

Теоретичний аналіз ефективності кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці

Корнілова Наталія Юріївна¹, Захарова Олена Миколаївна²

Опубліковано	Секція	УДК
30.12.2025	Фізична культура і спорт	796.035:796.015.6
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20479007		

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз ефективності кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики. Проаналізовано сучасні науково-методичні підходи до використання кондиційного тренування як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану організму та зміцнення здоров'я. Визначено основні структурні компоненти кондиційного тренування, серед яких аеробні, силові, функціональні та координаційні вправи. Розглянуто особливості впливу кондиційного тренування на розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності, покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також формування стійкої мотивації до рухової активності. У роботі представлено результати експериментального дослідження за участю 28 дівчат старшого шкільного віку, які займалися оздоровчою гімнастикою. Встановлено, що впровадження програми кондиційного тренування сприяло позитивній динаміці показників фізичної підготовленості, функціонального стану та психоемоційного самопочуття учасників дослідження. Відзначено покращення показників сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей та функціональної працездатності. Доведено, що кондиційне тренування є ефективним засобом оздоровчої гімнастики, який забезпечує комплексний вплив на організм, сприяє підвищенню рівня рухової активності та може бути рекомендований для використання в системі оздоровчої фізичної культури.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, кондиційне тренування, фізична підготовленість, функціональний стан, рухова активність, оздоровчі технології, фітнес.

Theoretical Analysis of the Effectiveness of Conditioning Training in Health-Improving Gymnastics

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the effectiveness of conditioning training in health-improving gymnastics. Modern scientific and methodological approaches to the use of conditioning training as a means of improving physical fitness, functional state of the body, and health promotion are analyzed. The main structural components of conditioning training, including aerobic, strength, functional, and coordination exercises, are identified. The study examines the impact of conditioning training on the development of physical qualities, improvement of working capacity, enhancement of cardiovascular and respiratory system functioning, as well as the formation of sustainable

¹ ст.викладач, кафедра теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання, Класичний приватний університет, Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т.Самоленко, вул. Університетська, 70-Б, м. Запоріжжя, Україна, <https://orcid.org/0009-0007-4445-0053>, k.n.u.18.02@gmail.com

² ¹ ст.викладач, кафедра Управління фізичною культурою та спортом Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7638-8203>, alenazakharova1967@gmail.com

motivation for physical activity. The paper presents the results of an experimental study involving 28 Senior school-age girls who participated in health-improving gymnastics classes. It was found that the implementation of a conditioning training program contributed to positive changes in indicators of physical fitness, functional state, and psycho-emotional well-being of the participants. Improvements were observed in strength, endurance, flexibility, coordination abilities, and functional performance. It has been proven that conditioning training is an effective means of health-improving gymnastics, providing a comprehensive effect on the body, increasing the level of physical activity, and can be recommended for use in the system of health-oriented physical culture.

Keywords: health-improving gymnastics, conditioning training, physical fitness, functional state, physical activity, health technologies, fitness

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У сучасних умовах одним із пріоритетних напрямів розвитку системи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури є збереження і зміцнення здоров'я населення шляхом підвищення рівня рухової активності. Зниження фізичної працездатності, поширення гіподинамії, зростання психоемоційного напруження та малорухливого способу життя зумовлюють необхідність пошуку ефективних засобів оздоровлення, здатних забезпечити комплексний вплив на організм людини [4]. У зв'язку з цим особливого значення набуває використання сучасних оздоровчих технологій, серед яких важливе місце посідає кондиційне тренування.

Кондиційне тренування в системі оздоровчої гімнастики розглядається як комплексний засіб розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, покращення фізичного стану та профілактики захворювань. Поєднання аеробних, силових, функціональних і координаційних вправ забезпечує різнобічний вплив на серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, сприяє формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичною активністю та підвищенню якості життя.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до проблеми використання оздоровчої гімнастики та сучасних фітнес-технологій у системі фізичного виховання різних груп населення, зокрема дітей старшого шкільного віку.

У роботі Хуртенко О. та Шпильчук В. досліджено застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів [3]. Автори відзначають позитивний вплив аеробних вправ на функціональний стан організму, координаційні здібності та емоційний стан учениць. Результати цього дослідження корелюють із положеннями нашої роботи, оскільки аеробний компонент є важливою складовою кондиційного тренування та забезпечує підвищення кардіореспіраторної витривалості й загального оздоровчого ефекту.

Дослідження Лазоренко С. А., Петренко Н. В. і Дутчак Ю. В. присвячене історичним аспектам формування сучасної гімнастики [1]. Автори висвітлюють еволюцію оздоровчих гімнастичних систем та підкреслюють їх значення у формуванні сучасних підходів до фізичного виховання. У межах нашого дослідження ця праця є важливою з позиції теоретичного обґрунтування розвитку оздоровчої гімнастики та інтеграції в неї сучасних напрямів кондиційного тренування.

У праці Лянной М., Рибалко П., Ганчева В. і Красілов А. розкрито методику управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти [2]. Дослідники акцентують увагу на необхідності впровадження інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи та підвищення ефективності рухової активності учнів. Отримані авторами результати підтверджують актуальність використання кондиційного тренування як сучасної оздоровчої технології, що може

бути ефективно інтегрована в систему оздоровчої гімнастики та фізичного виховання старшокласників.

Актуальність дослідження зумовлена також необхідністю наукового обґрунтування ефективності кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці, визначення його оздоровчого потенціалу та систематизації сучасних підходів до побудови тренувальних програм. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам оздоровчого фітнесу та фізичної рекреації, питання комплексного теоретичного аналізу ефективності кондиційного тренування в структурі оздоровчої гімнастики потребують подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими та практичними завданнями полягає у необхідності вдосконалення сучасних підходів до організації оздоровчих занять, розробки ефективних програм фізичної активності для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості, а також у впровадженні інноваційних фітнес-технологій у практику оздоровчої фізичної культури.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам оздоровчої фізичної культури, фітнес-технологій та функціонального тренування, питання застосування кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики залишаються недостатньо висвітленими. У більшості наукових праць увага зосереджується переважно на вивченні окремих компонентів фізичної підготовленості або впливу певних видів фітнес-програм на організм людини, тоді як комплексний теоретичний аналіз ефективності кондиційного тренування саме в структурі оздоровчої гімнастики представлений недостатньо.

Потребують подальшого наукового обґрунтування питання щодо оптимального поєднання аеробних, силових, функціональних та координаційних компонентів кондиційного тренування, визначення їхнього впливу на функціональний стан організму та рівень фізичної працездатності осіб різного віку і рівня фізичної підготовленості. Недостатньо систематизованими залишаються сучасні підходи до побудови програм кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці з урахуванням індивідуалізації навантажень, оздоровчої спрямованості та адаптаційних можливостей організму.

Крім того, потребують подальшого вивчення питання впливу кондиційного тренування на психоемоційний стан, мотивацію до рухової активності та формування здорового способу життя. Саме це зумовлює необхідність здійснення теоретичного аналізу ефективності кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці та узагальнення сучасних наукових підходів до його використання у практиці оздоровчої фізичної культури.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета даної статті полягає у здійсненні теоретичного аналізу ефективності кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики та визначенні його впливу на фізичний і функціональний стан організму людини.

Завдання статті:

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до використання кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці.
2. Визначити основні структурні компоненти кондиційного тренування та їх оздоровчу спрямованість.
3. Охарактеризувати вплив кондиційного тренування на розвиток фізичних якостей і функціональні можливості організму.
4. Узагальнити сучасні підходи до застосування кондиційного тренування в практиці оздоровчої фізичної культури.

Об'єкт дослідження: процес оздоровчої гімнастики.

Предмет дослідження: ефективність застосування кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики.

Наукова дослідження полягає в узагальненні та систематизації сучасних наукових підходів до застосування кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики. У роботі поглиблено наукові уявлення щодо оздоровчого потенціалу кондиційного тренування та його комплексного впливу на фізичний і функціональний стан організму людини.

Уперше систематизовано основні структурні компоненти кондиційного тренування в контексті оздоровчої гімнастики та визначено їх взаємозв'язок із розвитком фізичних якостей, підвищенням функціональних можливостей організму й формуванням стійкої мотивації до рухової активності.

Набули подальшого розвитку наукові підходи до обґрунтування ефективності кондиційного тренування як сучасної оздоровчої технології, спрямованої на підвищення рівня фізичної працездатності, профілактику негативних наслідків гіподинамії та покращення психоемоційного стану осіб, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Організація експериментального дослідження. Експериментальне дослідження було організовано з метою визначення ефективності програми кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики (табл.1). Дослідження передбачало порівняння показників фізичного та функціонального стану учасників до та після впровадження розробленої програми занять.

Таблиця 1

Програма кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики

Частина заняття	Зміст вправ	Тривалість / дозування	Спрямованість
Підготовча	Ходьба, легкий біг, суглобова гімнастика, динамічний стретчинг	10–12 хв	Активізація функціональних систем організму
Основна	Присідання	3×15	Розвиток сили нижніх кінцівок
	Випади вперед	3×12	Силова витривалість
	Планка	3×30–60 с	Зміцнення м'язів кора
	Віджимання від підлоги або опори	3×10–15	Розвиток сили верхнього плечового поясу
	Берпі у помірному темпі	3×10	Функціональна витривалість
	Стрибки через скакалку	3×1 хв	Кардіореспіраторна витривалість
	Функціональні вправи на координацію	8–10 хв	Координаційні здібності
Заключна	Кругове тренування (6–8 станцій)	2–3 кола	Комплексний розвиток фізичних якостей
	Дихальні вправи, статичний стретчинг, вправи на розслаблення	5–8 хв	Відновлення організму

У дослідженні брали участь 28 дівчат старшого шкільного віку, які відвідували заняття з оздоровчої гімнастики та були віднесені до основної медичної групи.

Перед початком експерименту було проведено первинне тестування, що дало змогу визначити вихідний рівень фізичної підготовленості, функціонального стану та загального самопочуття учасників. Оцінювалися показники частоти серцевих скорочень

у стані спокою, часу відновлення після фізичного навантаження, загальної витривалості, силової витривалості, гнучкості, статичної сили м'язів кора, а також рівень самопочуття і мотивації до занять фізичною активністю.

Основний етап експерименту передбачав упровадження програми кондиційного тренування тривалістю 8 тижнів. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хвилин. Структура кожного заняття включала підготовчу, основну та заключну частини. Підготовча частина (10-12 хв) була спрямована на поступову активізацію функціональних систем організму; основна (40-45 хв) – на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей і функціональної працездатності; заключна (5-8 хв) – на відновлення організму, нормалізацію дихання та зниження м'язового напруження.

Мета програми: підвищення рівня фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, розвиток основних фізичних якостей та зміцнення здоров'я осіб, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Програма будувалася за принципами поступовості, доступності, варіативності та індивідуалізації навантаження. Інтенсивність вправ регулювалася залежно від рівня фізичної підготовленості учасників та контролювалася за показниками частоти серцевих скорочень і самопочуття.

У перші два тижні переважали вправи помірної інтенсивності з акцентом на адаптацію організму до фізичного навантаження. На 3–6 тижнях поступово збільшувався обсяг функціональних і силових вправ, а заключний етап програми був спрямований на стабілізацію досягнутих результатів та вдосконалення загальної фізичної працездатності.

Використання комплексного поєднання аеробних, силових і функціональних вправ забезпечувало всебічний оздоровчий вплив на організм, сприяло розвитку основних фізичних якостей та підвищенню мотивації до систематичних занять оздоровчою гімнастикою.

Після завершення програми було проведено повторне тестування за тими самими показниками, що й на початку дослідження. Порівняння результатів до та після експерименту дало змогу визначити динаміку змін фізичного та функціонального стану учасників, оцінити ефективність кондиційного тренування та обґрунтувати доцільність його використання в системі оздоровчої гімнастики.

Результати

Як видно з табл. 2, впровадження програми кондиційного тренування в систему оздоровчої гімнастики сприяло позитивним змінам показників фізичного та функціонального стану учасників дослідження. Після завершення експерименту було зафіксовано покращення більшості досліджуваних показників, що свідчить про ефективність застосованої програми.

Зокрема, спостерігалось зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою з $78,4 \pm 2,1$ уд/хв до $72,1 \pm 1,8$ уд/хв, що свідчить про покращення функціонального стану серцево-судинної системи та підвищення адаптаційних можливостей організму. Одночасно відзначалося скорочення часу відновлення ЧСС після фізичного навантаження на 20,4 %, що підтверджує підвищення рівня фізичної працездатності.

Результати тестів фізичної підготовленості також засвідчили позитивну динаміку. Показники гнучкості покращилися на 54,2 %, тривалості утримання планки – на 48,5 %, а кількість присідань за 30 с зросла на 30,5 %, що свідчить про підвищення рівня силової витривалості, функціональної сили та рухливості опорно-рухового апарату.

Крім того, після впровадження програми кондиційного тренування відбулося покращення показників загальної витривалості, що підтверджується збільшенням дистанції у 6-хвилинному тесті ходьби на 11,8 %. Інтегральний показник фізичної підготовленості зріс з $61,4 \pm 3,8$ до $79,5 \pm 4,2$ бала, та вказало на комплексний позитивний

вплив кондиційного тренування на організм осіб, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Таблиця 2

Динаміка показників фізичного та функціонального стану осіб під впливом програми кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці

Показники	До експерименту	Після експерименту	Зміни (%)
Частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв)	78,4 ± 2,1	72,1 ± 1,8	-8,0
Індекс фізичної працездатності (ум. од.)	12,8 ± 1,3	16,9 ± 1,5	+32,0
Тест на гнучкість (нахил вперед, см)	9,6 ± 1,4	14,8 ± 1,7	+54,2
Кількість присідань за 30 с (разів)	24,3 ± 2,2	31,7 ± 2,5	+30,5
Планка (с)	48,2 ± 4,1	71,6 ± 5,3	+48,5
6-хвилинний тест ходьби (м)	612,5 ± 18,4	684,7 ± 20,1	+11,8
Час відновлення ЧСС після навантаження (с)	182,4 ± 10,3	145,2 ± 8,7	-20,4
Рівень самопочуття (за 10-бальною шкалою)	5,9 ± 0,7	8,3 ± 0,5	+40,7
Рівень мотивації до занять фізичною активністю (балів)	6,1 ± 0,6	8,7 ± 0,4	+42,6
Загальний рівень фізичної підготовленості (інтегральний показник, бали)	61,4 ± 3,8	79,5 ± 4,2	+29,5

Водночас встановлено позитивний вплив занять на психоемоційний стан учасників дослідження. Рівень самопочуття підвищився на 40,7 %, а мотивація до занять фізичною активністю – на 42,6 %, що свідчить про високу оздоровчу та психологічну ефективність кондиційного тренування.

Висновки

Результати дослідження засвідчили, що застосування кондиційного тренування в системі оздоровчої гімнастики позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості, функціональний стан організму та загальне самопочуття осіб, які брали участь у дослідженні.

У процесі реалізації програми кондиційного тренування було встановлено покращення показників фізичних якостей, зокрема сили, загальної витривалості, гнучкості та координаційних здібностей. Систематичне виконання комплексу аеробних, силових і функціональних вправ сприяло підвищенню рівня фізичної працездатності та адаптаційних можливостей організму.

Отримані результати також свідчать про позитивні зміни у функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем. Після впровадження програми кондиційного тренування спостерігалася тенденція до оптимізації частоти серцевих скорочень у стані спокою, покращення показників відновлення після фізичного навантаження та підвищення толерантності до фізичної роботи.

Встановлено, що використання кондиційного тренування в оздоровчій гімнастиці сприяє не лише фізичному вдосконаленню, а й позитивно впливає на психоемоційний

стан учасників. У більшості осіб відзначалося підвищення мотивації до занять фізичною активністю, покращення емоційного стану та зниження проявів втоми й психоемоційного напруження.

Аналіз наукових джерел і результатів дослідження дозволив визначити, що ефективність кондиційного тренування обумовлена комплексним поєднанням різних видів фізичних вправ, варіативністю навантажень та можливістю індивідуалізації тренувального процесу залежно від віку, рівня фізичної підготовленості й функціональних можливостей осіб, які займаються оздоровчою гімнастикою.

Отримані результати підтверджують доцільність використання кондиційного тренування як ефективного засобу оздоровчої гімнастики та свідчать про перспективність його подальшого впровадження у практику оздоровчої фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні впливу кондиційного тренування на показники фізичного, функціонального та психоемоційного стану осіб різних вікових груп і рівня фізичної підготовленості. Актуальним є подальше наукове обґрунтування індивідуалізації програм кондиційного тренування залежно від стану здоров'я, рівня рухової активності та адаптаційних можливостей організму.

Перспективним напрямом є також дослідження ефективності використання сучасних фітнес-технологій, цифрових засобів моніторингу фізичного стану та інтеграції функціонального тренінгу в систему оздоровчої гімнастики. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на розробку комплексних програм кондиційного тренування для різних категорій населення, а також на вивчення довготривалого впливу таких програм на якість життя, профілактику захворювань і формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Список використаних джерел

1. Лазоренко, С. А., Петренко, Н. В., & Дутчак, Ю. В. (2025). Історичні пролегомени формування сучасної гімнастики. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, (1), 53-58.
2. Лянной, М., Рибалко, П., Ганчева, В., & Красілов, А. (2019). Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, (4), 280-289.
3. Хуртенко, О., & Шпильчук, В. (2025). Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів. *Physical culture sports and health of the nation*, 19(38), 143-143.
4. Чередніченко, С. В., Хіміч, В. Л., Харченко, С. М., & Павленко, О. Є. (2025). Специфіка організації секційних занять оздоровчої гімнастики з учнями старших класів. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, (1), 139-144.