

УДК 796.011.3:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2020-2(333)-1-90-98

Жамардїй Валерїй Олександрович,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава, Україна.

shamardi@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-3579-6112>

Гордієнко Оксана Валеріївна,

старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії, заступник декана факультету фізичної культури та спорту з освітньої та виховної роботи Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

ksanagord@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3207-8497>

**ПРОЕКТУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ
ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Перебудова освітнього процесу з фізичного виховання потребує пошуку нових форм і методів навчання студентів, формування знань, умінь і навичок самостійно організовувати фізкультурно-оздоровчу та рекреаційну діяльність, слідкувати за власним фізичним станом. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання в закладах вищої освіти набуває особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. Виникає нагальна потреба у застосуванні фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, створюючи здоров'язбережувальне освітнє середовище. Впровадження фітнес-технологій сприяє збереженню та зміцненню здоров'я студентів, а також формування основ здорового способу життя.

Ученими вивчалися різні аспекти застосування фітнес-технологій у закладах вищої освіти, використання новітніх засобів і форм організації навчальних занять, формування валеологічної культури, підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фітнес-технологій, здійснення контролю за рівнем фізичного розвитку, станом здоров'я студентів (Булатова & Усачов, 2008; Григор'єв & Давиденко, 2010; Завидівська, 2013; Грибан & Тимошенко, 2017; Кузнєцова, 2018; Zhamardiy & Shkola 2020).

Науковці розглядають фітнес-технології як важливий чинник гармонійного розвитку, шляхом раціонального використання оздоровчої рухової активності у поєднанні з іншими чинниками здорового способу

життя (Круцевич, 2003; Гурвіч, 2007; Зінченко & Усачов, 2011; Беляк, 2014; Мулик & Максимова, 2017).

Розглядаючи поняття «проектування» в контексті означеної проблеми, його слід визначати як цілеспрямовану поетапну діяльність, спрямовану на перетворення, тобто зміну існуючої системи фізичного виховання, а також технологічно забезпечений процес отримання передбаченого кінцевого результату. Проектування полягає у подальшому практичному впровадженні компонентів методичної системи застосування фітнес-технологій і включає єдність цілей, завдань, змісту фітнес-технологій, принципів, методів, організаційних форм, засобів і тестів (Грибан & Тимошенко, 2017).

У процесі конструювання фітнес-технологій формувалася зміст цільового, змістово-організаційного, технологічного, контрольного-діагностичного блоків методичної системи та здійснювалася візуалізація навчального матеріалу. *Основна мета* застосування фітнес-технологій полягає у фізичному вихованні студентів і здатності використовувати фітнес-технології в умовах навчальної, фізкультурно-оздоровчої та майбутньої професійної діяльності. *Основні завдання*: 1) збереження і зміцнення здоров'я, підтримання загального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей; 2) формування системи знань із фітнес-технологій і здорового способу життя, профілактика захворювань, підвищення життєдіяльності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища; 3) формування рухових умінь і навичок, що забезпечують безпечну життєдіяльність та психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності; 4) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до навчальних занять із фізичного виховання; 5) формування світогляду, моральних поглядів і переконань; 6) підготовка до виконання тестів і нормативів із фізичного виховання на рівні вимог кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм.

Фітнес-технології створювалися шляхом безпосереднього проектування методичної системи з використанням різноманітних засобів фізичного виховання, які наповнювали освітній процес відповідним змістом і забезпечували можливість переходу, структурування, тобто подання фітнес-технологій у порядку їх застосування. Вони є мобільними й універсальними, за необхідності всі компоненти можна замінити, відкоригувати або видалити. З огляду на засоби фізичного виховання було встановлено послідовність застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів.

Найпоширеніше застосування на заняттях із фізичного виховання отримали *фітнес-технології, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості* (аеробіка К. Купера, кардіоаеробіка, кросробіка, аеробіка зі скакалкою, спінбайк-аеробіка (сайклінг і спінінг,

RPM), слайд-аеробіка, собкор (кор-аеробіка, кор-борд), степер, босу, кенгуру-аеробіка (кенгуробіка, кенгу-джампс), кросфіт, степ-аеробіка, скіппінг (роуп-скіппінг). Основним призначенням є розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи.

Фітнес-технології засновані на видах рухової активності силової спрямованості (атлетична гімнастика, скульптура тіла (шейпінг, боді-шейпінг), боді-памп (памп-аеробіка), каллонетика, супер-стронг, флексі-бар, terra-аеробіка (тераробіка), петлі TRX) поєднують використання засобів бодібілдингу, кондиційної та атлетичної гімнастики. Вони спрямовані на зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня загальної фізичної підготовки, сприяють покращанню тілобудови, формують гармонійну й атлетичну фігуру, розвивають працездатність, спритність і гнучкість. На заняттях застосовують різноманітне обтяження й обладнання: спеціальні тренажери, гімнастичні прилади, гантелі, штанги, еспандери, медичні м'ячі тощо (Синиця & Шестерова, 2010; Беляк, 2014).

Фітнес-технології танцювальної спрямованості. Різновид танцювальної аеробіки змістом якої є сполучення дозованих вправ, бігу, стрибків, танцювальних елементів і рухів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконуються потоковим способом. Важливою її особливістю є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні програми: *афро-джаз*, *афро-аеробіка*, бейлі-денс, орієнтел, боді-балет, джаз, модерн, латина, сальса, самба, зумба, леді-денс, рівер-денс, рок-н-рол аеробіка, сіті-джем, стріт-джем, стрип-пластика, танго-аеробіка, фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс.

Фітнес-технології з елементами бойових мистецтв є ефективними засобами тренування усіх частин тіла, кардіореспіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Заняття з елементами бойових мистецтв будуються за принципами оздоровчої аеробіки зі застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загальнорозвиваючих вправ. Найбільш популярними програмами є боді-комбат, капоейро, кікс-аеробіка, пілокс, тай-бо та ін. (Сайкіна, 2009; Синиця & Шестерова, 2010).

Фітнес-технології у водному середовищі. Вода чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і не травмує м'язово-суглобовий апарат. Заняття є зручними і безпечними для студентів із надмірною масою тіла. *Аква-аеробіка (гідроаеробіка)* – це система фізичних вправ, вибіркової спрямованості, які виконуються у водному середовищі, під музичний супровід із метою підвищення фізичних навантажень, релаксації й оздоровлення організму. У залежності від спрямованості та характеру занять і вправ, що виконуються, глибини

басейну на заняттях із аква-аеробіки використовується різне обладнання (предмети): жилети, пояси, манжети, весла, гнучкі циліндри (нудли), гантелі, планки, диски, м'ячі, рукавиці, ласті.

Фітнес-технології психічно-регулювальної спрямованості (пілатес, стретчинг, фітбол-аеробіка, фітнес-йога) призначені для розвитку окремих функцій організму, концентрації уваги, стимулюють розвиток витривалості, покращують діяльність серцево-судинної та дихальної системи, виправляють поставу та вади фізичного розвитку. Вправи можуть носити статичний, динамічний, активний і пасивний характер (Хоулі & Френкс, 2000; Савін & Степанова, 2015; Кузнецова, 2018).

Особистісно-орієнтований вибір фітнес-технологій полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, де найповніше використовується принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності викладача і студента. Запропоновані студентам різновиди фітнес-технологій виявилися привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання (табл. 1). На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів фітнес-технологій у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження. Тренувальна діяльність створює базу для всебічного розвитку особистості студента, розвиває фізичні якості, зміцнює здоров'я, залучає до здорового способу життя. Заняття фітнес-технологіями дозволяють розширити круг спілкування серед студентів, сприяють розвитку естетичного й емоційного сприйняття, створюють реальні умови для саморозвитку, самовдосконалення і саморегулювання, забезпечують умови для адекватного самопізнання студентом соціально значущих способів самореалізації і самоствердження тощо.

Таблиця 1

Пріоритетні фітнес-технології серед студентської молоді (в %)

Види фітнес-технологій	Стать	Навчальний процес	Фізкультурно-оздоровча діяльність
Кардіоаеробіка	чол.	34,5	37,7
	жін.	27,5	28,2
Атлетична гімнастика	чол.	28,3	34,6
	жін.	9,2	10,8
Слайд-аеробіка	чол.	21,0	23,7
	жін.	15,5	16,8
Аква-аеробіка	чол.	13,2	15,2
	жін.	18,0	20,1
Босу	чол.	14,4	16,3
	жін.	13,9	17,7
Спінбайк-аеробіка	чол.	12,5	14,0
	жін.	14,9	17,7
Памп-аеробіка	чол.	12,1	12,8
	жін.	12,3	14,2

Пілатес	чол.	12,1	11,7
	жін.	9,2	10,8
Степ-аеробіка	чол.	11,3	12,1
	жін.	10,1	11,7
Фітбол-аеробіка	чол.	10,5	12,8
	жін.	12,0	13,9
Каллонетика	чол.	9,3	10,1
	жін.	11,4	12,3
Супер-стронг	чол.	10,5	12,1
	жін.	10,1	12,0
Стретчинг	чол.	10,1	8,6
	жін.	9,8	10,8
Петлі TRX	чол.	9,7	8,2
	жін.	7,3	27
Фітнес-йога	чол.	9,3	8,2
	жін.	7,3	8,9
Скіппінг	чол.	7,4	9,3
	жін.	9,2	9,8
Латина	чол.	6,2	3,1
	жін.	6,7	7,3

Слід зауважити, що цінності обраних видів фітнес-технологій вигідно відрізняються від цінностей традиційного підходу у використанні фізичних вправ і видів спорту для фізичного виховання студентів. Упровадження їх у практику ЗВО активізує навчальну і фізкультурно-оздоровчу активність студентів. Інтерес студентів до освітнього процесу з фізичного виховання, організованого за особистісно-орієнтованим вибором фітнес-технологій стимулює процес навчання. Вибір певної фізкультурно-оздоровчої діяльності в одному із видів фітнес-технологій дає можливість студенту вдосконалюватися у вибраному виді оздоровчої діяльності.

Удосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО на основі методичної системи застосування фітнес-технологій можна провести за допомогою програмно-цільового підходу в організації освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності, реалізації диференційованого підходу, на підставі урахування психологічного й морфофункціонального статусу студентів тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у викладенні результатів педагогічного формувального експерименту.

Список використаної літератури

- 1. Булатова М. М., Усачов Ю. О.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–354.
- 2. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В.** Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. 228 с.
- 3. Завидівська Н. Н.** Теоретико-методичні

засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання: автореф. дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2013. 40 с. **4. Грибан Г. П.,** Тимошенко О. В., Гошко А. М., Скорий О. С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35–39. **5. Кузнєцова О. Т.** Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів засади: дис. ... докт. пед. наук зі спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 613 с. **6. Zhamardiy V.,** Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. Vol. 20 (1), Art 19. pp. 142–149. **7. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. Т. 1. 424 с. **8. Гурвич А. В.** Применение инновационных фитнес-технологий в военно-образовательных учреждениях и спортивных клубах для поддержания здорового образа жизни: дис. ... канд. пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Санкт-Петербург, 2007. 237 с. **9. Зинченко В. Б.,** Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании: учеб. пособие. Киев: НАУ, 2011. 152 с. **10. Беляк Ю. І.** Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 11. С. 3–8. **11. Мулик К. В.,** Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія.* 2017. Вип. 58. С. 71–82. **12. Синиця С. В.,** Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2010. 244 с. **13. Сайкина Е. Г.** Фитнес в системе дошкольного и школьного физического образования: дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Санкт-Петербург, 2009. 560 с. **14. Хоули Эдвард Т.,** Френкс Б. Дон. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимпийская литература, 2000. 367 с. **15. Савин С. В.,** Степанова О. Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. Москва: УЦ Перспектива, 2015. 251 с.

References

1. **Bulatova, M. M.** & Usachov, Yu. O. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education*. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
2. **Grigorev, V. I.**, Davidenko, D. N. & Malinina, S. V. (2010). Fitnes-kultura studentov: teoriia i praktika [Physical culture of students: theory and practice]. Sankt-Peterburg [in Russian].
3. **Zavydivska, N. N.** (2013). Teoretyko-metodychni zasady fundamentalizatsii fizkulturno-ozdorovchoi osvity studentiv u protsesi zdoroviazberezhualnoho navchannia [Theoretical and methodical principles of fundamentalization of physical culture and health education of students in the process of health-saving learning]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
4. **Hryban, G. P.**, Tymoshenko O. V., Hoshko A. M. & Skoryi O. S. (2017). Pedahohichne konstruiuvannia ta proektuvannia fizkulturno-ozdorovchoho protsesu studentiv v umovakh modernizatsii systemy fizychnoho vykhovannia [Pedagogical design and design of the students' cultural and health-improving process for students in the minds of the modernization system of the physical clerical]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of M. P. Dragomanov NPU. Seriya № 15. Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport, 4 (85), 35-39*. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
5. **Kuznietsova, O. T.** (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv zasady [Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students of the basics]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. **Zhamardiy, V.**, Shkola, O., Tolchieva, H. & Saienko, V. (2020). Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), Art 19, 142-149.
7. **Krutsevych, T. Yu.** (2003). Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia [Theory and method of physical education]. Kyiv: Olimp. 1-ra [in Russian].
8. **Gurvich, A. V.** (2007). Primenenie innovacionnykh fitnes-tehnologij v voenno-obrazovatelnykh uchrezhdenijah i sportivnykh klubah dlja podderzhanija zdorovogo obraza zhizni [Application of innovative fitness technologies in military educational establishments and sports clubs for maintenance of a healthy way of life]. *Candidate's thesis*. Sankt-Peterburg [in Russian].
9. **Zynchenko, V. B.** & Usachov, Yu. O. (2011). Fytnes-tehnologyy v fyzycheskom vospytanyy [Fitness technology in physical education]. Kyiv: NAU [in Russian].
10. **Beliak, Yu. I.** (2014). Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodical features of the means of health fitness]. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and*

sports, 11, 3-8 [in Ukrainian]. **11. Mulyk, K. V. & Maksymova, K. V. (2017).** Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi [Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth]. *Pedahohika ta psykholohiia – Pedagogics and psychology*, 58, 71-82 [in Ukrainian]. **12. Synytsia, S. V. & Shesterova, L. V. (2010).** Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement]. Poltava: PNPU [in Ukrainian]. **13. Saykina, E. G. (2009).** Fitnes v sisteme doshkolnogo i shkolnogo fizkulturnogo obrazovaniya [Fitness in the system of preschool and school physical education]. *Doctor's thesis*. Sankt-Peterburg [in Russian]. **14. Howley Edward, T. & Frenks B. Don (2000).** Ozdorovitelyj fitness [Wellness fitness]. Kyiv: Olimp. 1-ra [in Russian]. **15. Savin, S. V. & Stepanova, O. N. (2015).** Pedagogicheskone proektirovanie zanjatij fitnesom s licami zrelogo vozrasta [Pedagogical design of fitness classes with persons of mature age]. Moskva: UC Perspektiva [in Russian].

Жамардїй В. О., Гордїєнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів

Зміст статті полягає у проектуванні фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. У процесі конструювання фітнес-технологій формувалася зміст цільового, змістово-організаційного, технологічного, контрольнo-діагностичного блоків методичної системи та здійснювалася візуалізація навчального матеріалу. З'ясовано, що особистісно-орієнтований вибір фітнес-технологій полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, де найповніше використовується принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності викладача і студента. Визначено, що цінності обраних видів фітнес-технологій вигідно відрізняються від цінностей традиційного підходу у використанні фізичних вправ і видів спорту для фізичного виховання студентів.

Ключові слова: проектування, методична система, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

Жамардий В. А., Гордиенко О. В. Проектирование фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов

Содержание статьи заключается в проектировании фитнес-технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов. В процессе конструирования фитнес-технологий формировался целевой, содержательно-организационный, технологический, контрольнo-диагностический блоки методической системы и осуществлялась визуализация учебного материала. Выяснено, что личностно-ориентированный выбор фитнес-технологий заключается в личной мотивации и осознанности выбранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, где наиболее полно используется принцип демократизации и гуманизации при совместной деятельности

преподавателя и студента. Определено, что ценности избранных видов фитнес-технологий выгодно отличаются от ценностей традиционного подхода в использовании физических упражнений и видов спорта для физического воспитания студентов.

Ключевые слова: проектирование, методическая система, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

Zhamardiy V., Hordiienko O. Design of Fitness Technologies in the Educational Process of Physical Education of Students

The content of the article is to design fitness technologies in the educational process of physical education of students. In the process of designing fitness technologies, the content of the target, content-organizational, technological, control and diagnostic blocks of the methodical system was formed and visualization of the training material was carried out. The main purpose of the application of fitness technologies is the physical education of the students and the ability to use the fitness technologies in the conditions of educational, fitness and health and future professional activity. It has been found out that the personal-oriented choice of fitness technologies consists in personal motivation and awareness of the selected type of fitness and health activity, where the principle of democratization and humanization is fully used, provided the joint activity of the teacher and the student. It has been researched that the types of fitness technologies offered to students proved to be an attractive and important form of physical education functioning. It is determined that the values of the selected types of fitness technologies differ favorably from the values of the traditional approach in the use of physical exercises and sports for physical education of students. The choice of a certain fitness activity in one of the types of fitness technologies enables the student to improve in the chosen type of health activity.

Key words: designing, methodical system, students, physical education, fitness technologies.

Стаття надійшла до редакції 26.01.2020 р.

Прийнято до друку 01.03.2020 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Хоменко П. В.