УДК 796.412:796.011.3-057.874

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4\(4\)-173-179](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-4(4)-173-179)

Коваль Вікторія Юріївна кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, e-mail: kovalviktoriya26@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0550-8631>

Хропач Віталій Олегович здобувач II курсу другого (магістерського) рівня факультету фізичного виховання та спорту, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, e-mail: vxropach12345@gmail.com

Кольцова Ольга Сергіївна кандидат педагогічних наук, доцент, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73000, тел.: (0552) 32-67-65, e-mail: olya.kolcova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4817-7812>

ФІТНЕС -ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

Анотація. Основною формою фізичної культури в усіх закладах загальної середньої освіти є урок. Саме він є інтеграційним компонентом будь-якої діяльності, яка обумовлена державною програмою. Важливим завданням уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є реалізація оздоровчого компоненту освітньої програми. Саме обумовлює використання новітніх видів рухової активності в освітньому процесі школярів.

Серед основних вимог до уроку фізичної культури виокремлюють: наявність диференційованого та індивідуального підходів до учнів відповідно до їх індивідуальних особливостей, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, статі та інше; забезпечення використання інноваційних підходів; забезпечення міжпредметних зв'язків; формування знань, вмінь та навичок щодо основ здорового способу життя, вміння самостійно займатися різними видами рухової активності; виховання гармонійно розвиненої особистості. Все це здійснюється за рахунок комплексного підходу до вирішення завдань уроку, врахування інтересів учнів тощо.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що урок фізичної культури має ряд недоліків, які проявляються у недостатньому створенні умов для розкриття духовного та фізичного потенціалу особистості, тому, в сучасних умовах, особливу увагу необхідно приділяти вирішенню саме оздоровчих завдань уроку.

Одним з популярних видів сучасної рухової активності є фітнес. Який поєднує в собі спеціальні фізичні та танцювальні вправи.

Застосування комбінованих та складнокоординаційних вправ, що включають в роботу основні групи м'язів, є ефективними у розвитку фізичної підготовленості, удосконаленні фізичного стану та функціональної підготовленості людини.

Фізичні навантаження, що застосовуються в фітнесі, є джерелом могутніх стимулюючих та регулюючих впливів на обмін речовин і обумовлюють дієвість найважливіших функціональних систем, а також є засобом цілеспрямованої дії на організм в будь-якому віці.

Регулярні фізичні фітнес-вправи, які правильно дозуються, розширюють функціональні адаптаційні можливості серцево-судинної та інших систем, що приводять до підвищення рівня окислювально-відновлювальних процесів, сприяють збільшенню загальної пристосованості організму до несприятливих умов середовища.

Ключові слова: фітнес, фізична культура, заклади освіти, школярі, physical фізичні якості, рухова активність

Koval Viktoriia Yuriivna Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, e-mail: kovalviktoriya26@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0550-8631>

Khropach Vitalii Olehovych Second-year student of the second (master's) level of the Faculty of Physical Education and Sports, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, e-mail: vxropach12345@gmail.com

Koltsova Olha Serhiivna Ph.D. of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Kherson State University, Universytetska St., 27, Kherson, 73000, tel.: (0552) 32-67-65, e-mail: olya.kolcova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4817-7812>

FITNESS-TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Abstract. The main form of physical culture in all general secondary education institutions is a lesson. It is the integration component of any activity that is conditioned by the state program. An important task of a physical education lesson in general secondary education is the implementation of the health component of the educational program. It determines the use of the latest types of physical activity in the educational process of students. Among the main requirements for a physical education lesson are: the presence of differentiated and individual approaches to students according to their individual characteristics, health status, level of physical fitness, gender, etc .; ensuring the use of innovative approaches; providing interdisciplinary links; formation of knowledge, skills and abilities on the basics of a healthy lifestyle, the ability to independently engage in various types of physical activity; education of

harmoniously developed personality. All this is done through a comprehensive approach to solving the tasks of the lesson, taking into account the interests of students and so on. Analysis of modern research shows that the lesson of physical culture has a number of shortcomings, which are manifested in insufficient conditions for the disclosure of spiritual and physical potential of the individual, so in modern conditions, special attention should be paid to solving health problems of the lesson. One of the popular types of modern physical activity is fitness. Which combines special physical and dance exercises. The use of combined and complex coordination exercises, which include the work of the muscle group, is effective in the development of physical fitness, improvement of physical condition and functional fitness of a person. Exercise used in fitness is a source of powerful stimulating and regulating effects on metabolism and determine the effectiveness of the most important functional systems, as well as a means of targeted action on the body at any age. Regular physical fitness exercises, which are properly dosed, expand the functional adaptive capacity of the cardiovascular and other systems, leading to increased levels of redox processes, increase the body's overall adaptation to adverse environmental conditions.

Keywords: fitness, physical culture, educational institutions, schoolchildren, physical qualities, physical activity.

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку фізичної культури та спорту, а також інтереси підростаючого покоління сприяють постійному пошуку нових підходів до програмного забезпечення, впровадження нових модулів програм, використання різних видів рухової активності в освітньому процесі.

Значна кількість науково-методичних праць сучасності спрямована на вдосконалення проведення уроку фізичної культури.

Однією з особливостей уроку фізичної культури сучасності є використання новітніх підходів в освітньому процесі з метою задоволення інтересів та потреб дитини. Саме тому науковці (Н. Москаленко, І. Хрипко, О. Андрєєва, Ю. Васьков, В. Маринич та інші) звертають увагу на використання таких технологій, які сприяють підвищенню рухової активності, розвитку фізичних якостей, формують культуру здорового способу життя, підвищують інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

Фітнес технології містять безліч напрямів та форм, які здатні задовольнити потреби більшості учнів. Їх реалізація буде сприяти підвищенню якості освітнього процесу, мотивації учнів до занять різними видами рухової активності, розвитку фізичних якостей та функціональних систем організму дітей. З огляду на вище зазначене, наше дослідження є актуальним.

Наше дослідження проводилось в рамках дослідної теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» та є результатом написання кваліфікаційної роботи СВО «магістр».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою дослідження оздоровчого впливу фітнесу на організм людини займалися Беставишвілі Т.Г., Борілкевич В.Є., Кузьмін М.М., Сомкін А.А., Герасименко С.Ю., Давидов В.Ю., Шамардін А.І., Краснова Г.О. Однак, питання використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти розроблені не в повному обсязі та потребують уваги.

Мета статті – проаналізувати підходи до проведення уроків фізичної культури з використанням фітнес-технологій та їх вплив на фізичну підготовленість учнів 9 класів.

Виклад основного матеріалу. «Дитячий фітнес – це система заходів, яка спрямована на підтримку й зміцнення здоров'я дитини, його нормальному, відповідному віку фізичному і психічному розвитку, соціальній адаптації й інтеграції» [2].

Враховуючи підходи до викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, які передбачають впровадження різноманітних варіативних модулів в освітній процес, фітнес-технології можна застосовувати на уроках. В контексті цього можна також зазначити, що мета та завдання фітнесу тотожні з завданнями уроку фізичної культури.

Перевагою використання фітнесу у фізичному вихованні школярів є наступне:

- комплексний вплив на всі системи організму;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- збагачення рухового досвіду дитини;
- доступність;
- позитивний емоційний фон заняття [1, 4].

Звісно, одним з найважливіших аспектів використання фітнес-технологій є їх оздоровчий вплив на організм (підвищення обміну речовин, розвиток функціональної та кардіореспіраторної систем, профілактика захворювань, врегулювання психоемоційного стану дітей та інше) [5].

Отже, використання фітнес-технологій передбачає впровадження в освітній процес ефективних засобів та методів, спрямованих на вирішення оздоровчих завдань.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити основні положення проведення занять з використанням елементів фітнесу;

1. Наявність комплексного підходу.
 2. Чітке дозування навантаження.
 3. Використання диференційованого підходу до фізичних навантажень.
 4. Здійснення постійного контролю за фізичним станом. З метою корекції фітнес-програм бажано проводити щомісячний аналіз змін функціонального стану та фізичної підготовленості.
 5. Підбір вправ для розвитку усіх м'язових груп (рук, ніг, спини, тулуба) [3,4, 5].
- Враховуючи вище зазначені загальні методичні положення щодо

застосування фітнес-технологій нами був розроблений певний алгоритм їх використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

I етап – *ознайомчий*. Відбувається ознайомлення дітей з особливістю фітнесу, його впливом на організм. Здійснюється навчання техніці виконання базових вправ, кроків тощо.

Засоби фітнесу використовуються в основній частині уроку та спрямовані на удосконалення рівня фізичної підготовленості учнів. З метою насичення програми різноманітністю використовуються різноманітні сюжетні складові та ігрові вправи. Також на заняттях активно використовуються фітнес-вправи з розвитку гнучкості: нахили, потягування, махи та інше.

Побудова та підходи до основної частини мають незначні відмінності від звичайного уроку. Інтенсивність вправ планується на межі 55-60% від максимального ЧСС.

II етап – *підготовчий*. Здійснюється поступове збільшення обсягів навантаження, які проявляються в об'ємах та інтенсивності виконання вправ. На даному етапі можна здійснювати індивідуалізацію навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей учнів.

Корекція навантаження відбувається за рахунок використання додаткових обтяжень, зменшення амплітуди, виконання вправ в полегшених умовах. На даному етапі використовуються також різноманітні гімнастичні вправи, вправи з інвентарем (м'ячі, скакалки, стрічки та інше), елементи йоги.

Інтенсивність вправ складає 60-65% від максимально можливого ЧСС.

III етап – *оздоровчо-тренувальний*. Відбувається подальше збільшення обсягів навантаження за рахунок зміни інтенсивності вправ. Серед засобів використовуються функціональні фітнес-комплекси, танцювальні зв'язки, вправи з різноманітним інвентарем, в тому числі й з нестандартним.

В процесі визначення допустимої інтенсивності можна використовувати формулу цільового серцевого ритму.

Цільовий серцевий ритм = ((максимальний серцевий ритм – ЧСС в покої) x інтенсивність у %) + ЧСС в покої.

Максимальний серцевий ритм вираховується за формулою: $207 - (0,7 \times \text{вік})$.

З метою визначення впливу фітнес-технологій на рівень фізичної підготовленості нами проводилось педагогічне тестування й аналіз отриманих даних. Вибір контрольних тестів був обумовлений необхідністю всебічно охарактеризувати рівень фізичної підготовленості учнів 9 класів.

Серед тестів було обрано: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (сила), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), човниковий біг 4x9 м (спритність), нахил тулуба з положення сидячи (гнучкість).

На основі отриманих вихідних даних нами були сформовані контрольна (26 учнів) та експериментальна (30 учнів) групи. Фітнес-технології використовувались на уроках фізичної культури протягом третьої чверті 2020-2021 н.р. Наприкінці чверті нами були проаналізовані прирости у показниках

фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Приріст показників фізичної підготовленості досліджуваних груп

Показники фізичної підготовленості	Групи	n	Результати, %
М'язова сила, разів	ЕГ	30	38,4
	КГ	26	6,2
Швидкісно-силові якості, см	ЕГ	30	18,3
	КГ	26	3,6
Спритність, с.	ЕГ	30	10,2
	КГ	26	- 0,7
Гнучкість, см	ЕГ	30	22,3
	КГ	26	0,2

Як свідчать отримані результати тестування «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (м'язова сила) у учнів експериментальної групи показники збільшилися на 11 разів, що становить 38,4%. У учнів контрольної групи за даним тестом приріст склав 2 рази, що становить 6,4%.

Аналіз приросту показників тесту «стрибок у довжину з місця» (швидкісно-силові якості) дозволив визначити, що протягом дослідження в експериментальній групі середній приріст склав 38,1 см, що становить 15,8%. В контрольній групі також відбулись позитивні зміни, про що свідчить приріст на 7,6 см, що становить 3,6%, але він незначний.

Протягом дослідження під впливом фітнес-технологій відбулись зміни в показниках спритності за результатами тесту «човниковий біг 4х9 м». Результати в експериментальній групі зменшились на 0,91 с, що становить 10,8%, в той же час у контрольній групі даний показник змінився на 0,07 с, що складає 0,7%.

Аналіз результатів тестування гнучкості засвідчив, що використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури позитивно вплинули на розвиток означеної фізичної якості. Учні експериментальної групи покращили свої показники на 3,01 см, що становить 22,3%. В учнів контрольної групи також відбулись позитивні зміни, але менш виражені - на 0,35 см, що становить 0,2%.

Порівняльний аналіз даних показав, що найбільші темпи приросту показників фізичної підготовленості були виявлені у учнів експериментальної групи. Учні також відмічали, що використання фітнесу позитивно впливає на їх психоемоційний стан, вміння взаємодіяти та, в цілому, підвищує їх інтерес до занять фізичною культурою.

Висновки. Одним з популярних видів сучасної рухової активності є фітнес, який поєднує в собі спеціальні фізичні та танцювальні вправи. Серед основних переваг фітнесу виокремлюють: наявність комплексного підходу, чітке

дозування навантаження, використання диференційованого підходу до фізичних навантажень, здійснення постійного контролю за фізичним станом, підбір вправ для розвитку усіх м'язових груп.

В процесі дослідження був розроблений певний алгоритм використання фітнесу в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти: I етап – ознайомчий, II етап – підготовчий, III етап – оздоровчо-тренувальний. Визначення етапів було засновано на адаптаційних можливостях організму школярів.

Порівняльний аналіз даних показав, що найбільші темпи приросту показників фізичної підготовленості був виявлений у учнів експериментальної групи: у прояві м'язової сили - 38,4%; гнучкості – 22,3%; швидко-силових можливостей – 18,3%; витривалості – 15,8%. У учнів контрольної групи зміни за усіма тестами знаходяться в межах від 0,2% до 6,2%.

Результати дослідження свідчать про ефективність використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури в процесі підвищення фізичної підготовленості школярів.

Література:

1. Бесташивили Т.Г. Разумный фитнес. Книга руководителя. СПб.: НесторИстория. 2011. 536 с.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград, 2004. 124 с.
3. Дитячий фітнес: вибирай спорт для дитини URL: <https://lady.tochka.net/ua/9297-detskiy-fitness-vybiray-sport-dlya-rebenka/>.
4. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Р. Оздоровчий фітнес. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.
5. Эдвард, Т., Хоули Б., Френке Д. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

References:

1. Bestavishvili, T.G. (2011) Razumnyi fitness. Kniga rukovoditelya. [Smart fitness. The book of the head]. Sankt-Peterburg: NestorIstoriya [in Russian].
2. Davydov, V.Yu., Kovalenko, T.G., Krasnova, G.O. (2004). Metodika prepodavaniya ozdorovitelnoy aerobiki [Methods of teaching health-improving aerobics]. Volgograd. [in Russian].
3. Dytiachyi fitness: vybyrai sport dlia dytyny. [Children's fitness: choose a sport for your child]. (n.d.). *lady.tochka.net*. Retrieved from <https://lady.tochka.net/ua/9297-detskiy-fitness-vybiray-sport-dlya-rebenka/>. [in Ukrainian].
4. Lenska, T.G., Pogrebnyak, T.M., Golovata, L.R. (2011). Ozdorovchyi fitness. [Wellness fitness]. Kamianets-Podilskyi: PP Buinytskyi O.A. [in Ukrainian].
5. Edvard, T., Houli, B., Frenke, D. (2000) Ozdorovitelnyi fitness. [Wellness fitness]. Kiev: Olimpiyskaya literatura. [in Russian].