



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 373.3.015.31:796-056.263

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14919712>

Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні школярів з депривацією сенсорних систем

Альошина Алла Іванівна

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, <https://orcid.org/0000-0001-6517-1984>

Бичук Ігор Олександрович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, <https://orcid.org/0000-0002-8386-9865>

Іваніцький Роман Богданович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13, <https://orcid.org/0000-0001-6313-0660>

Дем'янчук Олена Григорівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету



імені Лесі Українки, 43000, Україна, м. Луцьк, проспект Волі 13,
<https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>

Прийнято: 06.02.2025 | Опубліковано: 19.02.2025

***Анотація.** В останні роки в Україні відбувається вдосконалення освітнього процесу, однією з основних тенденцій якого є перехід від традиційної парадигми до створення умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. **Мета** – проаналізувати засоби оздоровчого фітнесу, які використовуються у процесі фізичного виховання. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація. **Результати досліджень.** В якості класифікаційних ознак засобів оздоровчого фітнесу доцільно використовувати їх спрямованість, згідно якої вони поділяються на аеробні та силові вправи, вправи, що сприяють розвитку гнучкості, та психомоторної координації. В якості основних методичних ознак засобів оздоровчого фітнесу виділені: різноманітність та взаємозамінність, чітка регламентованість, здатність до трансформації, можливість здійснювати вибірковий вплив на організм, можливість вирішення широкого кола завдань, іноваційність. Програмування занять з використанням оздоровчих технологій та штучного керованого середовища не змінюють логіки навчально-виховного процесу, сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, коригують стан здоров'я школярів. Результати дослідження засвідчили, що вчителі і учні готові до впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання, але з урахуванням інтересів та потреб школярів. Для школярів з депривацією сенсорних систем науковцями обґрунтовно і розроблено варіативний модуль «Фітнес», який містить такі його різновиди, як «Степ-аеробіка», «Фітбол-гімнастика», «Пілатес» та «Стабілізація». У процесі реалізації варіативного модуля запропоновано*



використання нестандартного обладнання, розроблені комплекси фізичних вправ з використанням таких засобів, як еспандер «Метелик», еспандер «Mini Bands», координаційна драбина, обруч для пілатесу, степплатформа, балансувальні платформи, гумові стрічки для фітнесу, набір для фітнесу «Training Set». **Висновки.** Інноваційна діяльність у фізичному вихованні спрямована на його вдосконалення. Програмування занять з використанням оздоровчих технологій та штучного керованого середовища формують позитивну мотивацію до занять фізичною культурою та спортом, сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту. У програми, які використовуються на заняттях з оздоровчого фітнесу доцільно включати класичну аеробіку, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, силову аеробіку, дитячу йогу, фітнес з елементами бойових мистецтв. Впровадження варіативного модуля «Фітнес» у програму адаптивного фізичного виховання є ефективним засобом корекції та розвитку рухової сфери дітей з вадами слуху, що сприяє їх фізичному розвитку та соціалізації.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, програмування, штучне кероване середовище, оздоровчий фітнес, школярі, фізичний розвиток, депривація сенсорних систем.

The Use of Health Fitness Means in Physical Education of Schoolchildren with Sensory System Deprivation

Aloshyna Alla Ivanivna

Head of the Department of Theory of sports and physical culture, Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor Lesya Ukrainka Volyn National University, 43000, Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13, <https://orcid.org/0000-0001-6517-1984>

Bychuk Igor Alexandrovich

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor
Department of Theory of sports and physical culture, Lesya Ukrainka Volyn
National University, 43000, Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13, <https://orcid.org/0000-0002-8386-9865>

Ivanitskyi Roman Bogdanovich

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor
Department of Theory of sports and physical culture Lesya Ukrainka Volyn National
University, 43000, Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13, <https://orcid.org/0000-0001-6313-0660>

Demianchuk Elena Grigorievna

Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor
Department of Theory of Physical Education and Recreation, Lesya Ukrainka Volyn
National University, 43000, Ukraine, Lutsk, Voli Avenue 13,
<https://orcid.org/0000-0002-8386-9865>

***Abstract.** In recent years, Ukraine has been improving the educational process, one of the main trends of which is the transition from the traditional paradigm to the creation of learning conditions through the application of modern innovative technologies. **Objective** is to analyze the health fitness means used in the process of physical education. **Research methods:** theoretical analysis and synthesis of data from scientific-methodological and special literature, comparison, systematization. **Research results.** As classification features of health fitness means, it is advisable to use their orientation, according to which they are divided into aerobic and strength exercises, exercises that promote flexibility development, and psychomotor coordination. The main methodological features of health fitness means include: variety and interchangeability, clear regulation, ability to transform, ability to*

selectively influence the body, ability to solve a wide range of tasks, and innovativeness. Programming classes using health technologies and an artificial controlled environment do not change the logic of the educational process, contribute to health and training effects, and correct the health status of schoolchildren. The results of the study showed that teachers and students are ready to implement innovative technologies in physical education, taking into account the interests and needs of schoolchildren. For schoolchildren with sensory system deprivation, scientists have substantiated and developed a variable module "Fitness," which includes such varieties as "Step Aerobics," "Fitball Gymnastics," "Pilates," and "Stabilization." In the process of implementing the variable module, the use of non-standard equipment is proposed, and complexes of physical exercises using such means as the "Butterfly" expander, "Mini Bands" expander, coordination ladder, Pilates hoop, step platform, balance platforms, fitness rubber bands, and the "Training Set" fitness kit have been developed. Conclusions. Innovative activities in physical education are aimed at its improvement. Programming classes using health technologies and an artificial controlled environment form positive motivation for physical culture and sports, contributing to health and training effects. It is advisable to include classical aerobics, fitball gymnastics, step aerobics, dance aerobics, strength aerobics, children's yoga, and fitness with elements of martial arts in the programs used in health fitness classes. The implementation of the variable module "Fitness" in the adaptive physical education program is an effective means of correcting and developing the motor sphere of children with hearing impairments, contributing to their physical development and socialization.

Keywords: *adaptive physical education, programming, artificial controlled environment, health fitness, schoolchildren, physical development, sensory system deprivation.*

Постановка проблеми. В останні роки в Україні відбувається вдосконалення освітнього процесу, однією з основних тенденцій якого є

перехід від традиційної парадигми до створення умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. Одним зі шляхів вирішення проблеми використання інновацій у фізичному вихованні в освіті може бути впровадження різних напрямків фітнесу, зокрема оздоровчого, для підвищення зацікавленості школярів до занять фізичною культурою [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що нині науковці активно досліджують проблему модернізації сучасної системи освіти. Так проблему інноваційної діяльності та інноваційних технологій вивчали Москаленко Н. [10] та Леоненко А., Красівов А. [9]. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів вивчала Верховська М. [5]. Інтеграції інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання присвятили свої дослідження Шаповаленко В., Гаркуша С. [14]. Водночас проблему застосування оздоровчого фітнесу та впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання школярів були об'єктом досліджень Альошиної А., Іваніцького Р., Петрович В [1,7,8], Бойко А., Дубинської О. [3], Холодової О., Кривчикової О., Долженко Л., Кузнецової Л., Шеверди Т. [13] та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Як зазначають науковці [9,13] впровадження інноваційних фітнес-технологій є одним з можливих шляхів оптимізації фізкультурної освіти у сучасній школі. Разом з тим, проблема впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес школярів з депривацією сенсорних систем залишається досить актуальною. Аналіз застосування засобів оздоровчого фітнесу у загальноосвітніх навчальних закладах у процесі фізичного виховання школярів дозволить адаптувати ці засоби у процес фізичного виховання дітей з депривацією сенсорних систем у спеціалізованих навчальних закладах.

Мета роботи – проаналізувати засоби оздоровчого фітнесу, які використовуються у процесі фізичного виховання. **Виклад основного матеріалу дослідження.** «Оздоровчий фітнес – це система фізичних вправ і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та поліпшення загального самопочуття людини». Вона включає різноманітні види фізичної активності, такі як аеробіка, силові тренування, йога, пілатес та інші, які сприяють розвитку всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості та координації. Серед переваг оздоровчого фітнесу науковці відзначають наступні: «покращення фізичного стану, оскільки регулярні заняття фітнесом допомагають зміцнити м'язи, покращити координацію та гнучкість; профілактика захворювань - заняття фітнесом допомагають запобігти розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших хронічних хвороб; психологічний вплив: фітнес сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою та підвищенню самооцінки» [2,3,6].

Прикметно, що Жамардій В. [6] висвітлив ключові елементи впровадження фітнес-технологій у заняття з фізичного виховання студентів і виявив, що проектування цього процесу в системі фізичного виховання пов'язане з їх змістом, професійною компетентністю викладачів, індивідуалізацією навчання, навчально-тренувальною діяльністю студентів та інформаційним середовищем.

В той же час Леоненко А., Красілов А. [9] досліджували теоретичні аспекти використання інноваційних технологій у фізичному вихованні дошкільнят, школярів, студентів та спортсменів. В результаті вони виявили особливості інноваційних процесів у фізичній культурі та визначили способи впровадження інноваційних технологій на уроках фізичної культури.

У своїх дослідженнях Верховська М. [5] з'ясувала, що програмування занять із використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та штучного керованого середовища не змінює логіку навчально-виховного процесу, але

усуває жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формує позитивну мотивацію до предмета, сприяє оздоровчому та тренувальному ефекту, а також коригує стан здоров'я всіх учасників цього процесу.

У процесі аналізу змісту уроків фізичного виховання молодших школярів Стрельченко Л. та Арешина Ю. [11] встановили, що у дітей низька мотивація до занять, оскільки методи, які використовують учителі, не відповідають сучасним тенденціям. Тому для програм оздоровчого фітнесу для школярів пропонується включати класичну аеробіку, фітбол, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, фітнес-гімнастику, силову аеробіку з гантелями та гімнастичними палицями, дитячу йогу, фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате) та рухливі ігри.

Проблему використання новітніх фітнес-технологій у закладах загальної середньої освіти вивчали Холодова О., Кривчикова О., Долженко Л., Кузнецова Л., Шеверда Т. [13]. Автори зазначають, що вчителі та учні готові до впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання в школах, але бажання дітей і пріоритети викладачів не завжди збігаються. Тому при розробці фітнес-програм для використання в школах необхідно враховувати інтереси та потреби учнів.

Водночас у Типовій освітній програмі для 1-4 класів [12] одним із засобів підвищення рухової активності школярів рекомендовано впровадження різних видів фітнесу. Це дозволило Язловецькій О. [15] виділити та запропонувати найпопулярніші напрями фітнесу, які можна застосовувати у фізкультурно-оздоровчій діяльності школярів, зокрема: фітнес-гімнастику та акробатику, класичну аеробіку з м'ячем, аеробіку зі скакалкою, ігровий стретчинг з елементами йоги, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку та дитячий пілатес.

На сучасному етапі розвитку суспільства виникає потреба до впровадження в процес адаптивного фізичного виховання тих видів спорту, які затребувані часом. Дослідженнями проведеними Альошиною А., Іваніцьким Р., Петрович В [1,7,8], було виявлено, що в програмі з фізичної

культури для дітей з сенсорною депривацією відсутній варіативний модуль «Фітнес». Також не приділяється увага використанню елементів фітнесу з нестандартним обладнанням. Автори обґрунтували та розробили варіативний модуль «Фітнес», який включає такі види, як «Степ-аеробіка», «Фітбол-гімнастика», «Пілатес» та «Стабілізація». У процесі реалізації варіативного модуля було запропоновано використання нестандартного обладнання, яке не потребує великих площ, є простим у використанні. Дослідники розробили комплекси фізичних вправ з такими засобами, як еспандер «Метелик», еспандер «Mini Bands», координаційна драбина, обруч для пілатесу, степплатформа, балансувальні платформи, гумові стрічки для фітнесу та набір для фітнесу «Training Set». Результати формувального експерименту підтвердили ефективність впровадження варіативного модуля «Фітнес», що відобразилося у статистично значущому покращенні фізичного розвитку школярів з порушенням слуху.

Висновки. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів спрямована на вдосконалення системи фізичного виховання. Програмування занять із використанням фізкультурно-оздоровчих технологій та штучного керованого середовища сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, оздоровчому і тренувальному ефекту, а також корекції стану здоров'я школярів. У програми оздоровчого фітнесу для школярів доцільно включати класичну аеробіку, фітбол-гімнастику, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, силову аеробіку з гантелями та гімнастичними палицями, дитячу йогу, фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате) та рухливі ігри. Впровадження варіативного модуля «Фітнес» у програму адаптивного фізичного виховання є ефективним засобом корекції та розвитку рухової сфери дітей з порушенням слуху, що сприяє не лише їх фізичному розвитку, але й соціалізації та загальному покращенню якості життя. Водночас

необхідно приділяти більше уваги впровадженню різноманітних засобів оздоровчого фітнесу у процес адаптивного фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Альошина А. І., Іваніцький Р.Б. Зміст технології корекції порушень постави дітей з вадами слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. Вип. 30. С. 54–62.
2. Беляк Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Ю. І. Беляк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 11. - С. 3-8.
3. Бойко А.С., Дубинська О.Я. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XII Всеукр. наук. практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012. Т1. С.26-30.
4. Бурка В. Сучасні технології, програми, які використовують у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з депривацією сенсорних систем. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: журнал*, 2018. № 4. С. 46–51.
5. Верховська М. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 1. - С. 17-23.
6. Жамардій В. О. Застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання: сутність і зміст базових понять. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. С. 134-137.

7. Іваніцький Р. До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху / Роман Іваніцький, Алла Альошина, Олександр Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індіка. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 2(42). – С. 59-63
8. Іваніцький, Б.Р., Петрович, В.В. Підвищення рухової активності школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. Молодий вчений, №9. 2018. С. 34-38.
9. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. № 3.1 (43.1) березень 2017 р. С. 190-192.
10. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35-38.
11. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 28- 32.
12. Типова освітня програма 3- 4 клас / Шиян Р.Б. та ін. Київ, 2022. 73 с.
13. Холодова О., Кривчикова О., Долженко Л., Кузнецова Л., Шеверда Т. Використання новітніх фітнес-технологій у закладах загальної середньої освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – № 3. – С. 186-196.
14. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.



15. Язловецька О. В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 207. С. 385-390.