

### **Література:**

1. Бурдюжа С.В. Використання ігрового методу на заняттях з плавання з учнями спеціальної медичної групи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019. Випуск 66 С.19-21.
2. Гогіна Т.І., Ільницька Л.В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час (секції). Фізична культура і спорт XVII міжнародна науково-практична конференція, 7-8 грудня, Харків. 2017 р С. 26-28.
3. Литовченко Г.О., Гричик Д.В. Ігри та ігрові вправи на воді. Чернігів. ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013, 211с.
4. Назаркевич Л.І. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Випуск 3К 1 (70) С.113-115.
5. Сологуб О.В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.02. Луцьк, 2018. 252 с.

## **РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ**

Джуринський П.Б., Богатов А.О., Дегтярь М.О.,  
Д'яченко О.В., Ковальова Т.М., Кучеренко Г.В., Саламаха М.І.,  
Шерстюк А.О.

Університет Ушинського, Україна

Анотація. Досліджено функціональний розвиток кардіореспіраторної системи старших школярів під час аеробних фітнес-тренувань. Вивчено динаміку розвитку силової витривалості.

**Актуальність.** За своєю практичною вагомістю проблема здоров'я людини є однією із найскладніших у сучасній цивілізації. Як відомо, здоров'я людини залежить як від генетичних факторів, так і від стану оточуючого середовища, медичного забезпечення, умов і способу життя. Про рівень здоров'я індивідуума, ступінь опірності організму до широкого спектру несприятливих впливів навколишнього середовища можна судити за його здатністю мобілізувати свої енергетичні

ресурси, які визначаються функціональними можливостями кардіореспіраторної системи. Оскільки за останні десятиліття стан здоров'я населення України істотно погіршився, то дослідження функціональних резервів кардіореспіраторної системи і розробка дієвих шляхів їх підвищення є актуальною проблемою сьогодення [2; 4; 5].

**Виклад основного матеріалу.** Наразі, ми є свідками бурного росту оздоровчої фізичної культури, яка розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухливої активності, генетичними особливостями, енергетичним потенціалом і способом життя. Державна політика галузі фізичної культури і спорту передбачає переорієнтацію галузі на рішення пріоритетної проблеми – укріплення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, створенні умов для задоволення потреб кожного громадянина у боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і профілактику захворюваності. Це потребує кардинальних змін у сьогоденній системі фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги здоров'ю людей. Зміна ситуації неможлива без якісної корекції програм підготовки і збільшення кваліфікації спеціалістів з фізичного виховання у вузах [1; 3].

Розробка форм, методів та засобів з оздоровчого фітнесу, диференціювання фізичного навантаження між групами осіб, які займаються, розвиток основних функціональних систем організму – основні завдання спрямованих занять фітнесом.

Дослідження літературних джерел з проблеми розвитку функціональних систем організму під час занять фітнесом, а саме серцево-судинної і дихальної системи виявило місце для розвитку, творчого пошуку нових підходів до питання.

Метою дослідження було: дослідити функціональний розвиток кардіореспіраторної системи підлітків під час фітнес-тренувань.

Було вивчено проблему функціонального розвитку кардіореспіраторної системи, досліджено кардіореспіраторну підготовленість старших школярів 15-16 років під час занять аеробними фізичними вправами, розроблено рекомендації з фізичних навантажень для розвитку кардіореспіраторної

системи і силової витривалості організму означеного контингенту.

Встановлено, що на початку впровадження педагогічних технологій з розвитку кардіореспіраторної системи дівчат експериментальної групи, які займалися аеробними фізичними вправами за нашими пропозиціями, середньогрупові показники з індексу Руф'є знаходилися на позначці 7 балів, після впровадження педагогічних технологій – 2 бали, спостерігався перехід експериментальної групи з задовільного рівня на високий рівень підготовки. У дівчат контрольної групи, яка не займалася фітнесом за нашими пропозиціями, а займалася за традиційною методикою, спостерігалися незначні зміни з 6 балів – задовільний рівень до 4 балів, що підлягає високому рівню.

Результати дослідження за індексом Скібінської показали, що середньогрупові показники експериментальної групи, до експерименту становили – 44 у. о., після експерименту – 66 у. о., констатувався перехід з високого рівня на найвищий рівень. Результати ж контрольної групи свідчать про позитивні зрушення усього на 6 у. о., тобто залишилися практично на тому ж рівні.

Із порівняльної характеристики показників досліджуваних груп було встановлено більш суттєві позитивні зміни експериментальної групи з розвитку кардіореспіраторної системи на 46 – 86 %, контрольної усього на – 12 – 19 %, що вказує на більш спрямовану і ефективну підготовку школярок експериментальної групи, які займалися аеробним фітнесом за нашими пропозиціями.

Дослідження силової витривалості вказує, що до впровадження експериментальної програми у школярок експериментальної групи кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи становила – 8 разів, через 6 місяців занять середньогрупові результати зросли на 60%.

У дівчат контрольної групи приріст результату становив – 22%. Аналіз динаміки розвитку силової динамічної витривалості у дівчаток експериментальної групи вказує на вірогідність і ефективність запропонованої методики з

функціонального розвитку організму старших школярів 15-16 років.

У перспективі ми вбачаємо удосконалення та розробки нових методик з фітнесу для роботи з різними групами населення.

#### **Література:**

1. Джуринський П. Б. Основи оздоровчого фізичного виховання, фітнесу та здоров'я : [методичний посібник] / П. Б. Джуринський. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. – 41 с.
2. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. – 324 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.
4. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. –312 с.
5. Franklin B., Vanders L., Wrisley D., Rubenfire M. (2003). Aerobic requirements of arm ergometry: Implications for exercise testing and training. *The Physician and Sportsmedicine*, 11(10), 81-90.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

Павлюк О. В., Сергєєва Т. П., Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Стаття присвячена проблемі виявлення, теоретичного обґрунтування та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

**Актуальність теми.** Сучасні економічні умови розвитку України, подальший науково-технічний прогрес, підвищують потреби суспільства в здорових трудових ресурсах.