

**Фоменко Олена,**

<https://orcid.org/0000-0003-0929-807X>

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net)

**Школа Олена,**

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

кандидат педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**Дяченко Дмитро,**

студент 3 курсу

спеціальності 017 Фізична культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна

[Dimadiachenko801@gmail.com](mailto:Dimadiachenko801@gmail.com)

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ  
ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ  
ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ OUTFIT**

**Анотація.** У статті розглядається проблема удосконалення оздоровчо-тренувальних занять і пошуку нових, дієвих засобів які будуть відповідати сучасним потребам молодого покоління. Запропонована фітнес-програма силового спрямування Outfit хлопцям 16-17 років в процесі секційних занять. Outfit – один з видів фітнесу, силового спрямування, який спрямований підвищити стан здоров'я молоді, рівень фізичної підготовленості, та набути досвіду різних професій.

**Ключові слова:** фітнес, фітнес-програма, outfit, фізична підготовленість, оздоровчо-тренувальні заняття, молодь.

**Annotation.** The article examines the problem of improving health and exercise classes and finding new, effective means that will meet the modern needs of the young generation. The offered fitness program of strength direction Оутфит for boys 16-17 years old in the course of sectional classes. Outfit is one of the types of fitness, strength training, which is aimed at improving the health of young people, the level of physical fitness, and gaining experience in various professions.

**Keywords:** fitness, fitness program, outfit, physical fitness, health and training classes, youth.

Зараз одним з найбільш теоретично обґрунтованих напрямів фізичної культури стає фітнес. Потрібно зазначити, що фітнес – це рухова активність, яка приносить окрім фізичного також емоційне задоволення. Слово «фітнес» виникло від англійського fit, що в перекладі означає «відповідати, бути в гарній формі» [1]. Однак фітнес – це не тільки фізичні вправи, але й певний спосіб життя, який насамперед гармонізує фізичні навантаження та харчування, відчуття радості та гордості за свої досягнення. При цьому має формуватись розуміння того, що у ході занять потрібно керуватися не прагненням досягти максимального спортивного результату або конкуренцією із суперником, а прагненням надати найбільшій користі здоров'ю людини. Фітнес – це мистецтво запобігати ушкодженням, перевантаженням, організації раціонального

навантаження, вміння завжди зберегти присутність духу в найскрутніших обставинах, вміння швидко відновити сили й загальний стан [3; 6].

Тому є необхідність пошуку нових і в той же час доступних механізмів підвищення функціональних можливостей організму людини та збереження її здоров'я за рахунок активної рухової діяльності в умовах постійних стресових ситуацій [2].

До вашої уваги представляємо сучасний напрям фітнесу Outfit який може буди у нагоді людям, які прагнуть стати військовим або рятувальником, але з деяких причин не змогли працювати в цій сфері, пройти курс тренування та відчутти майже все, що відчувають працівники різних професій.

Outfit – це система силових тренувань, зі спорядженням, яке використовують охоронці, військові, пожежники, поліцейські та інші. Це наблизить людей, які хотіли мати професію з вище перерахованих, ближче до своєї мрії. Кожна професія дуже важлива і має свої особливості так як в роботі так і в спеціальному екіперуванні та обладнанні. Це різніправи які виконуються не за стандартами, а мають прикладний напрямок. Як кожна професія має свої особливості в кожній сфері так і запропоновані нами вправи відображають специфіку цих професій. Тим самим ми даємо можливість тим яких зацікавить цей напрямок вибирати спеціальні вправи відповідно до сфери діяльності.

**Мета дослідження** – дослідити зацікавленість тренувальних занять та вплив нової фітнес-програми Outfit на рівень фізичної підготовленості хлопців 16-17 років.

**Виклад основного матеріалу.** На основі теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури та інтернет джерел, системного аналізу виявлені основні тенденції розвитку групових фітнес програм. Слід зазначити, що за результатами щорічного опитування ACSM Health Fitness Journal топ-лист групових фітнес-програм вже декілька років очолює силовий фітнес, але професіонали фітнесу зазначають, що змінилися основні акценти силового тренування – силовий тренінг використовують для поліпшення

здоров'я і підтримки фізичної підготовленості для різних верств населення і різних вікових груп [4]. Більш популярними стали заняття з використанням маси свого тіла.

Слід відмітити, що в останні роки залишається популярним функціональний тренінг, який сьогодні став основою сучасного оздоровчого фітнесу [5]. Одним з найбільш перспективних напрямків розвитку групових програм є напрямок авторських або «брендових» програм. Групові фітнес-програми з фіксованою послідовністю рухів і вправ (prechoreographed group exercise programs) такі як Zumba, Les Mills, Body Training Systems та інші набувають все більшої популярності завдяки своїй ефективності, емоційності та наявності досконалої системи підготовки та підтримки інструкторів.

Зацікавленість різними верствами населення і віковими групами силовими видами фітнесу, наштовхнуло нас на пошук нових сучасних програм, а саме Outfit – одного з видів фітнесу, силового спрямування, який допоможе хлопцям поліпшити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, набрати м'язову вагу та набути досвіду.

У нашому дослідженні брали участь хлопці 16-17 віку які відвідували різні секційні заняття. В процесі опитування з'ясувалось зацікавленість новими сучасними видами силового фітнесу які по'язані з воєнним напрямком. Їм була запропонована програма тренувальних занять «outfit».

#### *Методика занять тренувальних занять Outfit.*

Тренування за програмою Outfit триває близько 60 хвилин. Підготовча частина (ЗРВ в русі та на місці) тривалість 15 хв., основна частина складається з двох частин (1 полегшена, 2 ускладнена). В першій частині присутні такі вправи як: віджимання від підлоги, підтягування на перекладині, віджимання на брусах, нахили тулуба, удари по груші з легкою силою, біг 100 метрів, човниковий біг. 2 частина: віджимання в упорі лежачи з хлопками, підтягування на перекладині з затримкою в середньому положенні, віджимання на брусах з витягнутими ногами вперед, нахили тулуба з прямими ногами, удари по груші з надмірною силою, біг 1 км., присідання класичні. Ці вправи

виконуються коловим способом з початку з відпочинком 10 сек., а на наступних тренуваннях без відпочинку, або в проміжку між основними частинами відпочинок 5 хв. Тривалість основної частини близько 35 хв. В заключній частині відновлюємо дихання, робимо вправи на розтягування та релаксацію, обговорюємо всі недоліки. Тривалість приблизно 10 хв.

**Висновки.** Аналіз проведених досліджень свідчить, що характерним для сучасних групових фітнес-програм є використання засобів різної спрямованості, координаційної складності, постійно поширюється використання різноманітних приладів, тренажерів, обладнань що в сукупності призводить до виникнення нових оригінальних фітнес-програм. Це дає змогу розширити діапазон впливу цих програм на організм, урізноманітнити тренування, задовольнити широкий спектр потреб людей, завдяки чому залучати до занять більшу кількість населення. Виявлено відсутність узагальнених підходів до класифікації фітнес-програм, відмічена необхідність уніфікації понятійного апарату, створення єдиних стандартів змісту фітнес-програм.

В процесі дослідження з'ясовано, що сучасна фітнес-програма Outfit дійсно цікава молоді, сприятливо впливає як на рівень фізичної підготовки так і на емоційний стан. Ці спеціальні вправи різної спрямованості надають можливість хлопцям здобути певні навички з досвіду роботи різних професій, буди впевненими в собі та в своїх можливостях які так необхідні в період воєнного часу.

### **Список використаних джерел**

1. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с. ISBN 617-7336-54-8.
2. Фоменко О., Похмелкіна А. Нетрадиційні види гімнастики як засіб професійної підготовки студентів спеціальності 017 «фізична культура і спорт» *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти –*

доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти: збірник наукових праць. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 847-851. DOI: 10.18372/2786-5487.1.16676.

3. Школа О., Шкаленко Д. Інноваційні технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*: збірник наукових праць. Київ: НАУ, 2022. №2. С. 899-902. DOI: 10.18372/2786-5487.1.16686.

4. Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Olena Otravenko, Olena Momot, Mariia Andreieva, Olena Andrieieva, Vasyl Mudryk, Viktor Slusarev, Halyna Broslavska, Galina Putiatina. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9 No. 10. P. 24-35.

5. 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. P. 142-149.

6. Oksana Kornosenko, Pavlo Khomenko, Iryna Taranenko, Valeriy Zhamardiy, Olena Shkola, Hanna Tolchieva, Volodymyr Saienko, Nataliya Batieieva, Petro Kyzim (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(1). 67-71. [DOI: 10.47750/jett.2021.12.01.010].

**Fomenko Olena,**

<https://orcid.org/0000-0003-0929-807X>

Ph. Pedagogics, Associate Professor, Associate Professor

of the Department of Physical Education and sports improvement,

Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of

Kharkiv Regional Council, UKRAINE

e-mail: [lena.fomenko.78@ukr.net](mailto:lena.fomenko.78@ukr.net)

**Shkola Olena,**

<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Ph. D. Pedagogics, Professor, Head of the  
Department of Physical Education and sports improvement,  
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of  
Kharkiv Regional Council, UKRAINE  
e-mail: [alesikk1974@gmail.com](mailto:alesikk1974@gmail.com)

**Dyachenko Dmytro,**  
student of the 3rd year of the specialty 017 Physical culture and sports,  
specialization «Fitness»,  
Municipal Establishment «Kharkiv Humanitarian Pedagogical Academy» of  
Kharkiv Regional Council, UKRAINE  
e-mail: [Dimadiachenko801](mailto:Dimadiachenko801)

**IMPROVEMENT OF PEDAGOGICAL SKILLS OF HIGHER  
EDUCATION SEEKERS OF SPECIALTY 017 PHYSICAL CULTURE AND  
SPORT BY OUTFIT STRENGTH FITNESS MEANS**