МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-24-2, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)
_____ Семерун Валентин Миколайович
(підпис)

Науковий керівник _____ Качур І.В., кандидат біологічних наук, доцент
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Головщенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент
(підпис)

ІРПІНЬ 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 09.02.26 27.01.26
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 09.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Б. П. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Р. В. Романенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. Ю. Молинський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. В. Кагур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Б.П. Грибок Р.В. Головацький І.К. Маликевич І.В. Кацур Г.М. Сенчура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

_____ О.М. Лаврентьєв

«__12__»____12_____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Семерун Валентин Миколайович

Тема кваліфікаційної роботи:
«ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Затверджена наказом ректора від «12» грудня 2024 № 1867

1.Строк здачі закінченої роботи ___20.01.2026 року_____

2. Цільова установка:

Предметом дослідження впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес.

Об'єктом дослідження є фізичне виховання

Базою дослідження виступає спортивний клуб «Бойова Жаба» м. Ірпінь, Київська область.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу __додатки_____

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Загальна характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, як система залучення різних груп населення до фізичної активності
Впровадження сучасних фізкультурно оздоровчих технологій в повсякденне життя суспільства
Існуючи фітнес-програми силової спрямованості
Підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту за новими стандартами
Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації
Специфічні закономірності побудови фізичного виховання
Експериментальне обгрунтування щодо визначення здорового індивіда засобами фізкультурно-оздоровчої діяльність
Чинники, що впливають на розробку нових методів удосконалення фізкультурно-оздоровчих засобів
Інноваційні форми організації фізкультурно-оздоровчих занять з молодим покоління сьогодення
Організація фізкультурно-оздоровчих занять з студентською молоддю

Визначення структури інтересів до занять фізичними вправами або мотивацію до здорового способу життя за результатами анкетування
Аналіз результатів функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем за індексом Руф'є
Експериментальне обґрунтування фітнес тренувань щодо фізичної підготовленості молодих людей віком 17-45 років

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» грудня 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **І.В. Качур**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **В.М. Семерун**

ЗМІСТ

ВСТУП			4
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯК СИСТЕМА ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ			7
	1.1.	Впровадження сучасних фізкультурно оздоровчих технологій в повсякденне життя суспільства	7
	1.2.	Існуючи фітнес-програми силової спрямованості	9
	1.3.	Підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту за новими стандартами	12
	1.4.	Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації	15
	1.4.1.	Специфічні закономірності побудови фізичного виховання	19
РОЗДІЛ ІІ.МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ			22
	2.1.	Методи дослідження	22
	2.2.	Організація дослідження	28
РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ІНДИВІДА ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНІСТЬ			30
	3.1.	Чинники, що впливають на розробку нових методів удосконалення фізкультурно-оздоровчих засобів	30
	3.1.1.	Інноваційні форми організації фізкультурно-оздоровчих занять з молодим покоління сьогодення	32
	3.1.2.	Організація фізкультурно-оздоровчих занять з студентською молоддю	34
	3.2.	Визначення структури інтересів до занять фізичними вправами або мотивацію до здорового способу життя за результатами анкетування	37
	3.3.	Аналіз результатів функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем за індексом Руф’є	39
	3.4.	Експериментальне обґрунтування фітнес тренувань щодо фізичної підготовленості молодих людей віком 17-45 років	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ			43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ			44
ДОДАТКИ			50

ВСТУП

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень [32, с.5].

Автори вважають (Гарлінська А.М., Корнійчук Н.М., Солодовник О.В.), що практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, оздоровча аеробіка і танцювальні заняття, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих організацій будь-якої форми власності [32, с.6].

Фітнес – програми проводяться в рамках групових або індивідуальних занять, основні напрями кардіо та силові тренування. Виконуються з власною вагою або на тренажерах.

Оздоровча аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Вона синтезує елементи фізичних вправ танцю й музики, використовується для різних груп населення.

Танцювальні заняття є унікальним поєднанням спорту та мистецтва, за своєю природою вони належать до техніко-естетичних видів спорту, які характеризуються різноманітністю рухів та особливою технікою виконання і спрямовані на вдосконалення рухових функцій. У всіх вище перелічених напрямах тренування можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні [32, с.6; 39 , с.30].

Згідно із «Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти», затвердженими наказом Міністерства освіти України від 25 травня 1998 р. № 188 «Про нормативні документи з фізичного виховання», вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі програми навчальної дисципліни з фізичного виховання. Вони конкретизують, доповнюють і враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення.

В роботах Круцевич Т.Ю., сказано, зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі дії на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з основних об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації –за рахунок саморегулювання. У процесі накопичувальної адаптації, відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних можливостей. За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливу. Тобто фізичне виховання являє собою процес управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини[17, с.39-40].

Мета Визначення основ фізкультурно-оздоровчих занять щодо покращення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати дані літературних джерел відносно форм і методів організації фізичного виховання.
2. Формування мотиваційних установок на фізичне самовдосконалювання різних груп населення (на прикладі здобувачів вищої освіти).

Предмет дослідження впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес.

Об'єктом дослідження: фізичне виховання.

Базою дослідження виступає спортивний клуб «Бойова Жаба» м. Ірпінь, Київська область.

За результатами дослідження буде прийнято рішення щодо підбору засобів і методів проведення практичних занять з урахуванням вікових та функціональних особливостей учасників освітнього процесу. При цьому обов'язково враховуватимуться їхні фізкультурні та спортивні інтереси, індивідуальні фізичні й психологічні характеристики, рівень підготовки, стан здоров'я, а також наявність відповідних умов для занять. Додаткову ефективність освітнього процесу забезпечує варіативна складова у вигляді спортивних секцій, що функціонують поза межами аудиторних занять.

Одержані результати можуть бути спрямовані на розширення системи фізичного виховання щодо збільшення мережі спортивних секцій, гуртків та груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Наддасть можливість широким верствам населення регулярно займатися фізичною активністю, обираючи доступні та привабливі для себе форми рухової діяльності. Змогу кожному охочому обрати саме той вид фізичних вправ або рухової активності, який відповідає його інтересам, фізичним можливостям та стилю життя. Це сприятиме формуванню здорового способу життя, підвищенню загального рівня фізичної підготовленості та зміцненню психоемоційного стану громадян.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування.

Кваліфікаційна робота містить 56 сторінок, 3 таблиць, малюнків 2, список використаних джерел з 40 найменувань, 1 додаток.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2024 р.– січень 2026 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2026 р.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ЯК СИСТЕМА ЗАЛУЧЕННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

1.1. Впровадження сучасних фізкультурно оздоровчих технологій в повсякденне життя суспільства

На думку Лавриченко Н. М., спорт допомагає формувати красиве, досконале тіло; досягати фізичної й психічної витривалості, корисної не лише у спорті, а й у багатьох інших життєвих обставинах; загартовувати характер у змагальній боротьбі; підсилювати внутрішню мотивацію як рушій особистісного самовдосконалення й професійного росту; розкривати незвідані можливості людського організму і способи ними скористатися для покращення якості життя [19, с.295].

Проблема розвитку впровадження сучасних фізкультурно оздоровчих технологій дослідників цікавить уже досить тривалий час. Аналізом та описом класичних відомих методик і розробкою нових, експериментальних, займались дослідники Є. Вільчковський, Л. Волков, Г. Дзяк, Б. Москаленко, І. Муравов, В. Платонов, К. Ушинський. Г. Апанасенко [1, 4], В. Бальсевич [2], Т. Круцевич [17.] довели, що пошук шляхів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл є предметом систематичних наукових досліджень, що здійснюються як українськими, так і закордонними науковцями. Зокрема, дослідник В. Платонов [22] схиляється до думки, що в першу чергу потрібно здійснювати постійний пошук найефективніших засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної підготовки всіх прошарків населення нашої країни [31, с. 57].

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури. Основною її метою є зміцнення здоров’я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій. Дослідник цієї проблеми Н. Смирнова

зауважує: «Якщо здоров'язбережувальні технології пов'язати з вирішенням тільки здоров'яохоронного завдання, то до них на лежатимуть педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів і вчителів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі» [33]. О. Ващенко при аналізі існуючих здоров'я збережувальних технологій, вказав такі їх види:

1. здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, а також ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
2. оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізично го здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музич на терапія [3].

Поряд із цим постійно повинна проводитись виховна робота щодо покращення чи створення мотивації учнів і студентів під час занять спортом, щодо активного відвідування занять фізичної культури, дотримання здорового способу життя, прагнення мати красиве тіло тощо. Саме така освітня й виховна політика в сумі дадуть якісний результат [31, с. 58].

Використання національних традицій в процесі занять фізичною культурою і спортом – це ефективний засіб гармонійного поєднання фізичного розвитку з духовним і патріотичним вихованням сучасної молоді. Такий підхід дозволяє зробити заняття більш цікавими, змістовними та спрямованими на формування національної ідентичності. Основні особливості такого підходу:

- ✓ формування національної свідомості;
- ✓ інтеграція народних ігор, танців;
- ✓ розвиток координації та командної взаємодії;
- ✓ адаптація до вікових фізичних можливостей;
- ✓ збагачення змісту занять [13, с.23,24].

Психофізична адаптація по'язана з впровадженням фізичної культури в соціокультурні процеси як життєво важливої цінності, з адаптацією національної свідомості до необхідності духовного і фізичного розвитку кожного члена суспільства. У зв'язку з цим більше уваги приділяється питанню зв'язку всіх структур духовної та фізичної сутності людини в єдине ціле [23, с. 393; 37, с. 17].

Аналіз сучасних тенденцій удосконалення системи фізичного виховання дозволяє на сьогоднішній день забезпечити об'єктивні умови для вирішення цієї проблеми в просторі нового соціокультурного феномену – здоров'язберігаючої культури молодіжного суспільства, формування освіти молодої особистості яка базується на нормативно-ціннісній системі засад здорового способу життя, психофізичного самовдосконалення, цілеспрямованої адаптації та професійної діяльності [2, с. 58; 23, с. 393; 24 , с. 125].

Зокрема, важливою є необхідність впровадження оздоровчого фітнесу як напряму розвитку загальнокультурних освітніх умінь і навичок підростаючого покоління з розумінням важливості фізичного виховання для зміцнення здоров'я як складової загальної культури населення. Вагомою мотивацією впровадження оздоровчого фітнесу в систему вищої освіти України є його позитивний вплив на стан здоров'я, адаптаційні та фізичні можливості сучасної молоді, що є найважливішим і пріоритетним завданням нашої держави [8, с. 62; 23, с. 393; 35, с.74].

В останні роки внаслідок стрімкого розвитку інформаційних технологій спостерігається активізація студентського руху. Це призвело до погіршення самопочуття, зниження працездатності та стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища, виникнення ряду захворювань та збільшення надмірної ваги, особливо у студенток закладів вищої освіти. На противагу цьому є фізичне тренування, яке сприяє зміцненню та підтриманню належного рівня здоров'я, підвищенню працездатності, підвищенню рівня фізичного розвитку та покращенню морфофункціональних

показників [20, с. 68; 26, с. 20; 23, с. 393].

Для покращення цих показників необхідно використовувати нові методи, засоби та технології, які мають відповідати особливостям особистості та потребам студентам. Саме це сприяло появі різноманітних програм оздоровчого фітнесу, але на жаль, у більшості з них відсутні останні відомості про соціально-педагогічні умови застосування оздоровчого фітнесу та наукове підтвердження його цінності для учнівської молоді, що визначає важливість нашого дослідження [2, с. 56; 24, с. 327; 23, с. 393].

В останні роки велика кількість фахівців займається дослідженнями та розробками оптимальної організації процесу навчання та фізичного виховання студентської молоді та відзначає, що сучасна організація фізичного виховання у вищій школі потребує подальшого вдосконалення. з метою підвищення рівня здоров'я, освіти та мотивації майбутніх спеціалістів. Найбільш гостро це завдання стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою у вихованні висококваліфікованих здорових спеціалістів [14, с. 142; 24, с. 73; 37, с. 200; 23, с. 393].

1.2. Існуючи фітнес-програми силової спрямованості

Фітнес-програми силової спрямованості мають на меті розвиток силових якостей основних груп м'язів, забезпечення їх «рельєфності» та загалом корекції форми тіла.

За класифікацією фітнес-програми силової спрямованості розподіляються на фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості (атлетичні види гімнастики, бодібілдинг), та фітнес-програми аеробного напряму з елементами силового тренування (памп-аеробіка, супер-стронг, ABL, ABT, Upper Body, TBW (Total-Body-Workout), шейпінг, тераеробіка, боді-кондишн та ін.), які, залежно від видів обтяження, класифікуються на фітнес-програми з використанням силових тренажерів; вільного обтяження (гантелі, штанги, диски, гирі, грифи); з власною вагою [36, с.244].

Памп-аеробіка – силове тренування з міні-штангою вагою від 2 до 20 кг, з гантелями, гумовими амортизаторами, рекомендується людям, які хочуть набути витривалості, силу, підкачати м'язи і зробити їх рельєфними. Вправи виконуються впродовж 45–60 хвилин без перерви під ритмічну музику. Інтервальноколовий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. У памп-аеробіці використовуються різні види жиму і присідання, нахили, що потребують включення в роботу різних груп м'язів. Заняття за програмою супер-стронг передбачає роботу з більш тяжкою вагою та збільшення насамперед сили, а не силової витривалості як у програмі памп-аеробіки. Ці програми рекомендують для людей із високим рівнем підготовленості.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45–60 хвилин. Заняття Lower Body спрямоване на зміцнення м'язів ніг, сідниць, пресу тривалістю 45–60 хвилин.

ABL (Abdominal Buttocks Legs) – силовий, функціональний аеробний тренінг тривалістю 60 хвилин, спрямований на опрацювання ніг, преса і сідниць, в якому задіються додаткові обладнання: степ-платформи, бодібари, гантелі, гумки тощо. Тренування ABL створені спеціально для жінок і спрямовані на опрацювання жіночих проблемних зон, а саме тих, в яких переважно накопичуються жирові клітини: живіт, стегна та сідниці.

ABT (Abdominal Buttocks Thighs) – силовий тренінг із найбільшим впливом на м'язи стегон, сідниць і пресу. Тренування включає аеробні й анаеробні вправи, в якому можливе використання додаткового устаткування. ABT заняття створено спеціально для жінок та спрямовано на поліпшення жіночих проблемних зон, у яких переважно накопичуються жирові відкладення.

ABS (Abdominal Back Spine) – сукупність вправ на м'язи черевного преса, стегна і сідниці, поперек. Акцент робиться саме на прес, а всі інші вправи виконуватимуть остільки, оскільки здатні створити статичне навантаження на м'язи черевного преса.

TBW (Total-Body-Workout) / Body Sculpt (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективне для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тонусу. TBW допомагає розвинути загальну витривалість, швидкісносилові якості та швидкість. Починається заняття з тривалої аеробної частини, потім у другій половині заняття силове й аеробне навантаження постійно змінюють одне одного. Водночас можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості. Основні засоби шейпінгу – фізичні вправи, які, залежно від методичної доцільності, виконуються без предметів, з предметами або на спеціальних приладах. Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Тераробіка – тренування з використанням спеціальних амортизаторів, що фіксуються на кісті та гомілці людини, утворюючи єдину систему. Заснована 1995 року німецьким тренером Ю. Вайсхарзом. Містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі у поєднанні із силовою гімнастикою і стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їхнього виконання. Термінологія, що використовується у тсраробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

Боді-кондишн – силове тренування високої інтенсивності на всі групи м'язів із використанням тренажерів і спеціального обладнання, яка допомагає підтягнути і зміцнити фігуру, розвинути витривалість організму, опрацювати різні групи м'язів. Урок зазвичай ділиться на кілька частин, де проходять різні види навантаження: кардіо-, силове тренування, тренування дихання під час фізичної активності[36, с.245].

1.3. Підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури і спорту за новими стандартами

В роботах (Сущенко Л. П., Джуринський П. Б., Данилевич М. В., Сотник Ж. Г., Вакарчук В. О., Волощук К. В) Оздоровчо-рекреаційна рухова активність розглядається як форма цілеспрямованого фізичного навантаження, що має за мету поліпшення фізичного, психічного і соціального здоров'я людини шляхом впровадження науково обґрунтованих методик і технологій.

Професійна підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту до організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, за визначенням М.В. Данилевич, є цілеспрямованим процесом реалізації навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності в закладах вищої освіти, спрямованим на формування у студентів компетентностей, необхідних для ефективної організації рухової активності різних категорій населення відповідно до їхніх рекреаційних потреб [9, с. 234, с.142]. Зазначені потреби, які пов'язані з активним відпочинком, оздоровленням, відновленням фізичних, психічних і духовних ресурсів особистості у вільний або спеціально визначений час, нерідко формуються в контексті сімейних або родинних зв'язків, спільних спортивних інтересів, хобі, а також у зв'язку з наявністю схожих проблем зі здоров'ям. У Стандарті вищої освіти України за спеціальністю «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського)рівня вищої освіти затвердженого та введеного в дію наказом Міністерства освіти і науки № 567 від 24 квітня 2019 року серед спеціальних компетентностей, якими повинен оволодіти майбутній бакалавр фізичної культури і спорту названа «здатність до

організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» [34, с.142; 40]. До програмних результатів навчання віднесено: «використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості» [34, с.142; 40]. Поняття «формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до застосування технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у професійній діяльності» розглядається нами як складний педагогічний процес, спрямований на інтеграцію знань і практичних навичок, розвиток мотивації, формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, а також на вдосконалення їх рефлексивних здібностей[34, с.142].

Сучасна оздоровчо-рекреаційна рухова активність відзначається динамічним розвитком, впровадженням інноваційних технологій та розширенням спектра доступних форм для різних вікових і соціальних груп населення. Основні тренди у цій сфері визначаються як світовим, так і національним досвідом, а також актуальними потребами суспільства щодо збереження здоров'я, підвищення якості життя та профілактики захворювань.

До сучасних трендів оздоровчо-рекреаційної рухової активності віднесено:

- ✓ інноваційні фітнес-технології та масовий спорт;
- ✓ розвиток рекреаційно-оздоровчих програм для різних груп населення;
- ✓ використання цифрових технологій та онлайн-форматів;
- ✓ системний підхід до організації рухової активності;
- ✓ акцент на мотивацію та формування культури здорового способу життя;
- ✓ розширення спектра видів і форм активності;
- ✓ інтеграція національних традицій та міжнародного досвіду.

В Україні та світі активно впроваджуються нові фітнес-технології, які спрямовані на залучення широких верств населення до регулярної рухової активності. Серед найпопулярніших напрямів: функціональний тренінг, фітнес-йога, пілатес, стретчинг, кросфіт, скандинавська ходьба, тренування на

відкритому повітрі та групові фітнес-програми різної інтенсивності[34, с.142].

Масовий спорт стає універсальним засобом фізичного навантаження, що дозволяє адаптувати заняття під індивідуальні потреби та рівень підготовки, а також подолати наслідки гіподинамії, яка є однією з ключових проблем сучасного суспільства[34, с.142]. Сьогодні стають популярні забіги від 500 м для дітей та збільшення дистанції в залежності від рівня підготовленості та побажань учасників. Найбільш популярними в столиці України є «Забіг під каштанами» та до Дня Незалежності, що відбудеться 24 серпня у Києві. Протягом двох останніх років захід об'єднав понад 3000 учасників у Києві. Це професійні спортсмени, аматори та діти, які долають дистанції у 5, 10 та 21,1 км.

Сучасні програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності зорієнтовані на різні групи населення: дітей, молодь, дорослих, людей похилого віку та осіб з інвалідністю[34, с.142].

Особливого значення набувають сімейні та інклюзивні форми активності, заняття у місцях масового відпочинку, за місцем проживання, рекреаційний туризм, рухливі ігри, боулінг, більярд, катання на роликах і ковзанах, відвідування фітнес-клубів, рекреаційно-ландшафтних установ тощо[34, с.142]. Прикладом може стати «Любителі скандинавської ходьби», де учасниками доволі часто стають жінки пенсійного віку.

Зростає популярність онлайн-тренувань, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, фітнес-трекерів, електронних платформ для планування та аналізу тренувального процесу. Цифрові технології дозволяють залучати до занять людей із різних регіонів, забезпечують персоналізацію програм, дистанційний супровід і зворотний зв'язок із тренерами[34, с.142].

Впроваджується концепція системного підходу – створення умов для регулярної організованої фізичної активності на рівні державної політики, муніципальних програм, розвитку мережі центрів «Спорт для всіх», облаштування сучасних спортивних та тренажерних майданчиків. Сучасні

програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядаються як основний чинник у системі здорового способу життя, що сприяє не лише фізичному, а й соціальному, психологічному благополуччю людей. Поряд із традиційними видами (атлетична гімнастика, ігрові види спорту, плавання, туризм), зростає популярність нових альтернативних форм: танцювальні фітнес-програми, аквааеробіка, паркур, тренування з елементами бойових мистецтв, йога, фітнес для людей з обмеженими можливостями. Впроваджуються короткі, інтенсивні програми (HIIT), мікс-тренування, інтервальні заняття, що дозволяють адаптувати рухову активність до сучасного ритму життя[34, с.142].

1.4. Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації

В Україні існують програми, щодо розвитку та процвітання фізичної культури і спорту. Але розглядаючи це питання в закладах вищої освіти, виникають питання, по перше зменшується кількість годин до практичних занять (28 годин на рік); по друге кожен заклад приймає рішення, щодо включення фізичного виховання до розроблених освітніх програм за будь яким напрямом (від 3 до 4 кредитів, в деяких випадках вилучення фізичного виховання з ОП); по третє зменшення змагань в ЗВО із розвитку загальної та спеціальної підготовки (масового залучення молоді до змагань). Тому спостерігається збільшення кількості захворювань, пов’язаних із малорухливим способом життя та кількістю здобувачів, що відносяться до спеціальних медичних груп. Але існують альтернативи у вигляді фітнес занять. Як правило власне бажання до здорового способу життя.

Заняття з фітнесу можуть бути організовані як позаурочні (позааудіторні) форми. Вони відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють їх. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку) [10, с.112; 17, 39]. Особливої актуальності

набувають сучасні фітнес-програми, рекреаційні види активності (скандинавська ходьба, йога, пілатес, аеробіка), спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс), а також активності на свіжому повітрі, які сприяють зняттю емоційного напруження, покращенню психоемоційного стану та загального самопочуття. Такі заняття можуть проводитися у формі спортивних секцій, клубів за інтересами, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, туристичних походів, змагань, рухливих ігор, ранкової гімнастики, занять у тренажерному залі тощо.

Фізичні вправи як засіб фізичного виховання формуються протягом тривалого часу разом із розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливість зміцнення організму людини. З давніх давен вони застосовувались для свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму в цілому і окремих його систем. У загальній системі фізичного виховання фізичні вправи сформувались у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму [7 , с.6; 10, с.112].

Позаурочні форми - це заняття, що проводяться як фахівцями (організовано), так і самими займаються (самостійно) з метою активного відпочинку, зміцнення або відновлення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвитку фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок та ін. В (Табл.1) наведені основні форми організації і проведення занять з різними групами населення.

Таблиця 1

Основні позаурочні форми проведення занять, що відображаються у спортивні й літературі

№ п\п	Форми занять	Як відбуваються	Завдання, що вирішуються
1.	Малі	- ранкова гімнастика; - вступна гімнастика; - фізкультпауза; - фізкультхвилинка	Використовуються для оперативного (поточного) управління фізичним станом. З огляду на свою короткочасність ці форми, зазвичай, не вирішують завдань розвиваючого та тренуючого характеру.
2.	Великі	Заняття тривалі, одно- та	Спрямовані на вирішення завдань

		багатопредметні комплексні) за змістом: аеробіка, шейпінг, калланетика, атлетична гімнастика та ін.	тренувального, оздоровчо-реабілітаційного чи рекреаційного характеру.
3.	Змагальні	форми фізкультурно-спортивної діяльності, де у змагальній боротьбі визначаються переможець, місце, фізична чи технічна підготовленість тощо.	Система офіційних змагань; відбіркових змагань; першості, чемпіонати, контрольні прикидки чи змагання тощо
4.	Загально-підготовчої спрямованості	Змішаний характер, в яких є загально-гігієнічні і навчально-виховні елементи;	Туристичні прогулянки вихідного дня; туристичні походи; рухливі ігри рекреаційного типу; спортивні розваги рекреаційного типу.
5.	Індивідуальні заняття	Заняттями досягають в основному оздоровчих цілей, але значне місце в них займають також загальноосвітні і виховні елементи.	Проводитись під керівництвом педагога та самостійно.

Важливу роль позаурочні форми занять відіграють в останні роки. Широко використовуються заняття фізичними вправами, основою яких стають національні види єдиноборств та авторські оздоровчі системи. З’являється все більше нових видів занять фізичними вправами: фітбол, степ-аеробіка, спінбайк-аеробіка, танці, заняття з використанням різних тренажерів та оригінального інвентарю тощо [10, с.114;17].

Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес закладів вищої освіти передбачає:

- проведення моніторингу рівня фізичного розвитку сучасної молоді;
- популяризацію здорового способу життя;
- формування мотивації студентів до збереження та зміцнення здоров’я;
- виховання позитивного ставлення до занять спортом;
- стимулювання інтересу до спортивної та оздоровчої діяльності.

На основі узагальнення вітчизняного й міжнародного досвіду визначено основні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності, що поділяються на чотири групи програм:

1. Спортивні програми – це спеціально організовані масові спортивні заходи, доступні для широкого кола учасників, які можуть відбуватися у формі змагань, фестивалів або показових виступів. Їх зміст складають окремі фізичні вправи чи комплекси вправ, що визначають специфіку змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення заходу.

2. Фітнес-програми – це заняття, спрямовані на покращення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань. Вони можуть здійснюватися індивідуально або у груповій формі – у фітнес-клубах, центрах, студіях чи школах фітнесу.

3. Фізкультурно-оздоровчі програми – це фізичні заняття розважального характеру, які проводяться самостійно або в неформальних групах за місцем проживання чи відпочинку – у парках, туристичних базах, санаторіях, профілакторіях тощо.

4. Оздоровчі програми – це спеціальні фізичні вправи лікувально-реабілітаційного спрямування, що виконуються самостійно або в невеликих групах у місцях проживання чи в установах масового оздоровлення (санаторіях, профілакторіях, лікарнях, освітніх закладах тощо). Найчастіше такі заняття мають форму лікувальної фізичної культури (ЛФК), ранкової лікувальної гімнастики або виконання оздоровчих вправ у процесі трудової діяльності.

1.4.1. Специфічні закономірності побудови фізичного виховання

Продовжуючи формування фізичного навантаження на позааудиторних занять, до уваги можна використовувати відомих науковців в галузі фізичної культури і спорту. Так у своїх роботах (Л. П. Матвєєв, 1991) серед принципів, що виражають фундаментальні закономірності побудови системи занять у фізичному вихованні, виділяють наступні принципи:

- *безперервності,* відбувається за умови, що кожне наступне заняття проходить, образно кажучи, слідами попереднього, закріплюючи та поглиблюючи їх. Щоб гарантувати неординарні темпи розвитку тренованості,

потрібні щоденні та неодноразові в день заняття тренувального характеру (число їх у тижневому режимі життя досягає, наприклад, спортсменів високого класу 20 і більше).

- *системного чергування навантажень і відпочинку*, який випливає з необхідності перемежувати підвищену активність з відпочинком (як у ході заняття, так і в загальному режимі життя) і передбачає певний порядок їх чергування, що не порушує наступності ефекту занять. Чим більша частота занять і сумарна величина пов'язаних з ними навантажень, тим ретельніше повинен бути комплексний контроль за їх кумулятивним ефектом і тим більше значення набуває майстерне регулювання навантажень стосовно рівня підготовленості, адаптаційним можливостям та індивідуальним особливостям.
- *поступового нарощування розвиваючих тренуючих впливів* передбачає забезпечення дієвості фізичного виховання на основі послідовної реалізації все більш складних рухових завдань, планомірного підвищення рухової активності, збільшення об'єму та інтенсивності пов'язаних з нею навантажень (як факторів оптимізації індивідуального фізичного розвитку, набуття та прогресування тренованості) у міру зростання функціональних можливостей[22].
- *адаптивне збалансування динаміки навантажень:*

1. Сумарне навантаження, що складається протягом серії занять та етапів фізичного виховання, необхідно регламентувати стосовно динаміки тренованості з урахуванням конкретних показників адаптації до цього навантаження.

Збалансованими щодо цього правомірно вважати лише такі навантаження, регулярне застосування яких не викликає ознак перетренованості. Обов’язковими умовами є: контроль кумулятивного ефекту навантажень, визначення по його показниками тенденції розвитку тренованості.

2. Чергове збільшення параметрів сумарного навантаження, дається у межах серії чи низки серій занять, що може адаптивна економізація реакцій на

навантаження, що є одним із основних ознак переходу пристосувальних процесів до стадії сталої адаптації). Ступінь чергового збільшення параметрів сумарного навантаження може бути тим значнішим, чим вище досягнутий рівень загальної фізичної підготовленості та специфічної тренованості; від нього залежить і продовжування часу (серії занять, етапу), протягом якого доцільно збільшувати сумарне навантаження.

3. Тимчасове зменшення параметрів сумарного обсягу та інтенсивності навантажень виправдано у разі, якщо попереднє збільшення їх йшло прискореними темпами і було з граничною чи близькою до граничної мобілізацією функціональних та адаптованих цінних можливостей організму, про що судять за низкою критеріїв комплексного контролю, у тому числі з окремих функціональних показниками реагування систем організму на пред'явлені навантаження та змін працездатності в цілому[22].

- *циклічної побудови системи занять,* розрізняють: малі цикли (мікроцикли, зокрема тижневі), середні цикли (мезоцикли, зокрема місячні та близькомісячні) та великі цикли (макроцикли – протяжністю в кілька місяців, річні та більше тривалі). Особливо циклічний характер у побудові процесу тренування спортсменів, які прагнуть високим досягненням. Основний етап підготовки з послідовним перебігом тренувального процесу в рамках трьох періодів - підготовчого, змагального та перехідного, які йдуть один за одним відповідно до закономірності ними управління розвитком спортивної форми.
- *принцип вікової адекватності напрямів багаторічного процесу фізичного виховання.* Ефективність фізичного виховання в роки вікового формування та дозрівання організму залежить від того, наскільки широко використовуються особливо сприятливі можливості для на розвиток рухових здібностей у так звані сенсетивні періоди, які відрізняються в силу природних закономірності вищими, ніж інші періоди, тим зміни фізичних якостей, що лежать в основі даних здібностей[22].

РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов’язаної з формування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій щодо покращення викладання фізичного виховання, використовуються наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Анкетування.
4. Педагогічне тестування.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.

Під час виконання роботи було вивчено спеціальну літературу. Автор розглядав питання, щодо використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, побудови оздоровчо-тренувальних навантажень. Де основою виступають фізичні вправи від простих до складних рухів, а також з використанням спортивних снарядів, інвентарю та будь-яких спортивних пристроїв. Зверталась увага на рівень підготовленості учасника фізкультурного заходу (урок, заняття, тренування) тощо.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічні спостереження проводилися на тренувальних заняттях. Для проведення експериментального дослідження була взята група які займалися за програмою фізкультурно-оздоровчих напрямом віком 17-45 роки, які почали займатись оздоровчим фітнесом.

Експеримент проходив на базі спортивний клуб «Бойова Жаба» м. Ірпінь, Київська область., з вересня по листопад 2025 р. На початковому етапі роботи ми провели анкетування та тестування розвитку фізичних якостей займаючихся. Після чого були сформовані експериментальна (n=10) та

контрольна групи по (n=10) осіб у кожній. Всього в експерименті прийняло участь (n=20) чол.

Контрольна група займалась за стандартної навчально-тренувальною програмою.

2.1.3. Анкетування

Вид опитування, що здійснюється за планом дослідження від накреслення мети, завдань, етапів до аналізування зібраних емпіричних даних. В ході дослідження використовувались друковані анкети (додаток 1) як комунікаційний засіб зв'язку між дослідником та респондентом.

Анкета (додаток 1) включає в себе 11 питань. Вона направлена на визначення структури інтересів до занять фізичними вправами або мотивацію до здорового способу життя.

2.1.4. Педагогічне тестування

Педагогічне тестування проводилось за допомогою спеціалізованих вправ для груп фізкультурно-оздоровчих направлень, віком від 18 до 45 років. Вони займаються загально-фізичною підготовкою в різних спортивних секціях спортивного клубу. Контрольні вправи і проби направлені на визначення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості та соматотипу (кваліфікація будови тіла).

Тест 1. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем використовується функціональна проба Руф'є – що є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

Вимірюють ЧСС (протягом 15 с). 1. Учень має повністю заспокоїтись. Далі учень має протягом 45 секунд присісти 30 разів, тримаючи руки перед корпусом і рахуючи вголос (щоб зберігати правильне дихання). Після цього школяр сідає на стілець.

Підраховується ЧСС протягом перших 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім протягом останніх 15 після 1-ї хвилини після навантаження (ЧСС 3). Індекс Руф'є розраховують за формулою:

Індекс Руф'є = (4×(ЧСС 1 + ЧСС 2 + ЧСС 3) – 200)×/10

Якщо все провести правильно, то результат буде правдивим. Треба слідкувати, щоб дитина не зробила присідання, наприклад, за 15-20 секунд, що дасть неправдиві результати. Згідно з результатами проби, дітей ділять на групи: основну (до 6,8), підготовчу (7-9,8) та спец.мед. групу (10-14 і більше).

Результати індексу Руф'є:

- менше 0 - атлетичне серце;
- від 0,1 до 5 - "відмінно", дуже хороше серце, висока ФП;
- від 5,1 до 10 - "добре", добре серце;
- від 10,1 до 15 - "задовільно", серцева недостатність середнього ступеня;
- від 15,1 до 20 - "погано", серцева недостатність сильного ступеня.

До основної групи з фізкультури відносяться абсолютно здорові діти. Вони займаються фізкультурою за загальною програмою і можуть брати участь у кросах і змаганнях.

До підготовчої групи належать ті діти, у яких виявлені незначні відхилення у стані здоров'я (дифузний зоб 1-2 ступеня, порушення постави, сколіоз першого ступеня) і індекс Руф'є - нижче, ніж належить. Ці діти займаються за основною програмою, але звільнені від фізичних навантажень у вигляді участі в кросах і спортивних програмах.

У спеціальну групу входять діти, чий стан здоров'я вимагає індивідуального підходу при навантаженні фізичними вправами. Учитель фізичної культури займається з ними за спеціальною програмою. Це діти, які віднесені до диспансерної групи спостереження і у яких спостерігається хронічна патологія[29].

Для визначення фізичної підготовленості людей віком 17-45 роки, засобами оздоровчих фітнес-технологій нами були запропоновані фізичні вправи на різні види фізичних якостей.

Тест 2. Для оцінки рівня розвитку сили м’язів рук та верхнього плечового поясу визначається за допомогою вправ: «**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі**».

Обладнання: рівний дерев’яний або земляний майданчик.

Проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою "Можна!" спортсмен починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Підраховується кількість виконань тесту за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.

1) При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.

2) Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, робити інтервали більше 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки почергово.

3) Виконання вправи з помилками не зараховуються.

Тест 3. Рівень розвитку сили м’язів брюшного пресу визначався за допомогою вправи «Піднімання тулуба в сід за 1 хв». *Виконується протягом 1 хвилини* – максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (допускається незначне згинання ніг, при поверненні в вихідне положення необхідний дотик до підлоги лопатками).

Результат є сума правильно виконаних разів.

Тест 4. Рівень розвитку сили м’язів ніг визначався за допомогою двох вправ.

Для оцінки рівня розвитку сили м’язів нижнього поясу визначається за допомогою вправи «**Присідання з власною вагою за 20 сек**.».

Обладнання: Секундомір. Проведення тестування. Учень із вихідного положення руки на поясі за командою "Марш!" якомога швидше виконує присідання на двох ногах.

Результат. Кількість присідань за 20 сек.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Діти роблять глибокі присідання і повне виправлення ніг. Невірне присідання не враховується.

2. Із двох спроб у протокол записується кращій результат.

Тест 4. Для оцінки рівня розвитку швидкості визначався за результатами «**Біг за 6 сек**.».

*Обладнанн*я: секундомір, прапорець, 25 фанерних щитів розмірами 10х15 см, на кожному з котрих написано цифри від 25 до 50. Щити ставлять на землю вздовж дистанції. Перший щит з цифрою 25 розташовують на відстані 25 м від старту, а решту, відповідно, - через кожний метр.

Проведення тестування. За командою "На старт!" учасник тестування стає на стартову лінією у положення високого старту. За командою "Руш!" він як найшвидше повинен подолати дистанцію близько 50 м. відстань, котру пробігають учні різного віку, буде орієнтовно такою: в 11 років -28-31м., 12 років -28-34м., 13 років -31-36 м., 14 років -33-39м., 15 років -35-42м., 16 років -38-43м., 17 років -38-45 м.. Тренер фіксує час бігу і подає звуковий сигнал, а помічник визначає дистанцію біга.

Результат. Кількість метрів, подоланих за 6 сек. з точністю до 1 м.

Загальні вказівки та зауваження. Дозволяється виконувати тільки одну спробу.

Тест 5. Для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей визначається за допомогою вправи «**Три перекати вперед**».

Обладнання. Мати; секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен стає на край доріжки з матів у вихідне положення основна стійка. За командою «Можна!» набуває положення упору присівши і послідовно, без зупинки, виконує три перекати вперед, намагаючись зробити їх за мінімальний відрізок часу. Після останнього перекиду – набуває вихідного положення.

Результат. Час виконання трьох перекидів вперед від команди «Можна!» до набуття кінцевого положення.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Виконується дві залікові спроби. Кращій результат заноситься до протоколу.
2. За командою «Можна!» учасник тестування обов'язково має набути положення упору присівши, а потім починати виконувати перекати.
3. Забороняється виконувати довгі перекати.

Після виконання третього перекату слід зафіксувати вихідне положення [29, с.244].

Тест 6. Для оцінки рівня розвитку силової витривалості визначається за допомогою вправи «**Статична силова витривалість**» м'язів плечового поясу.

Обладнання. 2 ядра (гантелі); секундомір.

Проведення тесту. Спортсмен стоїть прямо, руки витягнуті в сторони, у кожній руці вага по 1 кг.

Результат. Час утримання відповідної пози у секундах.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Допустиме відхилення від вихідного положення не повинно перевищувати 10°. При відхилені понад 10° реєстрація часу припиняється.

Для вимірювання силової витривалості відповідної групи м'язів. Достатньо однієї спроби.

Тест 7. Для оцінки рівня розвитку гнучкості визначається за допомогою вправи рухливість у суглобах хребетного стовпа.

Обладнання. Гімнастична лава; лінійка.

Проведення тесту. Учасник тестування сидить на гімнастичній лаві з випрямленими ногами без хвату руками. Тулуб і голова активно нахиляються вперед-вниз. За допомогою канцелярської лінійки відбувається вимірювання. За командою «Можна!» спортсмен нахиляється уперед і намагається дістати руками ступні ніг.

Результат. Визначається відстань між пальцями рук і ступнями ніг у сантиметрах. Добра рухливість – торкання пальцями ступень; середня –

відстань між пальцями рук і ступнею від 10 до 15 см; низька – відстань понад 15 см.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При згинанні треба стежити за тим, щоб ноги були прямі [29, с.305].

Тест 8. Для визначення соматотипу (кваліфікація будови тіла) використовують:

Грудно-зростовий **індекс Бругша**. Для розрахунку індексу використовується формула: - I=T/L x 100%,

Проведення тесту. Де: I – індекс; T - обвід грудної клітки в стані спокою (см); L - довжина тіла (см).

Результати індексу. У чоловіків індекс становить 50-55. Індекс, що перевищує 55, вказує на широку грудну клітку, нижче за 50 - на вузьку грудну клітку [29, с. 427].

2.1.5. Методи математичної статистики

Під час експерименту було застосовано методи математичної статистики, які широко використовуються в педагогічних дослідженнях. Робота здійснювалася у два етапи:

1. було здійснено систематичний збір даних, необхідних для характеристики досліджуваних якостей;
2. статистична обробка отриманих результатів та проведення відповідних обчислень.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом всього терміну навчання та було визначено три етапи:

перший етап (вересень 2024р. – грудень 2024 р.) визначений об’єкт проходження практики, обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, встановлені об’єкт, мета, завдання та предмет дослідження.

другий етап (січень 2025 р. – вересень 2025 р.) був проведений аналіз науково-методичних джерел з проблем щодо застосовувалися сучасні

фізкультурно-оздоровчі технології для побудови оздоровчо-тренувальних навантажень. Їх основою були фізичні вправи, що виконувалися у послідовності від простих до складних рухів, із залученням спортивного інвентарю, снарядів та різних тренувальних пристроїв. При цьому враховувався рівень підготовленості кожного учасника фізкультурного заходу (уроку, заняття, тренування тощо). За результатами вивчення науково-методичної літератури, аналізу змагальних протоколів, написано І розділ кваліфікаційної роботи, визначені питання до анкетування, сформовані групи для організації і проведення педагогічного спостереження та визначенні контрольні вправи, що розкривали можливості займаючихся фізичними вправами.

третій етап (вересень 2025р. - грудень 2025 р.) здійснювалось педагогічний експеримент. Проводився опис отриманих результатів, що проводились протягом з 29 вересня по 21 листопада 2025 року на базі спортивний клуб «Бойова Жаба» м. Ірпінь, Київська область. У роботі проаналізовано тренувальні заняття різних категорій населення, віком від 18 до 45 років, що класифікацією ВОЗ відносяться до молодого віку. Особливої уваги приділено сучасним фізкультурно-оздоровчих технологій (заняття з фітнесу та його різновиди, атлетичної гімнастики, танцювальних видам спорту) тощо. А при організації занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти для збільшення фізичної активності молоді впроваджувати позааудіторні (позаурочні) тренування.

В під час написання кваліфікаційної роботи та апробація результатів її дослідження було висвітлено у одній науковій статті.

РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЩОДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО ІНДИВІДА ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНІСТЬ

3.1. Чинники, що впливають на розробку нових методів удосконалення фізкультурно-оздоровчих засобів

Основні фактори, що визначають створення нових способів покращення фізкультурно-оздоровчих засобів є:

- результати наукових досліджень проблем рухової активності населення;
- поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спін байки) тощо;
- ініціатива та творчий пошук професіоналів з фітнесу, аеробіки, танцювального спорту тощо.

Фактори, що сприяють ефективній реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій в сучасних умовах:

- комплекси вправ повинні складатися для певних груп населення, враховувати його підготовленість та бути доступними;
- складаючи фізкультурно-оздоровчу програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей: активний відпочинок, підвищення рівня фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-якого захворювання тощо;
- для визначення оцінки стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості потрібно проводитись через певні проміжки часу педагогічне тестування (що допоможе створити модель підготовленості здобувача) [30, 32, с.9-10].

Основна проблема в організації занять оздоровчою аеробікою, танцювальними та фітнес заняттями полягає в підвищенні якості управління тренувальним процесом, заснованому на точному дозуванні фізичного навантаження в різних її видах, які виконуються з різним темпом музичного супроводу, водяній середі, умов психоемоційній саморегуляції, виконання вправ аеробної спрямованості тощо. За допомогою фізкультурно-оздоровчих

технологій ми можемо формувати особистість та спрямовувати розвиток активного та спортивного довголіття різних груп населення та сприяти:

- природному розвитку необхідного та красивого м'язового корсету (як у чоловіків, так і у жінок);
- розвивають правильну координацію рухів, поставу, дихальну систему;
- під час тренувань мінімальний рівень небезпеки травм, при цьому високий рівень природного фізичного навантаження на організм;
- різні техніки танцю дозволяють задіювати не лише основні групи м'язів, які рідко використовуються у звичайній діяльності, та в популярних види спорту [16, с. 112,113; 39, с.31,32].

Оздоровчими системами називають системи теоретичних знань та практичних методів, що забезпечують збереження здоров'я й формування здорового способу життя. Такі системи існували ще в стародавніх цивілізаціях і стали частиною людської культури.

Існує багато оздоровчих систем [21]. Оздоровчі системи включають:

• фізичні вправи й комплекси гімнастичних вправ;
• правила раціонального харчування;
• морально-етичні переконання;
• психологічні практики;
• різні види єдиноборств та масаж;
• різні види та методи загартовування.

Оздоровчі системи доводять, що здоров'я завжди буде надійним супутником людини, якщо вона розумно використовуватиме сили організму[15, с.81].

З популярних серед учнівської молоді фітнес-програм слід відзначити:

- аеробні вправи з круговим тренуванням (ходьба, біг, плавання, заняття на кардіотренажерах);
- різні напрямки сучасного фітнесу (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітнес-мікс, фітбол, зумба-фітнес, функціональний фітнес, велоспорт, слайд-

аеробіка, аквафітнес);

- оздоровчі програми (стретчинг, матворк пілатес, базова йога);
- функціональні тренування (кільця TRX, тренування Табата, кросфіт);
- силові тренування (Інтенсивний фітнес, Sculpt, ABT (черевний прес), Бумс, Стегна) та багато інших фітнес-програм були модифіковані.

Кожна з цих існуючих фітнес-програм має свій спектр впливу, тому для досягнення повного та всебічного впливу на здоров'я студентів рекомендується використовувати всі види [23, с. 395].

3.1.1. Інноваційні форми організації фізкультурно-оздоровчих занять з молодим покоління сьогодення

В роботах (Євтушенко В. В., Шавель Х. Є., Мацола Н. П.,) відображені деякі нові форми проведення фізичної активності при використані сучасних технологій. У зв'язку з тим, що на зниження рухової активності впливає процес глобальної цифровізації, який проникаючи у всі сфери суспільного життя, з одного боку їх полегшує, а з іншого – призводить до сидячого способу життя, соціальної ізоляції та втоми від будь-якого гаджету. Для цього вищевказані автори пропонують інноваційні форми та методи фізичної активності, які б поєднували фізичну активність (вправи) за допомогою цифровізації та сприяли підвищенню мотивації молодого покоління до занять з фізичної культури (спорту) тощо[12, с.77]. Деякі з форм та методів та їхня характеристика представлені у(Табл.2).

Таблиця 2

Інноваційні форми та методи фізичної активності[12, с.77].

№	Назва інноваційної форми/ методу фізичної активності	Його коротка характеристика
1.	Використання віртуальної реальності (VR)	Тренування в VR дозволяє створювати середовище «занурення» для фізичних вправ і спортивних змагань, що підвищує зацікавленість та мотивацію учнів.
2.	Сенсорні технології	Використання сенсорів та пристроїв для відстеження рухів та фізичних показників

		дозволяє аналізувати та оптимізувати тренувальні процеси. Яскра вим прикладом є використання фітнес годинника для відстеження та аналізу таких фізичних показ ників як пульс, артеріальний тиск, температура тіла та інші.
3.	Ігрові технології	Застосування ігор та конкурсів, безумовно сприяють підвищенню мотивації та стимулюють активність, оскільки виникає бажання перемагати.
4.	Інтерактивні тренажери	Сутність полягає у використані спеціальних тренажерів, які пропонують інтерактивні завдання та програми тренувань, забезпечуючи ефективний контроль та мотивацію. Такий формат близький до упровадження віртуальної реальності, однак потребує більшої кількості обладнання.
5.	Мультимедійні методи навчання	Один з найпоширеніших та найдоступніших спосіб мотивації здобувачів освіти до заняття фізичними вправами. Часто використовується у закладах освіти. Передбачає упровадження відео, аудіо ресурсів у процесі тренування.
6.	Інтерактивні додатки для здорового способу життя	Зміст полягає у імплементації мобільних додатків з ігровими елементами, які сприяють збереженню здорового способу життя, зокрема правильного харчування та регулярної фізичної активності.
7.	Тренування із знаменитостями	Цікавим елементом підвищення мотивації є перегляд відео тренування знаменитостей та заняття спортом разом з ними. При цьому важливо врахування побажання здобувачів освіти, щодо вибору відомої персони.
8.	Тренування on-line	Особливість такої форми організації заняття спортом є віддалена взаємодія здобувачів освіти та викладача. Це дозволяє тренуватися у зручному місці та у слушний час, однак, за таких умов, тренеру складно чи навіть неможливо проконтролювати результати здобувача освіти.
9.	Тренування з використанням аеродинамічного тунелю	Використання аеродинамічного тунелю під час тренування перетворює заняття на пригоду, оскільки передбачає виконання вправ у трубі, у якій штучно створено вертикальний потік повітря, що допомагає подолати земне тяжіння.
10.	Екскурсії	Підвищує мотивацію здобувачів освіти зміна середовища. Доцільно проводити заняття під час відвідування ковзанки, басейну та ін.

В (Табл.1) представленні результати пошуку діяльності, що стосується новітніх, актуальних форм щодо застосування у практиці роботи фахівця в області фізичної культури і спорту задля підвищення рівня мотивації

здобувачів освіти. Аналіз дослідження засвідчив, що пошук способів підвищення мотивації до сучасних фізичних та фізкультурно-оздоровчих технологій є надзвичайно актуальною проблемою. Але вищезазначені інноваційні формами та методами можуть вплинути на мотивацію молодого покоління до активного способу життя [12, с.75-78].

3.1.2. Організація фізкультурно-оздоровчих занять з студентською молоддю

Автор Л. Рибалко визначає, що особливим особистісно орієнтованим видом діяльності є фізкультурно-оздоровча діяльність, пояснюючи свої міркування тим, що людина є власним результатом своєї роботи[41, с. 345-346].

За його думкою можна зробити визначення «Фізкультурно-оздоровча діяльність – це процес спортивного оздоровлення окремої особистості чи певної групи людей, що включає аеробіку, оздоровчий біг тощо» та мають зазвичай, масовий характер. До основних компонентів, які людини повинна виконувати щоденно, можна віднести: будь-які фізичні рухи, різновиди фізичні вправи (як поодинокі так і відвідування спортивних секцій), гігієнічні та оздоровчі процедури[41, с. 345-346].

Отже, фізкультурно-оздоровча діяльність трактується як процес оздоровлення особистості, що залежить безпосередньо від мотивації, прагнення суб'єкта до покращення власного емоційного та фізичного стану, пов'язаний із суспільними цінностями, формуванням світогляду культури здоров'я, освітньою діяльністю тощо. Вона направлена на профілактику захворювань та посилення внутрішньої мотивації людини до занять фізичною культурою[41, с. 345-346].

Найбільш популярними й поширеними формами фізкультурно-оздоровчої роботи, за висловом Ergun A. I Erol S. є спортивні секції та гуртки, що допомагають організовувати дозвілля молоді згідно з їхніми інтересами, схильностями, здібностями [9, с. 47]. Мета занять у спортивних секціях

полягає не лише в досягненні спортивних результатів, а й зміцненні здоров'я, удосконаленні рухових умінь і навичок. Саме тому фізкультурно-оздоровча діяльність має бути спрямована на більш широкий арсенал впливів на особистість, ніж звичайні заняття фізичним вихованням. Такі заняття оптимізують розвиток у студентів уміння взаємодіяти в групі; формують відчуття перемоги й уміння переживати невдачі, надавати підтримку та співпрацювати; розуміння корисності спортивних вправ для власного здоров'я[41, с. 345-346].

Згідно з «Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах України», фізкультурно-оздоровчі технології є невід'ємним складником фізичного виховання, що вможливлює набуття кожною особою необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методику організації змістовного дозвілля. Адже, фізичне виховання спрямоване на формування фізичного здоров'я, удосконалення фізичних якостей та психічної готовності до ведення здорового способу життя.

У документі зазначено, що мета запровадження спортивно-масових та оздоровчих заходів полягає у:

- ✓ формуванні здорової особистості, забезпеченні необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей, в утвердженні загальнолюдських цінностей (здоров'я, фізичного, соціального та психічного добробуту);
- ✓ вихованні зацікавленості самостійними заняттями фізичною культурою і спортом, набутті навичок здорового способу життя. Фізкультурно-оздоровчі технології в системі фізичного виховання забезпечують: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури; сприяння гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- ✓ утвердження здорового способу життя;
- ✓ формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з

урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

- ✓ отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- ✓ оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму;
- ✓ уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики; удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту[41, с. 345-346].

Проте, у сучасній вищій школі система розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності розвинена недостатньо, оскільки організована як примусове фізичне виховання студентів. Вагомим є формування потреби студента в здоровому способі життя, розуміння ним ролі спорту, а також розроблення інноваційних методів навчання і впровадження їх висококваліфікованими фахівцями.

Застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в освітній процес ВНЗ передбачає:

моніторинг стану фізичного розвитку сучасного покоління молоді; пропаганду здорового способу життя; мотивування студентів до здорового способу життя;

формування позитивного ставлення до спортивної діяльності; стимулювання інтересу до спорту та оздоровлення.

На основі узагальнення передового вітчизняного та світового досвіду виділено види фізкультурно-оздоровчої діяльності, які представлені чотирма групами програм:

– спортивні програми (спеціально організовані загальнодоступні масові спортивні заходи, що можуть проводитися як у формі змагань, так і у формі

спортивних фестивалів, показових спортивних виступів), зміст яких складають окремі фізичні вправи, або декілька вправ, які визначають вид змагальної діяльності та підготовки до неї, а також регламент проведення спортивного заходу;

– фітнес-програми (заняття фізичними вправами направлені на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань), що здійснюються самостійно або у формальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах-фітнесу тощо;

– фізкультурно-оздоровчі програми (заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання та/або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази тощо);

– оздоровчі програми (спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного спрямування, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей) [41, с. 345-346].

3.2. Визначення структури інтересів до занять фізичними вправами або мотивацію до здорового способу життя за результатами анкетування

В анкетуванні прийняло участь 69 резидентів різного віку. За віком відповіді розподілились в наступному: вік 17 до 21 роки (категорія студенти) , що склало - 33 чол. або 47,8%; вік від 24 до 40 роки (категорія молоді викладачі) – 25 чол. або 36,2%; вік понад 40 років (категорія дорослі викладачі) – 11 чол. або 16%.

Найактуальнішими видами спорту серед опитаних резидентів, були танці, що склало – 31,9%; волейбол – 14,5%; атлетична гімнастика - 13 %; фітнес – 11,5%; таеквондо -8,6 %; дзюдо - 4,5 %; футбол -7,2% ; аеробіка -4,4%; кросфіт – 4,9%. Також серед опитаних з’ясовано, що 88,4% обрали заняття у

спортивній секції за власним бажанням, а 6,7% за рекомендаціями друзів або батьків.

У питані №4. «У якому віці ви почали займатися цим видом спорту?» отримано наступні результати опитування: 1).14-17 років – 33,3%; 2). 3-10 років – 24,6%; 3). 11-13 років – 17,4%; 4). 18-22 років –13%; 5). Старше 22 років – 21,7%. Опитування показало, що 52,2% не втратили інтерес до занять спортом, тоді як 47,8% втрати інтерес або змінили спортивний напрям.

У питаннях №6 « Скільки разів на місяць ви тренуєтесь?» та №7 «Скільки часу ви витрачаєте на тренування?» отримано наступні результати, найпоширеніша кількість тренувань на місяць -10 разів, що складає - 23,3 %, а тривалість тренувального заняття складає 90-120 хв, це - 46,3%. На питання, щодо участі у змаганнях, пов’язаних з обраним видом спорту (занять), було встановлено, що усіх опитаних 56,5% брали участь у змаганнях, а серед них 67,2% здобували перемогу.

Згідно питання №10, залучення друзів до спортивних тренувань Чи заохочували ви друзів або знайомих до вашої спортивної секції, становить – 76,8%. Більшість займаються для задоволення – 69,2%; досягнення спортивних результатів - 12%; зміцнення здоров’я - 18,8%.

На (Рис.1) показана популярність видів спорту, що запропоновує база практики.



Рис.1. Результати опитаних резидентів

Примітка: 1.танці; 2. Волейбол; 3. атлетична гімнастика;4. фітнес; 5. таеквондо; 6. дзюдо - 4,5 %; 7. футбол; 8. аеробіка; 9. кросфіт.

На (Рис.2) активностей респондентів під час навчально-тренувальних занять.

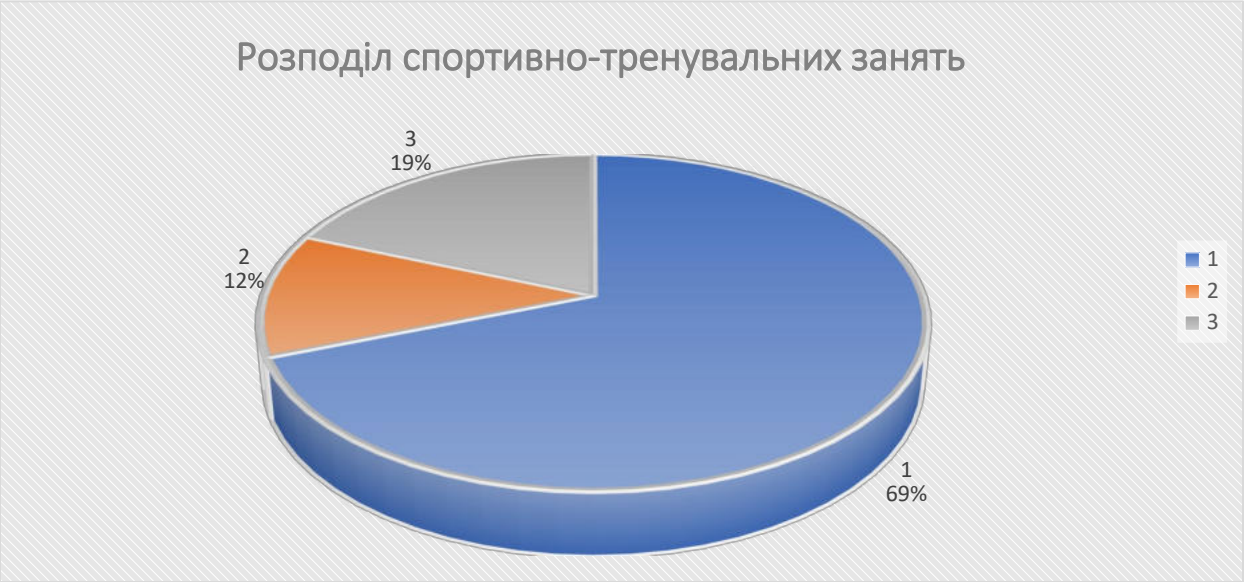


Рис.2. Активності респондентів

Примітка: 1. для задоволення; 2. досягнення спортивних результатів; 3. зміцнення здоров'я.

3. 3. Аналіз результатів функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем за індексом Руф'є

За результатами індексу Руф'є, щодо функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, який виконувався 8.10.2025 року на базі СК Бойова жаба«, серед (n= 20) протестованих встановлено наступне, що за 5 основних показників роботи серця (інформація тест 3), індексу Руф'є склав:

- коефіцієнт «2» – 3 чол.;
- коефіцієнт «2,4» –3 чол.;
- коефіцієнт «2,8» – 4 чол.;
- коефіцієнт «3,2» – 5 чол.;
- коефіцієнт «3,6» – 2 чол.;
- коефіцієнт «4» – 3 чол.

Ці показники за індексом Руф'є мають оцінку «відмінно» з характеристикою (дуже хороше серце, висока фізична працездатність). Всі здобувачі віднесені до основної групи. Так як їх показники нижче допустимої норми, складає не більше 6,8.

Вищевказане можна пояснити тим, що до вступу до ЗВО діти вели активний образ життя, відвідували спортивні секції з видів спорту тому і мають на даному етапі добру фізичну підготовленість.

3.4. Експериментальне обґрунтування фітнес тренувань щодо фізичної підготовленості молодих людей віком 17-45 років

У контексті вирішення другого завдання ми розглядали оздоровчу аеробіку як один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Аеробіка складається з аеробних вправ під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ у формі танцю.

Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, вправи на гнучкість, віджимання в упорі на колінах, рівновага (стояння на одній нозі, не зігнутій в коліні, нерухомо, нахиливши тіло паралельно підлозі і випрямивши горизонтально другу ногу і протилежну руку так, щоб вони утворили пряму лінію один з одним і з тілом), присідання на одній нозі «пістолетом» (підняття однієї ноги горизонтально підлозі на руках м'язами преса, тримаючи іншу ногу на плечі), «складка» (зведення верхньої частини тулуба з ногами, сидячи на підлозі, з випрямленими колінами і натягнутими шкарпетками), шпагат, стрибок «різножка» (стрибок з двох ніг з розведенням їх у сторони максимально, як тільки дозволяє розтяжка, та зведенням у повітрі назад із приземленням на дві ноги разом), стрибок «конячка» або «кенгуру» (стрибок із двох ніг з одночасним підтягуванням колін до грудей), стрибки на скакалці тощо.

Крім зазначених вправ використовувався функціональний і силовий тренінг з використанням обтяжень (гирі) і сучасних тренажерів. Вправи з гирями, які використовуються фітнесі за своїм характером, як правило, аналогічні вправам з гантелями або штангою і не повністю розкривають можливості гирьового спорту в цьому напряму фізичної діяльності.

Нашим завданням було урізноманітнити програму оздоровчих тренувальних занять з гирями, враховуючи відмінну особливість цього спортивного снаряду, яка полягає у можливості виконання значної кількості вправ та елементів жонглювання.

До програми навчально-тренувальних занять, були включені ривкові і поштовхові вправи з гирями, а також жонглювання гирями в сагітальній, фронтальній і горизонтальних площинах. Маса гир становила для дівчат 8 кг. для хлопців 8-12-16 кг. Підлітки поступово засвоювали жонглювання гирями з одним обертом в індивідуальних, парних і групових розрядах, а кращі з них виконували жонглювання гир з двома обертами. Заняття проходили під музичний супровід. Навантаження регулювалося за показниками ЧСС за хвилину, що відповідало трьом зонам інтенсивності: 120-140 ударів за хвилину – мале навантаження, 140-155 ударів за хвилину – середнє навантаження, 155-170 ударів за хвилину – велике навантаження.

Крім жонглювання, для розвитку фізичних якостей в заняттях фітнесом рекомендується виконувати широкий спектр вправ з гирями (Додаток 1,2,3).

Виходячи з вищевикладеного ми провели експериментальне обґрунтування фітнес тренувань щодо визначення фізичної підготовленості підлітків 13-14 років засобами оздоровчих фітнес-технологій нами були запропоновані фізичні вправи на різні види фізичних якостей підлітків.

В (Табл. 3) відображені результати педагогічного дослідження протягом переддипломної практики в період 3 29 вересня по 21 листопада 2025 року. Основними показниками для дослідження виступили наступні тести, а саме для визначення силових, швидкісних, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості.

Для вирішення цього завдання нами був проведений педагогічний експеримент за участю двох груп випробовуваних. З яких до контрольної групи увійшло (n=10), що займаються у фітнес-центрах за класичною програмою. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хвилин.

Експериментальної групи (n=10), що займаються за розробленою нами методикою оздоровчої комплексної підготовки, що включає в себе елементи базової і сучасних видів аеробіки та фітнесу. Основними критеріями були: інтенсивність

виконання вправ, досягала 70-80 % максимального м'язового зусилля. Тривалість вправи 50-70 секунд для кожної м'язової групи.

Таблиця 3

Динаміка підвищення фізичної підготовленості молодих людей віком 17-45 років

Контрольні вправи	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експерименту	Після експерименту	%	До експерименту	Після експерименту	%
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	9,0±0,45	9,0±0,35	**б/з**	8,0±0,36	10,0±0,37	**25**
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	27,0±0,52	28,0±0,36	**3,7**	28,0±0,53	30,0±0,3	**7,1**
Присідання з власною вагою за 20 сек.	18.0±0,4	19.0±0,38	**5,6**	18.0±0,43	19,2±0,41	**6,7**
Біг за 6 (сек.)	27,0±0,52	28,0±0,36	**3,7**	27,7±0,53	30,0±0,3	**8,3**
Три перекати вперед	5,0±0,26	5,0±0,21	**б/з**	5,0±0,32	6,0±0,23	**20**
Статична силова витривалість м'язів плечового поясу	29,7±0,15	29,9±0,26	**0,7**	29,8±0,14	30,2±0,3	**1,3**
Рухливість у суглобах хребетного стовпа	9,63±0,41	10,19±0,33	**5,8**	9,64±0,38	11,13±0,42	**15,5**

Тренувальний блок включав комплекси фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу та виконання силових вправ. Також силовий блок включав в себе вправи кондиційної гімнастики з обтяженням або без нього, з амортизатором. Тренування усіх м'язових груп дозволяють досягти нормалізації складу тіла, покращити зовнішній вигляд та підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків.

Для визначення соматотипу (кваліфікація будови тіла) ми використовували Грудно-зростовий індекс Бругша. Всі досліджувані (n=12) мали показники в середньому ~ 61,7-63,4, що вказує на широку грудну клітку. Характерну для спортсменів пауерліфтингу, а зокрема спортсменам у змагальній вправі жим лежачи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Фізкультурно-оздоровчі технології займають важливе місце в житті сучасного суспільства, особливо для здобувачів вищої освіти. Завдяки ним реалізуються завдання фізичного виховання залучення молоді до здорового способу життя. Розробка оздоровчих тренувальних програм повинна починатися з простих вправ для непідготовлених осіб, а згодом ставати більш спеціалізованою з різноманітними змінами інтенсивності та характеру навантажень. Це можна досягти шляхом включення у програму елементів специфічності (будь-які фітнес програми, аеробіка танці, тощо) та різноманітності занять, що забезпечує поступовий прогрес.

Сучасна фізкультурно-оздоровча діяльність має на меті передусім профілактику захворювань, формування позитивного світогляду на основі фізичної культури та підвищення внутрішньої мотивації людини. Вона охоплює такі напрями, як:

1. моніторинг фізичного розвитку сучасної молоді;
2. популяризація здорового способу життя;
3. заохочення студентів до дотримання принципів здоров’я;
4. виховання позитивного ставлення до занять спортом;
5. розвиток інтересу до спортивної та оздоровчої активності.

Узагальнення вітчизняного й міжнародного досвіду дозволило виокремити основні види фізкультурно-оздоровчих технологій, що поділяються на чотири групи програм: спортивні, фітнес-, фізкультурно-оздоровчі та власне оздоровчі програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоров'я, 1985. 80 с.

2. Благій О.Л., Ячнюк М.Ю., Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Молодіжний науковийвісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2018. № 30. С. 56-61.

3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи (Шкільний світ). 2006. № 20. С. 12–15.

4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Олімпійська література, 2002. 296 с.

6. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / Малинський І. Й., Сергієнко Ю. П., Гулай В. С., Лаврентьєв О. М. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт.* Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 12 (39). С. 84–90.

7. Гімнастика: навчальний посібник / Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4

8. Гончарова Н. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2, С. 61-67.

9. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: Теоретико-методичний аспект : монографія. Львів :Піраміда, 2018. 460 с.

10. Деркач Оксана. Позаурочна форма навчання та сучасні компоненти її реалізації. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в

процесі занять фізичною культурою і спортом [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–23 травня 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – С. 112-114 – PDF-формат ; інституційний репозитарій. ISBN 978-966-337-764-3

11. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Текст]. Теорія та методика фіз. виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 81-82.

12. Євтушенко В. В., Шавель Х. Є., Мацола , Н. П. (2024). Розвиток інноваційних форм і методів фізичної культури як засіб підвищення мотивації здобувачів освіти до активного способу життя. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(178), 75-80. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).15

13. Іванова Світлана, Снісар Ірина Особливості використання національних традицій на заняттях з фізичного виховання зі студентами. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22–23 травня 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – С. 23-26 – PDF-формат ; інституційний репозитарій. ISBN 978-966-337-764-3

14. Касацька Т. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: зб. Матеріалів доп учасн. VIII Всеукр. наук.-пракг. конф.JI., 2012. С. 142-146.

15. Коваленко Ю., Соколова О., Польський С., Лимаренко Н. П. (2022). Оздоровчі системи як складова фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(155), 80-84. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).19

16. Крупеня С.В., Лаврентьєв О.М., Гаєвий В.Ю., Гулай В.С., Скуратівська Н. А. (2022). Методичні основи фізкультурно-оздоровчих занять з жінками

середнього віку засобами аеробіки та фітнесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(155), 111-116. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).25

17. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. [Підручник], Київ, видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008, Том 1. 421 с.

18. Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Головащенко Р., Крупеня С., Пристінський О. (2021). Основні аспекти побудови уроку з гімнастики. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(141), 70-74. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

19. Лавриченко Н. М. Пізнавати і розвивати обдарованість : монографія / Лавриченко Наталія Миколаївна. – Київ : Фенікс, 2021. – 352 с. ISBN 978-966-136-774-5

20. Максимова К.В. Моніторинг стану здоров'я й рівня фізичного розвитку жінок першого, другого зрілого віку, що відвідують оздоровчі фітнес-заняття. Молода спортивна наука України. Львів, 2014. Т.4., С. 63-68

21. Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №1. С. 28–32.

22. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004. 808 с.

23. Поліщук В., Кузькова М. (2024). Оздоровчий фітнес в системі вищої освіти України та передумови його застосування. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(176), 392-396. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).86

24. Потужній О.В., Поліщук В.В. Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. Наук. журнал Вісник Черкаського нац. університету імені Б.Хмельницького. Серія Педагогічні науки. Випуск 1. 2022. С. 124-130.

25. Рекреація різних груп населення засобами складних маршрутів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / Лаврентьєв О. М., Чаплигін В. П., Буток О. В., Васьківська Т. В. ; за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 (134) 21. С. 80–84.

26. Рудницький О.В. Корекція тіло будови студенток засобами оздоровчого фітнесу: автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.

27. Сироватко, З. В., Єфременко, В. М., & Міщук, Д. М. (2023). Використання інноваційних підходів у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(162), 361-365. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).75

28. Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М., Гулай В. С. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу. *Науковий часопис. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 5(113)19. С. 77-81.

29. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів навч.посіб.для студ./ Л.П. Сергієнко. – Київ: «Олімпійська література».2001 . – 439 с.

30. Слухенська Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. (2023). Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(164), 137-140. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).30

31. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Решетілова Н. Б. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як один зі способів покращення викладання фізичного виховання. Київ, Вища школа № 6 (183) 2018. С. 57-59.

32. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] –

Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.
33. Смірнова Н. І., Черненко О. Є., Корж Н. Л. Музично-ритмічне виховання: метод. реком. для студ. фак-ту фіз. вих. Запоріжжя : ЗДУ, 2009. – 36 с.
34. Сущенко Л. П., Джуринський П. Б., Данилевич М. В., Сотник Ж. Г., Вакарчук В. О., Волощук К. В. (2025). Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до застосування технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності у професійній діяльності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(193), 140-144. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).31
35. Усенко Д. Наукові підходи до стандартизації професійної діяльності фітнес-консультанта. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2, С. 73-80.
36. Фізичне виховання: навчальний посібник / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко та ін. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. – 294 с. ISBN 978-966-337-699-8
37. Чеховська Л.Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК, 2019. 293 с.
38. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Харків: ОВС, 2005. 208 с.
39 Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of State Mykhailo Drahomanov University, 2023-Issue 3(161) 23. – S.28-34.
40. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти затверджений і введений в дію наказом Міністерства освіти і науки № 567 від 24 квітня 2019 р. URL:

https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%-20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf.

41. Рибалко Л.М. Фізкультурно-оздоровча діяльність як запорука здоров'язбереження. Науковий час опис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізичнакультура і спорт) :зб. Наукових праць/ Заред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 343-347.