

- 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

weight of girls of secondary school age on the basis of pre-emptive use of facilities of the health fitness.

Key words: *physical education, wellness fitness, seniors, weight management.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими чи практичними завданнями. Одним із найбільш ефективних засобів корекції ваги науковці вважають оздоровчий фітнес, відносячи цей вид гімнастики в число найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять та засобів немедикаментозного зниження ваги. Водночас корекція ваги тіла є важливим критерієм ефективності фітнес-програм.

Сучасний фітнес характеризується застосуванням широкого спектру реабілітаційних програм, залученням та урізноманітненням інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, індивідуалізацією комп'ютерних фітнес-програм. Оздоровчий фітнес сприяє нормалізації фізичного розвитку особистості, гармонізує фізичні навантаження та харчування, знижує рівень ризику виникнення та подальшого розвитку різних захворювань. Застосування фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку зумовлює необхідність визначення його найефективніших напрямів, удосконалення форм організації занять та ефективного добору засобів та методів фізичного виховання.

Дослідження виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка на 2016–2020 рр. відповідно до теми «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних верств населення» (номер державної реєстрації 0116U000900).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі є низка досліджень, що стосуються таких аспектів проблеми, що розглядається: психологічний супровід підлітків із надлишковою вагою (О. Бєляєва, М. Маркова), побудова індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць (Л. Ващук), підвищення мотивації школярів до корекції ваги (В. Величко, Н. Георгієва) та ін. Науковці здебільшого пов'язують застосування засобів оздоровчого фітнесу із підвищенням рівня фізичної (О. Кібальник, В. Кренделева) та функціональної підготовленості (С. Сальнікова, Ю. Фурман), оптимізацією фізичного стану людини (О. Апайчев, Р. Бібік, Т. Івчатова, В. Кормальцев, О. Мороз, В. Семеновко, О. Рудницький, Т. Усатова, С. Цаподой).

Мета роботи – на основі аналізу наукової літератури визначити, які засоби оздоровчого фітнесу застосовуються у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Надлишкова вага за даними науковців [10] призводить до виникнення низки захворювань, що можуть бути небезпечними для життя людини. Також науковці наголошують, що у осіб з надмірною вагою більш гірші показники якості життя по шкалам рольового функціонування, обумовленого фізичним станом, рольового функціонування, обумовленого емоційним станом, соціального функціонування та психічного здоров'я. Таким чином, можна припустити, що надмірна вага має більш негативний вплив на якість життя осіб молодого віку, особливо на психологічний компонент здоров'я.

Найпоширенішими факторами, що сприяють появі надлишкової ваги, науковці визначають недотримання здорового способу життя [11], доступність солодощів та значної кількості різноманітної висококалорійної їжі [7], використання деяких препаратів (антидепресанти, гормони та ін.) [9], спадкову схильність до надмірної ваги [8] тощо.

Ми розглядаємо фітнес як вид спорту, що включає в себе різні форми фізичної культури, що мають кондиційну, оздоровчу і спортивну спрямованість, засновану на використанні широкого комплексу фізичних вправ: аеробіки, шейпінгу, танцювальних рухів, елементів гімнастики, бойових мистецтв, психотренінгу, які проводяться в залі, басейні, чи на відкритих майданчиках, в усіх вікових групах населення.

Важливими для нашого дослідження є методичні принципи програм занять оздоровчим фітнесом:

1. Різноманітність та взаємозамінність. Засоби оздоровчого фітнесу є різноманітними за своєю біомеханічною структурою, спрямованістю та змістом.

2. Можливість чіткої регламентації навантажень. Усі засоби оздоровчого фітнесу легко дозуються завдяки визначенню кількості їх повторень, темпу виконання, амплітуди рухів, зміни вихідного положення та інших характеристик.

3. Здатність до трансформації з метою диференціації навантажень. Можливість модифікації характеру виконання вправ, їх темпу, амплітуди, швидкості, зміни вихідного положення дозволяє спрощувати або ускладнювати їх техніку без суттєвої зміни змісту, біомеханічних особливостей та спрямованості.

4. Забезпечення вибіркового впливу на організм. Незважаючи на загальнооздоровчий характер вправ, слід зазначити, що кожна з них має своє цільове спрямування, яке виражається у переважному впливі на ту чи іншу м'язову групу, розвиток певної системи організму або фізичної якості.

5. Можливість одночасного вирішення широкого кола оздоровчих завдань. Як правило, вправи оздоровчого фітнесу залучають у роботу великий масив м'язів, виконуються у різних площинах і вимагають одночасного прояву декількох фізичних якостей, що створює умови для різностороннього їх впливу на організм.

6. Високий ступінь іновативності та емоційності. Фітнес індустрія характеризується наявністю добре розвинутого конкурентного середовища в якому виробники фітнес-послуг ведуть боротьбу за споживача. Це створює сприятливі умови для пошуку нових засобів вирішення поставлених завдань та модернізації вже існуючих [1].

Т. Редько зазначає, що найбільш привабливим видом спортивної діяльності для старшокласників є фітнес-аеробіка. І одним із таких видів фітнесу, який набирають популярність, дослідниця називає Кенгу Джампінг (Kangoo Jumping). Цей вид фітнесу передбачає виконання стрибкових вправ, під час яких використовують спеціальні черевики для пружних стрибків, які за своїм видом схожі на ролики, але без коліщат [5]. Перевагою застосування Кенгу Джампінгу для школярів є: попередження порушення постави, розвиток основних силових якостей, силової, аеробної та статистичної витривалості. Також Т. Редько наголошує, що «Кенгу Джампінг – прекрасний спосіб боротьби із зайвою вагою. Чим динамічніше навантаження, тим більше спалюється калорій. І навіть після закінчення тренування організм продовжує боротьбу з

калоріями, тому що такі тренування благотворно впливають на процес метаболізму» [5, с. 294]. Отже, застосування названої технології у фізичному вихованні учнів старших класів дозволить вирішити основні оздоровчі, виховні та освітні задачі.

І. Степанова розглядає засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років [6]. Дослідниця зазначає, що навчання елементів степ-аеробіки відбувалося трьома основними етапами:

1. Ознайомчий етап. Початкове ознайомлення дівчат з особливостями виконання базових кроків, які використовують у степ-аеробіці (положенням тіла та постановкою ніг під час сходження на степ-платформу і спускання з неї).

2. Підготовчий етап. Використовується індивідуальний підбір навантаження залежно від ступеня статевої зрілості, адаптації до навантаження (за показниками ЧСС).

3. Тренувальний етап. Характеризується подальшим збільшенням навантаження за рахунок зміни інтенсивності основної частини заняття. Темп музики змінюється залежно від рівня складності вивченої комбінації. Рухи руками ускладнюються до перемінних, різноспрямованих, симетричних.

Під час занять степ-аеробікою, як зазначає дослідниця, необхідно використовувати специфічні методи, що забезпечують різноманітність танцювальних рухів. До них науковець відносить:

1. Метод музичної інтерпретації – варіації рухів відповідно до змін у змісті музики.

2. Метод ускладнення – поступове ускладнення техніки вправ за рахунок змін темпу, ритму, техніки виконання, амплітуди, напрямків рухів, а також введення додаткових рухів.

3. Метод блоків – об'єднання між собою різних вправ (аеробних кроків) у хореографічне з'єднання (блок). Кожен блок виконується на 16 рахунків. Спочатку блоки розучують окремо (блок А, блок В, блок С, блок D), а потім об'єднуються, при цьому послідовність об'єднання може бути різною (А+В; А+В+С; або А+В; С+D; А+В+С+D).

4. Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним щодо зазначених вище методів: кожен вправу розучують поступово (метод ускладнення), потім вправи об'єднують у блоки (метод блоків) і виконують з переміщенням різних напрямків.

В. Білецькою було запроваджено заняття з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи), зокрема дослідниця розробила модуль «Аеробіка» з метою створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою у дітей та підлітків засобами аеробіки, навчання техніці виконання основних вправ аеробіки, розвитку витривалості, сили, гнучкості, координаційних та силових здібностей, сприяння зміцненню здоров'я, покращання психоемоційного стану, профілактики порушень постави та гострих респіраторних захворювань [2].

Дослідниця до змісту модуля «Аеробіка» включила вправи танцювальної аеробіки HIGH IMPACT, що забезпечує спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвиток аеробної витривалості та силові вправи при інтервальному тренуванні (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT), що сприяють спеціальній фізичній підготовці, спрямованій на розвиток різних груп м'язів.

Н. Воловчик зазначає, що сьогодні серед дівчат-підлітків набуває популярності поєднання тренувань тіла і розуму, зокрема йога, пілатес і кардіо-тренування [4]. Дослідниця відзначає доступність телепрограм, де показують заняття цими видами вправ. Це науковець пояснює тим, що, по-перше, комплекс вправ розрахований на 20 хв. і демонструється у зручний для учнів час. Це дозволяє його виконувати у процесі підготовки до шкільних занять. По-друге, вправи комплексу за складністю є простими і доступними для виконання в підлітковому та юнацькому віці.

Дослідниця також акцентує увагу на тому, що деякі вправи пропонує комплексів, що показують по телебаченню, є дуже складними, потребують вияву неабиякої сили та гнучкості. Внаслідок небезпеки травматизму старшокласницям можна рекомендувати окремі вправи зі вступної розминки – для дихальної системи, колові рухи голови, плечей, рук, колін, стоп, для корекції постави. Також науковець відзначає, що старшокласниці цікавляться новими тенденціями у зоряному фітнесі, зокрема Будоконном, що по-новому поєднує в собі тисячолітні традиції йоги, східних бойових мистецтв і медитації.

Л. Ващук розробила алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць [3]. Дослідниця зазначає, що великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм в освітній процес фізичного виховання старшокласниць.

Алгоритм побудови фітнес-програм, за Л. Ващук, передбачає анкетування, тестування, медичне обстеження учнів, обрання стратегії заняття, розробку та вибір програми, методики й форм організації фізичної активності, оцінку та корекцію результатів.

У структурі фітнес-програми науковець виділяє чотири основні компоненти: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність та тривалість кожного заняття; очікуваний результат з урахуванням мотиваційно-ціннісних орієнтирів.

На думку дослідниці, коректувальні фітнес-програми мають таку структуру:

- розминка: кардіорозминка (3–5 хв.), мобільність суглобів і зв'язок;
- основна частина, де потрібно чергувати вправи; один мікроцикл повинен складати два тренування, після чого відбувається перехід на другий, із поступовим збільшенням підходів і повторів;
- стретчинг (вправи на розтягнення);
- кардіорозминка (5–10 хв) із поступовим збільшенням до 30 хв.

Таким чином, реалізація фітнес-програм у позаурочній діяльності дівчат старшого шкільного віку може сприяти підвищенню рухової активності старшокласниць, покращенню їхнього здоров'я та корекції ваги.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, оздоровчий фітнес нині є одним із популярних напрямків фізичної культури та має на меті, перш за все, не досягнення спортивного результату, а підтримку оптимального

фізичного стану людини. Тому фітнес має бути одним з основних засобів корекції ваги на заняттях з фізичної культури з дівчатами старшого шкільного віку. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень вважаємо визначення мотиваційних пріоритетів дівчат старшого шкільного віку до корекції ваги на основі застосування засобів оздоровчого фітнесу.

Література

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 3–7.
2. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів / В. Білецька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 124–126.
3. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 2. – С. 20–25.
4. Воловчик Н. А. Мотивація старшокласниць до здорового способу життя на заняттях з фізичної культури / Н. А. Воловчик // Таврійський вісник освіти. – 2012. – № 4. – С. 216–224.
5. Редько Т. М. Особливості використання кенгу джампінгу в освітньому процесі учнів старших класів / Т. М. Редько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. – 2016. – Вип. 3К 2. – С. 291–295.
6. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Ірина Валеріївна Степанова ; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2007. – 22 с.
7. Currie J. The effect of fast food restaurants on obesity and weight gain / J. Currie // American Economic Journal: Economic Policy. – 2010. – Vol. 2. – Issue 3. – Pp. 32–63.
8. Elks C. E. Genetic markers of adult obesity risk are associated with greater early infancy weight gain and growth / C. E. Elks // PLoS Med. – 2010. – Vol. 7. – Issue 5. – Pp. 1–8.
9. Fava M. Weight gain and antidepressants / M. Fava // The Journal of clinical psychiatry. – 2000. – Vol. 61. – Pp. 37–41.
10. Malik V. S. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review / V. S. Malik, M. B. Schulze, F. B. Hu // The American journal of clinical nutrition. – 2006. – Т. 84. – Vol. 2. – Pp. 274–288.
11. Strohacker K. Influence of obesity, physical inactivity, and weight cycling on chronic inflammation / K. Strohacker, B. K. McFarlin // Frontiers in bioscience. – 2009. – Vol. 2. – Pp. 98–104.

Панкратов Н.С.

**Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского**

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - РАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Рассмотрены современные подходы к проблеме применения методических принципов на занятиях оздоровительно – развивающей направленности для студентов. Проведен анализ современных технологий по данной теме. Рассмотрена роль учебных заведений в формировании здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: студент, физические упражнения, физические нагрузки; оздоровление, мотивация, двигательные способности; физическая и психическая напряжённость, дозирование нагрузок.

Розглянуті сучасні підходи щодо питання застосування методичних принципів на оздоровчо – розвиваючих заняттях для студентів. Проведений аналіз сучасних технологій щодо даної теми. Розглянута роль навчальних закладів в формуванні здорового способу життя студентів.

Ключові слова: студент, фізичні вправи; фізичні навантаження, оздоровлення, мотивація, рухові здібності; фізична та психічна напруженість, дозування навантажень.

On the bases of generalization of theoretical and methodological bases of healthing as well as an analysis of results of their introduction into practice it is necessary to underline the main methodological principles of lessons on healthing exercises: a) the graduality of increasing intensity and durability of loads; b) the variety of applied means; c) the systematization of lessons; d) dosing lessons as concerned to relative means of values of physical loads; e) dosing lessons as concerned to the frequency of cardiac contractions; f) dosing lessons according to energetic consumptions; g) dosing lessons according to a number of repetitions of physical exercises.

The necessity of healthing lessons with physical exercises is conditioned by a state of functional systems and mental and physical preparing as well as understanding demand of their improvement. Just these factors determine coming a human into healthing physical culture. Even at the most optimal state of an organism it is required systematical application of special means as well as physical exercises of various kind and direction; these exercises permit to lengthen this state and effectively apply at professional and applied activities; at the same time it is created base for achievement higher level of functional possibilities. Various means which pedagogy and psychology of physical culture are at your disposal must be subordinated to forming understanding at a necessity of healthing. A necessity of healthing and selection of certain kind it is largely determined by coinciding certain elements of