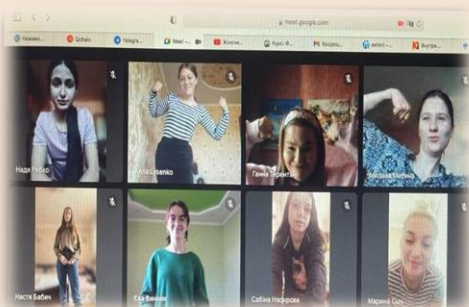


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка наукових статей



Харків 2023

<i>Вікторія Клименченко</i>	<i>САМООЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТА ПРІОРИТЕТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	93
<i>Станіслав Лазарєв Ірина Кривенцова</i>	<i>ВИСОКОІНТЕНСИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</i>	100
<i>Анастасія Ленкова, Тетяна Кравчук</i>	<i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	109
<i>Марина Литовченко</i>	<i>ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ</i>	118
<i>Дмитро Морозов Ірина Кривенцова</i>	<i>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</i>	127
<i>Олена Несен Олександр Миронюк</i>	<i>ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</i>	135
<i>Ігор Поляков Оскана Полякова Ігор Гуда</i>	<i>СТРЕС-ФАКТОРИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПОМИЛКОВИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБИ</i>	142
<i>Юлія Попович</i>	<i>ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI УЧНІВ 10 КЛАСУ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ ФУТБОЛУ</i>	151
<i>Світлана Семашко Олена Кривенцова Тетяна Бондаренко</i>	<i>МЕТОДИКА РОЗРАХУНКУ ОЦІНКИ УСПІШНОСТІ З ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ</i>	159
<i>Юлія Семенова</i>	<i>ВПЛИВ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ</i>	168

© Семенова Ю. 2023.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10253353>

## ВПЛИВ ВПРАВ ФІТНЕС – ЙОГИ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

**Юлія Семенова**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** *Мета дослідження* - визначити вплив вправ фітнес-йоги на показники фізичної підготовленості учнів середніх класів. **Матеріали та методи дослідження:** в дослідженні використовувались такі методи як: аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування та педагогічний дослідження, методи математичної обробки даних. В анкетуванні взяли участь 110 учнів середньої та старшої школи. 5-11 класів, серед яких 49 учня хлопці та 61 – дівчата. Респонденти були представниками 20 закладів загальної середньої освіти м. Харкова та області, по 4-6 учнів з одного класу. Педагогічне дослідження відбувалось впродовж місяця. Під час дослідження уроки проходили дистанційно заздалегідь складеною програмою підготовки зі застосуванням запропонованих специфічних вправ з фітнес – йоги. **Результати.** Більша частина опитаних позитивно ставиться до запровадження варіативного модулю фітнес-йога у навчальний процес. Встановлені показники розвитку силової витривалості та координаційних здібностей учнів. **Висновки.** Встановлені позитивні зміни результатів як у дівчат так і у хлопців. Відмітимо, що на дівчат запропоновані вправи з фітнес – йоги після експерименту, вплинули більш позитивно по всім показникам.

**Ключові слова:** школа, урок фізичної культури, школярі, фітнес-йога, розвиток.

### **THE INFLUENCE OF FITNESS EXERCISES - YOGA ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOL STUDENTS DURING THE DISTANCE FORM OF THE ORGANIZATION OF CLASSES**

**Yulia Semenova.**

**Abstract.** *The purpose of the study is to determine the impact of fitness yoga exercises on indicators of physical fitness of middle school students. Research materials and methods: the research used such methods as: analysis of scientific and methodical literature, questionnaires, pedagogical testing and pedagogical research, methods of mathematical data processing. 110 middle and high school students took part in the survey. 5-11 grades, including 49 boys and 61 girls. The respondents were representatives of 20 institutions of general secondary education in the city of Kharkiv and the region, 4-6 students from one class. Pedagogical research took place over the course of a month. During the study, the lessons were held remotely using a pre-prepared training program using the proposed specific fitness-yoga exercises. The results. Most of the interviewees have a positive attitude to the introduction of a variable module of fitness yoga into the educational process. Indicators of the development of strength endurance and coordination abilities of students have been established. Conclusions. Positive changes in the results of both girls and boys were established. It should be noted that after the experiment, the proposed fitness-yoga exercises had a more positive effect on the girls in all indicators.*

**Keywords:** *school, physical culture lesson, schoolchildren, fitness yoga, development.*

**Вступ.** На данному етапі освіта східної частини України має таке випробування як дистанційне навчання. Якщо більшість предметів ми маємо можливість опанувати онлайн, то фізична культура вимагає присутності викладача не з віртуального простору. Але за таких обставин, як воєнний стан в Україні викладачі шукають методи, як поліпшити якість фізичної підготовленості школярів закладів середньої освіти.

Наразі у дітей є схильність проводити час за гаджетами, і їх дуже важко зацікавити у вивченні нового. Не всі викладачі мають змогу грамотно та з високою якістю підійти до питання зацікавленості до предмету через відсутність інформації стосовно викладання під час онлайн форми навчання. Якщо під час offline є можливість користуватися правилом «правильне виконання вправи», «можливі помилки» та «контрольні моменти», то дистанційна освіта вносить свої складнощі, і проконтролювати появу та усунення помилок дітей стає практично неможливою умовою під час проведення занять через екран.

Міністерство освіти і науки впроваджують все більше варіативних модулів до програми з фізичної культури, і один із таких модулів є фітнес – йога. Це поєднання фізичної активності та медитації. Фітнес – йога гарний спосіб покращити фізичну підготовленість учнів через медитаційні практики в яких застосовуються асани, що допомагають фізичному розвитку не застосовуючи високу інтенсивність рухів.

Є підстави вважати, що застосування вправ з фітнес – йоги, які ми пропонуємо у нашому дослідженні, сприятимуть підвищенню зацікавленості учнів до цього напрямку, та позитивно вплине на поліпшення фізичної підготовленості у дітей.

**Мета дослідження** - визначити вплив вправ фітнес-йоги на показники фізичної підготовленості учнів середніх класів.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури з питання впровадження фітнес-йоги у заклади середньої освіти.
2. Провести педагогічне тестування показників фізичної підготовленості учнів середніх класів.

3. Впровадити вправи фітнес-йоги у навчальний процес учнів середніх класів та перевірити їх вплив на показники фізичної підготовленості школярів.

**Матеріали та методи дослідження:** в дослідженні використовувались такі методи як: аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування та педагогічний експеримент (дослідження), методи математичної обробки даних.

В анкетуванні взяли участь 110 учнів середньої та старшої школи. 5-11 класів, серед яких 49 учня хлопці та 61 – дівчата. Респонденти були представниками 20 закладів загальної середньої освіти м. Харкова та області, по 4-6 учнів з одного класу. Опитування передбачало такі питання як: «Які асани з йоги вам відомі?», «Чи хотіли б ви займатися фітнес – йогою під час уроків фізичної культури?», «Чи впроваджена практика йоги у вашому освітньому закладі на уроках фізичної культури?» та питання «Що таке йога?».

Педагогічне тестування включало 5 тестів на визначення координаційних якостей та витривалості: 1. присідання в широкій стійці ноги нарізно. 3 сесії присідань по 30 разів максимум та відпочинком у 15 секунд; 2. Поза стільця біля стіни. 3. Пересування по лінії, довжиною 5 метрів, без зорового контролю. 4. Утримання статичної пози нога за ногою з відкритими (1 хв) потім закритими очима. 5. Утримання статичної пози на одній нозі з закритими очима (1 хв).

Педагогічний експеримент тривав на протязі місяця з 3 квітня по 6 травня 2023 року. Включав вправи планка – «Собака», піднімання ноги з положення стола, «Bird Dog», махи ногами лежачі на боці, «Жучок» та присідання з опусканням колін тривалістю від 10 до 15 хвилин на кожному уроці з фізичної культури. У педагогічному дослідженні брали участь 32 учня 11 класу, з них 14 дівчат та 18 хлопців віком 16 – 17 років.

**Результати дослідження.** На початку нашого дослідження нами було проведено опитування за допомогою google forms щодо їх теоретичних знань з галузі фітнес – йоги та їх зацікавленістю у впровадженні такої практики під час занять фізичної культури.

Результати опитування висвітлили більшу зацікавленість у дівчат ніж у хлопців. Стосовно знань про пози йоги у школярів визначено, що найбільш знайомими є поза дерева та собаки (Рис. 1).

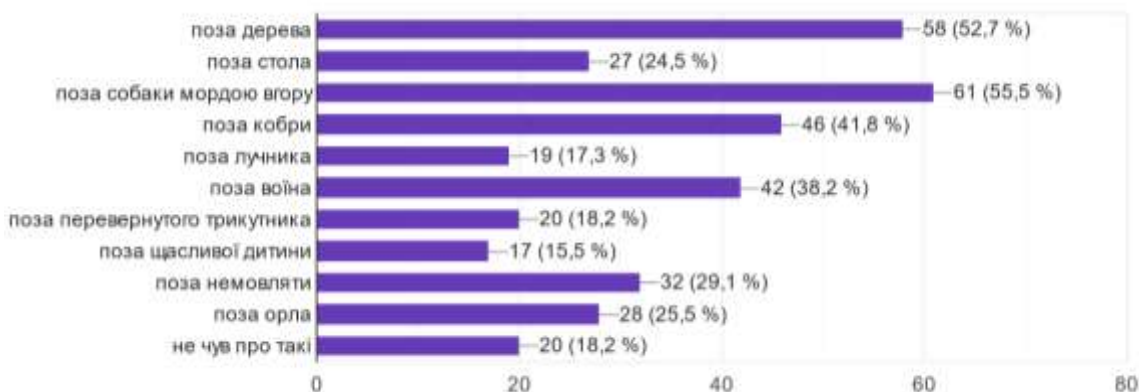


Рис.1 Відповіді учнів на питання «Які асани з йоги вам відомі?»

Питання про запровадження практики йоги у освітній процес на уроках фізичної культури показало, що більшість учнів не мають такого досвіду. На наступне питання «Чи хотіли би ви виконувати вправи йоги на уроках фізичної культури?» 29,1% школярів дали позитивну відповідь, 12,7% учнів не впевнені у своєму рішенні. Маємо відмітити, що 26,4% з респондентів вказують на необхідність спробувати практикувати перед тим як визначитись з відповіддю. 31,8% відповіли негативно щодо планів по впровадженню вправ йоги на заняттях фізичної культури (рис.2).

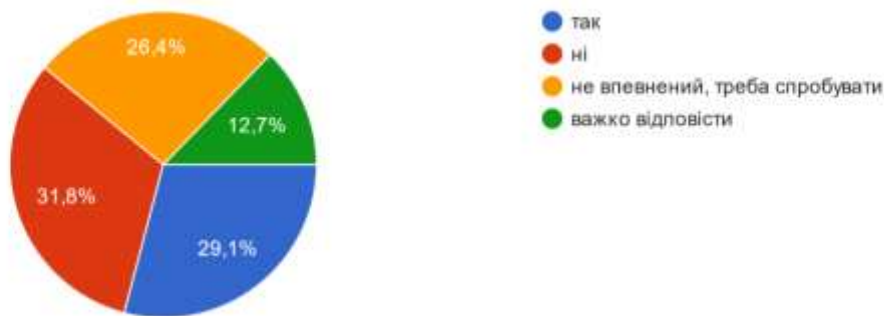


Рис.2 Відповіді на питання «Чи хотіли б ви займатися фітнес-йогою під час уроків фізичної культури»

Отже більша частина опитаних позитивно ставиться до запровадження варіативного модулю фітнес-йога у навчальний процес.

Під час другого етапу нашого дослідження було проведено педагогічне тестування з метою виявлення показників розвитку фізичних якостей учнів таких як: витривалість, рівновага та орієнтування у просторі (таблиця 1).

Таблиця 1.

**Показники розвитку фізичних якостей дівчат та хлопців на початку дослідження ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Стат. пок-ки	Присідання з широкою позицією стоп			Поза стільця, с	Ходьба по лінії, м	Вертикальне положення стопа за стопою, с	Вертикальне положення стопа за стопою з заплуцценими	Вертикальне положення на одній нозі із
	1	2	3					
Дівчата (n=14)	28,50±1,68	25,86±2,50	24,43±3,72	34,50±4,22	4,53±0,29	58,71±1,71	37,64±4,01	15,57±1,40
Хлопці (n=18)	29,67±0,47	29,33±0,67	29,17±0,69	57,78±4,77	3,88±0,65	59,33±1,53	22,44±6,07	16,56±3,02

Педагогічне дослідження відбувалось впродовж місяця. Під час дослідження уроки проходили дистанційно заздалегідь складеною програмою підготовки зі застосуванням запропонованих специфічних вправ з фітнес – йоги. Підібрані вправи (таблиця 2) застосовувались на кожному уроці, тривалістю не менше 10-15 хвилин.

Таблиця 2.

**Орієнтовні специфічні вправи з фітнес – йоги**

Назва вправи	Опис виконання вправи
Планка – « Собака»	Положення планки: руки під плечима, ноги розташовані по лінії стегон. Стегна піднімаються вгору, п`ятки прагнуть приклеєтися до підлоги, голова продовжує лінію корпусу, лікті прямі, коліна не згинаються, відбувається прогин у поперековому відділі та між лопатками, формуємо трикутник з підлогою – поза «собаки», зафіксувати положення і повільно повернутися у планку.
Піднімання ноги з положення стола	4 точки опори: коліна – гомілки стоять на підлозі та розташовані паралельно один до одного, передпліччя знаходяться на підлозі під прямим кутом від плечей – поза стола. Спина пряма, штовхаємо правою ногою уявну стіну позаду вирівнюючи ногу вгору. Зафіксувати положення та повернутися у вихідне положення стола. Повторити з лівою ногою.
«Bird Dog»	Вихідне положення поза «стола». Голова продовжує лінію корпусу, одночасно випрямляємо праву руку та ліву ногу відриваючи кінцівки від підлоги,

	фіксуємо положення, та повільно опускаємось у позу «стола». Чергуємо з лівою рукою та правою ногою.
Махи ногами лежачі на боці	Вихідне положення на лівому боці на підлозі. Ліва долоня підтримує голову, права рука під прямим кутом розташована педе грудним відділом в упорі. Права, рівна нога піднімається на 45 градусів вгору і повільно опускається вниз, тіло залишається у статиці та не розгойдується. Після роботи з правою ногою повторити теж саме з лівою перевертаючись на правий бік.
«Жучок»	Вихідне положення на спині, руки розташовані перпендикулярно тулубу, ноги зігнуті в колінах над стегнами, лінія від коліна до стопи розташовується по діагоналі, голова лежить на підлозі. Опускаємо праву руку та ліву ногу підводячи кінцівки практично до підлоги і вертаємо у вихідне положення, чергуємо з лівою рукою та правою ногою. Спина на відривається від підлоги, живіт натягується роблячи плоску поверхню.
Присідання з опусканням колін	Вихідне положення у позі присіду. З цієї вправи не виходити в рівні коліна. З пози присіду по черзі ставимо коліна на підлогу та по чергово вертатись у позу присіду. Слідкувати за розташуванням колін, не виводити за стопи, спина нахилена трохи вперед, куприк знаходиться під п`ятками.

Після проведення експерименту було проведено повторне тестування школярів різної статі з витривалості, рівноваги, та орієнтування в просторі (таблиця 3-4).

Таблиця 3.

**Результати тестових вправ дівчат у різні періоди педагогічного експерименту (n=14) ( $\bar{x} \pm m$ )**

Термін дослідження	Присідання з широкою позицією стоп			Поза стільця, с	Ходьба по лінії, м	Вертикальне положення стопа за стопою, с	Вертикальне положення стопа за стопою з	Вертикальне положення на одній нозі із
	1	2	3					
До експ-нту	28,50±0,47	25,86±0,69	24,43±1,03	34,50±1,17	4,53±0,08	58,71±0,47	37,64±1,11	15,57±0,39
Після експ-нту	29,43±0,25	27,64±0,49	26,93±0,63	39,57±1,13	4,80±0,05	59,93±0,07	41,36±0,91	17,36±0,43
t	1,76	2,11	2,07	3,11	2,91	2,53	2,58	3,09
p	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05



Як видно з таблиці 3 за першою серією присідань покращень не відбулось, але друга серія присідань показала зріст середніх показників. Ми можемо повністю оцінити результат дослідження тільки після третьої серії, і він виявився позитивний. Середній показник у дівчат становив 26,93 присідань з помилкою 0,63. Розрахунок *t* – критерія Стьюдента підтверджує наявність достовірних відмінностей у дівчат у показниках витривалості після запропонованих вправ з фітнес – йоги (*t*=2,07 при *p*<0,05). Також достовірно покращився показник утримання пози стільця після експерименту (*t*=3,11 при *p*<0,05), виконання ходьби по лінії довжиною в 5 метрів (*t*=2,91 при *p*<0,05), утримання статичної пози на двох ногах з розплющеними очима (*t*=2,53 при *p*<0,05) та заплющеними очима (*t*=2,58 при *p*<0,05), утримання рівноваги на одній нозі (*t*=3,09 при *p*<0,05).

Таблиця 4.

**Показники розвитку фізичних якостей хлопців на різних етапах педагогічного експерименту (n=18) ( $\bar{X} \pm m$ )**

Термін дослідження	Присідання з широкою позицією стоп			Поза стільця, с	Ходьба по лінії, м	Вертикальне положення стопа за стопою, с	Вертикальне положення стопа за стопою з заплющеними	Вертикальне положення на одній нозі із заплющеними
	1	2	3					
До експерименту	29,67± 0,11	29,33± 0,16	29,17± 0,17	57,78± 1,16	3,88± 0,16	59,33± 0,37	22,44± 1,47	16,56± 0,73
Після експерименту	30,00±0	29,89± 0,08	29,83± 0,09	59,22± 0,49	4,50± 0,12	59,94± 0,06	27,44± 1,48	19,72± 0,83
<i>t</i>	2,92	3,11	3,52	1,15	3,15	1,63	2,40	2,86
<i>p</i>	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Середній показник за всі три серії з тесту присідання з широкою позицією стоп виявив значні покращення після запропонованих вправ з фітнес – йоги. Як ми можемо побачити з таблиці, що після експерименту середній показник у першій серії складав 30 присідань, у другій – 29,89, третя серія – 29,83 рази. Але за критерієм Стьюдента є наявність достовірних відмінностей – 3,52 при *p*<0,05.

Покращення результату утримання пози стільця у юнаків не носить достовірного характеру ( $t=1,15$  при  $p>0,05$ ) так само як і зміна результату утримання вертикального положення на двох ногах з відкритими очима ( $t=1,63$  при  $p>0,05$ ).

Результати же ходьби по лінії довжиною в 5 метрів без зорового контролю після дослідження підвищився на 16,9% мали достовірні зміни після експерименту ( $t=3,15$  при  $p<0,05$ ), як і результати утримання вертикального положення на двох ногах із заплющеними очима ( $t=2,40$  при  $p<0,05$ ) та утримання вертикального положення на одній нозі із заплющеними очима ( $t=2,86$  при  $p<0,05$ ).

**Висновки:** За два місяці педагогічного дослідження з учнями закладу середньої освіти ми маємо позитивні результати як у дівчат так і у хлопців. Маємо відмітити, що практично з кожного тесту за критерієм Стюдента є наявність достовірних відмінностей окрім тесту пози стільця та вертикального положення стопа за стопою, який вимірювався у секундах так як до експерименту були високі показники з тестів.

Відмітимо, що на дівчат запропоновані вправи з фітнес – йоги після експерименту, вплинули більш позитивно по всім показникам.

Можемо підтвердити, що впровадження вправ фітнес-йоги сприяє покращенню фізичних якостей школярів, переважно з витривалості, рівноваги та орієнтування у просторі.

*Перспективи подальших досліджень* ми розглядаємо у розширенні арсеналу вправ фітнес-йоги у навчальному процесі учнів середніх та старших класів та подальшому встановленню їх ролі у розвитку фізичних якостей учнів.

### **Література:**

1. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ, Усачов ЮО. Київ: науковий світ, 2008. Програмування занять оздоровчого фітнесу. Глава 1. <https://studfile.net/preview/5192929/page:3/>
2. Едвард Т. Хоулі, Б. Дон Френке. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу. 2004:49-51 <https://uchi-fitness.ru/upload/iblock/d22/d22391980366358605c57ba0fd4bdf78.pdf>
3. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Тернопільській національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського. 2017. Фітнес. Загальні відомості URL: <https://sport.tdmu.edu.ua/fitness/>

5. Інструктивно – методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>

6. Вергуш ОМ. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання.2009.

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/30750/27404>

7. Литвин О.Особливості дистанційного навчання фізичної культури і школі в умовах воєнного стану. Харківський Національний педагогічний університет Г.С. Сковороди. Збірка тез доповідей II науково-практичної конференції присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди. 2022;2:43-50.

8. Москаленко НВ, Борисова ЮЮ, Сидорчук ТВ, Лядська ОЮ. Інформаційні технології у фізичному вихованні. 2014:19-28. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-13.pdf>

9. Фурман Л.М. Матеріали VI Всеукраїнської науково – практичної конференції. Фітнес технології дистанційного навчання. 2023;224-226.

10. Антоненць В.Ф. Матеріали VI Всеукраїнської науково – практичної конференції. Професійні функції викладача фізичного виховання. 2023: 114-117.

**науковий керівник**

*к.фіз.вих, доцент,*

*доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання  
ХНПУ імені Г.С.Сковороди*

**Олена Несен**