заняття)	Ударний – велике навантаження (2 заняття)	Відновлювальний – мале навантаження
Реалізація індивідуальних можливостей	втягувальний – велике навантаження (1 заняття)	Ударний – середнє навантаження (2 заняття)	Ударний – велике навантаження (2 заняття)	Відновлювальний – мале навантаження
Всього годин тренування	4	4	5	-

Фітнес-програми тренувань для зниження жирового компонента характеризуються 1-3 сети по 10-12 повторів з вагою, яка є достатньою для виконання лише за бажаної кількості повторів, якщо для збільшення м'язів: 3 і

більше сетів по 8 повторів до стомлення, якщо для здоров'я й витривалості: 3 сети по 12- повторів з вагою достатньою для виконання за бажаної кількості повторів [34; с.80-84].

Для самостійних занять при нерегулярному графіку рекомендовано робити вправи на всі групи м'язів під час кожного тренування, табл.3.3.2 Заняття включають такі вправи: присідання з гантелями, підтягування, тяга гантелей, тяга верхнього блоку, випади з обтяженням, скручування, гіперекстензія тощо. Для спалювання жирової маси необхідно робити більшу кількість повторень з меншим обтяженням ваги. Тут у якості розігріву підійдуть тренування на кардіотренажерах.

Таблиця 3.3.2

Вправи для самостійного тренування силового спрямування

Спина і руки	тяги в нижньому і верхньому блоці; підтягуючи; гиперєкстензия; розведення рук з обтяженням; пуловер на похилій лаві в різних варіаціях.
Прес та корпус	планка; підйом ніг на турніку; скручвання на лаві; скручування на тренажері; підтягування ніг в TRX-петлях; підйом ніг; тяга верхнього блоку.
Сідниці і ноги	присідання жим ногами з індивідуально встановленим вагою; відведення ніг з вагою - нога чіпляється за ручку блоку, після чого виконуються махи ногами вбік, назад і вперед; випади - в руки беруться гантелі, після чого потрібно робити глибокі випади вперед, назад і вбік.

Мікроцикл на перший тиждень характеризує введення учасника до спорту, ознайомлення з навантаженням, опрацювання мотивації. Завдання фітнес-програми викликати бажання учасника до спорту, дати можливість полюбити спорт. Графік проведення фітнес-програм зображено у табл.3.3.3.

Таблиця 3.3.3

Графік проведення фітнес-програми (мезоцикл - 4 тижні)

День тижня	**Програма**
І-й тиждень мікроциклу	
Понеділок	30 хв аеробне заняття середнє навантаження (табата)
Вівторок	Силове заняття для всіх основних м'язових груп для середнього рівня з увагою на м'язи преса
Середа	Відпочинок
Четвер	Силові вправи для м'язів ніг, стегон середнього рівня навантажень
П'ятниця	20 хв аеробне заняття високої інтенсивності + стретчинг для основних груп м'язів
Субота	Відпочинок
Неділя	Силові вправи для грудних м'язів, плечей, руки
ІІ-й тиждень мікроциклу	
Понеділок	30 хвилин високо інтенсивного аеробного заняття (табата)
Вівторок	Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня з увагою на м'язи преса
Середа	Відпочинок
Четвер	Силові вправи для м'язів спини, плечей та рук, прес + 25 хв аеробне заняття (висока інтенсивність)
П'ятниця	Силові вправи для м'язів ніг, стегон
Субота	Відпочинок
Неділя	30 хв аеробне заняття високої інтенсивності
ІІІ-й тиждень мікроциклу	
Понеділок	Силове заняття для всіх основних м'язових груп для високого рівня
Вівторок	Відпочинок
Середа	30 хв аеробне заняття високої інтенсивності (табата)
Четвер	Силові вправи для м'язів живота, впрви на прес, підтягування
П'ятниця	Відпочинок
Субота	Силові вправи для м'язів спини, плечей та рук
Неділя	Силові вправи для м'язів ніг, стегон + 20 хв аеробне навантаження
IV-й тиждень мікроциклу (відновлення/відпочинок)	
Рекомендовано мінімальне навантаження – стретчинг або йога.	

Відповідно до табл.3.3.3 надано поступове навантаження на всі групи м'язів і обов'язково аеробне тренування для швидкого зменшення ваги, силові вправи для корекції тіла, збільшення тонусу у м'язах. Вправи розподілено на групи по дням для поступового відновлення організму людини після навантажень і для корегування втоми.

Розглянемо кожен мікроцикл окремо, а саме програми тренувань на зниження маси тіла, що були розроблено детальніше. Кожен мікроцикл містить фітнес програми як на силові так і на кардіонавантаження. Щотижня інтенсивність навантаження розтає. Програми 1-го мікроциклу є ввідними, тому навантаження для початківців та середній рівень, 2-й мікроцикл включає програми середнього рівня навантаження та аеробні тренування високої інтенсивності, 3-й мікроцикл – висока інтенсивність, 4-й – відпочинок або відновлення, табл.3.3.3.

Фітнес-програми кардіонавантаження (аеробне заняття), додатки Б.3.3, В.3.3, Г.3.3., що побудовані за системою табата, полягають в енергійній фізичній роботі, де вправи змінюють одне одного, акцентуючи увагу на окремих м'язових групах. Інтервальний термін тренування допомагає прискорити спалення калорій, метаболізм. Це можливість тренуватись без інвентарю. Дані фітнес-програми ефективно швидко допоможуть досягти результату, не лише позбутися жирової маси, а й також надати м'язам рельєфності, стати витривалішим та сильнішим. У ході дослідження програма розписана на 3 мікроцикли з поступовим збільшенням навантаження, ударний ІІІ-й мікроцикл високої інтенсивності. Основні правила щодо фітнес-програм Табата:

- загальна тривалість – 30 хвилин;
- тренування складається з 6 сетів виконання кожного сету у 2 підходи, перерва між кожною вправою 10 секунд. Якщо складно для учасників можна спростити на виконання чотирьох сетів та збільшити відпочинок між ними до 2 хвилин.

Силові фітнес-програми на основні м'язові групи ніг та стегон характеризується величиною обтяження, для створення адекватного опору та цілей [34], які потрібно досягнути, лише за бажаною кількості повторів та ваго достатньою для виконання, відповідно до фізичних якостей та сану здоров'я людини: для зниження маси тіла: 1-3 сети по 10-12 повторів; для збільшення м'язів: 3+ сети по 6-8 до стомлення; для здоров'я та витривалості: 1-3 сети по

12-16 повторів. Програма силового фітнесу на всі основні групи м'язів обов'язково квлючає розминку 5-20 хв кардіо (ходьба, аеробні кроки, розігрів м'язів на скакалці або велотренажері тощо), 2-3 сети по 10-15 повторів та відпочинком між сетами 20-30 секунд. Чим важча програма, тим більше часу потрібно на відновлення м'язів для уникнення травматизму.

Таблиця 3.3.4

Фітнес-програма силового заняття для всіх основних м'язових груп

№ заняття	Вправи	Повторення	Підхід (сет)	Відпочинок
1	Ходьба на біговій доріжці Розминка, вправи на дихання 1. Гіперекстензія 2. Сет 1 Присідання з гирею Жим гантелями сидячи 3. Сет2 Підтягування на петлях Згинання рук з гантелями молотковим хватом 4. Підйом ніг лежачи Орбітрек Стретчинг	10-15 хв 10 хв 10-15 р 10-15 р 10-15 р 10-15 р 13 р 20 хв 5-10 хв	По 3-4 р підходи	Між підходами 1 хв
2	Активна розминка всього тіла Розігрів м'язів: - на скакалці - велотренажері 1. Присідання зі штангою 2. Випади а кожну ногу 3. Жим ногами лежачи 4. Зведення ніг в тренажері 5. Віджимання 6.Бурпі Стретчинг, вправи на дихання	3 хв 5 хв 10 хв 8-12 р 15 р 10 р 20 р. 10 р 13 хв	По 3-4 р підходи	Між підходами 1 хв
3	Ходьба на біговій доріжці Розминка Колове тренування: 1. Гіперекстензія 2. Присідання з гирею 3. Віджимання 4. Скручування 5. Аір-байк 6. Присідання з вистрибуванням 7. Удари канатами Орбітрек Стретчинг	15 хв 10 хв 10 р 15 р. 15 р 15 р 4 хв 10 р 1 хв	3 кола	Між підходами 1-2 хв

Фітнес-програма на зниження маси тіла для всіх основних м'язових груп,

табл.3.3.4, кожне наступне тренування включає більшу кількість вправ на виконання. Популярними та новими на сьогодні є вправа бурпі, сутність якої полягає у тому, що задіються максимальна кількість м’язів та спалюється багато калорій та інша вправа, що виконується на «аір-байку» - розвиває м’язи всього тіла (найкраще для ніг та рук), бажано виконувати у середньому темпі, у програмі прописано час виконання – 4 хвилини.

Інтенсивність для силових вправ виражається як сума піднятої ваги, вона враховує або коректує фізіологічні можливості людини, є індексом самопочуття людини під час виконання вправ [36, с.4-11; 37].

Розминка силових фітнес-програм включає 5-10 хв виконання кардіовправ та один сет силових вправ з легким обтяженням переш ніж перейти до вправ з більшою вагою. Включено вправи на дихання, проведено розминку на всі частини тіла. Кожен мікроцикл містить по одному заняттю: на всі м’язові групи на верхню та нижню частину тіла [37].

Вправи на нижню частину тіла особливо на внутрішню частину мають виконуватись інтенсивне кардіо та вправи з обтяженнями для швидкого результату щодо зменшення об’ємів та рель’єфності тіла, додаток Д.3.3. Кожне завння розпочинається з легкої розминки на все тіло, включає вправи на велотринажері а біговій доріжці, варто добре виконати обертальні суглобові рухи, попрісідати, віджиматися і нахилятися в різні боки – повністю розігріти м’язи всього тіла. Допоміжними обладнаннями та тренажерами по фітнес-програма на нижню частину тіла є: скакалка, фітбол, гиря, гантелі, велотринажер, бігова доріжка, турнік. Завжди є альтернатива гирям чи гантеям – це бутля з водою 5-6 л чи бітилки з водою 1,5-2л. Скакалку можна замінити інтенсивними стрибками. Важливо при виконанні вправ дотримуватись техніки виконання, помірна швидкість виконання.

Сутність побудови фітнес-програми на верхню частину тіла полягає в опрацюванні м’язів спини, грудей, рук, плечей, живота, додаток Е.3.3. Основна характеристика побудованих програм:

- розминка на всі м’язові групи є обов’язковою, динамічний темп – до 15

хвилин;

- кожен сет включає вправи для м’язів рук, грудей, спини, живота;
- кожна вправа виконується 1 хвилину і 20 секунд відпочинку;
- кожен сет повторюється двічі, відпочинок між сетами 1 хвилина;
- у першому колі вправи можуть виконуватись на одну сторону, отже у другому колі – на іншу;
- у вправах включено спортивний інвентар – гантелі (вага 1,5 – 3 кг).

Четвертий тиждень мікроциклу спрямований на відновлення організму після трьох тижнів спортивних навантажень. Рекомендовано для учасників мінімальне навантаження, вправи зі стретчингу та йоги у поєднанні з вправим на дихання для усунення втоми, напруженості тіла, відновлення витривалості, збільшення запасу життєвих сил. Правило тренування: не можна працювати на знесилення – пропадає бажання і прагнення до результату, саме поступовість закалює силу та міць духу людини. У відновлювальному періоді відбувається збільшення сили м’язів.

Результатом втілення даних фітнес-програм є зниження ваги в усіх учасників та зменшення об’ємів тіла. Але у кожного це індивідуально, щодо ваги, то учасники скинули від 4-8 кг. Проведено опитування щодо продовження занять спортом – дано від учасників позитивні відгуки та бажання продовжувати далі працювати для покращення психоемоційного стану та здоров’я. отримано позитивний відгук від учасників, у яких була проблема з серцево-судинною системою та м’язами спини, підчас занять болю та дискомфорту не відчувалося, покращився сон. Відповідно для такої категорії учасників було зменшено навантаження у підходах та кількості повторень. Головне це орієнтації. На учасника та стан його фізичного здоров’я, тому фітнес-програма це план за яким потрібно працювати, але інколи потребує і корегування, адже заняття хоч і проводилися групові, час був приділений кожному і надано рекомендації щодо самостійних занять вдома та харчуванню. На прикладі однієї учасниці розглянемо ефективність розроблених фітнес-програм, табл 3.3.5. Відповідно до таблиці 3.3.5 маємо вражаючі результати, це

не лише спорт але і правильне харчування, яке заключалося по рекомендація у 5 прийомам з інтервалом по 2-3 години (3 основні прийоми, 2 перекуса). Відповідно до вхідних даних зазначимо, що учасник перебував у гарній формі відповідно до основних показників здоров'я – індексу маси тіла (ІМТ):

$$ІМТ = Вага\ (кг) / (Ріст\ (м))^2$$

$$ІМТ = 57 / (1{,}68)^2 = 20{,}1956$$

Відповідно до отриманих даних ІМТ становить 20, що свідчить те що дівчина перебуває у стані – нормальна вага. Якщо індекс більше 25 – це свідчить про наявність зайвої ваги. Жирова тканина має бути, адже основне фізіологічне значення: енергетичного депо організму (відсоток жиру в організмі не повинен складати менш, ніж 12% у жінок), відповідно наступні фітнес-програми мезоциклу мають бути орієнтовані на підтримку фізичного стану, на підвищення психоемоційного стану та для здоров'я, адже у першому мезоциклі поставлена ціль учасником – реалізовано, табл.3.3.5

Таблиця 3.3.5

Особисті результати учасника фітнес-програми

Вхідні дані	Дівчина – 17 років, студентка Довжина тіла (см) – 168 см ЧСС у спокої (уд/хв) 60 АТ у спокої (мм.рт.ст.) 115/68			
№	**Обхват**	**До (см)**	**Після (см)**	**Результат**
1	Обхват грудей	92	86	-6см
2	Обхват талії	67	61	-6см
3	Обхват стегон	95	87	-8см
4	Обхват стегна	57	51	-6см
5	Обхват біцепса	32	28	-4 см
6	Вага (кг)	57	51	-6 кг

Бачимо, що для новачків у фітнесі втрата жирової маси і приріст м'язів здійснюється досить легко і швидко, за умови правильного харчування і регулярних тренувань. Виділимо основні принципи на основі отриманих результатів:

- спорт та харчування це одне ціле для досягнення результату. Скорочення споживаних калорій з введенням у раціон достатньої кількості білка, що є будівельним матеріалом для м'язових тканин;

- дефіцит калорій має бути помірним (20-25%), щоб жирова маса йшла, а м’язова маса зберігалася;

- при тренуваннях 4 години в тиждень необхідно вживати 2,4 г білка, 2 г вуглеводів і 0,4 г жирів на один кілограм ваги;

- вправи мають бути базовими з поступовим збільшенням навантаження чи кількості підходів, рекомендовано займатися як кардіо (біг, велотренажер, ходьба тощо) так і силовими тренуваннями з обтяженнями;

- тіло звикає до програми, тому кожні 4-6 тижнів потрібно змінювати та збільшувати навантаження;

- відпочинок між підходами залежить від завдання: для спалювання жирової маси – 30-60с, для набору маси – 1-2хв (табл.3.3.6);

- силові тренування виконуються 3-4 рази на тиждень.

Таблиця 3.3.6

Характеристика навантаження силових програм залежно від обраної мети

Мета	К-ть підходів	К-ть повторів	Вага обладнання , у відсотках, яку може підняти спортсмен одноразово
Спалювання жирової маси	4-5	15-20	30-40%
Зростання м’язової маси	3-4	7-10	70-75%
Сила, рельєф	4-5	10-15	60-65%

Отже, фітнес-програма має бути орієнтована на фітнес-цілі людини, на її особисті фізичні якості, рівень здоров’я, рухові вміння тощо. Створення фітнес-програм обумовлено з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимально корисного ефекту та уникнення травматизму. Під час побудови програми необхідно включати фізичну активність та фізичні вправи для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу.

ВИСНОВКИ ДО ІІІ РОЗДІЛУ

За результатами дослідження можна зробити висновок, що програми силових та кардіо фітнес-тренувань користуються популярністю. Результатом розвитку м'язів через силові програми є прискорення метаболізму і більш активне зменшення жирової маси, а регулярне виконання силових вправ сприяє зміцненню опорно-рухової системи.

Під час дослідження було розроблено програми тренувань спрямовані на зменшення маси тіла для жінок (участь приймало 20 учасників жіночої статі) на основі проведеного анкетування: метою занять для більшості тих, хто займається є корекція фігури – 52%, загальне оздоровлення організму - 16%, зміцнення та розвиток м’язів – 14%, зняття напруги - 14%, розвиток гнучкості – 4%. Більшість респондентів надають перевагу силовому фітнесу у поєднанні з аеробним режимом включаючи використання ваги власного тіла і вільних ваг. Аеробіці віддають перевагу 30% учасників, адже даний вид тренування забезпечує схуднення, зміцнення імунітету, покращує кровообіг , вправи виконуються під ритмічну музику.

Відповідно до отриманих результатів побудовано мезоцикл (4 тижні) для учасників тренувального процесу, у яких головна мета - схуднення та корекція тіла. Навантаження розподілено помірно, включає попередню, спеціалізовану підготовки та максимальну реалізацію індивідуальних можливостей. Програма показала свою ефективність у повній мірі.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження кваліфікаційної роботи було отримано такі результати:

1. Аналіз наукової літератури засвідчив, що фітнес є складовою здоров'язбережувальної системи. Інтерес до фітнесу є об'єктивною передумовою у побудові та впровадженні фітнес-програм в освітній процес фізичного виховання. А сьогодні у державній системі широкого розповсюдження набуло поняття «фітнес» й у багатьох закладах створюються фітнес-центри, групи фітнесу, а також побудова процесу та програми фізично виховання включає орієнтованість на основні цілі фітнесу.

2. Встановлено, що 65% учасників втрачають зацікавленість у спорті вже після першого місяця, тому завдання сучасної освіти створити мотиваційний фактор. Виявлено негативні фактори впливу на бажання займатися спортом: сором'язливість, погана організація тренувального процесу, як результат страх отримати травму, відсутність вільного часу, одноманітність фізичних вправ, відсутність видів рухової активності, що подобаються. Відповідно, для побудови фітнес-програм у процес фізичного виховання потрібно включати популярні серед сучасної молоді видів фізичних вправ, визначати програму наступних навчально-тренувальних занять відповідно до індивідуальних вподобань.

3. Надано власне визначення фітнесу. Зі сторони наукового спрямування, фітнес – це система, що поєднує фізичну активність та збалансоване харчування для зміцнення здоров'я, покращення психоемоційний стану та корекція будови тіла. З іншого боку фітнес – це програма, що включає комплекс вправ оздоровчого спрямування під супровід ритмічної музики.

4. Визначено пріоритетні завдання фітнесу: зміцнення здоров'я, сприяє підвищенню обміну речовин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи, формування та корекція тіла, протидія та опору до стресів, підвищення загальної та спеціальної працездатності, життєвого тонусу, покращення емоційного стану, продовження тривалості

життя, удосконалення фізичних якостей.

5. Досліджено, що в оздоровчому напрямі фітнес є системою занять фізичними вправами, що включає елементи гімнастки й танцю, об'єктом впливу є фізичний стан людини, що характеризує його стан здоров'я, статуру, особистість, функціональні можливості організму, фізичну підготовленість і працездатність загалом.

6. Виокремлено основні напрямки фітнесу: загальний фітнес - містить розумові, соціальні, духовні та фізичні компоненти; фізичний фітнес – характеризує оптимальний стан показників здоров'я, включає такі компоненти як оздоровчий фітнес (спрямований на досягнення та підтримання фізичного стану та зниження ризику захворювань) та руховий фітнес (орієнтований на розвиток фізичних здібностей для вирішення на високу рівні спортивних та рухових завдань); спортивний фітнес - фізична підготовка на рівні високих спортивних результатів; фітнес як вид спорту – виконання гімнастичних вправ і демонстрації гармонійної фігури тіла.

7. Виділено особливості фітнесу у засобах фізичного виховання в оздоровчих цілях:

- обґрунтованість системи фізичних вправ в індивідуальному, соціальному, природно-функціональному аспектах як інструмент для вирішення особистих проблем людини і стимулювання його провідних психофізичних функцій.

- методи діагностики і контролю за станом учасників фітнес-програми характеризує науково-дослідний підхід.

- використання показників: рухових, фізичних, поведінкові та інших характерних рис особистості.

- безпечність тренувального процесу - діагностика, контроль поточного стану, індивідуальний підхід і побудова фітнес-програми для задоволення потреб учасника.

- характер впливу на життєдіяльність: зміна якості життя (настрій, самопочуття, діапазоном зовнішній вигляд, стійкість до захворювань);

соціальна сфера (зниженням ступеня травматизму, підвищення продуктивності праці, самореалізація); стан людини (показники фізичного розвитку, функціональних можливостей).

8. У ході дослідження тенденції розвитку фітнесу в Україні встановлено: найбільш активно займаються фітнесом особи зрілого віку та віком від 28 років, це ті хто усвідомили про необхідність ведення здорового способу життя та досягли стабільного доходу. Найменш залученою до занять є молодь юнацького віку – 6% (18-21 років) та люди старші за 50 років – 11%. В Україні на сьогодні займаються спортом понад 1 млн осіб, що становить 2,6% від загальної кількості населення. У загальноєвропейському рейтингу Україна посіла 11 місце за кількістю фітнес клубів – 2018 рік, що складає 1,8% від загальної кількості споживачів фітнесу. Аналізуючи світовий розвиток фітнес індустрії зазначимо, що США має найбільший ринок фітнесу, при цьому розгалужену мережу фітнес-клубів, порівняну з Європою, при цьому більше 14% населення займаються фітнесом, що є світовим рекордом. Основними ринками Європи є Німеччина (7,9 млн.чол) та Великобританія (7,6 млн.чол). Методика застосування оздоровчого фітнесу для отримання максимального ефекту полягає у виконання систематичних фізичних вправ, які направлені на поліпшення процесів обміну речовин, зниження нервово-психічного напруження, має позитивний впливає на загальний фізичний стан, що реалізується через процес адаптації організму.

9. Зазначено основні особливості щодо побудови індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять: оцінка показники фізичного розвитку, ризик розвитку серцево-судинних захворювань, показники фізичної підготовленості, рівень фізичного працездатності, рівень фізичного стану. На основі даних показників можна визначити раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять: ціль зняття (схуднення, корекція тіла, нарощування м’язів, рельєфність м’язів).; систематичність тренувань; технічність виконня вправ для уникнення травматизму; режим харчування.

10. Встановлено методику побудови індивідуальних фітнес-програм для

самостійних занять передбачає: побудова цілей та мети тренувальних занять, оцінка психоемоційногостану, фізичної підготовленості (тестування, анкетування, медичне обстеження); визначення спрямованості фітнес-програми (оздоровчі, реабілітаційні, рекреаційні, спортивні); побудова режиму/типу тренувань, їх частоту, тривалість, інтенсивність та навантаження; педагогічний контроль та оцінка отриманих результатів; корекція фітнес-програми відповідно до отриманих результатів.

11. У ході дослідження увагу зосереджено на побудові комплексних фітнес-програм для задоволення основних потреб учасників, відповідно до проведеного опитування. Установлено, що серед пріоритетних видів рухової активності, 70% респондентів надають перевагу фітнесу. Отримані результати дали можливість сформувати базу щодо побудови фітнес-програм з урахуванням мотиваційно-ціннісних орієнтирів. За результатами опитування, респонденти розподілили так основні цілі на яких мають базуватися побудова фітнес-програми: покращення психоемоційного стану - 60% , стрункe тіло – 30% та підвищення рівня гнучкості тіла - 7 %, інше – 3%. Щодо оцінки фізичної підготовленості респондентів маємо: лише 7 респондентів мають високий рівень рухової активності, 5 - середній, 8 - низький рівень рухової активності. Водночас, мотивація, яка спонукає до занять спортом є такою: стрункe тіло – 62%, покращити здоров’я – 20 %, досягнення високих спортивних результатів – 8%, потреба до руху – 10 %.

12. У дослідженні розглянуто базовий тип побудови мезоциклу (4 тижні), який характеризує спрямованість тренувального процесу на підвищення функціональних можливостей та розвиток фізичних якостей. Побудований мезоцикл тренувань силового (з обтяженням) та кардіо спрямування (на основі системи Табата). Програми 1-го мікроциклу є ввідними, тому навантаження для початківців та середній рівень, 2-й мікроцикл включає програми середнього рівня навантаження та аеробні тренування високої інтенсивності, 3-й мікроцикл – висока інтенсивність, 4-й – відпочинок або відновлення.

Встановлено основні орієнтири при побудові фітнес-програми за

мотиваційним фактором:

- рухова активність – знайдуться можливості та бажання для її задоволення;

- потреба як основа формування інтересу. Задоволення потреби, що супроводжується піднесем емоційним станом, створює позитивне ставлення до діяльності, що задовольняє потребу;

- зацікавленість у результаті (без приємних емоцій тренування спонукає до зникнення інтересу);

- негативні емоції спонукають людину уникати ситуацій та людей, які приносили або можуть принести їм неприємні переживання, а це має вплив на бажання, так навіть і на переконання продовження подальших занять;

- важливе значення для формування інтересу до рухової активності під час дозвілля для зміцнення здоров'я мають добровільність та вільний вибір виду спорту.

13. Методика використання силових вправ в оздоровчому фітнесу хоч і нагадує силове тренування в циклічних видах спорту на витривалість, але характеризується високим ризиком напруження та травматизму. Для уникнення цього, основною вимогою до силового тренування є величина обтяження (ступінь напруження м’язів) яка має становити не більше 65-80% від повторного максимуму, а темп та амплітуда рухів- неграничні. Адже завданням силового фітнесу, у першу чергу, є поліпшення фізичного стану, а не максимальний розвиток силових якостей. Методика розвитку максимальної сили полягає через збільшення м’язової маси, як один із методів силової підготовки. Для цього фітнес-програми будують з включенням вправ з подоланням опору, вправи на спеціальних тренажерах та вправи на обтяження масою предметів, на подолання опору власного тіла. Відповідно, для розвитку максимальної сили необхідні вправи з обтяженням масою власного тіла, для розвитку швидкісної і вибухової сили - стрибкові вправи.

14. Оскільки більшість респондентів у процесі дослідженні віддали перевагу зменшенню маси тіла і корегування фігури, відповідно, було обрано

побудову фітнес-програм силового спрямування. Тренування дозволяє можливість опрацювати усі м’язи тіла, але самих фізичних навантажень недостатньо, важливо правильно та збалансовано харчуватись. Особливостями будови занять із силового фітнесу є:

- Підтримка загальної спортивної форми – розвиток основних груп м’язів: стегна, литкові, грудні, спини, живота, плечові м’язи.

- Послідовність виконання вправ. Спочатку тренування більших групів м’язів, оскільки це вимагає більших затрат енергії, а потім переходити на малі групи м’язів.

- Помірність і збалансованість у виконанні вправ. Обов’язково має бути присутній відпочинок, мінімум один день, оскільки під час тренування відбувається мікроскопічний розрив м’язових волокон, а після відпочинку відбувається процес загоєння, м‘язи стають ще сильніші.

- Систематичне проведення занять відповідно до розробленої фітнес-програми. Мотивація від тренера: показові виступи, зйомка відеоролику про результативність занять. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, спонукання спортсменів до віри у себе, у свої сили.

- Підтримка досягнутого рівня, детальний інструктажу щодо самостійних занять вдома.

За час впровадження даної методики кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 42%, по завершенню - учасників із низьким рівнем фізичної активності не виявлено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващук Л.М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць, автореферат, к.пед.н. – 24.01.2017р. - http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Vashhuk-L.M.-Avtoreferat.pdf

2. Ващук Л.М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні // Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури, с.7-9

3. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів) // Український соціологічний журнал, №1-2, 2012р. – с.79-89

4. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки та фітнесу. Веб-сайт: http://surl.li/enkkw

5. Воробйова А., Юрченко О. Українські тенденції розвитку фітнесу // See discussions, stats, and author profiles for this publication at, січень 2020 р., Веб-сайт: https://www.researchgate.net/publication/344154894

6. Чеховська Л. Фітнес-індустрія: стан і перспективи розвитку у країнах світу // Слобожанський науковий вісник, 2017 р., веб-сайт: http://surl.li/enklt

7. Українська Фітнес Асоціація офіційний сайт: https://www.ukrfit.org

8. Фітнес-тренди 2021 року, березень 2021 р., Веб-сайт https://lifefitness.com.ua/news/fitnes-trendi-2021-roku

9. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019 року // Спортивна наука та здоров’я людини, - 2019; 1(1): с. 10-17 , веб-сайт: http://surl.li/enkne

10. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018, веб-сайт: https://fitcurves.org/wp-content/themes/fitcurves/fr-new/2018.pdf

11. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

12. Фітнес, як різновид оздоровчої гімнастики, Веб-сайт: http://surl.li/enkno

13. Тулайдан В.Г Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями, веб-сайт: http://surl.li/enknv

14. Фітнес- програма, Веб-сайт: http://surl.li/enkog

15. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

16. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.

17. Європейський ринок фітнес-послуг став найбільшим у світі, Веб-сайт: https://zn.ua/ukr/WORLD/yevropeyskiy-rinok-fitnes-poslug-stav-naybilshim-u-sviti-239202_.html

18. Класифікація, структура і зміст фітнес-програм як форми рухової активності, Веб-сайт: http://surl.li/enkor

19. Структура і зміст фітнес-програм. Принципи побудови фітнес-програм для тренування, Веб-сайт: http://surl.li/enkox

20. Сучасні спортивно-оздоровчі технології у фізичному вихованні http://um.co.ua/12/12-9/12-98740.html

21. Пастушкова Н. А. Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 87 с.

22. Яровенко М., Козіброцький С. Мотивація студентів до занять фітнесом // Фізична культура, спорт та здоров’я людини. – 2020р. – с.67-68

23. Ващук Л. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2016. - № 2. - С. 20-25.

24. Цілі, мотивація до рухової активності та структура системи спорту для всіх. Веб-сайт: https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24443

25. Кравченко Т., Данилко В. Значення мотивації для ефективності

використання фітнес-програм, що сприяє підвищенню фізичної підготовки студенток. – 2022. // Вісник Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки", (1), 118–123.

26. Гаврилова Н. Фітнес як засіб фізичного розвитку та виховання студентської молоді // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - ПереяславХмельницкий, 2018. - Вып. 1(33), ч. 3 – с.84-88

27. Особливості проведення фітнес тренувань з особами різного віку і статі. Веб-сайт: https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24978

28. Жіноча програма для заняття в тренажерному залі. Веб-сайт: https://fitness.org.ua/zhinocha-prohrama-dlya-zanyattya-v-trenazhernomu-zali/

29. Програма для схуднення в тренажерному залі для дівчат - план тренувань і вправ. Веб-сайт: http://surl.li/enkpv

30. Лекційне заняття: «Теорія й методика обраного виду спорту, спортивно-педагогічне вдосконалення». Веб-сайт: http://surl.li/enkqh

31. Побудова середніх тренувальних циклів (мезоциклов) в системі підготовки в обраному виді спорту: поняття мезоцикла, фактори, що обумовлюють їх структуру, типи мезоциклов. Веб-сайт: http://um.co.ua/8/8-2/8-223825.html

32. Побудова мезоциклів у спортивному тренуванні. Веб –сайт: http://surl.li/enkqq

33. Побудова тренувальних занять і мікроциклів. Веб-сайт: http://surl.li/enkqs

34. Воловик Наталія Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 141 с.

35. Програма тренувань у залі. Веб-сайт: https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/500409-the-training-program-in-the-hall

36. Субота В.В., Дудник І.О., Олексієнко Я.І. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, № 74, Т. 3. - 2021р., с.49-54

37. Гоголева О.М. Фітнес-програми у практиці фізкультурнооздоровчих технологій закладів вищої освіти. - 2020р. Веб-сайт: http://surl.li/enksg

38. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. – Харків : ХНМУ, 2020. – 28 с

39. П’ятниька Д.В.Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки, дис. на здоб.наук.ступеня к.пед.н, - Харків, 2017 р. Веб-сайт: http://surl.li/enkuc

40. Воробей Г.М Особливості побудови фітнес-програм для самостійних занять за мотиваційним фактором. Матеріали круглого столу «Сучачні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада 2022 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. – (Ірпінь, 10.листопада 2022р). Ірпінь, 2022. – С. 111-117.