|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ****НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ****КАФЕДРА ЗДОРОВ’Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ****КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**на здобуття вищої освіти ступеня магістраза спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,освітньою програмою «Фітнес та рекреація»**на тему: «ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ** **СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**здобувача вищої освітидругого (магістерського) рівняВеприка Миколи ПетровичаГрупа 2М3-3Ф2Науковий керівник: Матвієнко І. С, к. наук з фіз. виховання і спорту, Рецензент: Оришко С.П, к.пед.наукРекомендовано до захисту на засіданні кафедри (протокол №\_від\_\_20\_\_\_рокуЗавідувач кафедри: Андрєєва О. В.,доктор наук з фізичного виховання і спорту,професор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Київ - 2022****Зміст** |
| **ВСТУП**………………………………………………………………………… | 3 |
| **Розділ І.** | **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ** | 7 |
| 1.1. | Інтерес як об’єкт наукових досліджень……….. …………… | 7 |
| 1.2. | Характеристика фітнесу як засобу фізичного виховання..……………………………………………. | 15 |
| 1.3. | Можливості фітнес-технологій у формуванні інтересу до занять фізичною культурою в середньому шкільному віці | 22 |
|  Висновки до першого розділу……………………………… | 30 |
| **Розділ ІІ.** | **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…………** | 31 |
| 2.1. | Методи дослідження………………………………………. …. | 31 |
| 2.2. | Організація дослідження……..….…………………………… | 35 |
| **РОЗДІЛ ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ФІТНЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ………………………………………………………..** | 36 |
| 3.1. | Аналіз результатів дослідження……………………………… | 36 |
| 3.2. | Шляхи формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій у дітей середнього шкільного віку……………………………………………………………… | 44 |
| 3.3. | Практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій…………………………………… | 50 |
|  Висновки до другого розділу…………………………………. | 53 |
|  **висновки** ………………………………………………….. | 55 |
|  **список використаних джерел**…………………… | 57 |
|  **ДОДАТКИ……………………………………………………...** | 65 |

 |

**ВСТУП**

Пріоритетними напрямами розвитку України на сучасному етапі є питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з погіршенням здоров'я населення, у тому числі дітей та підлітків, що робить реальною загрозу збереження та відтворення людського ресурсу як найважливішого чинника національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу.

Фізкультурно-освітня діяльність істотно змінилася у зв'язку з модернізацією освіти, підвищенням якості, розвитком гуманістичної спрямованості цілей, змісту, умов освіти та виховання особистості. Все це сприяє переходу до інноваційного типу освітнього процесу і покликане сприяти вирішенню проблем і протиріч, що накопичилися.

Особливу тривогу викликає протиріччя між появою освітніх закладів різних типів, програм та технологій, і, відповідно, зростанням розумових навантажень на дітей, починаючи з раннього віку, їх успіхами в інтелектуальній діяльності, з одного боку, та погіршенням стану здоров'я, падінням рівня рухової активності, втратою ціннісних орієнтації на здоровий спосіб життя, з іншого боку.

Зазначена проблема актуалізує пошук ефективних шляхів формування інтересу до занять фізичною культурою на всіх етапах освіти.

Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати фітнес як інновацію в галузі фізичної культури, значуще соціокультурне явище, цілеспрямований систематичний процес занять з оздоровчою спрямованістю, що сприяє фізичному розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості. Разом з тим, він може бути позиціонований і як фактор формування в соціумі культурних цінностей нового тисячоліття, свободи вибору, самостійності, підприємливості, толерантності, а обґрунтування його наукових та методологічних засад – як один із перспективних шляхів підвищення ефективності та якості фізкультурної освіти дітей шкільного віку за умов модернізації та засіб формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Охоплюючи різні форми рухової активності, фітнес задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності фітнес-програм, їхньої доступності та емоційності занять.

Маючи значні адаптаційні та інтегративні можливості, фітнес має поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його впровадженню у всі види фізичної культури та, зокрема, у фізкультурну освіту дітей шкільного віку.

Актуальність проблеми зумовлена ​​протиріччями між:

* запитом суспільства у здоровому, гармонійно розвиненому підростаючому поколінні, широкими можливостями фітнесу в оздоровленні людини та неефективністю традиційних підходів до організації та утримання занять фізичною культурою дітей та підлітків;
* стрімким розвитком фітнесу в Україні, його соціокультурними цінностями;
* практикою впровадження фітнес-технологій в освітні заклади різного виду та відсутністю їхнього наукового обґрунтування, єдиної системи підготовки та перепідготовки фахівців із фітнесу.

Питання мотивації та формування інтересу до занять фізичною культурою школярів висвітлено у працях С. Бобровник, О. Бербенець, О. Біліченко, Т. Круцевич, Н. Пангелова, В. Щирба, В. Семененко, С.  Трачук.

Дослідження В. Іванова, Н. Салькової, Т. Андрієнко, В. Буянова, С. Головіна висвітлюють ефективність фітнес-техологій у формуванні мотивації та інтересу до занять фізичною культурою у студентів.

Незважаючи на розробленість теми, залишається недостатньо розкритим формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та практично перевірити ефективність формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій.

**Завдання дослідження**:

1. Розглянути інтерес як об’єкт науково-педагогічних досліджень.
2. Охарактеризувати фітнес як засіб фізичного виховання та визначити можливості фітнес-технологій у формуванні інтересу в учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою.
3. Здійснити діагностику сформованості інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку.
4. Розробити програму та практичні рекомендації щодо підвищення інтересу до занять фізичною культурою з використанням фітнес-технологій в учнів середнього шкільного віку.

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

**Предмет дослідження** – фітнес як засіб формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження**:

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукових джерел для визначення сутності основних понять дослідження, узагальнення теоретичних підходів до проблеми виховання інтересу до занять фізичною культурою в педагогіці та суміжних галузях знань;

емпіричні – педагогічне спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент;

статистичні – методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що уточнено сутність таких понять «інтерес», «інтерес до занять фізичною культурою», розроблено модель формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає в розробці й упровадженні у практику роботи закладу загальної середньої освіти змістового і методичного забезпечення процесу формування інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій.

**Структура дослідження**. Магістерська робота складається із вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел включає 74 найменування. Робота викладена на 83 сторінках друкованого тексту. Робота уміщує 6 таблиць та 4 рисунки.

**РОЗДІЛ І**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**1.1. Інтерес як об’єкт наукового дослідження**

У науково-педагогічній літературі неабияка увага приділяється питанню формування позитивного ставлення та інтересу здобувачів освіти до занять фізичною культурою. Ця проблема знайшла своє відображення у наукових доробках О. Артюшенка, Л. Долженко, М. Перегінець, А. Рокіти, Є. Столітенка, Б. Шияна [4; 49; 51; 53; 66].

У академічному тлумачному словнику поняття інтерес розкривається через цікавість, захоплення, прагнення та потреби особистості [57].

Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чогось, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. У психології інтерес характеризують рядом певних якостей: широта (коло інтересів людини), глибина (ступінь інтересу до якогось об'єкта), стійкість (тривалість збереження інтересу до якогось об'єкта), мотивованість (ступінь свідомості чи випадковості, навмисність інтересу), дієвість (прояв активності задоволення інтересу) [64].

На нашу думку, інтерес – це насамперед результат розвитку особистості. Він піддається формуванню, тому аж ніяк не є негативною якістю особистості.

Важливе знання структури інтересів, механізмів прояву та реалізації, мотивів поведінки індивіда, щоб регулювати досліджуваний процес та здійснювати педагогічний вплив цілеспрямовано.

Складним процесом, що залежить від різних факторів, є виховання сталого інтересу, який вимагає цілеспрямованого використання різноманітних організаційних форм роботи.

Інтерес як особистісне утворення стає предметом досліджень представників різних наук: педагогів, психологів, філософів, соціологів, економістів та ін. Поняття «інтерес» тлумачиться у літературі по-різному. Деякі вчені стверджують, що це дуже широке поняття і воно тісно пов'язане з характером і внутрішніми властивостями окремих індивідів. Інші, тлумачать його в вужчому плані, ототожнюючи його з різними спонуканнями, що належать до мотиваційної сфери. Ряд авторів ототожнює інтерес із мотивацією людини. Разом з тим, емпіричні методи дослідження показують, що правильніше та доцільніше розглядати інтерес у формі одного з інтегральних проявів досить складних процесів у сфері мотивації.

Представники різних напрямів філософії (ідеалізм, матеріалізм, дуалізм тощо) по-різному розглядали джерела та рушійні сили розвитку інтересу. Представники історичного матеріалізму уявляють, що способи виробництва матеріального життя впливають на процеси, що проходять у громадському, політичному, економічному та ін. сферах життя [64]. Представники ідеалізму стверджують, що людські потреби ґрунтуються на духовних засадах (А. Шопенгауер). У XVIII столітті філософи розглядали суспільне життя за допомогою інтересу, а сам інтерес як «суму інтересів та установок індивіда» (К. Гельвецій, П. Гольбах, Д. Дідро) [2, с. 48].

У дослідженнях вчених (Г. Гегель та І. Кант) розкрито сутність інтересу та його функції. На їхню думку інтерес пов'язаний із людськими потребами. Інтерес ними охарактеризується як «наміри свідомості, установка на пізнання» чогось [2, с.50]. На думку Г. Гегеля, інтерес є змістом бажань, на досягнення яких спрямована діяльність суб'єкта [22, с. 58]. Завдяки діяльності здійснюється перехід суб'єктного в об'єктивне.

В даний час у педагогіці не поєднується інтерес з тією чи іншою однією людською роботою: наприклад, лише психологічною чи тільки вольовою. Інтерес характеризується поєднанням розумових, психологічних та стіничних дій, їх взаємопроникненням та взаємовпливом. У дослідженнях підтверджено, що інтерес сприяє прояву волі та уваги, пам'яті.

Е. Торндайк [72] визначає інтерес як прагнення, звертаючи увагу на його рухову силу, що спонукає, на його динамічну природу, на укладений у ньому момент спрямованості. Прагнення присвятити свої думки і дії якомусь явищу автор називає інтересом до цього явища.

На думку Е. Торндайка, почуття підйому, розумового збудження, тяжіння до предмета називається інтересом. Інтереси не набуваються, а розвиваються – у цьому твердженні полягає найважливіше слово, пов'язане з новою теорією щодо всієї проблеми інтересів [72].

Інтереси характеризуються спрямованістю. Виділяють: матеріальні, громадські, пізнавальні, спортивні (професійні). Також інтереси характеризуються вибірковістю ставлення до чогось (Наприклад, інтерес до футболу, професії). Початковий інтерес може виникнути стихійно і несвідомо як потяг і схильності [25].

У нашому дослідженні поняття «інтерес» сприймається як наслідок, один із інтегральних проявів складних процесів сфери мотивації. Варто зазначити, що внаслідок цього можна стверджувати про те, що поняття «інтерес» та «мотиваційна спрямованість» не ототожнюються нами, а відокремлюються як різні поняття. Засобом розмежування цих понять служить те, що мотиваційна сфера, на нашу думку, є основою, джерелом, а інтерес в залежності від цього – наслідком та проявом процесів, що відбуваються у цій сфері. Таке теоретичне розуміння поняття «інтерес» дозволяє нам більш точно і прицільно досліджувати його процес формування у плані змісту навчального матеріалу, активізації навчальної діяльності, та шляхом розвитку сфери мотивації її складових: мотивів, цілей, емоцій.

Інтегральним результатом складних процесів сфери мотивації школярів є інтерес до фізичної культури. Хоча на будь-якому уроці виникає мотивація до занять фізичною культурою, але ефект він цього незначний: самостійно фізичною культурою займаються одиниці школярів.

Інтерес до фізичної культури є цілісною, системноорганізованою та особистісно-обумовленою характеристикою людини як суб'єкта діяльності, що спонукає та усвідомлено спрямовує його до систематичних занять фізичними вправами для задоволення особистісно-значущих потреб що не залежить від зовнішніх ситуаційних факторів.

Про сутність поняття «інтерес» можна зробити висновок, що інтерес до фізичної культури та спорту представляє специфічну характеристику спрямованості особистості, що визначає усвідомлене, стійке, активне ставлення до діяльності у сфері фізичної культури та спорту для задоволення особистісно-значущих потреб [51, с. 73].

Аналіз науково-методичних джерел [12; 51; 54; 56; 62; 65;] дозволила нам виділити низку причин, які на нашу думку, знижують інтерес учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою:

* програма з фізичної культури для шкіл не повною мірою відповідає вимогам сьогодення. Зміст шкільної програми передбачає, що учні повинні освоїти життєво необхідні навички в ходьбі, бігу, метання, стрибки, а також елементи волейболу, баскетболу, гімнастики та навчилися ходити на лижах. Освоєння учнем шкільної програми з фізичній культурі в цілому має сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості, а це безпосередньо пов'язано зі зміцненням здоров'я.
* Мало часу, що відводиться на уроки фізичної культури в процесі занять. Існують норми рухової активності для різних вікових груп населення. Норма для школярів – від 14 до 21 години на тиждень. Якщо врахувати що у школі три уроки фізкультури на тиждень, то решта часу (11–18 год) необхідно компенсувати за рахунок інших форм фізичного виховання. Ніхто не забороняє ввести у школах перед першим уроком невелику зарядку, для зняття втоми в процесі інших уроків проводити фізкультхвилинки, щодня організовувати велику рухливу перерву, щотижня проводити годину здоров'я, «Веселі старти», різні змагання, шкільні спортивні свята тощо.
* Уроки фізичної культури проводяться, переважно, у напрямі «механічного» освоєння рухових умінь та навичок, не створюють передумови до безперервного фізичного вдосконалення, формування гуманістичного спрямування, досвіду співробітництва та спілкування. Школярі не опановують способів творчого застосування отриманих знань у своєму житті, а головне – не набувають стійкої мотивації до занять фізичною культурою, як способу збереження та зміцнення здоров'я.
* Не завжди школи забезпечені сучасним спортивним інвентарем, який дає можливості для проведення інноваційних форм роботи на уроках фізкультури. Для виконання шкільної програми кожній школі необхідно мати мінімальний набір сучасного спортивного інвентарю та обладнання – це підвищить активність учнів. В даний час відсутність необхідного спортивного інвентарю у багатьох школах призводить до того,що уроки стають нудними та нецікавими. Часто урок перетворюється у формальний захід, де учні протягом усього навчального року грають у піонербол та у волейбол. В результаті вони починають прогулювати заняття або сидять весь урок на гімнастичних лавках.
* Негативне відношення до занять фізкультурою в сім’ї. Часто батьки невілюють фізичне виховання і надають перевагу предметам, які потрібні дітям для вступу у вищий навчальний заклад. Таке відношення підхоплюють діти і швидко засвоюють негативне відношення до занять фізкультурою.

Тому прояв інтересу до занять фізичною культурою, залежить від багатьох змінних у мотивації учня.

До таких змінних належать:

* зміст занять фізичними вправами та виконання гігієнічних вимог для конкретного учня;
* мотиви занять;
* його вміння ставити та реалізовувати цілі;
* емоційність вправ [36, с. 91].

Від умов, у яких відбуваються заняття з фізичної культури, мікроклімату в класі, відносин між учням та вчителями в ході уроків, від того, як ставляться до уроків фізичної культури учні, класні керівники та інші вчителі-предметники залежить наявність чи відсутність інтересу до занять.

Багато педагогів сходяться на думці, що для формування позитивного ставлення до уроків фізкультури необхідно враховувати інтереси учнів. Виявляти найбільш привабливі для учнів види рухової активності, за допомогою засобів та методів фізичного виховання виробити інтерес до занять [18, с. 13]. Цьому сприяють модулі програми з фізичного виховання у школі, які обираються на методичних об’єднаннях вчителів з урахуванням інтересу учнів та матеріально-технічного і кадрового забезпечення та затверджуються педагогічною радою. Також варто відзначити, що в реформі «Нова українська школа» в адаптаційному циклі 5-6 класів велику увагу приділено формуванню інтересу до занять фізичною культурою через реалізацію ціннісних орієнтирів, ключових компетентностей на наскрізних вмінь з фізичного виховання. Модельна навчальна програма з фізичної культури у 5 класі та в пілотних 6 класах містить інваріативний модуль та варіативні модулі, яких є 44 (фітнес аеробіка, бадмінтон, баскетбол, військово-спортивні ігри, плавання тощо) [9].

Необхідно використовувати індивідуальний та диференційований підхід до фізичних можливостей та підготовленості учнів, застосовувати на заняттях з фізичного виховання змагальну діяльність.

Підтримка інтересу та цілеспрямованості в учнів багато в чому залежить від того, чи відчувають вони задоволення на уроці фізичної культури, і чи у них формується задоволеність заняттями фізичними вправами. Крім задоволеності уроком, в учнів є ще й ставлення до фізичної культури, як до навчального предмета, яке характеризується, з одного боку, розумінням значущості цього предмета, а з іншого – очікуванням того, що на уроках цього предмета можна задовольнити свої інтереси, потреби у руховій активності [10, с. 95].

Коли учень відчуває стан задоволеності, відбувається і формування позитивно-активного ставлення до фізичної культури. Головними причинами падіння задоволеності уроками фізичної культури багато вчених називають відсутність емоційності уроку, не цікавість виконуваних вправ, мале чи надмірне фізичне навантаження, погану організацію уроку. Не задоволені уроками учні зазвичай ходять них лише заради оцінки й уникнення неприємностей. А ось учні, які мають стан задоволеності на уроках, працюють на них заради свого фізичного вдосконалення, у них виникає інтерес до занять фізичною культурою.

Мотиви відвідування школярами уроків фізичної культури впливають на навчальну активність учнів, своєю чергою і вона великою мірою впливає на інтерес. Значення таких занять для кожного школяра, його особистісні прагнення взаємопов'язані зі змістом занять спортом загалом і фізичною культурою зокрема. Виходячи з цього, дитина шукає для себе мотиви щоб займатися: навчально-пізнавальні; процесуальні (подобається займатися); результативні;бальні (отримати високий бал); соціально-значущі мотиви (бути здоровим, готовим до праці, до дорослого життя); мотиви уникнення неприємностей [5, с. 9].

Знаючи основні чинники впливу на процес формування мотивації школярів, ми зможемо більше дітей долучити до активної рухової діяльності. Велике значення у спортивній діяльності мають мотиви.

У середньому шкільному віці мотиви занять фізичною культурою та спортом можуть бути виражені такими причинами:

1) Причини початку занять фізичною культурою та спортом.

- Внутрішні переконання;

- пасивні причини;

- примусові причини.

2) Причини, що підтримують інтерес до занять фізичною культурою на початковому етапі

- підвищення майстерності;

- потреба у спілкуванні;

- рухова потреба [62, с. 44].

Інтереси учнів до уроків фізичної культури різноманітні: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні та психічні якості (волю тощо). Важливо, що інтереси дівчаток та хлопчиків також різняться. Дівчатка частіше хочуть формувати гарну фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу тощо. Хлопчики, як правило, прагнуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність [65, с.35].

Привабливість фізичної культури має характерні вікові особливості. Молодшими школярами передусім керує потреба у руховій активності взагалі (з урахуванням первинних мотивів). Вони і без уроків фізичної культури люблять бігати, стрибати та грати.

Підлітки займаються фізичними вправами, використовуючи мотиви, пов'язані з недостатнім розвитком особистості (вторинні мотиви). Наприклад, ними керує бажання бути схожими на якогось «героя», який є їх кумиром, прикладом для наслідування, або розвивати обсяг м'язової маси, щоб мати авторитет серед певного кола людей.

Старшокласники на перше місце ставлять мотиви, пов'язані зі своїми життєвими планами. Їхнє заняття фізичними вправами насамперед викликане метою підготувати себе до конкретної майбутньої професійної діяльності.

Кожен вчитель фізичної культури, який прагне до того, щоб учні виявляли активність з його уроках, повинен будувати навчальний процес, враховуючи вікові особливості та мотивацію учнів.

Отже, «інтерес» – це наслідок, один із інтегральних проявів складних процесів сфери мотивації. Варто зазначити, що внаслідок цього можна стверджувати про те, що поняття «інтерес» та «мотиваційна спрямованість» не ототожнюються нами, а відокремлюються як різні поняття. Інтерес до фізичної культури є цілісною, системноорганізованою та особистісно-обумовленою характеристикою людини як суб'єкта діяльності, що спонукає та усвідомлено спрямовує його до систематичних занять фізичними вправами для задоволення особистісно-значущих потреб що не залежить від зовнішніх ситуаційних факторів.

**1.2. Характеристика фітнесу як засобу фізичного виховання**

Термін «фітнес», що виник в Америці, досить швидко увійшов до міжнародної спортивної лексики і став широко використовуватися в Україні, оскільки символізував не тільки прогресивні зміни фізичних вправ, що існували занять, а й став відображенням прагнення наших співвітчизників до нового, красивого і благополучного майбутнього.

Але, на жаль, добре відомий термін «фітнес» має велику кількість визначень та його змістовне наповнення тлумачиться багатьма вченими по-різному. Досі немає його концептуального та методологічного обґрунтування та визначення місця в системі фізичної культури, хоча його роль у підвищенні рівня фізичної дієздатності та покращення стану здоров'я вже доведена практичними результатами. Про це свідчать не лише численні публікації, присвячені дослідженням щодо визначення ефективності тих чи інших фітнес-програм та технологій, а й саме розширення мережі фітнес-клубів, центрів тощо по всій країні, що доводить їх попит у населення.

Однією з найважливіших проблем, що вимагають свого вирішення, є формування єдиного розуміння самого терміну «фітнес», який на сьогоднішній день є словом, яке має велику кількість різноманітних смислових значень, що охоплюють різні рівні та аспекти самого явища. Відповідно, це ускладнює як його ухвалення певною частиною наукової спільноти, так і процес професійного спілкування фахівців-практиків у галузі фізичної культури.

Зазначене зумовлює необхідність визначення та обґрунтування поняття фітнесу.

Саме слово «фітнес» у перекладі з англійської означає «придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим) [47, с. 23].

Цей термін спочатку і був введений у США для визначення фізичної придатності. Однак, як вказують Е. Хоулі та Б. Френкс, смислове значення слова «фітнес» поступово еволюціонувало від «фізичної придатності» до позначення соціального явища, культурного феномену XX століття, - від фізичного здоров'я людини, що виражається в його придатності до фізичної роботи до прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти [63, с. 38].

У нашій країні різке зростання інтересу до занять фітнесом наприкінці 80-х років минулого століття був пов'язане з тим, що гарна фізична підготовленість та здоров'я стали розглядатися як основа особистої успішності, можливість увійти до кола красивих та благополучних людей.

Американський термін «фітнес» при згадці його в популярних журналах, розмовній лексиці та Інтернеті якраз і асоціювався з успішністю та успіхом. Активна популяризація американськими засобами масової інформації сприяла його швидкому поширенню в Україні та інших країнах.

З початку 90-х термін «фітнес», з подачі засобів масової інформації, поступово став використовуватись як позначення самостійного об'єкта, що володіє безперечною специфікою у сфері фізичної культури. Цьому сприяв бурхливий розвиток фітнес-індустрії, яка відреагувала на зміну економічної ситуації у країні. Однак відсутність наукового обґрунтування суті фітнесу та його місця у фізичній культурі робила цей термін «розмитим», що сприяло формуванню великої кількості його визначень, що часто суперечать один одному.

У таблиці 1.1. подано тлумачення поняття «фітнес» різними авторами.

*Таблиця 1.1.*

**Поняття «фітнес» у науково-методичній літературі**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор** | **Тлумачення** |
| Szymański I. [72, с. 22] Grodzka-Kubiak E.[68, с. 23] | Динамічний стан знаходження хорошого стану здоров'я з психологічної та соціологічної точки зору в поєднанні з прагненням до досягнення максимальної (індивідуальної) фізичної працездатності через різні форми рухової активності, адаптовані до здібностей, смаку та очікувань людини, яка таким чином бере на себевідповідальність за функціональне вдосконалення власного організму. |
| Oxford Dictionary [69] | Різні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні цедури тощо. Розвиває не тільки хорошу фізичну форму, але й інтелектуальну, емоційну, соціальну та духовну складові. |
| А. Боляк [11, с. 110] | Фітнес ԟ це оптимальний фізичний стан, що включає досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку проблем зі здоров’ям |
| Н. Воловик [16, с. 13]. | Фітнес ԟ це ефективно діюча сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципових обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, сумативно-цілісної складної системи |

Проведений нами порівняльний аналіз його дефініцій у науково-методичній літературі виявив, що одні автори вважали його просто набором вправ, інші визначали як стиль життя та світогляд.

На підставі огляду та аналізу визначень фітнесу багатьма дослідниками, слід констатувати, що він вживається у різних значеннях, які можна умовно позначити трьома групами, що мають різні рівні значимості:

Перший рівень - це фізичний фітнес, який визначається оптимальним рівнем розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, комплекції тіла), значущих для даного суспільства та часу.

Другий рівень - являє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на досягнення фізичного фітнесу.

Третій рівень, де фітнес сприймається як соціальне явище, що охоплює філософський, соціальний та психологічний аспекти.

Залежно від цього деякі автори поділяють фітнес на загальний та фізичний. Найбільш, на наш погляд, вдале визначення загального фітнесу, що перегукується з визначенням Е. Хоулі, Б. Дон Френкса та Т. Кудри, дав В. Борилкевич (2003, 2006), розглядаючи його як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без граничної та фізичної та психічної напруги функцій організму, перебуваючи в стані гармонії з довкіллям.

Натомість, на думку автора, фізичний фітнес характеризує рівень можливостей, що забезпечують поточну рухову активність без зайвої функціональної напруги організму і мають у своєму розпорядженні необхідні фізіологічні резерви. Концептуальна база «фітнесу» має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, що передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі - фізичні, психологічні, емоційні.

Проведений аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-джерел виявив, що існуючі визначення, наш погляд, не повною мірою відображають суть фітнесу, причому нерідко вводять в оману, що призводить до термінологічної та методологічної плутанини.

Слід зазначити, що тривалий час (понад 15 років) фітнес використовувався лише на побутовому рівні, в побуті українців, на обкладинках популярних журналів, у засобах масової інформації.

Для наукового ж співтовариства багато років не грав істотної ролі. Про це нове явище у фізичній культурі або замовчувалося, або його замінювали іншими термінами.

Державні органи також належали до слова «фітнес» з деякою обережністю, намагаючись не використовувати його в офіційних документах і, як наслідок цього, стало його обмежене використання в науковій літературі. Причинами цього можна назвати:

* нерозуміння сенсу самого явища;
* багатство вибору близьких за змістом термінів («оздоровча фізична культура», «фізична підготовка», «фізичний стан» і т.ін.);
* мала вивченість і наукова необгрунтованість в Україні;
* різні тлумачення терміну «фітнес»;
* ігнорування іноземного терміна офіційною наукою.

Зміна соціокультурної та економічної ситуації, зміна освітніх та наукових парадигм на сучасному етапі розвитку суспільства виявила необхідність переосмислення ставлення до фітнесу та його поняття.

Проведений нами порівняльний аналіз даних науково-методичної літератури показав, що сьогодні є різні версії фітнесу. Більшість дослідників припускають, що є західна та східна версія виникнення та розвитку сучасного фітнесу.

Західна версія виникнення фітнесу бере свій початок на американському континенті та багато вчених-дослідників засновником методології фітнесу вважають США [21 та ін.]. До східної версії деякі автори відносять виникнення сучасного фітнесу на основі ідеології стародавніх оздоровчих систем [29 та ін.].

Вони стверджують, що його витоки сягають античного минулого.

На наш погляд, думки дослідників правомірні, оскільки історія розвитку занять фізичними вправами з метою зміцнення здоров'я йде в далеке минуле, водночас сучасні заняття фітнесом засновані на оздоровчих видах занять як Заходу, так і Сходу.

Проте слід зазначити, що більшість дослідників все ж таки вважають, що сучасний фітнес тісно переплітається з історією розвитку США, і, безперечно, саме американці з'явилися пропагандистами та провідниками ідеології фітнесу.

Розглядаючи ретроспективу, можна відзначити велике значення для фізичної культури і, зокрема, фітнесу, періоду розвитку Америки на рубежі ХIХ-ХХ століть.

Гансом Краусом і Сонею Вебер, які проводили дослідження в 1950 року було отримано дані, що у той період фізична підготовленість (м'язова сила і гнучкість тулуба і ніг) учнів шкіл віком від 6 до 16 років були майже 10 % нижче, ніж показники стосовно тієї ж категорії на Європейському континенті. Приблизно 60% американських дітей не пройшли принаймні один тест у порівнянні з 9% дітей країн Європи [74].

Ця тривожна статистика сприяла започаткуванню нової кампанії зі зміцнення здоров'я молодого покоління нації та розвитку фітнесу, ініційованої політичними лідерами США.

Слід зауважити, що до середини 1960-х у США термін «фітнес» не використовувався, а все, що позначається ним входило в поняття «фізична культура».

Проте стрімкий розвиток нового оздоровчого спрямування життя суспільства Америки, поява в нього самостійної ідеології, вимагало свого позначення новим терміном – «фітнес» (що дослівно означало бути підготовленими).

В Україні фітнес з'явився відносно недавно - трохи більше 20 років тому. До початку 80-х у нашій країні поняття «фітнес» не існувало, а цілі та завдання оздоровлення вирішувалися переважно засобами оздоровчої фізичної культури.

Історія розвитку та становлення сучасного фітнесу та фітнес-індустрії в Україні, безумовно, пов'язана з роками перебудови. Розглядаючи ретроспективу, можна констатувати, що перші роки перебудови у функціонування системи фізичної культури внесли деструктивні тенденції З її початком роль державних органів, відповідальних за керівництво фізичної культурою різко ослабла, погіршилося якість базового фізичного виховання у освітніх установах. Практика впровадження виробничої фізичної культури у раціональну організацію праці також пішла у минуле. Одночасно з цим розпалися багато добровільних фізкультурно-спортивних товариств, скоротилася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

У цей же період відбулася комерціалізація використання фізкультурних та спортивних споруд, закладів та послуг (що надавалися раніше безкоштовно), що обмежило доступ до них широкого загалу населення, особливо незаможних верств. Водночас виникли й інші перешкоди для масового фізкультурного руху: закривалися стадіони та спортивні майданчики у мікрорайонах, різко зменшилася зарплата тренерів та педагогів, що призвело до проблеми кадрового забезпечення галузі та ін.

Сучасний фітнес різноманітний – це комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки і системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін.), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення і підтримання розуму у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування фізичної та спортивної культури. Завдяки цьому різноманіттю, існує можливість підібрати таку програму, яка б підходила для занять залежно від рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та необхідних цілей. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, різноманітність та постійне оновлення програм дозволяє протягом кількох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів фізичної культури. Заняття фітнесом розвивають не тільки координацію рухів, витривалість, силові якості, а й почуття ритму, артистичність, формує правильну поставу та гарну фігуру.

У цілому нині, фітнес все активніше вивчається різними дослідниками.

Таким чином, можна говорити, що сьогодні фітнес стрімко поширюється на всі вікові категорії та охоплює найрізноманітніші аспекти оздоровлення людства. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, різноманітність та постійне оновлення програм дозволяє протягом кількох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів фізичної культури. Заняття фітнесом розвивають не тільки координацію рухів, витривалість, силові якості, а й почуття ритму, артистичність, формує правильну поставу та гарну фігуру.

**1.3. Можливості фітнес-технологій у формуванні інтересу до занять фізичною культурою в середньому шкільному віці**

Урок фізкультури має стимулювати учнів до самостійних занять спортом, сприяти їх емоційному та психологічному благополуччю. Як показує практика, позитивні емоції, гарна фізична форма, вміння володіти своїм тілом, сприяють веденню здорового способу життя [61, с. 13].

Сьогодні очевидно, що сучасні діти ведуть малорухливий образ життя, багато часу витрачають на комп'ютерні ігри, спілкування у соціальних мереж, перегляд відеороликів каналу YouTube. Особливо загострилася така проблема у зв’язку із запровадженням у школах України дистанційного та змішаного навчання під час пандемії та правового режиму воєнного стану. Через надмірну комп’ютеризацію та використання гаджетів в освітньому процесі у дітей знизилася фізична активність. Їх інтерес та увагу дуже важко чимось привернути.

Ефективним інструментом для підвищення мотивації та інтересу учнів до занять фізкультурою є фітнес. Широка пропаганда фітнесу у засобах масової інформації сприяє підвищенню інтересу до занять цим видом фізичної діяльності. Крім того, фітнес-програми загальнодоступні та високоефективні.

Напрямок дитячого фітнесу з'явився порівняно недавно, але його популярність стрімко зростає як за кордоном, так і у нас в країні. І, незважаючи на те, що він поки що не має достатньо суворого наукового обґрунтування, безсумнівно, представляє інтерес для спеціалістів оздоровчої фізичної культури.

Заняття дитячим фітнесом покликані задовольнити потребу дітей у фізичній активності та сприяти підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, залученню їх до здорового способу життя. Це досягається за рахунок використання різноманітних інноваційних технологій, що з'явилися у фітнесі, сучасного інвентарю та обладнання, музичного супроводу та ін., а також можливостей вибору тих чи інших видів занять [30, с. 237].

Доступність напрямків дитячого фітнесу визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих загальнорозвивальних вправах і для більшості занять не потрібно спеціального обладнання (виняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах).

Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань.

Емоційність занять пояснюється не лише музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, його танцювальною та ігровою спрямованістю, а й прагненням узгоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що також емоційно надихає тих, хто займається фітнесом, і підвищує інтерес до них.

Такий інтерес до фітнесу та різновидів його форм не випадковий. На його заняттях надаються великі можливості займатися відповідно до своїх потреб та інтересів, для прояву індивідуальності, самобутності кожної людини. Це обумовлюється також свободою вибору його напрямів та добровільністю участі, доступністю (незалежно від статі, віку, стану здоров'я) та сучасним поглядом на заняття фізичною культурою.

Таким чином, дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей та підлітків на добровільній основі, виходячи з інтересів учнів.

У зв'язку з цим, можна виділити головні завдання, які вирішуються на заняттях, які включають елементи фітнесу та базуються на цілях та завданнях оздоровчої фізичної культури. До них відносяться:

1. Забезпечення гармонійного фізичного та психічного розвитку дитини, покращення та зміцнення стану її здоров'я засобами фітнесу.

2. Сприяння самопізнанню, самоідентифікації, самоактуалізації та самореалізації дитини.

3. Забезпечення дитині свободи вибору занять та її адекватності відповідно до своїх інтересів, можливостей та здібностей будь-якого з запропонованих напрямків дитячого фітнесу.

4. Формування життєво-необхідних рухових умінь та навичок, розвиток рухових здібностей та фізичної підготовленості дитини інноваційними засобами.

5. Підвищення інтересу до систематичних занять фізичними вправами з урахуванням добровільності участі та отримання задоволення від них.

6. Формування знань про здоровий спосіб життя та потреби слідувати йому.

7. Розвиток креативності, уяви, творчих та музично-ритмічних здібностей дитини [29, с. 113].

Фітнес-технології знаходять відображення у будь-якому модулі програми з фізичної культури: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, плавання, зимові види спорту. Фітнес сприяє різноманітності використовуваних засобів у проведенні уроку, пожвавлює та надає йому нового емоційного забарвлення.

Фітнес можна застосовувати у різних частинах уроку будь-якої спрямованості. Він сприяє розвитку певних рухових здібностей учнів [30].

На початку уроку краще застосовувати вправи силової спрямованості. Через вікові особливості школярів використання силових вправ під час уроків фізичного виховання обмежено. З віком використання цих вправ розширюється. При цьому необхідний обов'язковий контроль дихання, адже напруження шкідливо впливає, особливо на дівчаток.

Перед основною частиною уроку фітнес-технології, що застосовуються, повинні відображати специфіку модуля робочої програми та сприяти розвитку певних рухових навичок у школярів. Наприклад, при проведенні уроків з плавання можна використовувати аквааеробіку. Вправи аеробіки найчастіше включають в уроки легкої атлетики, оскільки вони наближені до техніки бігу, стрибків та метань. Степ-аеробіка використовуються під час уроків гімнастики, використовуючи гімнастичні м'ячі, скакалки чи гімнастичні палиці. Під час уроків спортивних ігор виконуються вправи з м'ячем. Якщо погодні умови не дозволяють виходити на вулицю для лижної підготовки та урок проводиться у спортивному залі, можна використовувати вправи силової аеробіки з гумовими бинтами під музику, що імітують лижну ходу.

При підборі спеціальних вправ для використання в основній частині уроку застосовуються комплекси вправ з різних напрямків фітнесу, сконцентровані підготовку організму реалізації завдань, поставлених під час уроку. Наприклад комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, інтервальне тренування та ін.).

У заключній частині уроку зі зняттям напруженості м'язів, підвищення емоційного стану під повільну музику доцільно застосовувати такі фітнес-технології, як стретчінг, фітнес-йога, дихальна гімнастика, гімнастика для очей [47, с. 65].

Впровадження фітнесу в урок фізкультури викликає у школярів позитивну мотивацію, інтерес та бажання займатися систематично, сприяє підвищенню рівня їхнього здоров'я. Педагог повинен розуміти, де і коли можна застосувати ту чи іншу програму фітнесу. Деякі види сприяють загартовування, підвищення рухової активності, витривалості організму, зниження маси тіла, підвищення розвитку координації рухів, зміцнення серцево-судинної та дихальної системи. Інші види активізують імунну систему та захисні властивості організму, сприяють подоланню стресових станів, розвивають поставу, зміцнюють мускулатуру, розвивають: гнучкість, швидкість та спритність.

Включення до уроків фізкультури занять фітнесом дозволяють підвищити щільність уроку, надати йому новизни, використовувати музичний супровід.

Впроваджуючи фітнес в уроки фізичної культури, не можна забувати про проходження шкільної програми. Фітнес-технології, що застосовуються на уроках будь-якої спрямованості, перш за все, повинні сприяти розвитку певних рухових здібностей, тому заняття фізкультурою будуються наступним чином. На уроках легкоатлетичної спрямованості фітнес-технології включаються до підготовчої частини – виконуються вправи під музику (рухи з аеробіки, наближені до техніки бігу, стрибків, метань). На уроках гімнастики використовується степ-аеробіка на гімнастичних лавах, силове тренування з використанням обтяжень, чергування кардіо- та силових вправ, шейпінг, стрейчінг. На уроках з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, залежно від завдань уроку, застосовується класична аеробіка з різними переміщеннями приставними кроками, з раптовими зупинками, стрибками, вправами степ-аеробіки на гімнастичній лаві [30].

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень дозволив виділити низку позитивних ефектів від грамотного застосування фітнес-напрямків на уроках фізичної культури у школі:

- вони широко популяризуються в мережі Інтернет, ЗМІ, тому залучають молодих людей до занять фізичною культурою та спортом. Це може бути додатковим стимулом для підвищення інтересу до занять фізичною культурою. Практика показує, що навіть використання сучасних, «модних» назв вже давно відомих вправ («планка», «берпі» та ін.) дозволяють підвищити інтерес та покращити якість їх виконання школярами [19, c. 165];

- забезпечують взаємозв'язок навчальної та позанавчальної діяльності. Апробовані на уроках фітнес-програми можуть спонукати школярів до продовження подібних занять у домашніх умовах або більш усвідомленому вибору спрямованості занять у фітнес-клубах. Слід врахувати, що для дорослого населення подібні заняття є найпоширенішою формою організації своєї фізкультурно-оздоровчої діяльності. Початок таких занять у шкільному віці можливо призведе до формування потреби до їх продовження протягом усього життя [40, c.29];

- заняття доступні всім учням. У комплексах використовуються загальнорозвиваючі вправи, не складні у виконанні. Після уточнення базових основ техніки, їх зможе виконати будь-який школяр, дозволяють диференціювати навантаження залежно від рівня підготовленості кожного учня, оскільки базові вправи мають кілька варіантів виконання [46, c. 12];

- у комплексах застосовуються вправи, що виконуються в динамічному, статичному, стато-динамічному режимі, ізольовані рухи та вправи комплексного впливу, прості та складно координаційні і т. ін. Така варіативність дозволяє дати різноманітне навантаження організму школяра, забезпечити акцентований розвиток тієї чи іншої групи м'язів тієї чи іншої фізичної якості тощо;

- дає можливість значно підвищити інтенсивність уроку. Позитивний ефект комплексів багатьох фітнес-напрямків (табата-тренування, body sculp, функціональний тренінг, кросфіт) досягається за рахунок суворого дозування інтервалів навантаження та відпочинку. Побудовані на основі інтервального методу, методу кругового тренування ці заняття дозволяють комплексно вирішувати задачі зміцнення різних груп м'язів та підвищення функціональних резервів організму [17, c.23].

У контексті нашого дослідження вважаємо за необхідне розкрити принципи фітнесу.

Принцип комплексної дії на учнів – відображає комплексність впливу на їх біопсихофізичний стан, тобто на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові здібності та інтелект. При цьому слід зазначити, що фізичні навантаження на заняттях мають бути спрямованої дії та нести відповідне дозування.

Принцип адекватності і свободи вибору засобів для занять тим чи іншим напрямом фітнесу складається з розумної обґрунтованості підбору ефективних засобів для вирішення певної мети заняття, з адекватності засобів індивідуальним особливостям конкретних завдань, що стоять перед ними, оптимальності (тривалості і частоти його використання, співвідношення з іншими засобами оздоровлення) і, в той же час, залежить від інтересу та бажання учнів саме цим видом вправ.

Принцип естетичної доцільності. Цей принцип є одним із перших, розроблених у фітнесі. Крім завдань зміцнення здоров'я, важливий мотив для занять фітнесом знайти пластику рухів і красиву форму тіла, зберегти молодість та красу на багато років. Заняття фітнесом мають виховувати правильне розуміння та активне прагнення до досягнення краси у зовнішньому образі, виховувати розуміння краси в рухах, формувати вміння практично втілювати її, впливати на почуття, переживання у зв'язку з сприйняттям прекрасного, спонукати до внесення краси в навколишнє оточення, у взаємини людей. Одним з критеріїв відбору засобів для використання фітнес-технологій на уроках фізичного виховання є естетика рухів їх привабливість.

Принцип психологічного регулювання. Реалізація цього принципу обумовлена ​​необхідністю зниження рівня тривожності, виведення зі стресового стану учнів, що є вкрай важливим у сучасних умовах життєдіяльності людини. Цей принцип передбачає вплив засобів та методів психорегуляції – спеціального підбору музичного супроводу, інтеграції засобів танцювальної терапії, аутогенного тренування, методу Фельденкрайза та інших методик, що сприяють релаксації, дозволяють знімати м'язові затискачі, і через корекцію тіла оздоровлювати психіку учнів.

Принцип адаптивності до контингенту учнів відображає відповідність занять фітнесом статево-віковим особливостям, рівню їх здоров'я та фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей та вузької специфіки тієї чи іншої групи.

Принцип гедонізму та стимулювання інтересу на занятті. Отримання задоволення від занять фітнесом та стимулювання інтересу до них відбувається за дотримання всіх основних принципів фітнесу. У той же час, розроблені заняття фізичної культури з використанням фітнесу повинні бути цікавими, динамічними, різноманітними, виключати монотонні навантаження, чергувати спрямованість тренуючого впливу на організм учнів. Для вирішення завдання формування інтересу до занять, вони повинні бути сучасними, викликати позитивні емоції в учнів, спонукати їх до активної діяльності та приносити задоволення від них. Музичний супровід є невід'ємною частиною фітнесу та важливим стимулом інтересу до занять фітнесом та отримання задоволення від них за рахунок здатності безпосередньо впливати на емоційний стан людини, підвищувати продуктивність праці у сфері її діяльності.

Принцип контролю та моніторингу фізичного стану учнів. Моніторингу приросту результатів та контролю фізичного стану тих, хто займається в даний час приділяється велика увага. Цей принцип полягає в раціональному дозування фізичного навантаження, заснованому на врахуванні фізичних та функціональних можливостей індивіда, що виявляється під час тестування.

Принципи дитячого фітнесу, що включають загальні, дидактичні та специфічні принципи, є вихідними науково-практичними положеннями, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу навчання та виховання, виконання яких забезпечує його необхідну ефективність. Не знання принципів або їх невміле застосування істотно гальмуватиме успішність навчання рухам, ускладнюватиме формування фізичних якостей та зниження інтересу до занять фізичною культурою [59, с. 32-33].

Отже, фітнес надає великі можливості щодо формування інтересу на заняттях фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. Фітнес-технології можна застосовувати як частину уроку при цьому необхідно враховувати мету уроку згідно навчальної програми та принципи фітнес-технологій, які сприятимуть правильній організації уроку фізичного виховання і підвищуватимуть інтерес до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

**Висновки до першого розділу**

Аналіз науково-теоретичних джерел дозволив нам зробити такі висновки та узагальнення:

* Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чогось, що спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. У психології інтерес характеризують рядом певних якостей: широта (коло інтересів людини), глибина (ступінь інтересу до якогось об'єкта), стійкість (тривалість збереження інтересу до якогось об'єкта), мотивованість (ступінь свідомості чи випадковості, навмисність інтересу), дієвість (прояв активності задоволення інтересу). Інтерес до фізичної культури є цілісною, системноорганізованою та особистісно-обумовленою характеристикою людини як суб'єкта діяльності, що спонукає та усвідомлено спрямовує його до систематичних занять фізичними вправами для задоволення особистісно-значущих потреб що не залежить від зовнішніх ситуаційних факторів.
* Фітнес – це комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки і системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення і підтримання розуму у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування фізичної та спортивної культури.
* Фітнес-технології активно впроваджуються у сучасну систему фізичного виховання закладу загальної середньої освіти. Універсальність та емоційна насиченість фітнесу дозволяє його використовувати на різних етапах уроку фізичної культури, що сприяє щільності, динамічності та підвищення інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку. Дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей та підлітків на добровільній основі, виходячи з інтересів учнів.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**2.1. Методи дослідження**

В процесі роботи для вирішення поставлених завдань, використовувались наступні методи досліджень:

* аналіз наукової літератури;
* аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;
* анкетування;
* спостереження;
* тестування фізичних якостей;
* методи математичної статистики;
* педагогічний експеримент (констатувальний).

**2.1.1. Аналіз наукової літератури**

Вивчення літературних джерел та узагальнення даних спеціальної літератури дозволило сформувати загальну уяву про проблему, що досліджується, визначити її актуальність, конкретизувати об’єкт і предмет, сформувати мету, завдання дослідження.

В результаті аналізу нам вдалося з’ясувати, що заняття фізичної культури з використанням фітнес-технологій мають ряд важливих мотивуючих факторів:

- фітнес та його види є модним напрямом занять фізичною культурою;

- фітнес має великий арсенал засобів, що дають право вибору учням;

- заняття фітнесом припускають наявність сучасної красивої фізичної форми та умов занять, значимість яких достатньо розрекламована.

У зв'язку з цим формування інтересу до занять фізичною культурою з використанням фітнес-технологій здійснюється через:

* зміну зовнішніх умов фізкультурної діяльності (психологічний механізм «знизу вгору»);
* засвоєння учнями готових цілей, ідеалів, установок, цінностей, відносин, завдань, необхідних вольових зусиль, мотивів (психологічний механізм «вниз»).

Важливим недоліком використання засобів фітнесу для формування інтересу до занять фізичною культурою є його яскрава гендерна виразність: здебільшого фітнесом займаються лише жінки та дівчата. Слід зазначити, що ще одним мотивуючим фактором є прагнення дівчат схуднути, займаючись фітнесом, причому рівень їх знань про вплив фізичних вправ обмежується як правило вибором аеробних тренажерів (бігової доріжки та ін).

Таким чином, заняття фітнесом має значний потенціал у формуванні інтересу до занять фізичними вправами, але це ефективно щодо дівчат, а ось щодо юнаків потребує розробки серйозного психолого-педагогічного підходу.

**2.1.2. Анкетування**

Діагностика мотиваційного компоненту здійснювалася за допомогою анкетування. Анкету подано в додатку А. Дітям у письмовій формі пропонувалося відповісти на запитання. Оцінка результатів відповідей здійснювалася за наступною інтерпретацією: за кожну відповідь «А» нараховується 3 бали, за відповідь «Б» –1 бал, за відповідь «В» – 0 балів. Потім отримані бали підсумовуються, і робиться висновок про рівень пізнавального інтересу 25-30 балів – високий рівень; 15-24 бали – середній рівень; менше 15 балів – низький рівень.

**2.1.3. Метод спостереження**

Для діагностики когнітивного компоненту сформованості інтересу до занять фізичною культурою ми використали метод спостереження. Для цього на заняттях ми пропонували дітям виконувати вправи з комплексу, який розучувався на попередніх уроках. При цьому навмисне не демонстрували їх, лише проговорювали. Під час спостереження ми фіксували правильність і точність виконання вправ, бажання їх виконувати. Все це фіксувалася у протоколі і оцінювалося за такими критеріями: 3 бали – дитина точно без допомоги і повторень дорослого самостійно виконує вправу; 2 бали – інколи у виконанні вправи є не точності, або потребує допомоги дорослого чи однолітки для додаткового пояснення або демонстрації; 1 бал – учень не виконує правильно вправу або взагалі відмовляється її виконувати навіть після того, як йому додатково роз’яснили чи показали ще раз. Комплекс вправ містив 6 завдань. Всі бали ми сумували і співвідносили з рівнями: високий рівень – 18 – 14 балів; середній рівень – 10-13 балів; низький рівень – менше 9 балів.

**2.1.4. Тестування фізичних якостей**

Тестування фізичних якостей проводилося два рази – на констатувальному і контрольному етапах експерименту, і включало в себе наступні педагогічні тести (таблиця 2.2.):

*Таблиця 2.2*

**План тестування фізичних якостей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Тест** | **Показник (здатність)** |
| **1.** | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (Віджимання) | Силова |
| **2.** | Стрибок у довжину з місця на гімнастичний мат | Швидкісно-силова |
| **3.** | Піднімання тулуба з положення лежачина спині | Динамічнавитривалість |
| **4.** |  Біг 30 метрів  | Швидкість |
| **5.** | Нахил вперед з положення сидячи | Гнучкість |
| **6.** | Біг 500 метрів  | Загальна витривалість |

А) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. В.П. - руки прямі трохи ширше плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп впираються в підлогу. При згинанні рук плече і передпліччя знаходяться під прямим кутом, не торкатися підлоги стегнами, колінами, не змінювати положення тулуба (Не прогинатися) і ніг, не розгинати руки по черзі.

Б) Стрибок у довжину з місця на гімнастичний мат. В.П .: встати носками до стартової межі, підготуватися до стрибка. Виконується двома ногами з махом руками. Довжина стрибка з 3 спроб вимірюється в сантиметрах від стартової лінії до ближнього до стартової лінії торкання мату ногами випробуваного.

В) Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. В.П .: руки за головою, ноги зігнуті в колінах, ступні закріплені. Фіксується кількість виконаних вправ в одній спробі за 30 секунд.

Г) Біг 30 метрів. Виконується з високого старту за правилами легкої атлетики.

Д) Нахил вперед з положення сидячи. На підлозі позначити центральну і перпендикулярну лінії. Сидячи на підлозі, ступнями ніг слід торкатися центральної лінії, ноги випрямлені в колінах, ступні вертикальні, відстань між ними становить 20-30 см. Виконується 3 нахили, на четвертому реєструється результат на перпендикулярній мірної лінії по кінчиках пальців при фіксації цього результату протягом 5 секунд, при цьому не допускається згинання ніг в колінах.

Е) Біг на 500 метрів. Виконується з високого старту. На дистанції по необхідності можливий перехід на ходьбу (спортивну і звичайну).

**2.1.5. Методи математичної статистики**

Статистичні методи обробки експериментальних даних.

Обробка даних, отриманих в ході експерименту, здійснювалася методом математичної статистики. Середнє арифметичне значення результатів тестувань обчислено за наступним алгоритмом:

а) Середнє арифметичне



 (1)

де xi – результат кожного тестованого;

nx,– кількість тестованих.

**2.2. Організація дослідження**

Для перевірки впливу фітнес-технологій на підвищення інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку нами було організовано та проведено дослідження на базі ліцею №2 Івано-Франківської міської ради.У дослідженні взяло участь 40 учнів 6 класів.

Дослідження відбувалося у три етапи протягом 2021-2022 року. На першому етапі (констатувальний експеримент: вересень-жовтень 2021 року) ми визначили компоненти, показники, критерії сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. На основі яких було сформовано три рівні: високий, середній, низький. Здійснено аналіз вибірки та сформовано групи для проведення експериментального дослідження. Також нами було підібрано методики та продіагностовано учнів.

На другому етапі (листопад - лютий) ми розробили програму для підвищення інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу.

На третьому етапі (березень-травень) ми здійснювали оформлення магістерської роботи, узагальнювали результати дослідження та формували власні висновки.

**РОЗДІЛ 3**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВПЛИВУ ФІТНЕСУ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**3.1. Аналіз результатів дослідження**

Проаналізувавши низку науково-теоретичних джерел, ми дійшли до висновку, що для ефективного впровадження фітнес-технологій в урок фізичної культури з метою підвищення інтересу до занять необхідно розробити концептуальну модель, яка б враховувала всі вищеописані компоненти та єдність теоретичного та практичного підходів. Це знайшло відображення у розробленій нами концептуальній моделі формування інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку, представленої на рис. 3.1:

Результат

Сформований інтерес до занять фізичною культурою

встановити зв'язок компонентів концептуального апарату процесу формування інтересу учнів до фізичної культури засобами фітнесу

Сукупність компонентів виконання програми експериментального дослідження- завдання, методи і плановані результати

технологія організації процесу формування інтересу учнів до фізичної культури засобами фітнесу, принципи, методи, засоби та педагогічні умови формування інтересу школярів до фізичної культури

діагностичний інструментарій для виміру рівня стану формування інтересу учнів до фізичної культури через його окремі компоненти

Етапи

Організаційний

Змістовий

Технологічний

Оціночний

Рівні сформованості

Високий

Середній

Низький

Компоненти

Мотиваційний

Когнітивний

Діяльнісний

Задачі

1. Сформувати стійкий інтерес до занять фізичною культурою;
2. Виховати потребу до постійних занять фізкультурою;
3. Підвищити рівень фізичної підготовки учнів.

Мета

Формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу

**Рис. 3.1. Модель формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій в учнів середнього шкільного віку**

Крім моделі для достовірних результатів дослідження та оцінки сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій нами було сформовані структурні компоненти, рівні та критерії інтересу до занять фізичною культурою (таблиця 3.1):

*Таблиця 3.1.*

**Компоненти, критерії сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компоненти** | **Мотиваційний** | **Когнітивний** | **Діяльнісний** |
| Ціннісне відношення до фізичної культури;Потреба у регулярнихзаняттях фізичною культурою | Сформованістьсистеми знань профітнес та фізичну культуру | Регулярні самостійні заняття фізичною культурою |
| **Критерії** | Відносна сила мотивів, пов’язаних з потребами, що спонукають до занять фітнесом, фізичною культурою | Володіння знаннями про способи виконання вправ фітнесу і організації фізичної активності особистості | Володіння способами виконання фізичних вправ, організації своєї фізичної активності, рівень рухових здібностей |

Відповідно до компонентів, критеріїв ми виокремили рівні сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку:

Високий рівень: до цього рівня належать учні, які мають різнобічні знання у сфері фізичної культури. У учнів із цим рівнем досить багатосторонній інтерес до розвитку фізичної культури, впливу її на розвиток духовної і фізичної особистості. Прояви інтересу та фізичної активності зумовлені особливостями характеру. Розуміння змісту та особливостей занять фізичними вправами для задоволення власних потреб у руховій активності. Творчий підхід та самостійність у виконанні емоційно-привабливих фізичних вправ, висока рухова активність особистості.

Середній рівень. В учнів цієї категорії інтерес до знань фізичної культури, спорту нестійкий. Загалом рівень знань недостатній, щоб розумітися на фізичній культурі, спорті. Знання уривчасті і зовсім не ґрунтовні. Ця категорія учнів не відрізняється зрілістю та судженнями у вчинках та організації власної самостійної діяльності у виконанні фізичних вправ для рухової активності.

Низький рівень. До цього рівня належать учні, у яких інтерес до фізичної культури не виражений, знання уривчасті, бідні. Вони не розуміють специфіки різних фізичних вправ, не мають навички, здатності аналізувати, висловлювати обґрунтовані судження про те чи інше досягнення у фізичній культурі. Учні характеризуються нездатністю до самостійної організації занять фізичними вправами. Для них характерний низький рівень рухових здібностей та ситуативне задоволення потреб у руховій активності.

Слід зазначити, що позитивний результат може бути досягнутий при створенні певних педагогічних умов, необхідних та достатніх для здійснення цього процесу, що включають:

1) створення в освітньому процесі умов усвідомлення значимості занять з фізичної культури;

2) організацію занять фізичної культури з використанням фітнес технологій залежно від групових, гендерних та індивідуальних особливостей та інтересів учнів;

3) забезпечення взаємозв'язку та наступності між різними видами та формами фізичної культури, що враховують умови та можливості проведення занять.

Успішність виділення умов залежить від чіткості визначення кінцевої мети та структури методичного забезпечення відповідно до кінцевої мети або результату, які мають бути досягнуті, а також від розуміння того, що на певних етапах умови можуть виступати як результат, досягнутий у процесі реалізації. До педагогічних умов належать ті, що створюються в освітньому процесі та реалізація яких забезпечує найбільш ефективний перебіг цих процесів. На основі виконаного аналізу науково-методичних джерел, власної педагогічної практики та спостереження за освітнім процесом нами було визначено необхідні та достатні організаційно-педагогічні умови ефективності забезпечення процесу формування інтересу до фізичної культури засобами фітнес-технологій.

Реалізація комплексу організаційно-педагогічних умов означає наступне:

– гуманізація та безперервність процесу навчання;

– врахування ціннісних орієнтацій та мотивів учнів при відборі змісту фітнес-технологій та розроблення методичного забезпечення занять з фізичної культури;

– орієнтація на розвиток освітніх можливостей та здібностей учнів середнього шкільного віку;

– безперервність та системність впровадження фітнес-технологій в практику занять фізичною культурою.

Формування інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку можливе за допомогою засобів, що реалізують педагогічні умови на практиці:

– комфортне предметно-просторове середовище освітньо-розвивального простору фізичної культури в школі;

– оптимальний режим рухової активності, що гармонійно поєднує обов'язкову та самостійну форми занять з використанням фітнес-технологій;

– критерії, відповідно до яких підтверджено ефективність реалізації моделі формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій у дітей середнього шкільного віку.

При реалізації запропонованої моделі формування інтересу учнів до фізичної культури необхідно дотримуватися ряду принципів, що відображають:

1) особливості побудови фізкультурно-спортивного середовища (відкритості та когерентності, прогностичності, комплексності та гетерогенності);

2) особливості змісту освітнього процесу та його зв'язку з життям, природовідповідності та культуровідповідності, варіативності, смислової активності та цілісного розвитку особистості; систематичності та послідовності;

3) особливості взаємодії суб'єктів освітнього процесу (самоцінності особистості, толерантності, інтерактивної конгруентності, відкритості, колегіальності, корпоративності, продуктивності та ін.).

Результатом реалізації запропонованої концептуальної моделі формування позитивного ставлення до фізичної культури учнів середнього шкільного віку є сформованістю інтересу до фізичної культури, позитивного до неї відношення та практичної реалізації отриманих знань.

Таким чином, розроблена нами модель об’єднує організаційно-методичні, психолого-педагогічні, дидактичні складові реалізації фітнес технологій на заняттях фізичною культурою як засобу формування інтересу учнів середнього шкільного віку, отже, запропонована модель здатна забезпечити вихід на більш високий рівень сформованості інтересу школярів до фізичної культури.

Результати діагностики мотиваційного компоненту подані на рис. 3.2 та у таблиці 3.2:

*Таблиця 3.3*

**Рівні сформованості мотиваційного компоненту інтересу до занять фізичною культурою на констатувальному етапі дослідження**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **ЕГ** |
| **Кі-сть** | **%** |
| **Високий** | 6 | 15 |
| **Середній** | 18 | 45 |
| **Низький** | 16 | 40 |

Результати дослідження свідчать, що в учнів мотиваційний компонент сформованості інтересу до занять фізичною культурою знаходиться переважно на середньому рівні як. Зокрема. В досліджуваній вибірці цей показник склав 45% (18) учнів.

**Рис. 3.2. Результати діагностики мотиваційного компоненту**

Діти віднесені до цього рівня не завжди хочуть відвідувати уроки фізичної культури, вони радіють, коли уроки відмінені або замінені іншим предметом. У них відсутня стійка мотивація до занять самостійними фізичним вправами. Інтерес до фізкультури має ситуативний характер. І привабливість занять фізичної культури характеризується більше ігровим спонуканням. Точніше кажучи, учні відвідують уроки фізкультури, щоб пограти рухливі ігри або баскетбол.

До низького рівня віднесено 40% (16) учнів. Ці діти не виявляють інтересу до занять фізичною культурою. Вони не хочуть їх відвідувати і шукають будь-які причини щоб пропустити урок. Їм не подобаються фізичні вправи і сам урок фізичного виховання. Вони воліють відвідувати інші уроки замість занять фізкультурою. Їх інтерес нестійкий або зовсім відсутній.

До високого рівня віднесено 15% (6) учнів. Ці діти цікавляться уроками фізичної культури, вони їм подобаються. У них стійкий інтерес до занять фізичним вправами. Вдома учні виконують самостійно вправи, які вчитель показує на уроках і цікавляться спортивними подіями у країні. Творчо підходять до виконання вже знайомих вправ.

*Таблиця 3.4*

**Рівні сформованості когнітивного компоненту інтересу до занять фізичною культурою на констатувальному етапі дослідження**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **ЕГ** |
| **Кі-сть** | **%** |
| **Високий** | 8 | 20 |
| **Середній** | 14 | 35 |
| **Низький** | 18 | 45 |

Результати діагностики когнітивного компоненту сформованості інтересу до занять фізичною культурою проведені за допомогою методу спостереження подано в таблиці 3.4 та на рис. 3.3:

**Рис. 3.3. Результати діагностики когнітивного компоненту**

Результати свідчать про те, що у 6-х класах досить низький когнітивний компонент сформованості інтересу до занять фізичною культурою. Зокрема, низький рівень склав 45% (18) учнів. Ці діти не вміють самостійно виконувати вправи, які проговорює вчитель. Навіть після додаткових роз’яснень вони не прагнуть їх виконувати, або роблять це без бажання. Середній рівень склав 35 % (14) учнів. Ці учні намагалися виконувати и вправи самостійно, але це у них вдавалося не завжди з першого разу. Інколи їм допомагали однолітки, або вони самостійно дивилися а тих, хто виконує правильно і виправляли себе. Інколи їм потрібно було ще раз проговорити словесну інструкцію і після цього вони виправляли себе самостійно. До високого рівня віднесено 20% (8) учнів. Ці діти з першого разу самостійно правильно виконували вправи і були прикладом для інших учнів. Їм не потрібно було додаткових роз’яснень та інструкцій з боку дорослого.

Для виявлення рівня сформованості діяльнісного компоненту інтересу до занять фізичною культурою ми провели тестування.

Аналіз отриманих результатів після проведення констатувального експерименту подані в таблиці 3.5.

*Таблиця 3.5*

**Результати тестування на констатувальному етапі експерименту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показники** | **Тести** |
| Віджимання, кількість разів | Стрибок у довжину, см | Прес, кількість разів | Нахил вперед з положення сидячи, см | Біг на 500 м,с | Біг на 30 м,с |
| **X ср** | 12,6 | 139,8 | 13,7 | 5,6 | 110,4 | 5,90 |

Отже, результати педагогічного тестування показали, що рівень сформованості фізичних якостей дітей середнього шкільного віку в основному відповідав середньостатистичним показникам по комплексній програмі фізичного виховання. Це дало нам підставу стверджувати, що діяльнісний компонент інтересу до занять фізичною культурою сформований не достатньо.

**3.2. Шляхи формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій у дітей середнього шкільного віку**

Для виявлення ефективного формування інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку засобами фітнес технологій ми впровадили технологічний етап моделі формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій.

В процесі роботи ми сформували робочу гіпотезу, яка полягала у тому, що підвищення інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку можливе за умови впровадження у практику уроків фізичної культури моделі формування інтересу засобами фітнес-технологій.

Проаналізувавши тематичне планування з фізичної культури, ми вирішили його скоригувати. Оскільки всі учні навчаються за 3-х годинною програмою, то третя година у тижневому навантаженні була реалізована з використанням фітнес-технологій. Для того, щоб в процесі навчання фізичною культурою не відходити від програмового змісту та в повній мірі реалізувати освітні цілі навчальної програми, необхідно зменшити кількість годин за спортивними іграм і додали фітнес – технології.

Перед проведенням таких занять педагог повинен вивчити практичну літературу з організації та методики проведення дитячого фітнесу, відібрали необхідний музичний супровід, склали комплекси вправ з використанням фітнес-технологій. При складанні комплексів враховувувати вікові особливості учнів, фізичний розвиток, індивідуальні особливості дітей.

Освітній процес необхідно організовувати відповідно до поставлених цілей та завдань уроку. Він має будуватися на діяльнісно – практичній основі. Для реалізації цього принципу необхідно організовувати різні види діяльності учнів, у яких діти не лише брали б активну участь самі, а й часто виступали ініціаторами, організаторами, виконавцями фрагментів уроку. Ми вважаємо, що спільна діяльність «вчитель-учень» стимулює учнів до досягнення поставленої мети, забезпечує емоційну підтримку учнів під час роботи, створює ситуацію успіху для кожного учня, підтримує позитивний емоційний фон. Підбиття підсумків роботи та аналіз її результатів також необхідно проводити спільно з учнями на кожному уроці фізичної культури, де використовувалися фітнес-технології.

У формуванні інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу необхідно застосовувати фронтальний спосіб організації праці учнів. Його переваги – максимальне охоплення учнів руховою діяльністю та, велика моторна щільність уроку. На етапі повторення рухових дій найчастіше використовувати груповий спосіб, що дозволяє спостерігати за виконанням учнями завдань, точніше дозувати їхнє навантаження та виправляти помилки. Досить корисний груповий спосіб організації навчального заняття дітей, коли вони, повторюючи один за одним, виконують одну або кілька вправ, однакових для класу чи групи. Цей спосіб варто застосовувати лише тоді, коли учнями повністю освоєні вправи і забезпечена надійна страховка. Під час формувального експерименту необхідно приділяти увагу індивідуальній роботі з дітьми, реалізації особистісно-орієнтованому підходу. Це допомагає учням опанувати вміння самостійно займатися фізичними вправами, що особливо важливо у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Форми та методи для проведення таких уроків вибираються відповідно до конкретної ситуації, контингенту учнів, віку. У ході занять поєднуються індивідуальні, групові та колективні форми роботи. У процесі навчальних занять широко використовувалися такі способи організації навчальної діяльності: демонстрація відео, роз'яснення значення кожної вправи, показ з використанням методу пояснення.

На перших уроках з використанням фітнес-технологій необхідно використовувати елементарні загальнорозвиваючі вправи під ритмічну музику, аеробіка, вправи на гімнастичних снарядах, смуги перешкод, вправи з предметом. Згодом додавати ритміку, степ-аеробіку. Далі використовувати акробатичні вправи, силову підготовку, а також вправи біля опори: на гімнастичних лавках, біля шведської стінки, фітболи, гімнастичні палиці, обручі та багато іншого.

Зазвичай, кожен урок починається із загальнорозвивальних вправ, тобто, з розминки. На уроках фізичної культури розминка виконується під музику, починаючи з найпростіших вправ та поступово об'єднують їх у комплекс.

В контексті нашого дослідження вважаємо за необхідне розглянути окремі комплекси вправ з використанням фітнес-технологій, які відображені у програмі.

Комплекс по степ-аеробіці. На рис. 3.4 подано групи рухів:

Степ аеробіка: основні елементи вправ у степ-аеробіці



**Рис. 3.4. Групи рухів комплексу**

1. Базовий крок (Basic Step). Кроком правою на платформу, приставити ліву, кроком правою зійти з платформи. (Вихідні положення (в.п.)) Виконується на 4 рахунки. Аналогічно з іншої ноги.

2. Крок ноги нарізно, ноги разом (V-step) – виконується так само, як у класичній аеробіці.

3. Приставний крок (tap up, tap down) з торканням на платформі та підлозі (вгорі, внизу). Кроком правою на платформу, випрямляючи коліно, приставити ліву на напівпальці, не переносячи тяжкість тіла, лівою зійти з платформи, приставити праву на напівпальці до опорної ноги. Виконується на 4 рахунки. Теж з ін. ноги. Варіанти:

а) приставний крок із торканням на платформі на 8 рахунків (tap up). Виконується зі зміною ноги. Кроком правою стати на платформу, приставити ліву до правої, не переносячи вагу тіла, крок лівої назад, приставити праву до лівої, теж з іншої ноги. Ця вправа виконується аналогічно, починаючи рух із лівої ноги.

 б) приставний крок зі зміною ноги з дотиком унизу на 8 рахунків (tap down). Кроком правої стати на платформу, ліву приставити до правої, вага тіла на двох ногах. Кроком правої зійти з платформи назад, приставити ліву до правої на напівпальці, не переносячи вагу тіла. Кроком лівої стати на платформу, приставити праву до лівої, кроком лівої назад зійти з платформи.

4. Кроки з підйомом на платформу та згинанням ноги вперед (lift). Вправа виконується так само, як у класичній аеробіці. Варіанти: повторне виконання однієї ноги; зі зміною ноги; із прямою ногою (lift front, side, back); із зігнутою ногою вперед (knee up); із зігнутою ногою назад (Leg curl); підйом на платформу з «кіком» (Kick) вільної ноги.

5. Торкання платформи носком вільної ноги (step tap). Згинаючи ліву, торкнутися носком платформи, приставити до правої (в.п.), те ж ін. ногою. Виконується на 2 рахунки.

6. Кроки – ноги разом, ноги нарізно (Straddle up). З в.п. стійка ноги нарізно по сторонах платформи (вздовж), крок правої у платформу, приставити ліву, одночасно випрямляючи ноги. По черзі кроком правої, лівої зійти з платформи. Рух виконується у 4 рахунки.

7. Вправа аналогічна попередній, але виконується з в.п. – Стійка ноги разом на платформі (Straddle down).

8. Крок з поворотом (turn step) В.П. – Стійка боком до платформи. Кроком правою на платформу, кроком лівою на платформу, з поворотом спиною до основного напрямку (подовжньо платформи) стійка ноги нарізно. Кроком правою назад у діагональному напрямку (розгортаючись по діагоналі), крок правою назад із платформи, приставити ліву до правої (в.п.)

9. Кроки в діагональному напрямку з кута в кут платформи (corner to corner).

10. Крок через платформу (over the top). З в.п. – Стійка ноги разом боком до платформи. Кроком лівої убік стати на платформу, приставити праву. Кроком лівої зійти з платформи (з іншого боку), приставити праву на півпальці до лівої.

11. Кроки через платформу у поздовжньому напрямку (across).

12. Випади (lunges) убік та назад. Виконуються в поздовжній або поперечній платформі до стійки. Технічні вимоги ті ж, що у класичній аеробіці – п'ята задньої ноги не опускається на підлогу.

13. Приставні кроки – ноги разом, ноги нарізно (T-step). З в.п. – стійка ноги разом у поперечній стійці з кінця платформи. Крок правої вперед, приставити ліву до правої (виконуються на платформі), кроком правою, потім лівою убік (зійти з платформи – стійка ноги нарізно). Крок правою з платформи, приставити ліву до правої. Виконується на 8 рахунків. Теж з іншої ноги.

14. Кроки кутом (L-Step). З в.п. у стійці біля кінця платформи в поздовжньому напрямку, крок правої, потім лівої на платформу. Крок правою убік (зійти з платформи, приставити ліву до правої). Виконується на 8 рахунків.

15. Крок з поворотом на 90 градусів зі згинанням ноги вперед та підскоком на опорній (1/4 Hop-Turn). З в.п. – стійка на двох ногах у третій частині платформи (подовжньо). Кроком правої на платформу, згинаючи ліву вперед, поворот праворуч. Кроком лівої назад зійти з платформи, приставити праву до лівої. Виконувати на 4 рахунки.

16. A-step з в.п. – обличчям до платформи біля краю в поздовжньому напрямку. Крок правою в центр платформи, приставити ліву до правої. Крок правою назад по діагоналі – зійти з платформи, приставити ліву до правої. Виконується на 4 рахунки.

Можливе виконання вправ у різних побудовах: у шеренгу (у шаховому порядку), по колу, V – побудові. В окремих випадках використовувалося розташування платформ в одній лінії, що дозволяло проводити заняття в ігровому методі. Наприклад, дві «конкуруючі» команди, послідовне виконання однієї, потім ін. групою і т.ін..

Комплекс №2.

Розвиває координацію, спритність, витривалість та виховує почуття ритму.

1. Стоячи обличчям до сходинки. Поставте на неї ліву ногу на всю ступню, потім приставте праву до неї і встаньте на сходинку, злегка зігнувши коліна. Спускайтеся зі сходинки з тієї ноги, з якої ви починали підйом. Можна виконувати кроки в наступних поєднаннях: 8 кроків з правої, 8 кроків з лівої, потім по 4, по 2 кроки і чергуючи кроки з правої та з лівої ноги.

2. Стоячи обличчям до сходинки руки внизу. Зробіть крок на неї лівою ногою і, випрямляючи коліно опорної ноги, зігніть праву ногу вперед (кут у колінному суглобі 90°), ліву руку зігніть вперед, праву відведіть убік. Спускайтеся зі сходинки, починаючи з правої ноги. Наступний крок із лівої.

3. Стоячи навскіс до сходинки (приблизно під кутом 45°), поставте на неї ближню ногу. Випрямляючи її, підніміть коліно іншої ноги вперед. Руки зігніть до грудей. Опускайтесь на підлогу з тієї ноги, яку згинали першою. Запам'ятайте: якщо ви робите вправу, стоячи під кутом до сходинки, завжди починайте її з тієї ноги, що ближче до неї.

4. Стоячи обличчям до сходинки, руки вниз. Поставте ліву ногу на сходинку і зігніть під кутом в 90° – це випад. Правою п'ятою намагайтеся торкнутися підлоги. Ви повинні відчути легке розтягування м'язів задньої поверхні стегна та гомілки. Потім, згинаючи праву ногу, потягніться коліном до підлоги, відчуйте розтяг м'язів передньої поверхні стегна. Не робіть різких пружних рухів. Вправу виконуйте повільно, фіксуйте кожне положення 10-15 секунд.

5. Стоячи ноги нарізно, обличчям до торця сходинки, що стоїть між ногами. Крокуйте на сходинку, починаючи з лівої ноги.

6. Стоячи на сходинці, руки наперед, опускайте на підлогу по черзі то праву, то ліву ногу. Одночасно згинайте руки, притискаючи лікті до тулуба. Кисті стиснуті в кулаки.

7. Стоячи навколішки, покладіть руки на сходинку. Зігніть руки і торкніться грудьми сходинки. Випряміть руки.

8. Лежачи на спині з обтяженням у руках. Згинайте та випрямляйте руки.

9. Лежачи на спині, ноги на сходинці, піднімайте та опускайте тулуб. Лікті розведені в сторони.

Вправи 7-10 сприяють розвитку основних груп м'язів, а вправи 1 - 6 розвивають витривалість, допомагають поліпшити форму ніг.

Тренування м'язів.

1. Прямими пальцями правої руки стисніть прямі пальці лівої. Пальці лівої руки розсовують пальці правою, які при цьому чинять опір. Те саме, змінивши становище рук.

2. Пальці лівої руки напівстиснуті в кулак, правою рукою обхопіть їх зверху з тильного боку. Великі пальці схрещені Розгинайте пальці лівої руки, долаючи опір пальців правою. Те саме, змінивши становище рук.

3. Долоні притисніть одну до одної перед собою, лікті опущені вниз. Максимально нахиліть кисть правої руки ліворуч, потім кисть лівої руки праворуч, з опором. Зігніть руки в ліктях перед грудьми долонями вниз. Праву долоню покладіть упоперек на прямі пальці та тильну сторону лівої долоні. Кисть лівої руки зігніть вниз, а потім розігніть, долаючи опір правої кисті, що лежить на ній, і знову зігніть. Амплітуда при підйомі кисті максимальна. Те саме, змінивши становище рук.

Інші комплекси подані в додатку Б.

**3.3. Практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку засобами фітнес-технологій**

На основі аналізу науково-методичної літератури та узагальнення педагогічної практики нами виділено такі педагогічні умови формування інтересу до фізичної культури засобами фітнесу та педагогічні прийоми їх реалізації:

I. Формування сприятливого ставлення до мети занять фізичними вправами (фітнесу).

Педагогічні прийоми:

1. Формування особистісного сенсу через усвідомлення зв'язку цілей занять фізичною культурою з особистісними цінностями

2. Постановка перед учнями віддаленої мети.

3. Планування перспективи досягнення результатів через розподіл процесу досягнення далеко відставлених цілей на етапні та оперативні цілі. Оперативні цілі мають бути конкретно сформульованими та досягаються протягом двох-трьох тренувань, що дозволяє підкреслити просування учнів до планованої мети та актуалізувати переживання задоволеності.

4. Постановка перед учнями реальних цілей через дотримання відповідності між бажаннями займається (хочу), вимогами (повинен), що пред'являються до нього, і можливістю їх виконати (можу).

5. Формування установки для досягнення важкої задачі.

ІІ. Формування сприятливого ставлення до успіху на заняттях фізичного виховання з використанням фітнес-технологій.

Педагогічні прийоми:

1. Застосування методу змагання проведення занять.

2. Оптимальність вимог до результатів дій у ситуаціях досягнення успіху та постійне їх підвищення.

3. Оцінка результатів з урахуванням певного нормативного рівня, вважається обов'язковою, тому досягнення цього рівня (або не (досягнення) може викликати гордість або, відповідно, розчарування.

4. Створення ситуацій, що передбачають особисту відповідальність за успіх.

5. Створення ситуацій із зворотним зв'язком про якісні та кількісні результати діяльності.

6. Афішування досягнень того, хто учнів.

7. Систематичне та своєчасне заохочення за кожен успішно виконаний техніко-тактичний прийом

ІІІ. Формування сприятливого ставлення до своїх можливостей на заняттях з використанням фітнес-технологій.

Педагогічні прийоми:

1. Систематичний аналіз тренувальної діяльності учнів з пошуком причин невдач та обґрунтування шляхів їх запобігання.

2. Віра вчителя у своїх учнів.

3. Виявлення позитивних особистісних якостей та їх реалізація на уроках з використанням фітнес-технологій.

4. Запобігання несприятливим психічним станам, емоційна підтримка за невдач.

IV. Формування сприятливого ставлення до фізкультурної діяльності на заняттях з використанням фітнес-технологій.

Педагогічні прийоми:

1. Підвищення емоційності занять через різноманітність тренувальних засобів, методів та форм організації, застосування змагального та ігрового методів.

2. Особистий приклад вчителя: оптимізм у будь-яких ситуаціях; ентузіазм, постійне прагнення вдосконалення.

3. Активне, з повною віддачею сил, сумлінне, творче, свідоме, вдумливе виконання вправ.

4. Обов'язковість виконання поставлених завдань.

5. Ускладнення навчально-тренувальної діяльності за обсягом та змістом.

6. Систематичне, регулярне відвідування занять.

7. Своєчасне початок та закінчення занять.

**Висновки до третього розділу**

Проведене нами дослідження дозволило зробити такі висновки та узагальнення:

Для перевірки впливу фітнес-технологій на підвищення інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку нами було організовано та проведено дослідження на базі ліцею №12 імені Івана Франка Івано-Франківської міської ради.Ми визначили компоненти, показники, критерії сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. На основі яких було сформовано три рівні: високий, середній, низький. Здійснено аналіз вибірки та сформовано групи для проведення експериментального дослідження. Також нами було підібрано методики та продіагностовано учнів.

На основі аналізу науково-методичних джерел та результатів дослідження було розроблено програму та практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку засобами фітнесу.

**ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки та узагальнення:

1. Визначено, що «інтерес» – це наслідок, один із інтегральних проявів складних процесів сфери мотивації. Варто зазначити, що внаслідок цього можна стверджувати про те, що поняття «інтерес» та «мотиваційна спрямованість» не ототожнюються нами, а відокремлюються як різні поняття. Інтерес до фізичної культури є цілісною, системноорганізованою та особистісно-обумовленою характеристикою людини як суб'єкта діяльності, що спонукає та усвідомлено спрямовує його до систематичних занять фізичними вправами для задоволення особистісно-значущих потреб що не залежить від зовнішніх ситуаційних факторів.
2. З’ясовано, що «фітнес» у перекладі з англійської означає «придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим). На підставі огляду та аналізу визначень фітнесу багатьма дослідниками, слід констатувати, що він вживається у різних значеннях, які можна умовно позначити трьома групами, що мають різні рівні значимості: перший рівень - це фізичний фітнес, який визначається оптимальним рівнем розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, комплекції тіла), значущих для даного суспільства та часу. Другий рівень - являє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на досягнення фізичного фітнесу. Третій рівень, де фітнес сприймається як соціальне явище, що охоплює філософський, соціальний та психологічний аспекти. Встановлено, що фітнес надає великі можливості щодо формування інтересу на заняттях фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку (емоційність, щільність уроку, насиченість тощо). Фітнес-технології можна застосовувати як частину уроку при цьому необхідно враховувати мету уроку згідно навчальної програми та принципи фітнес-технологій, які сприятимуть правильній організації уроку фізичного виховання і підвищуватимуть інтерес до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. Для ефективного впровадження фітнес-технологій у практику фізичного виховання ми розробили модель формування інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою засобами фітнес технологій. В рамках моделі ми виділили компоненти (когнітивний, мотиваційний та діяльнісний) інтересу; рівні (високий, середній, низький); підходи (аксіологічний, системний, діяльнісний, особистісно-орієнтований); показники сформованості та етапи реалізації (організаційний, змістовий, технологічний та оціночний). Відносно цієї моделі було розроблено програму дослідження та проведено педагогічний експеримент.
3. Експериментально доведено ефективність фітнес-технологій у формуванні інтересу до занять фізичною культурою в дітей середнього шкільного віку. На констатувальному етапі дослідження було виявлено не достатній рівень сформованості когнітивного, діяльнісного та мотиваційного компонентів інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку. Тому ми розробили програму з комплексами фітнесу. Також нами розроблені практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аксьонова А. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;(3):25-31.
2. Александров Д. Категорія «інтерес» як об’єкт протосоціологічної і соціологічної рефлексії. Київ: Інститут соціології Академії наук України; 2009. 197 с.
3. Ареф’єв В. Фізична культура в школі. Кам’янець - Подільський : Абетка- НОВА; 2002. 383 с.
4. Артюшенко О. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;( 4): 236–240.
5. Беров А. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практиної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». Квіт. 2015:8-9.
6. Білецька В. Впровдження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров’я*.* 2010; (2): 124-126.
7. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; (5): 3–5.
8. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; (2): 257-264.
9. Бондар М. Викладання фізкультури у 5 класах НУШ: головні особливості та нововведення. [Інтернет]; [цитовано 7 черв. 2022]. Доступно на: <http://24tv.ua/education/vikladannya-fizkulturi-5-klasah-nush-golovni-ukraina-novini_n1857744>
10. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2013; (21): 94-98.
11. Боляк А. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу. Харків: ХДАФК; 2012. 130 с.
12. Булгаков О. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2012; (2): 19-23.
13. Василенко М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Київ: Центр учбової літератури; 2018. 495 с.
14. Васкан І. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. Луцьк: Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки; 2015. 20 с.
15. Веремеєнко В. Рухові здібності: особливості розвитку сили та силової витривалості у дівчат середнього шкільного віку у 4-х тижневому циклі уроків фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання; 2019; (19 (2)): 76–88.
16. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова; 2010. 240 с.
17. Гільова І. Впровадження інноваційниах технологій та їхнього елементів під час уроків фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007; (3): 22 – 24.
18. Горпиніч В. Виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізкультурою та потреби у дотриманні здорового способу життя шляхом впровадження інноваційних форм роботи та системи занять ритмічною гімнастикою. Нововолинськ; 2015. 19 с.
19. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров’я в сучасному суспільстві. 2012; (2):163–166.
20. Джуринський П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчо-розвивальної діяльності у загальноосвітній школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*.*2015; (124): 148-151.
21. Завальнюк О. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров’я та благополуччя людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016; (2 (71)16): 128-131.
22. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. Психологічне здоров’я і суспільство. 2008; (3): 356.
23. Захаріна Є. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи. Запоріжжя : КПУ; 2012. 440 с.
24. Захаріна Є. Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015; (42): 123-128.
25. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. 2007:81-7.
26. Іщенко О., Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров’я. 2014;(2):68-72.
27. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасномусуспільстві. 2009; (2):42–46.
28. Кібальник О. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2008; (3): 78-81.
29. Кібальник О. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура. М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2010. 202 с.
30. Кібальник О. Я. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури. Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р.;2009:237.
31. Корж Н. Критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров’я*.* 2011; (2): 181-186.
32. Корносенко О. Організаційно-методичні аспекти підготовки майбутнього фітнес-тренера. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. Праць*.*Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленко. 2016; (18): 153-160.
33. Корносенко О. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015; (129 (2)): 174-175.
34. Книга вчителя фізичної культури: довід.-мет. вид. /упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС; 2005. 464 с.
35. Круцевич Т. Пангелова Н. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. 384 с.
36. Круцевич Т., Безверхня Г. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД. Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002;(25): 89-97.
37. Круцевич Т. Ю. Ретроспектива підготовки кадрів з рекреації. Спорт. медицина*.* 2009; (1-2): 3-7.
38. Лемак М., Петрище В.. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші; 2011. 616 с.
39. Люта Л. Інтерес як психологічний фактор соціальних змін [Інтернет]; [цитовано 7 черв. 2022]. Доступно на: <http://orcid.org/0000-0002-9140-905X>
40. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Спортивний вісник Придніпров’я. 2013; (1): 28–35.
41. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я Суми : Університетська книга; 2017. 156 с.
42. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спорт. вісн. Придніпров’я. 2011; (2): 12–17.
43. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров’я. 2005; (2): 37 – 39.
44. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини. Вісник Кам’янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010; (3): 129–132.
45. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огнистого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП»; 2015. 230 с.
46. Опришко Н. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ; 2016. 48 с.
47. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник/ О. Онопрієнко, О. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ; 2020. 194 с.
48. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров`я. 2015: 215-221.
49. Перегінець М., Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016; (4): 71-76.
50. Показники та соціальний контекст формування здоров’я підлітків: моногр. / О.М. Балакірєва, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірєва. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка; 2014. 156 с.
51. Рокіта А. та ін. Зацікавлення руховою активністю учнів 8-го класу міських та сільськіх шкіл. Молода спортивна наука України. Львів. 2000; (4): 144 – 147.
52. Савчин М. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав; 2005. 360 с.
53. Столітненко Є. Вихованість позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5 – 7 класів. Фізичне виховання в школі. 2001;(4): 43 – 44.
54. Сороколіт Н. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореферат]. Львів: [видавець невідомий]; 2015. 19 с.
55. Субота Ю. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. Київ : КНЕУ. 2007; (1): 164.
56. Сутула В.О. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; (6): 170-173.
57. Тлумачні словники української мови [Інтернет]. Словник української мови; [цитовано 8 серп. 2022]. Доступно на: <http://sum.in.ua/>.
58. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук; 2017. 138 с.
59. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ : НАУ; 2013. 52 с.
60. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця; 2020. 142 с.
61. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Д'ятленка. Київ: Літера ЛТД; 2018. 368 с.
62. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик. Кіровоград : Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.
63. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес. Київ: Олімпійська література; 2000. 264 с.
64. Чжаофен Л. Головна сторінка DSpace [Інтернет]. Ретроперспектива категорії «пізнавальний інтерес» у науковій літературі; [цитовано 12 серп. 2022]. Доступно на: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14623/Lee%20Chzhaofen.pdf?sequence=1>
65. Шевців У. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2007; (25): 33-36.
66. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 272 с.
67. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: Навч.-метод. посіб. Київ: Вища школа; 2002. 215 с.
68. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition. Poznań; 2002. 158 р.
69. Oxford Dictionary [Інтернет]. [цитовано 13 серп. 2022]. Доступно на: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/dictionary>
70. Sutherland Gh. Physical Education Action Plants Challenges to Promote Activity at School and home. Human kinetics; 2011. 224 p.
71. StudFiles [Інтернет]. Інтереси особистості. Мотиви поведінки та їх види.; [цитовано 8 серп. 2022]. Доступно на: [https://studfile.net/preview/7330454/page:19/](https://studfile.net/preview/7330454/page%3A19/).
72. Szymański I. Fitness-Aerobik. Body Life. 2000; (1): 22.
73. Thorndike E.  The psychology of wants, interests and attitudes*.* Appleton-Century [Інтернет]. [цитовано 13 серп. 2022]. Доступно на: <https://psycnet.apa.org/record/1935-01762-000>
74. Wittberg R. Students’ Physical Fitness Associated With Academic Achievement; Organized Physical Activity. ScienceDaily. 2010; (3).

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета для виявлення сформованості інтересу до занять фізичною культурою**

Інструкція: «Вам запропоновані питання та варіанти відповідей на них.

Уважно прочитайте запитання та відповіді. До кожного питання пропонується 3 варіанти відповіді. Виберіть варіант, який вам підходить, і запишіть номер цього варіанта поруч із номером відповідного питання».

Опрацювання результатів. Проводиться як кількісна, так і якісне опрацювання результатів.

Для диференціювання дітей щодо сформованості інтересу до занять фізичною культурою була розроблена система бальних оцінок:

- відповідь дитини, що свідчить про її позитивне ставлення до занять фізкультурою, оцінювалось у 3 бали;

- середня відповідь (не знаю, буває по-різному тощо) оцінюється в 1 бал;

відповідь, що свідчить про негативне ставлення дитини до занять фізкультурою, оцінюється у 0 балів.

Максимально можлива оцінка дорівнює 30 балам. Було встановлено 3 основних рівні інтересу до занять фізкультурою

- високий рівень. 25-30 балів. Такі діти відрізняються наявністю інтересу до занять фізкультурою.

Середній рівень. 15-24 балів (позитивне ставлення до занять фізкультурою, але вони приваблюють більше розважальними сторонами).

Низький рівень. Менше 15 балів (низький інтерес до занять фізкультурою). Подібні школярі відвідують заняття фізкультурою неохоче, відчувають труднощі у цьому вигляді діяльності.

**Текст опитувальника**:

1. Як почуваєшся під час уроків фізкультури?

А) Мені це подобається.

Б) Мені це не дуже подобається.

В) Мені це не подобається.

2. З яким настроєм ти йдеш на заняття з фізкультури?

А) З гарним настроєм.

Б) Буває по-різному.

В) Мені не подобаються уроки фізкультури.

3. Якби тобі сказали, що завтра не обов'язково ходити на урок фізкультури?

А) Все одно пішов би.

Б) Не знаю.

В) Не пішов би.

4. Як ти ставишся до того, що у вас скасовують уроки фізкультури?

А) Мені не подобається, коли їх скасовують.

Б) Буває по-різному.

В) Мені подобається, коли їх скасовують.

5. Як ти ставишся до домашніх завдань з фізкультури?

А) Я хотів би, щоб домашні завдання були і постійно їх виконую.

Б) Не знаю, важко відповісти.

В) Я хотів би, щоб домашніх завдань не було.

6. Чи хотів би ти, щоб у школі були одні уроки фізкультури?

А) Так, я хотів би, щоб у школі були одні уроки фізкультури

Б) Не знаю.

В) Ні, не хотів би.

7. Чи розповідаєш ти про уроки фізкультури своїм батькам або друзям?

А) Розповідаю часто.

Б) Розповідаю рідко.

В) Загалом не розповідаю.

8. Як ти ставишся до свого вчителя фізкультури?

А) Мені подобається наш учитель фізкультури.

Б) Не знаю, складно відповісти.

В) Я хотів би, щоб у нас був інший учитель фізкультури.

9. Чи часто беруть тебе у команду на уроках фізкультури?

А) Мене постійно обирають в команду.

Б) Інколи.

В) Мене не хочуть брати у команду однокласники.

10. Чи виконуєш ти фізичні вправи вдома?

А) Так, я постійно виконую вдома різні фізичні вправи.

Б) Інколи можу зробити зарядку зранку.

В) Я ніколи не виконую фізичні вправи вдома.

**Додаток Б**

**Комплекси вправ з використанням фітнес-технологій**

Комплекс вправ степ аеробіки

Перший етап роботи – розминочна ходьба, у процесі якої відбувається розігрів організму та її підготовка, зокрема і психологічна до майбутніх навантажень. Перші 5 хвилин просто ходьба на місці, високо піднімаючи коліна, без наступання на платформу. Зробіть серію приставних кроків з боку на бік (степ-тач на підлозі), руки працюють так – вони витягнуті вздовж тіла, під час кроку вперед піднімайте руки вгору, під час кроку назад – опускайте у вихідне положення.

Степ аеробіка та наступання на платформу.

Наступні 5 хвилин наступайте на платформу поперемінно правою і лівою ногою, ніби піднімаєтесь і опускаєтеся сходами. Це базовий крок степ аеробіки та бейсик – степ.

Після цього обережно потягніть м'язи спини, стегон, задньої поверхні стегна, литок, сідниць та можете приступати до основної частини заняття.

Виконуйте кроки послідовно, приділяючи роботі для кожного кроку 5-10 хвилин

Степ аеробіка вправа Степ-ап

Зробіть крок правою ногою на платформу, ліву ногу ставте на носочок за правою, виглядає як крок і легкий акцент, на підлогу поверніться з лівої ноги, повторіть крок з лівої ноги. Не перекошуйте таз у процесі вправи і не ходіть степом так, щоб п'яти звисали під час вправи з платформи. Степ-ап – це крок, який не дає високого навантаження. На ньому зручно відпочивати, якщо перевтомилися під час роботи. Він іде у середині кожної зв'язки при розучуванні танцювальних рухів.

Степ аеробіка вправа Бейсик степ

Вже знайома імітація кроків сходами. Повторюйте її потрібний час, намагаючись, щоб ваші рухи були природними. Не потрібно перекидати корпус при ходьбі на степу назад, вигинати ноги в колінах або підстрибувати, якщо ваше тіло до цього не готове.

Степ аеробіка вправа Крок-коліно

Підніміться на платформу як при степ-ап, але ліву ногу не приставляйте до правої, а згинайте в коліні і підтягуйте коліно до живота. Не потрібно вивертати коліно, нехай нога буде спрямована прямо, а корпус підйому коліна прагне трохи вперед.

Степ аеробіка вправа Крок – кік

Підніміться на платформу однією ногою, другу різко викиньте вперед імітуючи удар

Степ аеробіка вправа Крок-бек

Ця вправа добре зміцнює сідниці в русі. Зробіть крок однією ногою на платформу, другу ногу за рахунок напруги сідниці підніміть назад.

Степ аеробіка вправа Крок – кел

Правою ногою зробіть крок на степ, ліву зігніть в коліні, підтягуючи п'яту до сідниці, ходіть енергійно і природно. Це стосується всіх кроків

Степ аеробіка вправа Ві-степ

По черзі наступайте ногами на протилежні кути платформи, ноги рухаються як би верхніми кутами англійської літери V

Степ аеробіка вправа Бейсік - овер

Зробіть крок правою ногою на платформу, приставте до неї ліву ногу, спустіться з платформи з зворотного боку, поверніться до лівого краю платформи і повторіть, повертаючись у вихідне положення. Так ви зробите коло. Для ускладнення можна робити ще й обертання рук нагору.

Степ аеробіка вправа Мамбо

Ліва нога на підлозі, права крокує на степ, ставить крапку і одразу робить крок з точкою назад. Повторити в обидві сторони.

Силова підготовка.

Степ аеробіка вправа Віджимання від степу

Встаньте перед платформою на коліна, долонями упріться в платформу, виконайте серію з 12-15 віджимань, повторіть 3 рази

Степ аеробіка вправа Віджимання від степу на трицепс

Степ поставте на третій рівень, сядьте на платформу сідницями, потім сідниці звісьте з платформи і силою м'язів рук відіжміться. Долоні паралельні один одному, ногами намагайтеся собі не допомагати, пам'ятайте, що працюють у цій вправі м'язи рук.

Степ аеробіка вправа випад на степ

Встаньте перед платформою, степ на 3 рівні. Поставте праву ногу на платформу, ліва на підлозі на носінні. Виконайте 20 випадів з кожної ноги, стежте, щоб коліно не виходило за носок.

Степ аеробіка вправа Випад зі степу

Аналогічно до попередньої вправи, тільки на платформі стоїть «задня» нога. Виконати 20 разів.

Степ аеробіка вправа Скручування з опором

Поставте одну ногу степу на третій рівень, одну на перший. Ляжте спиною на платформу так, щоб голова була внизу. Ноги поставте на степ і зробіть 20 повільних скручування на прес, потім 10 швидких. Повторіть серію 3 рази, після цього поміняйте положення на протилежне та підтягуйте ноги, зігнуті в колінах, до грудей в аналогічному режимі

Степ аеробіка вправа Екстензії

Степ заспіває рівно на третьому рівні. Лягайте обличчям вниз, руки та ноги на підлозі, підніміться, відірвіть руки та ноги від підлоги і тягніться ними вгору. Повторіть вправу 20 разів, виконайте 2 серії.

Після завершення силового комплексу потягніть основні групи м'язів.

Комплекс зі степ – аеробіки №4

Напрямок руху багато в чому визначається вихідним положєенням. Більшість базових рухів можна виконувати практично у всіх напрямках:

на місці (on place);

на місці з поворотом (залежно від руху) (Turn);

з просуванням уперед (Walk forward);

із просуванням назад (Walk back);

по діагоналі вперед, назад з поворотом (Diagonal forward, back turn);

обличчям, спиною до дзеркала (Face to the mirror, Back to the mirror);

по будь-якій прямій.

Основні кроки

1. Базовий крок (Basic Step). Кроком правою стати на платформу, приставити ліву, кроком правою зійти з платформи і повернутися до в.п. Виконується на 4 рахунки. В.П., те саме з іншої ноги. Підхід під час виконання: спереду, ззаду.

2. Крок ноги нарізно – ноги разом (V-Step) – виконується так само, як у класичній аеробіці. В.П.. Підхід при виконанні: спереду.

3. Приставний крок (Tap Up, Tap Down) з торканням платформи та підлоги вгорі та внизу. Кроком правою стати на платформу, випрямляючи коліно, приставити ліву на напівпальці, не переносячи тяжкість тіла, кроком лівої зійти з платформи, приставити на півпальці праву ногу до опорної. Виконується на 4 рахунки. Те саме з іншої ноги. Підхід під час виконання: спереду, з кінця, зверху, збоку.

4. Приставний крок із торканням на платформі на 8 рахунків (Tap Up). Виконується зі зміною ноги. Кроком правою стати на платформу, приставити ліву до правої, не переносячи вагу тіла, крок лівої назад, приставити праву до лівої. Те саме з іншої ноги. Вправа виконується аналогічно, рух починатиме з лівої ноги. Підхід під час виконання: спереду, з кінця, зверху.

5. Приставний крок зі зміною ноги з дотиком внизу на 8 рахунків (Tap Down). Кроком правої стати на платформу, ліву приставити до правої, тяжкість тіла переноситься на дві ноги. Кроком правої зійти з платформи назад, приставити ліву на напівпальці, не переносячи її вагу тіла. Кроком лівої стати на платформу, приставити праву, кроком лівою назад зійти з платформи. Можливе виконання вправи з лівої ноги. Підхід під час виконання: спереду, з кінця, зверху.

6. Торкання платформи носком вільної ноги або всією стопою (Step Tap). Згинаючи праву ногу, торкнутися стопою (носком) платформи, приставити до лівої, повернутися в в.п. Те саме іншою ногою. Виконується на 2 рахунки. Підхід при виконанні: спереду, зверху, з боків, збоку.

7. Кроки з підйомом на платформу та згинанням ноги вперед (Knee up). Вправа виконується так само, як у класичній аеробіці.

8. Кроки з підйомом на платформу та махом іншої вперед (Lift Front), убік (Side), назад (Back).

9. Кроки з підйомом на платформу із зігнутою назад ногою (Leg Curl).

10. Підйом на платформу з кіком вільної ноги.

11. Кроки ноги разом, ноги нарізно (Straddle Up). З в.п. стійка ноги нарізно (степ між ногами) - крок правою на платформу, приставити ліву, одночасно випрямляючи ноги. По черзі кроком правої та лівої ноги зійти з платформи. Рух виконується на 4 рахунки. Підхід виконується в поздовжній платформі відносно стійки.

12. Те саме, що в впр. 11, але виконується з в.п. на платформі (Straddle Down).

13. Крок із поворотом (Turn Step). В.П. - Стійка боком до платформи. Крок лівої на платформу, приставити праву з поворотом спиною до основного напрямку (подовжньо платформи), стійка ноги нарізно. Крок правою назад, розгортаючись по діагоналі, крок правою назад із платформи, приставити ліву, повернутися до в.п. Те саме з іншої ноги. Підхід під час виконання: у діагональному напрямку з кута платформи.

14. Крок через платформу (Over the Top). З положення стоячи боком до платформи (подовжньо) кроком правою убік стати на платформу, приставити ліву, кроком правою зійти з платформи (з іншого боку), приставити ліву. Те саме з іншої ноги. Підхід під час виконання: збоку в поздовжній стійці щодо платформи.

15. Кроки в діагональному напрямку з кута до кута платформи (Corner to Corner).

16. Кроки через платформу в поздовжньому напрямку (Across).

17. Кроки через платформи перехресним кроком.

18. Випади (Lunges) убік та назад. Виконуються в поздовжній або поперечній платформі до стійки. Технічні вимоги до виконання – ті ж, що й у класичній аеробіці: п'яту не опускати на підлогу. Підхід під час виконання: зверху.

Варіанти:

повторне виконання з однієї ноги;

виконання зі зміною ноги.

19. Приставні кроки – ноги разом, ноги нарізно (T-Step). З поперечної стійки наприкінці платформи – зробити крок правою вперед, приставити ліву (на платформу), виконати крок правою вправо, потім лівою вліво. Прийняти положення стійки ноги нарізно (степ між ніг). Те саме у зворотному напрямку. Виконується на 8 рахунків.

Те саме з іншої ноги.

Підхід при виконанні: з кінця та по обидва боки платформи.

20. Кроки кутом (L-Step). Стоячи біля кінця платформи в поздовжньому напрямку крок правої, потім лівої на платформу. Виконати крок правою убік. Зійти з платформи, приставити ліву до правої. Виконується на 4 рахунки. Те саме з лівої ноги з іншого кінця платформи. Підхід при виконанні: спереду та з кінця.

21. U-Step. Те саме, що в упр. 9, але з невеликим поступом вперед. Підхід під час виконання: збоку, з кінця.

22. Крок з поворотом на 90° зі згинанням ноги вперед та підскоком на опорній (1/4 Hop Turn). Стоячи на двох ногах у третій частині платформи (подовжньо). Кроком правої стати на платформу, згинаючи ліву вперед, виконати поворот праворуч. Кроком лівої назад зійти з платформи, приставити праву до лівої. Виконується на 4 рахунки. Те саме з іншої ноги з іншої третини платформи. Підхід при виконанні: збоку, з краю, з кута, на всі боки (кінцеве положення – стійка ноги нарізно). Варіанти:

з в.п. - Стоячи по діагоналі з краю платформи;

з поворотом на 180 ° з різним підходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встати обличчям до платформи біля краю поздовжньому напрямку. Кроком правою в центр платформи, приставити ліву до правої, зробити крок правою назад по діагоналі. Зійти з платформи, приставити ліву до правої. Виконується на 4 рахунки. Те саме з іншої ноги. Підхід під час виконання: спереду, з кінця.

24. Те саме, що в впр. 23, але з підскоком:

А. Leap 1 - підскок на платформу на одну ногу, приставити іншу, зійти з платформи кроком.

B. Leap 2 - підскок на платформу. Після кроку на другий рахунок, зійти з платформи кроками.

C. Run-Run – поєднання елементів вправ А та Б (Double leap).

D. Хоп-крок з наступним підскоком.

25. Стрибки. Виконуються поштовхом двох ніг із приземленням на дві ноги або з однієї ноги із приземленням на дві ноги на платформу.

Рухи руками

Рухи руками під час виконання базових рухів грають дуже значну роль. У всіх уроках базового напряму переважно задіяні м'язи нижніх кінцівок, меншою мірою – м'язи рук, грудей, верхньої частини спини, внаслідок чого рухам рук слід приділяти особливу увагу. При підборі вправ для рук слід враховувати: який базовий рух ви робите. Насамперед, рухи руками виконуються за інерцією, тобто. руки інерційно повинні допомагати виконанню базового руху ногами; той факт, що при будь-яких рухах руками практично завжди задіяний дельтовидний м'яз плеча, тому слід урізноманітнити рухи руками, включаючи вправи на біцепс, трицепс, грудні м'язи і т.д.

Зразкові положення та рухи руками

Руки на пояс.

2. Згинання – розгинання рук у ліктьових суглобах.

3. Згинання - розгинання рук у передній поверхні («веслування»).

4. Зведення – розведення рук.

5. Згинання – розгинання рук убік.

6. Руки на пояс, удар рукою у діагональному положенні.

1. Вправи для верхньої частини м'язів спини, головним чином ромбоподібного м'яза. Виконується лежачи на животі на степ-платформі, гомілки лежать на підлозі, руки зігнуті, передпліччя спрямовані нагору. Відвести руки назад, повернутися до в.п. Можна покласти на платформу килимок або рушник

2. Вправа для косих м'язів живота і внутрішніх м'язів. Лежачи на боці, покласти верхню зігнуту ногу на платформу. Підняти верхню частину тулуба над підлогою. Одночасно можна підняти нижню ногу над підлогою.

3. Вправи для м'язів черевного преса можна виконувати лежачи на спині із зігнутими ногами, спираючись п'ятами на платформу.

4. Ряд вправ для м'язів живота доцільно виконувати, лежачи на спині на платформі.

5. Віджимання в упорі лежачи ззаду, використовуючи край платформи є гарною вправою для трицепсу.

6. Віджимання в упорі лежачи ускладниться, якщо стопи покласти на платформу.

7. Саму платформу можна використовувати як обтяження при виконанні силових вправ для верхнього плечового пояса.

Вправи для м'язів сідниць та черевного преса

Вихідне положення: сядьте на килимок, обіпріться ззаду прямими руками, ноги зігніть в колінах. Між колінами стисніть дитячий м'ячик.

Вправа: стискайте та розтискайте м'яч якнайсильніше. На жимі затримайтеся на кілька секунд. 10-15 разів, 2-3 підходи.

Початкове положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі.

Вправа: напівприсівши на лівій нозі, одночасно відставте праву ногу у бік носка. Випрямляючи ліву ногу, поступово підтягуйте праву, сильно упираючись носком у підлогу. 5-6 разів із кожною ногою, 2-3 підходи. Змініть ноги.

Під час вправи тримайте прямо спину та напружуйте м'язи живота. Для збереження рівноваги можна використовувати стійкий стілець.

Вихідне положення: ляжте на спину, підніміть ноги вгору під кутом 90 градусів. Носки - на себе.

Вправа: відводьте поперемінно праву і ліву ногу якнайдалі вбік, намагаючись відчути напругу внутрішнього м'яза, і поверніться у вихідне положення. Вправу необхідно робити щонайменше 50 разів на кожну ногу. Щоб уберегти поперек від перенапруги, втягуйте живіт.

Вихідне положення: стоячи, розставте ноги якнайширше, коліна вивернуті назовні за рахунок напруги сідничних м'язів і м'язів стегон.

Вправа: злегка сядьте, зберігаючи положення стегон, руки витягніть перед собою. Присідайте ще глибше, зберігаючи пряму спину та зберігаючи напругу та виворотність стегон. Живіт втягнутий, спина пряма. 8-12 разів, 1-2 підходи.

Вправи для передньої сторони стегна

Вихідне положення: опустіться на коліна, сідниці торкаються п'ят, прямі руки підніміть вгору і з'єднайте долоні над головою (складніший варіант) або покладіть на бедра.

Вправа: Повільно починайте відривати сідниці від п'ят. Рух починається не з сідниць, а з стегон, ви повинні відчувати напругу передньої поверхні стегна. Таз плавно згинається вперед. Піднявшись, так само повільно та плавно опустіться.

Не опускаючись повністю на п'яти та не розслаблюючи м'язи, починайте вправу заново. 10-15 разів, 1-2 підходи. Дуже ефективна при правильному виконанні вправа.

Початкове положення: ляжте на спину, ноги прямі.

Вправа: піднімайте верхню ногу, потім опускайте повільно вниз. Для посилення ефекту можна приєднати до ноги обтяжувач. Слідкуйте, щоб коліно дивилося точно вгору. Поперек щільно притиснута до підлоги.

Повторити 20-25 разів, 2-3 підходи.

Вправа для задньої поверхні стегон та сідниць

Вихідне положення: встаньте прямо, ноги разом, носки порізно. Підніміть пряму ліву руку до рівня плечей, повернувши долоню вгору.

Вправа: втягніть живіт і, видихнувши, повільно, на три рахунки підніміть зігнуту в коліні або пряму (складніший варіант). ліву ногу вперед, зафіксуйте на кілька секунд, опустіть. Повторіть 5 разів.

 Трохи відпочиньте, витягніть ліву руку вперед долонею вгору, піднімаючи ліву (зігнуту чи пряму) ногу на три рахунки убік.

Поверніться у вихідну позицію і так само, на три рахунки, відведіть ногу назад. Затримайтеся на кілька секунд і поверніться у вихідне положення. Повторіть 5 разів. Виконайте те саме з правою ногою.

Комплекс ритмічної гімнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зміст | Дозування | Методичні та організаційні вказівки |
| Перевірити частоту серцевих скорочень (пульс) за 10 с. | 1 хв. | Пульс повинен у спокійному стані становити 73-75 ударів за хвилину |
| 1. В.П. - о.с., руки на пояс.- мах правою ногою вперед- мах вправо- мах назад- Теж саме лівою ногою | 8 разів8 разів8 разів | Дотримуємося стійки (плечі розправлені, опущені, м'язи живота напружені), нога пряма, носок відтягнути. |
| 2. Кроки на місті. Відновлення | 30 с |  |
| 3. Повторити вправу1 |  |  |
| 4. Кроки на місті. Відновлення | 30 с |  |
| 5. Стрибки на місці:- ноги вмісти, руки на пояс- права нога вперед, ліва назад- ноги разом, руки на пояс- ліва нога вперед, права назад- ноги разом- ноги на ширині плечей- ноги разом- чергуємо в.п. ніг | 16 разів16 разів16 разів16 разів16 разів16 разів16 разів16 разів | Стрибки виконуються на шкарпетках, ноги прямі, м'язи напружені, відчуваємо ритм музики, стежимо за поставою.При чергуванні стрибків дотримуємося координації рухів |
| 6. Кроки на місті. Відновлення | 30 с |  |
| 7. В.П. – широка стійка, руки на пояс- перенесення тяжкості тіла на праву ногу, ліва на носок- Згинаємо руки в ліктьових суглобах (руки притиснути до себе - опустити)- додаємо схресні кроки вправо – вліво зі згинанням та розгинанням рук- Повернутися в в.п. – кроки на місці (додаємо роботу рук – руки вперед прямі, опустити)- додаємо схресні кроки вправо – вліво з прямими руками- Повернутися в в.п. - кроки на місці (прямі руки через сторони вгору)- Додаємо схресні кроки вправо - вліво з прямими руками через сторони вгору- Повернутися в в.п.- Виконуємо схресні кроки з чергуванням положення рук (зігнути, прямі вперед, прямі через сторони вгору)Дотримуємося постави та рівноваги. | 8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів8 разів4 рази16 разів | Руки «сильні» ліктьові суглоби притиснуті до тулуба.При схресних кроках, якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс.Дотримуємося постави та рівноваги.При схресних кроках, якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс.Дотримуємося постави та рівноваги.При схресних кроках, якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс.Дотримуємося постави та рівноваги. |
| 8. «Степ» – в.п. о.с. - Права нога на п'яту вправо, ліва нага на п'яту вліво. - В.П.- степ з лівої ноги- степ із правої ноги- степ з лівої- степ з правої- степ з лівої- степ з правої- степ по черзі- степ з підскоком | 8 разів8 разів4 рази4 рази2 рази2 рази6 раз10 раз | Дотримуємося постави та рівноваги, м'язи живота напружені, дивитися вперед. |
| 9. Стрибки на місці у широкій стійці, згинаючи ногу вгору назад, руки на пояс. | 10 раз | При стрибках п'яту тримаємо нагору – убік, стрибки не високі, але ритмічні. |
| 10. З'єднуємо стрибки зі скресними кроками вправо та 5 стрибків на місці, вліво та 5 стрибків на місці | 10 раз | Дотримуємося постави та рівноваги, координації. |
| 11. Схресні кроки вправо – степ по черзі – 5 стрибків на місці – скресні кроки вліво – степ по черзі – 5 стрибків на місці. | 10 раз | Відпрацьовуємо спритність та координацію руху. |
| 12. Схресні кроки вправо – степ по черзі – 5 стрибків із поворотом кругом – схресні кроки вліво – степ по черзі – 5 стрибків із поворотом кругом. | 10 раз | Вправа підвищеної складності |
| 11. Кроки на місті. Відновлення | 30 с |  |
| 12. Махи ногами з підскоком: - мах зігнутою правою ногою вперед- мах правою ногою убік- Теж саме з лівої ноги- мах правою прямою ногою вперед- мах правою прямою ногою убік- Теж саме з лівої ноги | 8 разів8 разів8 разів8 разів | Вправа в розвитку стрибучості, витривалості. Дотримуємося постави та координації. |
| 13. Кроки на місті. Відновлення | 30 с |  |
| 14. Махи ногами – чергуємо (права зігнута вперед, пряма вперед, зігнута вправо, пряма вправо, теж лівою ногою) | 16 разів | вправа виконується в розвитку витривалості. При сильній втомі та втомі перейти на крок. |
| 15. Махи ногами з просуванням праворуч – ліворуч. | 8 разів | Дотримуємося постави та координації. |
| 16. Перейти на крок – відновлення | 30 сек. |  |
| 17. Відновлюємо подих – в.п. широка стійка- руки через сторони вгору – вдих – потягнутися, руки вниз – видих | 3 рази | Дотримуємося постави, краси та грації рухів. |
| 18. В.П. – широка стійка, руки убік:- не опускаючи рук нахили вправо- нахил вліво - тягнемося за рукою- почергові нахили вправо – вліво, руки не опускати | 8 разів8 разів16 разів | Нахили виконуємо точно убік, нахилити голову убік витягнутої руки, дивитися на кисть. |
| 19. Відновлення – руки через сторони вгору вдих - видих | 3 рази |  |
| 20. Повторити вправу 18. |  |  |
| 21. Відновлення | 3 рази |  |
| 22. Кроки на місці в широкій стійці з перенесенням ваги з однієї ноги на іншу, руки зігнуті в ліктях перед собою:- Рухи руками до себе - від себе- В.П. теж піднімаємо руки від себе - вгору- В.П. руки прямі вгору – вперед «вправа натягнутий лук»  | 8 разів8 разів8 разів | Дотримуємося постави, координації та рівноваги, лікті не опускати руки напружені, кисті рук стиснуті в кулаки, дивимося вгору – вперед. Вправа для розвитку м'язів плечового пояса, хороша підготовка для метання. |
| Кроки на місці - відновлення | 30 сек. |  |
| В.П. – о.с. - Вимірювання Ч.С.С. | 1 хв. | Пульс не повинен перевищувати 200 ударів за хвилину. |
| 23. Вправи на розтягування та зміцнення міжреберних м'язів. В.П. - ноги на ширині плечей, права рука на пояс, ліва стиснута в кулак, опущена вниз- Пружинисті нахили вліво- Теж саме вправо- В.П. те саме – руки на пояс – кругові обертання тулубом вліво- кругові обертання праворуч- В.П. теж саме руки за спиною в «замок» - нахил уперед | 10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз | Дотримуємося постави, координації та рівноваги, м'язи живота напружені, приділяємо особливу увагу м'язам спини. Хороша вправа у розвиток талії. |
| 24. Широка стійка:- пружні нахили вперед- присідання на праву ногу перенесення ваги з однієї ноги на іншу- залишитися у в.п. на правій нозі, поворот, пружинисте похитування вниз-вгору- В.П. – упор лежачи «віджимання» згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах. | 10 раз10 раз 10 раз 2 рази | Вправи на розтяг м'язів спини, ніг. Ноги від підлоги не відривати, пряма спина.Вправа на розтягнення м'язів паху та зміцнення м'язів стегна та сідниць. |
| 25. Повторити вп. 24 на ліву ногу |  |  |
| 26. Кроки на місті - відновлення | 30 сек |  |
| 27. В.П. – ноги на ширині плечей – руки убік:- Повільний нахил вправо - руки навхрест перед тулубом (ліва рука над головою вправо, права рука вниз вліво) і зафіксувати це в.п.- Те саме але вліво | 15 сек. | Вправа на розтяг міжреберних м'язів і м'язів плечового пояса. Вправа відновлення організму. |
| 28. І.П.- Теж саме:- Правою рукою натискаємо на лівий лікоть і заводимо ліву руку вправо - назад, зафіксували- Теж саме лівою рукою | 15 сек | У цій вправі голову повернути в протилежний бік і розтягуємо м'язи плечового пояса та шиї. |
| 29. В.П. - теж саме:- з'єднати руки за спиною (права зверху ліва знизу) та зафіксувати- Теж саме - змінити положення рук | 15 сек. | Дотримуємося постави, м'язи живота напружені, дивитися вперед. |
| 30. Відновлення дихання – руки через сторони вгору – вдих, вниз – видих. | 3 рази | Дихання рівне, спокійне. |
| 31. Виміряємо пульс за 10 секунд | 1 хв. | Пульс не повинен перевищувати 100-120 ударів за хвилину. |