

**О. В. ФОМЕНКО**

кандидат педагогічних наук, доцент

**В. Х. ФОМЕНКО**

кандидат біологічних наук, доцент

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ  
МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
У ПРОЦЕСІ ПОЗАУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ  
З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ**

*У статті розглянуто результати експериментальних досліджень розробленої авторської програми "Фітнес-мікс", яка розрахована на студенток педагогічних вузів, що мають певний досвід рухової діяльності і бажання придбати додаткові необхідні знання, вміння та навички в нетрадиційних видах гімнастики: фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що в свою чергу забезпечить кращий розвиток фізичних і психічних здібностей і поліпшить стан їх здоров'я. Авторська програма складання на чотири роки навчання. Структура авторської експериментальної програми розраховувалася на чотири типи складності навчання і визначалася оволодінням студентками різним руховим завданням, а також методичним прийомам.*

**Ключові слова:** *авторська програма "Фітнес-мікс", нетрадиційні види гімнастики, фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес*

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатої, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку. Основним засобом фізичної культури є фізичні вправи. Під їх впливом формується культура рухів особистості, адже лише гармонійно

розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Це положення знайшло відображення в Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров’я нації”, Постанові Кабінету Міністрів України № 14 „Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров’я нації”, Наказі МОН України № 605 „Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді”, Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми „Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 рр., Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 р.; Положенні про організацію навчального процесу у ВНЗ та інших актах з питань освіти фізичного виховання.

Одним з основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості (Г. Арзютов, Е. Губарева, В. Романова, В. Леонова, В. Горащук), є нетрадиційна гімнастика. До складу якої входять багато її видів, але ми виявили для розглядання фітнес-аеробіку, шейпінг та пілатес й назвали такі заняття фітнес-мікс [8].

Заняття цими видами гімнастики супроводжуються активними обмінними процесами, що відбуваються в організмі. Активні фізіологічні зміни відбуваються під час виконання аеробних фізичних навантажень. Аеробні навантаження – це фізичні вправи на витривалість, які виконуються в помірному темпі і потребують доступу значної кількості кисню впродовж певного часу.

Розвиток сучасної соціальної життєдіяльності призвів до того, що рухова активність людей значно знизилась, що свідчить аналіз науково-методичної літератури (М. Булатова, Т. Круцевич, Л. Сергієнко). Як наслідок, велика кількість українців живе та працює в стані гіподинамії, що негативно відображається на здоров’ї і функціональних можливостях організму. У той же час розвиток суспільства не можна уявити без висококваліфікованих спеціалістів-професіоналів, які володіють новим стилем мислення та діяльності, поєднують у собі високорозвинену культуру і ділову активність, впроваджують

нові оздоровчі технології в свої заняття. У зв'язку з цим виняткової уваги набуває проблема формування цінностей фізичної культури студентської молоді.

*Мета статті* – дати практичні рекомендації щодо впровадження методики використання оздоровчих технологій у сфері нетрадиційної гімнастики.

Ми розробили авторську програму “Фітнес-мікс” і провели експериментальні дослідження, які дають змогу зробити такі практичні рекомендації. Авторська програма “Фітнес-мікс” розрахована на студенток педагогічних ВНЗ, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних і психічних здібностей і покращить стан їх здоров'я.

Заняття фітнес-мікс не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки під час виконання її вправ обмінні процеси відбуваються у змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, вплив її на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Завдання фітнес-міксу визначаються змістом та спрямованістю занять. До основних завдань слід віднести: розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності; підвищення рухової активності за браку часу, відведеного на рухову активність в режимі дня; виховання правильної постави; покращення психічного стану; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів. Відмінною особливістю занять за даною програмою є акцент на вирішення наступних завдань:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Виховання правильної постави.
3. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
4. Профілактика захворювань.

5. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.

6. Підвищення працездатності та рухової активності.

7. Розвиток музикальності, почуття ритму.

8. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.

9. Підвищення інтересу до занять фізичним вихованням, розвиток потреби у систематичних позааудиторних заняттях.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості. Основний зміст програми складається з практичних та самостійних занять, форм організації контролю за навчанням студенток.

Під час практичних занять розглядаються питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки виконання окремих вправ, рухів і танцювальних елементів, методики побудови занять з нетрадиційних видів гімнастики, характеристика та призначення матеріально-технічного та організаційного забезпечення даної сфери діяльності. Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу, підвищення рівня функціональних та рухових можливостей, виховання почуття “культури рухів”, оволодіння уміннями й навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну й підсумкову інформацію про ступінь оволодіння вивченими практичними уміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів вправ нетрадиційних видів гімнастики для групових занять.

Самостійні заняття включають роботу з перегляду й аналізу відеоматеріалу; розробку серій вправ або комплексів з фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу, комбінованих занять з цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

Авторська програма розрахована на чотири роки навчання (I-IV курс), на кожному з яких послідовно розв'язуються певні задачі:

I – попередня базова підготовка. Розрахована для полегшеного сприймання подальшого навчання,

II – основний етап навчання. Включає цільове ознайомлення студенток з новітніми технологіями в галузі нетрадиційних видів гімнастики;

III – заключний етап навчання. Включає визначення розвитку творчого потенціалу, інтеграцію сучасних знань та досягнень у спортивній діяльності, розвитку фізичних здібностей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу.

Авторська програма розподілена на IV рівні складності навчання (табл.1).

Таблиця 1

### Структура експериментальної програми “Фітнес-мікс”

№ Зм.	Зміст модулів	Практичні	Самостійні	Всього
1	2	3	4	5
I етап навчання: I - II семестр (122 год.) Модуль 1. Базова підготовка				
Зм 1	Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки		8	8
Зм 2	Попередній навчальний блок музично-рухової та організаційної підготовки		12	12
Зм 3	Біологічні аспекти аеробіки	12	4	16
Зм 4	Розвиток фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесом	36	32	68
Зм 5	Програма змагальної діяльності різних видів нетрадиційної гімнастики	8	8	16
Зм 6	Контрольно-заліковий блок занять	2		2
II етап навчання: III - IV семестр (132 год.) Модуль 2. Основний етап професійного навчання				
Зм 7	Музичний супровід занять з аеробіки	10	4	14
Зм 8	Хореографія або танцювальна абетка	10	16	26
Зм 9	Фітнес-мікс як вид фізкультурно-спортивної діяльності	30	30	60
Зм 10	Класифікація та техніка вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу	10	2	12

Зм 11	Методичні особливості проведення занять з нетрадиційних видів гімнастики	4	4	8
Зм 12	Типи та структура занять	6	4	10
V - VI семестр (124 год.)				
Зм 13	Організація тренувального процесу	2		2
Зм 14	Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками	32	40	72
Зм 15	Методичні особливості побудови програми занять за різними ознаками	30	20	50
III етап навчання: VII - VIII семестр (156 год.)				
	Самостійно: за організаційно-методичною формою проведення занять; за анатомічною ознакою; за біомеханічною ознакою.	86	38	124
Модуль 3. Заключний етап професійного навчання				
Зм 16	Контрольно-залікові заняття	12	20	32
Всього		290	242	532

Складність визначається в опануванні студентками різних рухових завдань, а також різних методичних прийомів.

Метою програми є:

- формування необхідних знань, умінь та навичок з нетрадиційних видів гімнастики;
- формування у студенток сучасних оздоровчих форм масової фізичної культури та спортивно-танцювальних видів спорту, вірної уяви про фітнес-аеробіку, шейпінг і пілатес, а також про оздоровчі напрямки спортивної хореографії;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками, необхідними для самостійної діяльності;
- засвоєння практичного матеріалу з методики організації і проведення занять з фітнес-міксу;
- розвиток необхідних фізичних здібностей студенток та оволодіння технікою виконання вправ різної спрямованості.

Завдання програми:

1. Методичні: вироблення умінь застосовувати набуті знання для орієнтації в сучасних тенденціях розвитку фізичної культури та спорту, оцінки спортивних явищ та подій.

2. Пізнавальні: прищеплення студенткам навичок, спрямованих на забезпечення самостійного осмислення закономірностей історичного розвитку нетрадиційних видів гімнастики.

3. Практичні: навчання практичним навичкам та вмінням.

**Висновки.** Підвівши підсумки нашої роботи, можна стверджувати, що: дослідження впливу авторської програми “Фітнес-мікс” на фізичний стан студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання, у даному дослідженні це практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій у процес позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики, які дозволяють підвищити інтерес до занять з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров’я та формують здоровий спосіб життя студенток.

Наше дослідження не передбачає рішення даної проблеми, тому ми будемо шукати нові сучасні шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

### **Список використаної літератури**

1. Арзютов Г. М. Сучасний стан і розвиток фізичної культури і спорту в світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт)* : зб. наук. праць за ред. Г.М. Арзютова. Вип. 15. Київ.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С.8–11.

2. Булатова М. М. Здоров’я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.

3. Горащук В. П. Общая и педагогическая валеология в схемах, таблицах и комментариях. Луганск, ПП “Полиграфресурс”, 2010. 246 с.

4. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. НУФВСУ: Київ, 2001. 21 с.

5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. Київ: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

6. Романова В. І., Леонова В. А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: методичний посібник. Рівне: МЕРУ, 2010. 176 с.

7. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: Навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 26 с.

8. Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вип.17. Вінниця: Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. С. 324–328.

**Фоменко Е. В., Фоменко В. Х. Практические рекомендации по внедрению методики использования оздоровительных технологий в процессе внеаудиторных занятий по нетрадиционным видам гимнастики**

*В статье рассмотрены результаты экспериментальных исследований разработанной авторской программы “Фитнес-микс”, которая рассчитана на студенток педагогических вузов, имеющих определенный опыт двигательной деятельности и желание приобрести дополнительные необходимые знания, умения и навыки в нетрадиционных видах гимнастики: фитнес-аэробике, шейпинге и пилатесе, что в свою очередь обеспечит развитие физических и психических способностей и улучшит состояние их здоровья.*

*Авторская программа составлена на четыре года обучения. Структура авторской экспериментальной программы рассчитывалась на четыре типа сложности обучения и определялась овладением студентками различным двигательным заданием, а также методическим приеомам.*

**Ключевые слова:** авторская программа “Фитнес-микс”,



*нетрадиционные виды гимнастики, фитнес-аэробика, шейпинг, пилатес*

**Fomenko E. V., Fomenko V. H. Practical recommendations on implementation methods of using health technologies in the process of extracurricular classes on non-traditional types of gymnastics**

*In the article the results of experimental author's research curricular "Fitness mix" are examined. curricular is developed for students of pedagogical colleges, who have some experience in motor activities and desire to purchase additional knowledge and skills in non-traditional kinds of gymnastics: fitness-aerobics, shaping, and Pilates, that will ensure a better development of the physical and mental abilities and improve their health.*

*Fitness mix is a synthesis of various kinds of fitness, which are applied in one workout or alternating from lesson to lesson.*

*Due to the fact that each new training includes work on different muscle groups, the body becomes strong and harmoniously developed. Additional equipment used in training-dumbbell, skipping, fitballs, that allows students to develop the core muscles of the body.*

*The author's curricular composed of four year study. The structure of the author's experimental curricular was arranged in four types of difficulty of teaching and it determined students mastering of a variety of motor tasks, as well as methodological approaches. Results: significant interest in the lessons of physical education through the use of the suggested exercises «fitness mix». It was established that the main ways of improvement of physical education students in the educational system can be generated by the need for promoting health through fitness mix: aerobics, shaping, pilates. Conclusions: it was revealed that insufficient attention was paid to maintaining and improving the coordination capabilities of girls, insufficiently developed and methodical approach to physical education classes; revealed the prospect of improvement of physical education students.*

**Key words:** *author's curricular "Fitness mix", non-traditional kinds of gymnastics, fitness-aerobics, shaping, and Pilates*