



Ніна Санжарова, к.біол, доц., Ірина Рядинська кпн, доц

Владислав Костюков, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності

017 Фізична культура і спорт

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди

Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Вступ. Одним із головних факторів, що впливає на збереження і зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість, особливо в шкільному віці, є рухова і фізична активність. Науковці стверджують, що в останні роки у більшості дітей та молоді нашої країни спостерігається саме дефіцит рухової активності. З метою покращення ситуації, що склалася, КМУ була прийнята Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. В постанові вказується на необхідність створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю, для розвитку вітчизняної фітнес-індустрії, адаптованої до потреб масового спорту; сприяння у впровадженні всеукраїнськими спортивними федераціями в освітній процес та позакласну роботу з фізичного виховання в закладах освіти популярних серед дітей та молоді видів спорту упродовж дня.

Низка обставин та подій останніх років: розповсюдження COVID-19, введення військового стану в зв'язку з військовою агресією Росії спонукало переходу в закладах освіти на дистанційну та змішану форму навчання. Ситуація, що склалася, вплинула також на зміст, форми та методи проведення роботи з фізичного виховання. Однією із дієвих форм підвищення рухової активності є позакласна робота, зокрема в спортивних секціях. Але зараз вона має епізодичний характер.

На думку фахівців застосування фітнесу та фітнес-технологій в закладах вищої [1,2] та загальної середньої освіти [4,5] значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Але більшість досліджень в цьому напрямку проводилось на уроках фізичної культури в умовах очної форми навчання. Незначна їх кількість присвячена використанню фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що додаткових досліджень потребує вивчення впливу засобів фітнесу в умовах дистанційного навчання в позакласній роботі на фізичні здібності учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження. Визначити ефективність застосування фітнесу в позакласній роботі з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні контрольні іспити (тести), педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Оцінювання розвитку фізичних якостей здійснювалось з використанням орієнтовних навчальних нормативів, а за його показником визначали рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий).

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості школярів є одним з важливих показників їх здоров'я та інтегральним показником рухової активності. В сучасних умовах найпоширенішими засобами в організації дистанційної форми навчання є інтернет-технології.

Аналіз даних констатуючого експерименту свідчить про те, що більшість показників рівнів розвитку швидкісно-силових якостей, сили та гнучкості хлопців 8-х класів знаходяться на низькому (в межах 30-49%) та середньому (46-57%) рівні.

Встановлено, що після педагогічного експерименту за всіма тестами спостерігались більш значні прирости у відсотках результатів учнів ЕГ відносно результатів учнів КГ. Достовірні відмінності визначено на користь хлопців ЕГ при виконанні тесту на гнучкість ($p < 0,01$), а також сили та швидкісно-силових якостей ($p < 0,05$). В результаті експерименту у хлопчиків ЕГ по відношенню до хлопчиків КГ спостерігається зменшення відсотків учнів з показниками низького рівня компетентності та збільшення учнів із середнім, достатнім та високим рівнями компетентностей.

Отримані результати доповнюють дані О.В. Іващенко, Т.В. Карпунець, Ю.В. Крініна (2014) про особливості рухової підготовленості дітей і підлітків; про підвищення рівня фізичної підготовленості учнів під впливом різних видів рухової діяльності [3].

Висновки. Результати дослідження зумовлюють необхідність покращення освітнього процесу з фізичного виховання в сучасних умовах навчання. Впровадження нових інноваційних засобів сприяє



підвищенню рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Одним із таких засобів в позакласній роботі пропонується фітнес – як інноваційний вид рухової діяльності.

Список використаної літератури

1. Derkach, S., Khudolii, O., & Golenkova, Yu. (2023). Influence of Strength Fitness Classes on the Development of Motor Abilities of High School Students. *Journal of Learning Theory and Methodology*, 4(1), 13-18. <https://doi.org/10.17309/jltm.2023.4.02>
2. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
3. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова: 2008. № 3. С. 78-81
4. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова Ю. В. Особливості використання засобів кроссфіту в процесі фізичного виховання старшокласників. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (присвячена Іграм XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро), 28-29 вересня 2016 року*. С. 17 – 20. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/289224724.pdf>
5. Санжарова, Н. М., Голенкова, Ю. В., & Тята, Н. В. (2019). Особливості розвитку фізичних здібностей учнів середніх класів за допомогою фітнес-програми з елементами гімнастики.