

Цвік О. С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури / О. С. Цвік // *Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції*. за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 254 – 258.

**Анотація.** У статті узагальнено та структуровано матеріали фітнес-технологій. Розкрито сутність та значення фітнесу. Визначено основні функції використання фітнесу на уроках фізичного виховання. Обґрунтовано, що використання заняття із застосуванням фітнес технологій підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків та настроїв, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** *фітнес, урок фізичної культури, фітнес-програми, фітнес-індустрія, фітнес-тренування.*

## **ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Оксана Цвік

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного  
університету імені Тараса Шевченка»,

Лисичанськ, Україна

*oksanas\_77@ukr.net*

Актуальність дослідження. Сучасна фізкультура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І крім того – це психологічна готовність прийняти цю роботу та навчитися отримувати від неї задоволення.

Однією з головних проблем в сучасній освіті це зниження відвідуваності і мотивації до уроків фізичної культури в школі.

Слова «ухилення від м'яча» все ще можуть змусити деяких дорослих здригнутися, хоча, можливо, минули десятиліття з того часу, коли м'яч ударив

їх на уроці фізичної культури. Хоча деякі дорослі процвітали на змаганнях на своїх шкільних уроках фізичної культури, інші пам'ятають цей досвід як принизливий, причому оперативне слово було «останній» – вибраний останнім для команди або входом останнім в кілометрі.

Одним з рішень цієї проблеми є менше акцентування уваги на командних видах спорту, а більше на заняттях фітнесом протягом усього життя.

Деякі експерти з фітнесу стверджують, що фізкультура занадто довго не відповідає своїй назві: традиційні заняття фізичною культурою надають занадто мало активності занадто невеликій кількості учнів, пропонують мало або взагалі не дають рекомендацій щодо ведення здорового способу життя і можуть зробити дітей менш спортивними, що може додатково відключити їх від фізичних вправ [2].

Концепція дитячого фітнесу, як формулює її Є. Г. Сайкіна, полягає в «підвищенні рівня фізичної підготовленості та інтересу до занять фізичними вправами дітей і підлітків, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, сприяння фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці різних захворювань, формування фізичної культури особистості, уявлень про здоровий спосіб життя» [3].

Пропаганда фітнесу в засобах масової інформації та вільний доступ до веб – ресурсів служить додатковим аргументом на користь вибору занять. Їх інтерес також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, доступність занять фітнесом визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих вправах і в більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого устаткування.

Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціокультурний запит, який змінився – потреба сучасного суспільства в красивих і здорових людях, зміна аксіологічних орієнтацій самих членів суспільства і поява у відповідь на це інновацій в різних видах фізичної культури. Саме вони разом з традиційною спадщиною вітчизняної і зарубіжної фізичної культури під

впливом соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, творчо переробляються і складають ідеологічну основу фітнес-технологій.

Фітнес-технології – це, перш за все технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу.

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити ряд загальних ознак, характерних для сучасних науково-обґрунтованих технологій з фітнесу, це [1]:

- спрямованість на досягнення цілей фітнесу (оздоровлення, підвищення рівня фізичного та психічного розвитку, фізичної дієздатності, розвиток фізичних здібностей і т.д.);
- інноваційність (пріоритетне використання інноваційних засобів, методів, форм проведення занять, сучасного інвентарю та обладнання);
- інтегративність і модифікація (інтеграція засобів і технологій з різних видів фізичної культури як вітчизняної, так і зарубіжних країн; їх модифікація);
- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);
- мобільність (швидка реакція: на попит населення на ті чи інші види рухової активності; на появу нового інвентарю та обладнання; на зміну зовнішніх умов);
- адаптивність до контингенту що займаються, простота і доступність;
- естетична доцільність (використання засобів мистецтва (музичний супровід, елементи хореографії і танцю), орієнтація на виховання «школи рухів»);
- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон);

- моніторинг (педагогічний і лікарський контроль);
- результативність, задоволеність від занять.

На сьогоднішній день існує велике різноманіття видів фітнесу (танцювальної, силовий, аеробної спрямованості, на розвиток гнучкості і розслаблення). Аналіз програм групових тренувань у фітнес-центрах дозволяє виділити такі, наприклад, напрямки, як табата-тренування, body sculр, функціональний тренінг, кроссфіт, пілатес, різні види фітнес-йоги, стретчінга, а також комбіновані програми, де використовуються засоби і методи кількох фітнес-напрямків.

Фітнес-тренування має структуру, аналогічну структурі уроку, передбачає застосування традиційно використовуваних в фізичному вихованні засобів, методів, організаційних форм і т.п. Все це дає можливість проводити весь урок в логіці будь-якої фітнес-технології [2].

На основі педагогічних досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи здобувача освіти визначено, що можна з успіхом їх застосовувати практично на всіх уроках фізичної культури в закладах освіти. Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» уроку, надають йому нове емоційне забарвлення, а головне, – вони не протиставляють один вид фізичних вправ іншому, а взаємно доповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до уроку.

Так, на уроках легкоатлетичної і ігрової спрямованості фітнес-технології доцільно включати в підготовчу частину уроку і вирішувати завдання підготовки організму до роботи. Для вирішення завдань основної частини уроку можна застосовувати спеціально розроблені комплекси вправ різних фітнес-технологій, спрямовані на розвиток витривалості, стрибучості, гнучкості та інших рухових здібностей, необхідних для реалізації завдань, поставлених на уроці фізичної культури будь-якої спрямованості [1].

Залежно від основних завдань уроку, в його підготовчу частину можна включати і інші фітнес-технології, які будуть відображати специфіку даного

уроку, наприклад, для розвитку швидко-силових здібностей слід включати вправи терра-аеробіки (аеробіка зі скакалкою), колової аеробіки, Кі-Во або для зміцнення різних м'язових груп – силові види фітнесу, а також степ-аеробіки, пампаеробіки.

Аналіз використовуваних сьогодні в фітнес-індустрії напрямків дає можливість виділити ряд підстав, що дозволяють розглядати їх як засіб не тільки підвищення інтересу до занять фізичною культурою в школі, але і спосіб підвищення інтенсивності уроків, результативності процесу фізичної підготовки школярів. Різноманіття використовуваних засобів, можливість вибрати різний рівень і спрямованість навантаження забезпечують ефективність їх застосування і як частини навчального заняття, і як уроку в цілому.

Це дозволяє рекомендувати педагогам активніше використовувати різні сучасні фітнес-напрямки, адаптувати їх для визначеної вікової категорії школярів, творчо підходити до вирішення завдань фізичного виховання підростаючого покоління.

### *Література*

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире: материалы II междунар. науч. конф. – СПб.: Реноме, 2012. – С. 70-72

2. Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. "Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура" /О.Я.Кібальник, О.А. Томенко; М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010.– 202 с

3. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894. Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>

**Анотація.** У статті узагальнено та структуровано матеріали фітнес-технологій. Розкрито сутність та значення фітнесу. Визначено основні функції використання фітнесу на уроках фізичного виховання. Обґрунтовано, що використання заняття із застосуванням фітнес технологій підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків та настроїв, формуються основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** фітнес, урок фізичної культури, фітнес-програми, фітнес-індустрія, фітнес-тренування.

**Abstract.** The article summarizes and structures the materials of fitness technologies. The essence and significance of fitness are revealed. The main functions of using fitness in physical education lessons are determined. It is substantiated that the use of classes with the use of fitness technologies increases interest in physical education, musical accompaniment improves the emotional background of lessons and mood, the basic vital motor skills and abilities for independent exercise are formed.

**Key words:** fitness, physical education lesson, fitness programs, fitness industry, fitness training.