

Література

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Батеева Н. П. Акробатический рок-н-ролл. Подготовка квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле: [учеб.-метод. пособ.] / Н. П. Батеева, П. Н. Кызим / под общ. ред. Градусова В. А., Кызим П. Н. – ХГАФК, 2012. – 128 с.
3. Батеева Н. П. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Н. П. Батеева, П.Н. Кызим // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2013. – Вип. 3 (36). – С. 58-62.
4. Бешелев С. Д. Экспертная оценка / С. Д. Бешелев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
5. Денисова Л. В. Аналіз анкетних даних в спортивно-педагогічних дослідженнях / Л. В. Денисова, В. В. Усигченко, Н. Г. Бишевец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012. – №1. – С. 56 – 60.
6. Козаков М. В. Особенности построения конкурсных программ в акробатическом рок-н-ролле в категории юноши / М. В. Козаков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2013. – Вип. 5 (38). – С. 141 – 146.
7. Krishtapovich A. G. Pobudova zmagalnih programavvalifikovanyh athletes in acrobatic rock'n'roll. Integrating the daily technologies that are focused on the health of the people. / A. G. Krishtapovich, S. V. Gumenyuk // Zbirnik naukovykh prac. – Kharkiv, 2017, 261-265 s.
8. Lutsenko L. S. Some contradictions in the modern evaluation of acrobatic elements used in compositions of the "B-class" category in acrobatic rock'n'roll / LS Lutsenko, PM Kizim // Slobozhansky Science and Sport. – Kharkiv: KhDAFK, 2015 – № 2 (46) – S. 109 – 11.
9. Lutsenko Y. M. Udoskonalennya tekhniki vikonannya osnovnogo khodu sportsmenami v akrobaticnomu rok-n-rolі zasobami khoreografii na etapi spetsializovanoi bazovoi pidgotovki / Y. M. Lutsenko, P. M. Kizim, L. S. Lutsenko, N. P. Bateeva // Slobozhanskiy naukoivo-sportivniy visnik. – Kharkiv : KhDAFK, 2016 – № 4. – S. 47 – 51.
10. Matveev L. P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov / L. P. Matveev. – K.: Olimpiyskaya literatura, 1999. – 318 s.
11. Ozolin N. G. Nastolnaya kniga trenera / N. G. Ozolin // Nauka pobezhdat. – M.: Astrel, 2006. – 863 s.
12. Platonov V. N. Systema podgotovki sportsmenov v olymпыiskom sporte. Obshchaia teoriya y ee prakticheskiye prylozheniya / V. N. Platonov – K.: Olympiyskaia lyteratura, 2004. – 808 s.5.
13. Rules of the All-Union Confederation of Rock and Roll (WRRC): [electronic resource]. Access mode: <https://www.wrrc.org>
14. Terekhin V. S. Theory is the technique of acrobatic rock'n'roll. Topical problems of athlete training: a manual / V. S Terekhin, E. N. Medvedeva, E. S. Kryuchok, M.Y. Baranov. – M., 2015. – 80 s.
15. Shestakov M. P. Statistika. Obrabotka sportivnykh dannyykh na kompyutere: ucheb. posobie dlya studentov vyssh. ucheb. zavedeniy fizicheskoy kultury / M. P. Shestakova; pod red. M. P. Shestakova i G. I. Popova. – M.: SportAkademPress, 2002 – 278 s.

Олійник М.О., Дорошенко Е.Ю.

**ПАРАМЕТРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА
(НА МАТЕРІАЛАХ НАЦІОНАЛЬНОГО ЧЕМПІОНАТУ 2016-2017 РР.)**

В статті, на матеріалах турніру Національного чемпіонату 2016-2017 року, розглянуто особливості методичних підходів до визначення параметрів змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа.

Ключові слова: волейбол, амплуа, кваліфікація, параметри, визначення.

Олійник М.А., Дорошенко Э.Ю. Параметры соревновательной деятельностью квалифицированных волейболистов различного амплуа (на материалах национального чемпионата 2016-2017 гг.). В статье, на материалах турнира Национального чемпионата 2016-2017 года, рассмотрены особенности методических подходов к определению параметров соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов различного амплуа. Выявлено, что параметры соревновательной деятельности являются исходными показателями для индивидуализации подготовки волейболистов с учетом особенностей их игровой специализации и коррекции общекомандной подготовленности. Показаны возможности использования параметров соревновательной деятельности в системе управления подготовкой квалифицированных волейболистов в макроцикле.

Ключевые слова: волейбол, амплуа, квалификация, параметры, определение.

Oliyynik M., Doroshenko E. Parameters of competitive activity of qualified volleyball players of different positions (on materials of the national championship 2016-2017 years). In the article, on the materials of the tournament of the National Championship 2016-2017, features of methodical approaches to determining the parameters of competitive activity of qualified volleyball players of various roles are considered. It is revealed, that the parameters of the competitive activity are the initial indicators for the individualization of the training of volleyball players, taking into account the peculiarities of their gaming specialization and the correction of team training. The possibilities of using the parameters of competitive activity in the management system for the training of qualified volleyball players in a macrocycle are shown. It is emphasized that the definition of the parameters of competitive activities of qualified volleyball players of different roles in official games of the national level is a part of the methodological approach that allows solving problems of constructing a competitive activity model taking into account the specificity of the role that has an intermediate nature between the models of competitive activity of highly skilled and skilled volleyball players,

volleyball players of children and youth teams.

Key words: volleyball, role, qualification, parameters, definition.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема визначення параметрів змагальної діяльності активно висвітлюється в дослідженнях стосовно олімпійського та професійного спорту як складова системи управління підготовкою та змагальною діяльністю спортсменів різного віку, статі, кваліфікації. Такий стан речей обумовлений відповідними запитами тренувального процесу та змагальної практики: в умовах жорсткої конкуренції та спрямованості навчально-тренувального процесу на досягнення максимально високих результатів застосування параметрів змагальної діяльності в якості первинних індикаторів рівня спортивної підготовленості є раціональним і високоефективним. Для сучасного волейболу ця проблематика є значущою, адже офіційні національні міжнародні змагання – першості країни, чемпіонати Європи, світу, Олімпійські Ігри, Світова Ліга проходять на високому рівні та привертають уваги численних засобів масової інформації внаслідок видовищності та жорсткої конкуренції. Але, незважаючи на достатньо високий рівень наукової розробки даної проблематики і запита передової спортивної практики ряд проблем потребує уточнення та остаточного вирішення. Це стосується відбору параметрів змагальної діяльності спортсменів різного віку, статі та кваліфікації. Також актуальними залишаються питання визначення характеристик змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа та, на цій основі, застосування різних видів контролю та індивідуалізації підготовки.

Педагогічні дослідження проведено згідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету Міністерства охорони здоров'я України за темою «Оптимізація фізичного стану студентів засобами фізичного виховання та спорту в умовах медичного вищого навчального закладу». Тематика дослідження відповідає Зведеному плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. Міністерства молоді та спорту України за темою «Теоретико-методичні основи програмування і моделювання підготовки спортсменів різної кваліфікації», номер державної реєстрації 0116U005299.

Проблемні питання визначення параметрів змагальної діяльності в загальній теорії спорту з точки зору періодизації спортивного тренування детально викладено в роботах В. Платонова (2013) [4] і Т. Вомра, G. Haff (2009) [7]. Процес визначення параметрів змагальної діяльності є невід'ємною складовою системи управління підготовкою кваліфікованих спортсменів. У сучасному волейболі проблемі визначення параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності приділено достатньо уваги в дослідженнях А. Вольчинського, А. Ковальчука (2015) [1]. На прикладі навчально-тренувального процесу студентської команди показано, що визначення параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності є необхідною передумовою побудови системи раціонального планування тренувального процесу в структурних утвореннях макроциклу – мезо- і мікроциклах.

У дослідженнях Н.В. Зінченко, В.В. Паєвського (2017) [2] розглянуто показники ефективності техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток у змагальному процесі. Наголошено, що показники техніко-тактичних дій висококваліфікованих волейболісток різного амплуа на офіційних міжнародних змаганнях можливо застосовувати в якості індивідуальних моделей техніко-тактичної підготовленості та змагальної діяльності. Для реєстрації цих показників у змагальному процесі активно використовуються сучасні інформаційні технології та мобільні пристрої на основі використанні баз даних Microsoft Access [3]. Це дозволяє крім кількісно-якісних параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності висококваліфікованих волейболістів визначати характерні особливості виконання ігрових прийомів у змагальному процесі з урахуванням ігрової спеціалізації спортсменів [5].

Крім цього, як зазначають М. Milić et al. (2017) [8], істотний вплив на параметри техніко-тактичних дій у змагальному процесі волейболістів мають антропометричні та морфометричні показники тілобудови спортсменів, показники наявного рівня спеціальної фізичної підготовленості, які, значною мірою, детермінують результативність змагальної діяльності в офіційних міжнародних змаганнях і національних першостях. Схожі погляди викладені в роботі J.M. Palao et al. (2014) [9], де додатково наголошено, що крім суто фізичних і фізіологічних характеристик важливу роль у змагальній діяльності мають психологічні показники – мотивація та лідерські здібності гравців. Особливу значущість у прояві лідерських здібностей визначено на рівні провідних (елітних) спортсменів, в умовах жорсткої конкуренції та, приблизно, рівної спортивної підготовленості, саме психологічні чинники відіграють вирішальну роль у досягненні максимально високих спортивних результатів [6]. Таким чином, в сучасній теорії підготовки спортсменів присутні остаточно невирішені питання, які складають певне протиріччя між класичною теорією підготовки і сучасними технологіями підготовки, які хоч і базуються на принципах класичної теорії спорту, але істотно модифіковані з урахуванням специфіки конкретного спортивного колективу [10].

Отже, визначення параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності є одним з провідних чинників удосконалення тренувального процесу кваліфікованих волейболістів, а врахування характерних особливостей, які притаманні гравцям визначеного амплуа дає змогу для раціональної побудови тренувального процесу та оптимізації змагальної діяльності.

Мета дослідження визначити параметри змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа на матеріалі ігор Національного чемпіонату 2016-2017 рр.

Для вирішення мети використано відповідні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних наукової літератури і мережі «Internet»; аналіз щоденників спортсменів і тренерів; педагогічні спостереження; аналіз змагальної діяльності на основі відеозапису офіційних ігор турніру Національного чемпіонату 2016-2017 року; аналіз офіційних статистичних матеріалів; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення параметрів змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа є стрижневим елементом для раціональної побудови тренувального процесу в мікро-, мезо-, макроциклі та в процесі багаторічної підготовки взагалі. Крім процесів побудови і планування тренувального процесу, значущими є питання застосування різновидів контролю спортивної підготовленості та визначення модельних характеристик висококваліфікованих волейболістів різного амплуа в офіційних міжнародних змаганнях вищого рівня – чемпіонати Європи, світу, Олімпійських Іграх, турнірах Світової Ліги та ін., які можна розглядати в якості модельних характеристик, що мають проміжний характер між значеннями показників спортсменів вищої кваліфікації та спортсменів аматорського рівня.

Особливістю реєстрації параметрів техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих волейболістів є врахування чинників, які характеризують рівень протидії гравців команди-суперника. В практиці підготовки і змагальній діяльності кваліфікованих волейболістів досить часто трапляються випадки, коли в процесі офіційних ігор Національного чемпіонату або Кубка команди-майстрів за досить короткий проміжок часу двічі або тричі проводять зустрічі на «своєму» майданчику чи майданчику команди-суперника. При цьому, значення параметрів техніко-тактичних дій, які зареєстровані в процесі змагальної діяльності, в іграх на «своєму» майданчику або майданчику команди-суперника істотно відрізняються, а підсумковий результат змінюється на протилежний.

В таблиці 1 наведено показники кваліфікованих волейболістів різного амплуа, які визначені на матеріалах турніру Національного чемпіонату сезону 2016-2017 рр.

Таблиця 1

Параметри кількості набраних очок у кваліфікованих волейболістів різного амплуа в Національному чемпіонаті сезону 2016-2017 рр., n=10

Амплуа	Значення показників				
	min, n ₁	max, n ₁	діапазони, n ₁	усереднені, ($\bar{x} \pm m$)	S
діагональний	8,30	20,00	8,30 – 20,00	12,80 ± 1,12	3,54
догравальник	11,57	18,13	11,57 – 18,13	14,50 ± 0,54	1,71
центральний блокуючий	7,39	16,82	7,39 – 16,82	10,50 ± 1,05	3,32
розігравач	2,00	3,87	2,00 – 3,87	2,90 ± 0,19	0,61

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; n – кількість гравців; n₁ – значення показників; \bar{x} – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Аналіз показників, які представлені в таблиці 1 дозволяє констатувати, що найбільші розбіжності параметрів змагальної діяльності у кваліфікованих волейболістів за показниками набраних очок зафіксовані у гравців амплуа «діагональний»: від 8,30 до 20,00 за гру. Крім цього, гравці цього амплуа мають найвищі абсолютні показники кількості набраних очок – 20,00 очок за гру. Високі абсолютні показники також зафіксовано у гравців амплуа «догравальник» – 18,13 за гру, при цьому діапазон розбіжностей максимальних і мінімальних значень є значно меншим: від 11,57 до 18,13 очка за гру. Це спричиняє ситуацію, коли середні показники є найвищими у гравців амплуа «догравальник» – 14,50 ± 0,54 набраних очок за гру. Найбільш низькі значення параметрів набраних очок зареєстровано у гравців амплуа «розігравач», що обумовлено вираженою специфікою змагальної діяльності.

В таблиці 2 наведені дані стосовно ефективності подачі м'яча кваліфікованих волейболістів, які визначені на офіційних матеріалах турніру Національного чемпіонату сезону 2016-2017 рр.

Таблиця 2

Ефективність подачі м'яча у кваліфікованих волейболістів різного амплуа в Національному чемпіонаті сезону 2016-2017 рр., n=10

Амплуа	Значення показників				
	min, n ₁	max, n ₁	діапазони, n ₁	усереднені, ($\bar{x} \pm m$)	S
діагональний	0,41	2,19	0,41 – 2,19	1,01 ± 0,2	0,64
догравальник	0,61	1,9	0,61 – 1,9	1,25 ± 0,13	0,4
центральний блокуючий	0	2,72	0 – 2,72	0,82 ± 0,25	0,81
розігравач	0,32	1,52	0,32 – 1,52	0,89 ± 0,13	0,41

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; n – кількість гравців; n₁ – значення показників; \bar{x} – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Аналіз даних, які представлені в таблиці 2 дозволяє наголосити, що за показниками ефективності подачі м'яча в турнірі Національного чемпіонату сезону 2016-2017 рр. у кваліфікованих волейболістів не зафіксовано істотних розбіжностей у гравців різного амплуа.

В таблиці 3 представлено дані ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у Національному чемпіонаті.

Порівняльний педагогічний аналіз ефективності атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів різного амплуа дозволяє стверджувати, що специфіка змагальної діяльності має істотний вплив на вищезазначені показники.

Таблиця 3

Ефективність атаквальних техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів різного амплуа в Національному чемпіонаті сезону 2016-2017 рр., n=10

Амплуа	Значення показників				
	min, n ₁	max, n ₁	діапазони, n ₁	усереднені, ($\bar{x} \pm m$)	S
діагональний	7,13	16,57	7,13 – 16,57	10,69 ± 0,93	2,94
догравальник	9,30	16,30	9,30 – 16,30	12,20 ± 0,58	1,83
центральний блокуючий	3,87	14,50	3,87 – 14,5	7,83 ± 1,07	3,38
розігравач	0,52	1,35	0,52 – 1,35	1,03 ± 0,10	0,33

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; n – кількість гравців; n₁ – значення показників; \bar{x} – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Найвищі абсолютні показники зафіксовано у гравців амплуа «діагональний» – 16,57 за гру та «догравальник» – 16,30 за гру. Абсолютний показник ефективності атаквальних техніко-тактичних дій у гравців амплуа «центральний блокуючий» також є достатньо високим – 14,50 за гру. При цьому, за середніми показниками спостерігається наступне: найбільш високі середні показники зафіксовано у гравців амплуа «догравальник» – $12,20 \pm 0,58$; у гравців амплуа «діагональний» – $10,69 \pm 0,93$. Зафіксовані показники атаквальних техніко-тактичних дій у змагальній діяльності кваліфікованих волейболістів дозволяють їх використовувати в якості вихідних значень у системі управління підготовкою та змагальною діяльністю у волейболі. Значущим є використання показників змагальної діяльності для оптимізації процесів планування тренувального процесу, формування моделей підготовленості волейболістів різного амплуа, оцінки і комплексного контролю показників.

В таблиці 4 наведено значення параметрів ефективності блокування кваліфікованих волейболістів різного амплуа в іграх Національного чемпіонату сезону 2016-2017 рр.

Таблиця 4

Ефективність блокування у кваліфікованих волейболістів різного амплуа в Національному чемпіонаті сезону 2016-2017 рр., n=10

Амплуа	Значення показників				
	min, n ₁	max, n ₁	діапазони, n ₁	усереднені, ($\bar{x} \pm m$)	S
діагональний	0,39	1,87	0,39 – 1,87	1,07 ± 0,15	0,46
догравальник	0,67	1,39	0,67 – 1,39	1,15 ± 0,06	0,2
центральний блокуючий	0,77	2,71	0,77 – 2,71	2,01 ± 0,21	0,66
розігравач	0,65	1,35	0,65 – 1,35	0,97 ± 0,09	0,28

Примітки: min – мінімально-достатні; max – максимальні; n – кількість гравців; n₁ – значення показників; \bar{x} – середнє арифметичне значення; m – стандартна помилка середнього; S – середнє квадратичне відхилення

Педагогічний аналіз даних, які представлено в таблиці 4, дозволяє стверджувати, що за показниками ефективності блокування найвищі абсолютні показники зафіксовано у гравців амплуа «центральний блокуючий» – 2,71 за гру. Гравці інших амплуа не мають істотних відмінностей: «діагональний» – 1,87 за гру, «догравальник» – 1,39 за гру, «розігравач» – 1,35 за гру відповідно.

Висновки.

1. Визначення параметрів змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів різного амплуа в іграх Національного чемпіонату є частиною методичного підходу, який дозволяє впритул наблизитись до вирішення проблеми побудови моделі змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів з урахуванням амплуа, що має проміжний характер між моделями змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів і волейболістів-аматорів.

2. Результати досліджень дозволяють стверджувати, найбільш високі параметри змагальної діяльності зафіксовано у гравців амплуа «діагональний» за абсолютними показниками: кількість набраних очок – 20,00; ефективність подачі м'яча – 2,19; ефективність атаквальних техніко-тактичних дій – 16,57. За показниками ефективності блокування найбільш високі показники зафіксовано у гравців амплуа «центральний блокуючий» – 2,71 очка за гру, при середніх значеннях – $2,01 \pm 0,21$. За середніми значеннями найвищі показники зафіксовано у гравців амплуа «догравальник»: кількість набраних очок – $14,50 \pm 0,54$; ефективність подачі м'яча – $1,25 \pm 0,13$; ефективність атаквальних техніко-тактичних дій – $12,20 \pm 0,58$.

Перспективи подальших розробок у даному напрямі ґрунтуються на вдосконаленні методичних підходів стосовно визначення параметрів змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів для раціональної побудови тренувального процесу та системи управління підготовкою спортсменів.

Література

1. Вольчинський А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою / А.

- Вольчинський, А. Ковальчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – 2015. – Випуск 17. – С. 38-42.
2. Зінченко Н.В. Ефективність ігрових техніко-тактичних дій волейболісток високої кваліфікації / Н.В. Зінченко, В.В. Паєвський // Спортивні ігри. – 2017. – № 4. – С. 29–31.
 3. Мельник А.Ю. Исследование эффективности подачи в волейболе на основе технологии баз данных Microsoft Access / А.Ю. Мельник // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 185-189.
 4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література. – 2013. – 624 с.
 5. Шленская О.Л. Особенности технико-тактической подготовки волейболистов высокого класса / О.Л. Шленская // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 4. – С. 105-110.
 6. Alves H. Perceptual-cognitive expertise in elite volleyball players / H. Alves, M. Voss, W. Boot, A. Deslandes, V. Cossich, J. Salles, A. Kramer // Front Psychology. – 2014. – № 4. – P. 36. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00036.
 7. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training / T. Bompa, G. Haff. – USA: Human kinetics publishers, 2009. – 480 p.
 8. Milić M. Anthropometric and physical characteristics allow differentiation of young female volleyball players according to playing position and level of expertise // M. Milić, Z. Grgantov, K. Chamari, L. Ardigò, A. Bianco, J. Padulo. – Biology of sports. – 2017. – № 34(1). – P. 19-26. doi: 10.5114/biolsport.2017.63382.
 9. Palao J.M. Anthropometric, physical and age differences by the player position and the performance level in volleyball / J.M. Palao, P. Manzanares, D. Valadés // Journal of human kinetic. – 2014. – № 44. – P. 223–236. doi: 10.2478/hukin-2014-0128.
 10. Peña J. Game-related performance factors in four european men's professional volleyball championships / J. Peña, M. Casals // Journal of human kinetic. – 2016. – № 53. – P. 223–230. doi: 10.1515/hukin-2016-0025.

Павленко І. О.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті проаналізовано сучасні наукові праці, присвячені проблемі застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дітей старшого шкільного віку. Автор визначає наслідки надлишкової ваги для організму людини та називає фактори, що сприяють її появі. У науковій літературі фітнес розглядається як один із найефективніших засобів корекції ваги. Визначено, що нині застосовуються такі засоби оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників, як Кенг Джампінг, степ-аеробіка, йога, пілатес і кардіо-тренування, корективні фітнес-програми. Автор доходить висновку про те, що існує необхідність розробки та запровадження інноваційної технології корекції ваги у дівчат старшого шкільного віку на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровчий фітнес, старшокласники, корекція ваги.

Павленко І. А. Применение средств оздоровительного фитнеса в физическом воспитании старшекласников. В статье проанализированы современные научные работы, посвященные проблеме применения средств оздоровительного фитнеса для коррекции веса детей старшего школьного возраста. Автор определяет последствия избыточного веса для организма человека и называет факторы, способствующие ее появлению. В научной литературе фитнес рассматривается как один из наиболее эффективных средств коррекции веса. Определено, что в настоящее время применяются такие средства оздоровительного фитнеса в физическом воспитании старшекласников, как Кенг Джампинг, степ-аэробика, йога, пилатес и кардио-тренировки, корректировочные фитнес-программы. Автор приходит к выводу о том, что существует необходимость разработки и внедрения инновационной технологии коррекции веса у девушек старшего школьного возраста на основе преимущественного использования средств оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительный фитнес, старшекласники, коррекция веса.

Pavlenko I. The use of facilities of the health fitness in physical education of senior pupils. The article analyses the modern scientific works on the application of health fitness for weight correction of children of senior school age. The author defines the consequences of excess weight for the human body and the factors contributing to its emergence.

In the scientific literature, fitness is considered as one of the most effective ways of weight loss. The author argues that the health and fitness contributes to the normalization of physical development of the individual and harmonizes physical activity and nutrition, reduce your risk and further development of various diseases. At the same time, correction of body weight is an important criterion of the effectiveness of fitness programs.

The application of fitness for the correction of weight of girls of secondary school age necessitates a definition of its most effective ways, to improve the forms of organization of work and effective selection of means and methods of physical education.

Fitness in the physical education for high school students the author considers as a sport, involves various forms of physical culture, having a certified, recreational and sport orientation based on the use of a wide range of physical exercises: aerobics, shaping, dance, elements of gymnastics, martial arts and psycho, which are held in the hall, the pool, the outdoor areas in all age groups.

Determined that currently apply such funds to fitness and wellness in physical education high school students as Keng Jumping, step aerobics, yoga, Pilates and cardio training, corrective fitness program.

The author comes to the conclusion that there is a need to develop and implement innovative technologies of correction of