

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня Магістр
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «фітнес та рекреація»
на тему: «ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО УРОКУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ
ФІТНЕСУ»

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Василів Ольга Олегівна

Науковий керівник: кандидат педагогічних
наук

Юхимук Віра Петрівна

Рецензент: _____

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол №_від__20__року

Завідувач кафедри: Андреева О.В.,

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
професор

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1 Мета та завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.....	7
1.2 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку організму дівчат середнього шкільного віку.....	12
1.3 Вплив занять фізичними вправами на організм дівчат	13
1.4 Характеристика аеробіки як виду рухової активності.....	27
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3 ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ	34
3.1 Особливості мотивації дівчат середнього шкільного віку до занять фізичними вправами.....	34
3.2 Підвищення мотивації до занять фізичної культури засобами аеробіки.....	36
Висновки до розділу 3.....	50
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність. Високий рівень освіти визначає не тільки рівень відтворення інтелектуального потенціалу, а й створює належні умови для науково-технічного та соціально-економічного прогресу країни. Відповідно до сучасних вимог зміст середньої освіти потребує оновлення навчально-методичного забезпечення, створення нових підручників, навчальних посібників, сучасного обладнання, комфортних умов навчання.

У зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу, активізацією самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро стало питання про впровадження в повсякденне життя школярів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичною культурою підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів [14, 26]. Крім того, фізична культура, будучи складовою частиною системи виховання школярів, відіграє важливу роль у формуванні і зміцненні здоров'я людини, підвищенні фізичної працездатності та збільшенні тривалості життя [10; 11].

Проте за науковими даними [37] останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного стану.

Дослідження проблеми збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді завжди викликали підвищений інтерес у науковців. Вітчизняний і зарубіжний досвід свідчить, що засоби рухової активності, як основний чинник фізичної культури, мають багато можливостей для покращення стану здоров'я людей. Як здорові, так і шкідливі звички часто закладаються ще в дитячому віці і змінити звичний спосіб життя людини з віком стає все складніше. Ситуація загострюється через зростаючу

популярність у дитячому і молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Таким чином, заохочуючи на регулярні заняття фізичними вправами дітей і підлітків, ми формуємо основу для їхнього активного життя в майбутньому.

Зазначимо, в програмно-нормативних документах, зокрема у Законі України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту” вказується, що основним завданням фізичної культури у закладах освіти є збереження і зміцнення фізичного здоров'я, високої працездатності, розвиток рухових та морально-вольових якостей школярів, підготовка висококваліфікованих фахівців з високим рівнем фізичного та розумового розвитку.

Отже, аналіз у наукових даних з теми дослідження свідчить про те, що питання щодо підвищення рівня рухової активності учнів старшого шкільного віку є актуальним.

Саме тому ми поставили собі за мету з'ясувати вплив оздоровчої аеробіки на підвищення мотивації дівчат середнього шкільного віку та залучення їх до занять фізичними вправами.

Для досягнення мети вирішенню підлягали такі **завдання**:

1. Проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з проблем дослідження.
2. З'ясувати ставлення дівчат 9-тих класів ліцею № 4 м. Івано-Франківська до занять фізичними вправами.
3. Перевірити ефективність оздоровчого фітнесу у підвищенні мотивації та залучення до занять фізичними вправами дівчат середнього шкільного віку засобами фітнесу.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – засоби оздоровчого фітнесу у підвищенні мотивації та залученні дівчат середнього шкільного віку до занять фізичними вправами.

Для досягнення визначеної мети та виконання поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**:

1) Теоретичні:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, порівняння);

2) Емпіричні:

- опитування, анкетування;

- педагогічні: (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент).

3) Методи математичної статистики.

Наукова новизна визначається тим, що в роботі теоретично обґрунтовано і експериментально перевірено комплексну програму з покращенням фізичного стану дівчат основної школи засобами оздоровчого фітнесу.

Теоретичне та практичне значення. Матеріали, які містяться у кваліфікаційній роботі можуть бути використані у подальшій практичній діяльності, при написанні наукових статей, методичних посібників з фізичного виховання для здобувачів загальної середньої освіти.

Результати дослідження **апробовано** на наукових конференціях, зокрема “Інноваційні технології у фізичному вихованні, оздоровчо-рекреаційній руховій активності, фізичній терапії та ерготерапії”, присвяченій 90-тій річниці НУФВіСУ (Київ, 2020) “Формування здорового способу життя дівчат старшої школи засобами оздоровчого фітнесу міжнародній конференції”; Science and education: problems, prospects and innovations” (CPN Publishing Group, Kyoto, Japan, 2021) “Підвищення мотивації до уроку фізичної культури дівчат середнього шкільного віку засобами

фітнесу”.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

В поле нашого аналізу потрапило понад 156 літературних джерел. До списку використаних джерел ввійшли 87 українських літературних одиниць.

Кваліфікаційна робота налічує 53 сторінки комп’ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аналіз науково-методичної літератури з питань організації фізичного виховання учнів середнього шкільного віку дозволив створити уявлення про періоди наукової розробки проблеми. Опрацювання сучасних періодичних видань дало змогу простежити тематику публікацій медичного, психолого-педагогічного змісту, а вивчення літератури з питань фізичного виховання цієї категорії осіб – виявити резерви її удосконалення.

Аналіз спеціальних науково-методичних праць вітчизняних вчених та фахівців зарубіжних країн дозволив окреслити процес формування мотивації школярів до занять фізичними вправами.

1.1 Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дівчат середнього шкільного віку

Аналіз спеціальної психолого-педагогічної літератури показує, що підлітковий вік є періодом вікової кризи, змістом якого є задоволення потреб підлітків у самопізнанні та самоствердженні шляхом боротьби за незалежність у відносно безпечному середовищі. Не приймайте крайніх форм. Також це період продовження рухового вдосконалення моторних здібностей, більших можливостей у розвитку дихальної системи [13, 14].

Середній шкільний вік збігається з періодом завершення біологічної зрілості організму. У цей час остаточно формується притаманна дорослим атлетична особистість. Характерним для підлітків є погіршення координації рухів із концентрованим розвитком швидкості та швидкісно-силових якостей. У галузі психології відбувається складний процес формування характеру, інтересу, схильності, смаку [21, 40].

Підлітковий вік - період максимального зростання всього організму, не тільки відповідальний етап біологічної зрілості, але й етап соціального зростання дитячої особистості. У цей період відбулося підвищення самосвідомості та перехід від конкретного способу мислення до абстрактного способу мислення. Друга сигнальна система швидко розвивається, і вона відіграє все більшу роль у формуванні нових умовних рефлексів і навичок. Збільшується концентрація процесів збудження і гальмування. Гальмівна функція кори півкулі головного мозку. Підліток набуває здатності свідомо гальмувати рухи, і його дисбаланс посилюється. Це проявляється в різних змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. При організації фізичних навантажень слід враховувати ці психологічні особливості. Їх слід заохочувати до самоствердження за допомогою вправ і вправ. Крім того, необхідно розвивати розуміння важливості високого здоров'я населення [78, 81].

У ФВ підлітків також необхідно враховувати деякі характеристики морфологічної та функціональної організації. До середнього шкільного віку дитина дуже швидко дорослішає. Річний приріст до 6 см відбувається в основному за рахунок нижніх кінцівок. Процес окостеніння триває. Пам'ятайте, що надмірне навантаження сповільнить ріст трубчастих кісток, що негативно позначиться на збалансованості ритму росту дитини. Якщо часто не стежити за поставою підлітка і не зміцнювати м'язи, порушення постави можуть викликати значні зміни у роботі різних органів і систем. Відносне відставання росту м'язів і кісток, а також нестабільність нервової системи призводить до погіршення координації. М'язи розтягуються за рахунок посиленого росту трубчастих кісток. Завдяки енергійному розвитку серця зменшується об'єм судинної порожнини відносно серця і підвищується артеріальний тиск. Недостатнє кровопостачання мозку викликає прискорене серцебиття, запаморочення, а іноді навіть непритомність. Завдяки швидкому формуванню тіла ці явища більш очевидні у дівчат [4, 30].

Цей вік характеризується підвищеною збудливістю нервової системи, стомлюваністю, різкими змінами настрою. Надмірні або монотонні навантаження у підлітків можуть сформувати чіткий профіль гальмування, і це слід враховувати, коли діти цього віку виконують та урізноманітнюють навантаження, пов'язані з витривалістю. У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються компоненти фізичного потенціалу дитини, завдяки чому підвищуються швидкісні та швидко-силові здібності. Основним елементом фізкультурного комплексу є швидкість. Швидкість і швидкий розвиток потужності є найбільш інтенсивними. Власне, в цей сенситивний період розвитку цих якостей у цьому віці. Процес зростання сили у хлопчиків і дівчаток різний, тому заняття слід розрізняти. Студенти повинні зосередитися на вивченні рухових навичок, розвиваючи силу та витривалість через практику [29, 77].

У підлітковому віці впроваджується спортивна спеціалізація на основі різноманітної звичайної фізичної підготовки, суть якої полягає в спортивно-технічній підготовці, що не вимагає особливих зусиль. Спортивна діяльність молоді спочатку проводиться в організованій формі - на уроках фізкультури, фізкультурно-оздоровчому відпочинку, активному відпочинку, туристичній діяльності тощо [18].

Психологічні особливості учнів середнього шкільного віку визначають особливість методів навчання: переважно організовують учнів на розв'язання спортивно-позитивних і переносять навчальні завдання в групах та індивідуальних методах-під час спеціального розвитку рухових навичок та загальних вправ. Для цієї вікової групи більше підходить розвиток сили, витривалості, гнучкості та вміння розслабляти м'язи, використовуючи переваги позитивної та змінної організації учнів. Це сприяє контролю та регулюванню навантаження, підвищенню щільності заняття та забезпеченню організації заняття. Треба працювати, щоб розвивати силу дівчат. Щоб оволодіти базовими знаннями про сучасні технології, такими як біг, стрибки,

метання, плавання, і вміння застосовувати технологію в різних умовах, вчителю необхідно надати учням необхідні знання [4, 18].

Це досягається шляхом широкого використання інтерпретації та діалогу, використання чітких і підкреслених показів, наочних посібників, посібників та інших методів і засобів навчання. Груповий етап відступає за лаштунки і замінюється командною та спортивною підготовкою. Основним змістом цих ігор є розвиток спортивних і вольових якостей: сили, швидкості, спритності, сміливості тощо. У грі найкраще формуються сила волі і благородні моральні якості. Ці ігри дають можливість дослідити позитивні та негативні сторони фізичної, моральної та вольової підготовки учнів [29, 77].

Широке використання змагальної підготовки та методів заохочення для прояву своєї наполегливості, наполегливості, сили, швидкості та інших якостей. Зважаючи на сильний вплив змагальних методів і недостатню технічну підготовку учнів, необхідно володіти правильністю змагань і прийомів руху. Продовжуйте систематично працювати над формуванням і закріпленням правильної постави. Ця робота виходить за рамки курсу. Витончена постава, підтягнута постава і розслаблена хода повинні стати звичкою. Ми повинні надавати значення як військовим вправам, так і фронтальним вправам, спрямованим на особливий розвиток якості спорту [21, 44].

Розвивати усвідомлення учнів про важливість фізичних вправ для зміцнення здоров'я, злагодженого розвитку форми і функцій тіла, ефективної праці, захисту Батьківщини. Щоб вирішити цю проблему, вчителі повинні популяризувати FCiS. З цієї причини в кожному класі доцільно вводити нові вправи для усунення причин анатомо-фізіологічного характеру вправ та їх важливості для фізичного виховання, праці та військової діяльності [21,44].

Забезпечити розвиток усіх рухових навичок і обмежити використання вправ для розвитку сили та витривалості. Це пов'язано з тим, що довжина тіла в підлітковому віці швидко збільшується, і виникає «вузька грудна

клітка» (менше половини довжини ОГК у стані спокою), особливо у 12–15 років розвиток серця не завжди синхронізовано з розвитком організму [18, 81].

Хлопчики і дівчата відрізняються за вибором вправи і її дозуванням. Хоча дівчата 11-12 років лідирують серед хлопців у цій віковій групі за зростом і вагою, вони відстають за силою. Якщо до 8 років ця різниця незначна, то в період статевого дозрівання дівчата мають лише 65-75% сили хлопчиків. За умов спільної зайнятості юнаків і дівчат ця характеристика вимагає вдумливого відпрацювання навичок аплікації. У позитивних тканинах учнів зі спеціальними завданнями на зміцнення м'язів навантаження визначається кількістю повторень конкретних вправ для юнаків і дівчат. Це створює свого роду час простою для дівчат. Найкращий досвід викладачів є основою для рекомендацій інших методів управління навантаженням:

- застосовувати для хлопців і дівчат різні вихідні положення (при однаковій кількості повторень);

- застосовувати обтяження різної ваги [21, 40].

Широке використання активності учнів:

- залучення їх до підготовки місць занять, до роботи груповодами, до роботи суддями.

Доцільно заохочувати діяльність дітей. Обробка активів також важлива, оскільки робота вчителя в цьому віці відрізняється від роботи молодого студента. Учитель як і раніше є організатором освітнього процесу, але лише особисто бере участь у виконанні вправ в організації. Все інше роблять активні учні, яких виховує вчитель [77].

Зміст уроків фізичної культури, як правило, комплексний. Це забезпечує учням загальну фізичну підготовку для оволодіння різними спортивними навичками, особливо спритністю, швидкістю та гнучкістю. Навантаження та інтенсивність вправ, особливо в кінці основної частини курсу, дуже важливі, спрямовані на розвиток сили та витривалості (швидкість, координацію та ін.) [18,30].

1.2 Мета та завдання фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Аналізуючи спеціалізовану науково-методичну літературу, можна сказати, що спортивна культура шкільного віку має особливе значення для формування необхідних спортивних умінь, навичок, оволодіння елементарними знаннями щодо їх практичного застосування в різних умовах спортивної діяльності. У навчанні рухам цієї вікової групи ми можемо визначити етап, який допомагає швидко та повністю засвоїти новий рух. У процесі цілеспрямованого використання цієї функції вона створює найкращі умови для загального розвитку моторних якостей. Набуті в шкільному віці рухові навички та вміння, а також фізичні, інтелектуальні та вольові якості стали основою для швидкого і повноцінного оволодіння професійними, військовими та іншими спеціальними спортивними рухами, а фізична підготовленість буде вдосконалюватись у доросле життя. Не менш важливим є внесок шкільного спорту у розвиток особистості підлітків, формування світогляду та життєвих орієнтацій, моральних якостей, інтелектуально-естетичної культури, концентрації волі. [55, 91].

Слід зазначити, що фізична активність є природною вимогою зростаючого організму, необхідною умовою фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих умов.

Розв'яжіть наступні завдання з фізичної вправи учнів середнього шкільного віку:

1) Подальше зміцнюйте опорно-руховий апарат, систему кровообігу та дихальну систему, приділяйте більше уваги зміцненню м'язів спини та живота для підтримки правильної постави, особливо в період швидкого зростання дитини;

2) Опануйте сучасні техніки, такі як біг, стрибки, метання, лижі та плавання. (Згідно з вимогами програми), вміння застосовувати ці дії в іграх, змаганнях та повсякденному житті;

3) Сприяти єдиному та злагодженому розвитку спортивних якостей, особливо спритності та швидкості, формувати вольові, моральні та естетичні якості. 4) Подальше поглибити знання зі спорту: особистого та громадського здоров'я тощо;

5) Закріпити навички здоров'я та розширити сферу організаційних і соціально-просвітницьких навичок у сфері спортивної культури та спорту.

1.3 Вплив фізичних навантажень на організм дівчат

Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу з'ясувати, що у заняттях з дівчатами старшого шкільного віку особливу увагу треба звертати на їх всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, виховання правильної постави, не форсуючи тренування з метою швидкого досягнення високих результатів [1, 12].

Доведено, що велику напругу відчуває організм дівчат під час роботи «на витривалість», особливо до кінця тренування, коли стомлення зростає [1, 12].

Щоб збільшити м'язову масу, зміцнити її і зменшити при необхідності непотрібний жировий прошарок, необхідно застосувати силові вправи. Завдяки впливу силових вправ на жіночий організм, зміцнюються м'язи серця, м'язи організму підтримуються в тонусі, прискорюється обмін речовин. Також силове навантаження позитивно впливає на кісткову тканину. З'ясовано, що з часом щільність кісткової тканини знижується, і це є великою проблемою для дівчат. Відомо, що жіночі гормони працюють таким чином, що зниження естрогену призводить до розвитку остеопорозу, а це, в свою чергу, призводить до того, що кістки стають дуже крихкими. Силові навантаження можуть зашкодити дівчині тільки в тому випадку, якщо у неї є проблеми зі здоров'ям [18, 19].

Вчені встановили, що в останні роки через велике навантаження в школі та вдома та з інших причин, недостатню повсякденну діяльність,

недостатню фізичну активність, що призводить до гіпокінезії, що призводить до деяких серйозних змін в організмі [43].]

Отже, встановлено, що спортивна діяльність учнів 9-10 класів нижча, ніж у 6-7 класів. Зверніть увагу на зміни цінностей спортивної активності в різних освітніх округах. Особливо мало спортивної активності учнів початкових класів взимку, але збільшується навесні та восени. Студенти повинні не тільки обмежувати свою природну рухову активність, але й зберігати статичну позу, яка створює їм незручності протягом тривалого часу, сидячи за партами чи партами. [44].

Фізіологи вважають, що серце підлітка потребує постійного навантаження і повинно мати можливість сильно скорочуватися, щоб забезпечити киснем тканини, особливо навколишні органи. Регулярні фізичні вправи та ігри можуть зміцнити м'язи тіла, в тому числі серцевий м'яз. Серце добре тренуваної людини посилає в кровоносні судини набагато більше крові, ніж у людини, яка не займається спортом і не грає. Чим краще натреноване серце, тим менше частота скорочень. Добре натреноване серце може добре справлятися з багатогодинною напруженою роботою, навпаки, серце малорухливого способу життя не може забезпечити кров'ю навколишні органи, особливо кінцівки. М'язи не отримують достатньо кисню, і вони швидше втомляються. Малорухливі діти мають ослаблену серцево-судинну систему і погано переносять фізичні навантаження [76].

Заняття, які проводяться на чистому повітрі дуже добре впливають на легені. Організм при цьому потребує великої кількості кисню, людина на повні груди вдихає повітря і також глибоко видихає, відчуває необхідність звільнитися від вуглекислого газу, виробленого клітинами, і поповнює легені свіжим повітрям. Під час виконання фізичних вправ посилюється дихання, добре вентилюються легені, таким чином застерігаючись від хвороб, особливо від туберкульозу. Крім того, підлітки відчувають зміни об'єму грудної клітки через фізичні вправи та гру. Грудна клітка стає ширшою, ребра стають гнучкішими, зміцнюються дихальні м'язи. Це призводить до

збільшення ємності легенів. Вправи також можуть тренувати м'язи живота, що дуже важливо для фізичного здоров'я. Вони беруть участь у диханні і сприяють більш глибокому вдишу і видиху. Крім того, напруження м'язів живота сприяє спорожненню кишечника. Також фізичні вправи добре впливають на нервову систему. Нервові клітини отримують більше живлення і кисню, краще розвиваються і працюють інтенсивніше [68, 79].

Зауважте, що заняття спортом вироблять відчуття ритму, що дуже важливо для дівчини. Нарешті, регулярні фізичні вправи та ігри, їзда на велосипеді, регулярні прогулянки для розвитку витривалості дуже необхідні в процесі роботи. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та покращення фізичної функції сприяє покращенню розумової функції. Обсяг рухової активності повинен відповідати фізичним потребам дитини, що сприяє збереженню працездатності до кінця шкільної програми, до кінця дня, тижня, навчального року. Прогулянки, фізичні вправи та ігри після школи – це хороший спосіб відновити розумові здібності учнів [21, 38].

Помилковою думкою дівчат є те, що під час оваріально-менструального циклу не можна відвідувати заняття. Фізіологи довели, що при «нормальному» стані організму, помірне фізичне навантаження буде корисним для організму. Виснажливі ж тренування не рекомендуються [2].

В.М. Мірошніченко та ін. вважають, що заняття бігом є одним з найбільш корисних навантажень. Рекомендують бігати в помірному темпі, а маршрут краще обрати з рівною дорогою. Біг можна замінити швидкою ходьбою в залежності від рівня підготовленості [43, 44].

На думку Ю.І. Беляк у тренажерному залі, потрібно надавати перевагу кардіонавантаженням. Від силових вправ старшокласницям краще відмовитись. Рекомендовано відвідувати групові заняття фітнеом, аеробікою, танцювальною аеробікою, пілатесом. Будь-які вправи, що сприяють незначному підвищенню частоти серцевих скорочень, позитивно впливають на загальний стан, а також рекомендують займатися танцями. Під час оваріально-менструального циклу рекомендовано виконувати асани хатха-

йоги, а також пілатес, вправи на розтягування. Вони добре переносяться організмом, знімають больові спазми та дискомфортні відчуття. Існує спеціальний комплекс вправ, призначений для виконання в період перед менструального синдрому. Будь-який вид тренування медики рекомендують починати саме зі стретчингу. Не потрібно відмовлятися від занять спортом, якщо під час менструацій дівчина відчуває себе задовільно. Правильно методично побудовані тренування позитивно впливають на серцево-судинну систему, вирівнюють гормональний фон і зміцнюють м'язи тазу [8,11].

Ряд фахівців радять у заняттях з дівчатами на початку кожного підготовчого періоду відводити місце вправам, що зміцнюють м'язи живота, спини, поясниці і тазу, щоб зберегти в нормі положення внутрішніх статевих органів. Дуже важливо, щоб застосовувався м'який, пружний ґрунт, м'які місця приземлення, взуття на м'якій підшві. Особливу увагу доцільно звертати на поєднання рухів із диханням. Фізичні вправи мають сприяти усуненню зайвих жирових відкладень і не викликати гіпертрофію м'язів, що порушує естетичні норми форм жіночого тіла [46].

Отже, аналізуючи літературні джерела доходимо висновку, що до організму дівчат старшого шкільного віку потрібно ставитись з обережністю. Не варто планувати навантаження дуже високої інтенсивності, а також навантаження з великою вагою. Це може негативно вплинути на організм старшокласниці. Також особливість організму дівчат старших класів полягає у тому, що у період передменструального синдрому потрібно застосовувати спеціальні вправи, оскільки будь-яка помилка може зашкодити здоров'ю старшокласниці.

Проте, якраз у цьому віці (15–17 років), дівчатам необхідно починати самоудосконалювати своє тіло, а разом з тим зміцнювати свою силу волі. Адже рухова активність стимулює обмін речовин і енергії, удосконалення усіх функцій і систем організму і підвищує його працездатність. Це має значення не тільки для підвищення фізичної та розумової працездатності, але й для становлення молоді людини як особистості.

Таким чином, виходячи із вищенаведеного, вважаємо, що фізичне виховання та формування здорового способу життя в дітей середнього шкільного віку мають бути домінуючими напрямками в роботі педагогів.

1.4 Характеристика аеробіки як виду рухової активності

Сучасні дослідження поєднують ефективність удосконалення оздоровчої спрямованості фізкультурної діяльності із формуванням мотиваційної сфери, соціальною і фізично-оздоровчою активністю [14, 16].

Фізична активність дозволяє підтримувати себе в фізичній формі, укріплювати і зберігати здоров'я, бути впевненим в собі, та відповідно вести повноцінний спосіб життя, знаходитись в гармонії з собою і навколишнім середовищем. Така ситуація в суспільстві характеризується розширенням засобів оздоровчої фізичної культури, створенням нових програм фітнесу і технологій [56, 62].

Т.Ю. Круцевич [59] дає визначення поняттю «фізкультурно-оздоровча технологія». Воно поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Одночасно доктор педагогічних наук О.М.Пехота [83] розуміє педагогічну технологію як нову концепцію взаємовпливу нових засобів та методів навчання й підходу до організації навчання. О.В.Іващенко та А.В.Забора [84] розглядають педагогічну технологію у фізкультурній освіті. При такому підході педагогічна технологія виступає як система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності, для ефективного забезпечення якої повинні розв'язуватися проблеми, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і практичних умінь у сфері фізичного виховання.

Термін «фітнес» застосовується у всіх країнах світу без перекладу, а походить він від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип **FITT**, де F (frequency) – англ. – частота (кількість) занять на

тиждень; I (intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою частоти серцевих скорочень; T (time) – тривалість заняття; T (type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжень та т.п.) [11, 62].

Сьогодні існує досить багато напрямків фітнесу. І хоч деякі з них, на перший погляд, дуже схожі, все ж, кожен з них переслідує певну мету. Деякі люди віддають перевагу якомусь певному виду тренувань і займаються ним до самої старості, інші поєднують кілька напрямів [85].

Серед найпопулярніших видів фітнесу є такі напрям, як: аеробіка, бодіфлекс, калланетика, шейпінг, пілатес, тай-бо, футбол, стрейчинг, фіт-бокс, а-бокс, кік-фіт, аеробоксінг, босу, хай-імпакт, роуп-скіпінг, супер-стронг [49].

Зараз характеризуємо найбільш популярні серед жінок види фітнесу.

Аеробіка проводиться під музику. Головними перевагами аеробіки є зміцнення серцево-судинної та легеневої систем, підвищення загального тонуусу і зменшення маси тіла. Так за допомогою класичної аеробіки добре боротися з надмірною вагою і ця аеробіка підходить не кожному: не радять займатися тим, у кого були переломи і травми [13].

Танцювальна аеробіка оздоровчого напрямку є одним із різновидів основної гімнастики, суть якої – гармонійне сполучення дозованих вправ для запального розвитку, бігу стрибків і танцювальних елементів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконується без пауз для відпочинку. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються в залежності від обраного стилю. Завдяки цьому поліпшується пластика, покращується координація рухів, виправляється постава, «скидаються» зайві кілограми, а також стимулюється функція серцево-судинної системи. У танцювальну аеробіку входять такі різновиди:

- фанк-аеробіка, кардіофанк – містить елементи різних танцювальних культур: джазу, стріту, репу, хіп-хопу. Тобто виконується з

танцювальними елементами взятими з клубних танців. Специфіку хореографії визначають стилі, які лежать в основі вказаного напрямку;

- хіп-хоп-аеробіка, або стріт-денс – містить комплекс вправ аеробіки в поєднанні з танцювальними елементами хіп-хопу;
- латина або сальса-аеробіка – аеробіка під запальну латиноамериканську музику;
- рок-н-рол-аеробіка – основа руху рок-н-рольний «крок». Використовують переміщення, повороти, стрибки, біг;
- джаз-аеробіка – характерними рисами джазу є темброва своєрідність, поліритмія, колективна імпровізаційність;
- сіті-джем – танець з елементами аеробіки під музику дискотек і джазових ритмів;
- афро-джаз– поєднання африканської культури із західною;
- модерн, модерн-денс, джаз-модерн, стріт-денс- напрямки , які засновані на однойменних музичних та танцювальних стилях з використанням елементів сучасної хореографії;
- аероденс- використання елементів хореографії класичного танцю, балету тощо. Передбачає використання спеціального обладнання при виконні вправ;
- зумба – танцювальна фітнес-програма, автором якої є Альберто Перес – фітнес інструктор з Колумбії. В основі заняття еробного навантаження є ритмічні рухи, що виконуються під специфічну музику – спрощену версію сальси, меренге, кумбія і реггетона [14].

Степ-аеробіка – тренування, в основі якого використовуються різні способи піднімання і опускання на спеціальну степ-платформу. Програма степ-тренування охоплює низку різноманітних тренувань від базової хореографії до програми на м'язову витривалість, а також до високо інтенсивного складно координаційного тренуваннях [70]. **Фітбол-аеробіка** – тренування з використанням гумових м'ячів. Можливість проведення

аеробної частини заняття в положенні сидячи дає змогу суттєво розширити контингент тих, хто займається. Проведені наукові дослідження виявили безсумнівний позитивний ефект таких тренувань на стан хребта, серцево-судинної системи. Також вправи футбол аеробіки сприяють поліпшенню функціонального стану вестибулярної сенсорної системи, тому такі заняття широко використовують і при підготовці професійних спортсменів **Памп-аеробіка** – створена в фітнес-центрах Австралії. Це аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги (застосовують спеціальні штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палок «бодібар»). Тренування носить сходинковий характер. Інтервально-круговий варіант тренінгу припускає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили з метою включення в роботу різних груп м'язів [14, 28, 72].

Слайд-аеробіка – аеробна вправа, яка імітує рухи лижників і фігуристів. Цей вид курсу аеробіки вимагає спеціального взуття та спеціальної доріжки. Ковзні вправи-аеробні вправи збільшують силу та координацію м'язів нижніх кінцівок, виховують витривалість, є ефективним засобом для регулювання маси тіла. Встановлено, що при виконанні основних процедур низькоінтенсивної аеробної вправи людина вагою 70 кг за 30 хвилин втрачає в середньому до 250 ккал, що є одним з найбільших енерговитрат в аеробних вправах. Курс аеробних вправ проводиться на спеціальному килимку розміром 180 x 60 см, який має плоску еластичну поверхню, що забезпечує найкращий опір ковзанню. Іншим видом аеробних вправ є аеробні вправи на велосипеді. Це групове тренування на велотренажерах. Сайклінг завоював популярність по всьому світу. Займатися в групі набагато цікавіше, ніж одиночна велопогулянка. Це захоплююче тренування імітує групову велогонку в різних режимах (по шоссе, в гору, по пересічній місцевості і т.д.). Цю унікальну систему навчання велосипеда розробив американський велосипедист Джонні Холберг (Johnny Holberg). Концепція заснована на контролі серця в стилі «Indior-Cycling». Він винайшов легкий велосипед для використання в приміщенні. Якщо

продовжувати 45-60 хвилин крутити педалі під музику, виконуючи різні рухи руками, можна легко схуднути і підвищити тонус м'язів [33, 37]

Відносно нова форма фітнесу – бос. Його назва походить від цікавого тренажера для балансу босу, який схожий на половинний гумовий м'яч (півсферу). Його можна використовувати з обох сторін: півсферою вгору або вниз. Взагалі кажучи, практика виконується на нестійкій поверхні, що дуже ефективно. Бос трохи нагадує степ-аеробіку. Подібних вправ дуже багато, але нічого складного у виконанні немає, адже виконання того чи іншого руху вимагає рівноваги. **Роуп-скіпінг** – це поєднання різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, окремо або в групах. Скакалка – одна з найлегших і емоційних м'язових занять, яка дозволяє ефективно впливати на окремі групи м'язів, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, регулювати вагу, розвивати загальну і швидкісну витривалість, силу, спритність і координацію. Засновником цієї форми спортивної діяльності був у 1980-х роках. Річард Стендаль [34, 36].

Аква-аеробіка – це водна аеробіка, яка підходить практично всім, навіть вагітним жінкам, тому що виключає навантаження на хребет і суглоби. За допомогою своєрідного гідромасажу шкіра стає пружною і підтягнутою. Корисна при ожирінні, целюліті, ослаблених судинах, схильності до варикозного розширення вен так як опір води у багато разів перевершує опір повітря, що дає сильне навантаження на м'язи. Вправи виконуються у воді, тому добре допомагають зняти стрес. У аква-аеробіку входять декілька видів:

- Aqua Jogging — подоба бігу у воді;
- Aqua Relaxation — комплекс вправ для розтяжки і розслаблення різних груп м'язів;
- Aqua Gym — силові вправи із застосуванням спеціального устаткування: м'ячів, нудлів, плавучих гантелей, які збільшують опір;
- Aqua Box — вправи з використанням елементів карате, боксу, кікбоксингу;
- Aqua Cycle — імітація у воді їзди на велосипеді [64].

Прикладна аеробіка отримала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів з видів спорту, а також у фізичній реабілітації та різних рекреаційних заходах. Щодо **силової аеробіки**, її завдання – нарощування м'язової маси. Рекомендується тим, хто хоче мати більш рельєфні м'язи. Так як в силовій аеробіці працюють всі групи м'язів, вона не підходить людям з хворим хребтом і ослабленою серцево-судинною системою. **Супер-стронг** – це силова аеробіка, заснована на використанні тяжких палиць – бодібар, а також різного інвентаря (амортизаторів, гантелей). Застосовують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного пресу і плечового поясу [5, 10].

Кік-аеробіка являє собою інтервальне тренування високої інтенсивності з використанням скакалки. Стрибкова частина може чергуватись з силовою та з елементами боксу або кікбоксингу. Тренування розвиває загальну і силову витривалість, силу, гнучкість і координацію рухів. **Тай-бо**, як вид фітнесу включає в себе вправи, засновані на східних єдиноборствах. Вправи тай-бо виконуються під енергійну музику, а заняття вимагають великої витривалості, сили і енергії. **Фіт-бокс** являє собою високоінтенсивне тренування. На відміну від тай-бо, удари наносяться не по повітрю, а по боксерським грушам. В результаті такого тренінгу можна не тільки придбати гарну фігуру, але і навчитись давати відпір при непередбачених умовах. **А – Бокс** — використовує елементи різних видів єдиноборств, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, силу і швидкість реакції. [7, 20, 51,78].

Одним з новіших напрямків фітнесу є **аеробоксінг**, що являє собою синтез аеробіки, боксу і карате. Тренування проходить по тому ж плану, що і у спортсменів: під ритмічну музику, поодинокі або в парі імітують рухи боксера на рингу або каратиста. На заняттях використовують скакалки, боксерські рукавиці і груші. Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом з цим

дуже популярними є спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту і відомий під назвою бодібілдинг [49].

Тераеробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайхсхарзом. У тому числі танцювальні рухи, що виконуються в аеробному режимі, в поєднанні з силовою гімнастикою і вправами на розтяжку. При цьому в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка з різним опором і закріплена на кисті та гомілці учня. Також можна використовувати звичайну гумову стрічку. Ритмічний музичний супровід, проста хореографія та різна вага стрічки роблять курси аеробіки привабливішими та дозволяють виконувати індивідуальні вправи під час виступу [3].

Стретчинг — це низка вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості й розвиток в суглоба. Переважна більшість програм оздоровчого тренування містить у різних частинах занять вправи на розтягування. Разом з тим стретчинг може бути і самостійним видом заняття. Також вправи застосовують у ранковій гімнастиці і як засіб спеціальної підготовки в багатьох видах спорту. Стретчинг доволі схожий на йогу. Однак акцент робиться не на концентрації уваги на певних позах. Заняття стретчингу дають можливість жінкам зробити тіло гнучким, ходу легкою, а поставу гарною, позитивно діють на стан всього організму [15].

Аналізуючи різні літературні джерела, можна сказати, що фітнес-технології нового століття збагатилися програмами, які у зарубіжній літературі об'єднані терміном «mind body» – «розумне тіло» Програми «Mind Body», до групи яких належить йога, фітнес-йога, пілатес, бодіфлекс, шейпінг, калланетика тощо, регулюють психічний стан людини, сприяють розвитку сили, гнучкості, функції рівноваги, тощо [22].

Бодіфлекс — комплекс нескладних дихальних вправ з допомогою діафрагми, завданням якого є насичення тканин киснем за допомогою затримки дихання з наступним різким і швидким видихом. Вправи бодіфлексу спрямовані на розтягування і зміцнення м'язів. При насиченні клітин киснем вони зміцнюються і більш якісно функціонують. Вправи

допомагають ефективно боротися з жировими відкладеннями і сприяють хорошему самопочуттю. При виконанні вправи бодіфлекс відбувається підтяжка шкіри, виключаючи розтяжки, що важливо під час схуднення [15, 25].

Калланетика – в основі цієї методики — асани йоги, що чергуються з вправами на розтягування і статичними навантаженнями. При цьому працюють абсолютно всі м'язи тіла: і великі, і малі, і поверхневі, і глибокі. В результаті занять калланетикою відбувається зміцнення м'язового каркаса, активізується обмін речовин і як наслідок, розщеплення жирів проходить активніше. Калланетика підходить для будь-якого віку і фігури [20].

Методика **шейпінгу** включає комплекс простих і доступних вправ, що завдяки послідовному впливу на м'язи і багаторазового повторення сприяють поліпшенню фігури. Шейпінг поділяється на:

- **силовий шейпінг** – не рекомендується тим, кому потрібно скинути зайві кілограми, так як коригують певні частини тіла. У силовому шейпінгу є комплекс вправ для коригування верхньої частини тулуба: шиї, спини, грудей, пресу, рук, а також вправи для нижньої частини тіла: ніг, стегон, сідниць;

- **шейпінг для вагітних** – це дуже спокійний і м'який шейпінг. Він допоможе жінці підготуватися до пологів: навчить правильній нарузі, розслабленню м'язів, диханню. Для різних термінів вагітності є різні напрямки [28, 32].

Пілатес – це комплекс вправ, що підходить для будь-якого рівня фізичної підготовленості і не має протипоказань. В ході тренувань добре опрацьовуються м'язи живота, спини і малого таза. Систематичні заняття зміцнюють м'язовий каркас, покращують поставу, розвивають пластику, грацію, силову витривалість і гнучкість.

Пілатес поділяється на:

- **оздоровчий пілатес**, мета якого — оздоровлення організму, розвиток гнучкості, формування красивої і стрункої фігури. Виконання вправ проходить під спокійну і повільну музику, що звучить в такт дихання;
- **пілатес на м'ячі** — дозволяє зняти навантаження з хребта, попереку, суглобів, приділяти більше уваги м'язам преса завдяки формі м'яча, що дає можливість виконувати рухи повністю і правильно. При цьому м'язи знаходяться весь час в напрузі;
- **пілатес для вагітних** — тренує м'язи тазу, що згодом полегшить родовий процес, поліпшує циркуляцію крові в організмі матері і дитини. Заняття пілатесом позитивно сприяють родовому процесу, а після пологів живіт залишиться пружним і підтягнутим, що дозволить надалі стежити за своєю фігурою [27].

Фітнес-йога – спеціальні статичні та динамічні асани, дихальні вправи, а також вправи для концентрації уваги на рботі внутрішніх органів. Заняття фітнес-‘йоги можна виконувати як під керівництвом інструктора у залі, так і самостійно дома. В свою сергу поділяється на такі різновиди :

- **Fly-йога або Sky Yoga**. Автор – Крістофер Харрісон – гімнаст і танцюрист. Fly-йога – це тренування на спеціальних гамаках з ручками: унікальне поєднання асан (йога), лікувальної гімнастики, елементів силової фітнес-програми. Гамак дозволяє перебувати в стані «польоту» та виконувати «перевернуті» асани, в яких під власною вагою витягується хребет.
- **Будокон** – вид фітнесу, в якому об'єдналися традиції йоги, східних бойових мистецтв і медитації. Розробив цю методику Камерон Шейн 2000 року. Заняття з будокону складаються з двох частин – фізичних вправ і медитації «дзен». Фізичні вправи будуються на комбінації видів йоги та бойових мистецтв. Вся техніка будокона спрямована на дослідження руху тіла [25, 36]

Згідно з останнім дослідженням IDEA, ми можемо визначити такі сфери фітнесу, які зараз найбільше потребують клієнтів: Найпопулярнішим

напрямок стала йога. У цій старовинній системі саморозвитку беруть участь 30% жіночих і 10% чоловічих клубів. Друге місце належить пілатесу, який дозволяє гармонійно розвиватися. Серед жінок вона так само популярна, як йога, але чоловіків у цьому напрямку ще менше — всього 5%. Ну і замикаємо трійку лідерів циклу, це дозволяє знизити навантаження і швидко отримати хороші результати, це віддають перевагу 17% жінок і 10% чоловіків. У той же час танцювальний напрямок стрімко набирає популярності. Найпопулярнішим серед них є танець живота, далі йде пластична група та зумба танець. У той же час виявляється, що туристам дуже подобаються водні види спорту, такі як Aqua Strength – використовуйте для силової аквааеробіки гантелі, локшину, пояси та рукавички. Його активно відвідують як чоловіки, так і жінки [12, 13].

Таким чином, аналіз різноманітності видів фітнесу показує, що сьогодні цей напрямок перебуває в активному розвитку. При сформованій стійкій мотивації кожна людина може обрати для себе засоби для фізичного самовдосконалення.

Висновки до розділу 1

В результаті аналізу науково-методичної літератури з обраної теми можна зробити висновки про те, що:

1. Стан здоров'я учнів є одним із значущих завдань, від вирішення яких залежить благополуччя будь-якого суспільства. Узагальнення даних науково-методичної літератури в контексті дослідження свідчать про те, що незважаючи на досить невтішну ситуацію щодо зниження показників рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, можливими, на нашу думку, є пошук шляхів її покращення. Рівень здоров'я, фізична підготовленість учнів України на сучасному етапі розвитку нашої держави не задовольняє поставлених вимог, а тому потребує розробки нових технологій, використання засобів та методів їх підвищення.

2. Специфічний зміст фізичної культури учнів середнього шкільного віку полягає у вихованні стійких потреб до фізичного самовдосконалення. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його стосовно практичної діяльності людей, є фізична підготовленість, втілена у підвищенні працездатності, рівня здоров'я тощо.

3. Заняття фізичними вправами аеробного спрямування виключно позитивно впливають на фізичний стан організму людини. Під впливом фізичних аеробних навантажень зменшується концентрація ліпопротеїдів низької щільності, підвищується споживання кисню організмом, збільшується капіляризація м'язів, покращується постачання кисню до працюючих тканин, мобілізують компенсаторні можливості, покращується настрій, зменшуються рівні тривожності, депресії, роздратованості.

4. Виходячи з особливостей фізичного розвитку, дівчатам середнього шкільного віку підійдуть абсолютно всі види фітнесу. Залежить це від того, яку мету переслідують, зокрема покращити гнучкість чи рельєф м'язів чи засобами фітнесу нормалізувати психічний стан, протидіяти стресам (для енергійних дівчат – роуп-скіпінг, тай-бо, аеробіка, кік-фіт та ін.; а для дівчат,

котрі хочуть помірно фізичне навантаження – пілатес, аква-аеробіка, стретчинг, бодіфлекс, калланетика).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення завдань та досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих теоретичних та емпіричних методів дослідження.

Теоретичні методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) методи теоретичної інтерпретації: аналіз і синтез, узагальнення.

Емпіричні методи дослідження:

- 3) соціологічний метод (опитування: анкетування);
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) методи математичної статистики (визначення середнього арифметичного).

Вибір методів дослідження здійснювався за критеріями вірогідності та інформативності отримання результатів [30].

2.1.1 Теоретичні методи. У роботі “Підвищення мотивації до уроку фізичної культури дівчат середнього шкільного віку засобами фітнесу” здійснено пошук, теоретичний аналіз та узагальнення доступної науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Це дало змогу визначити ретроспективні характеристики дослідження щодо можливості підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою.

У роботі використано матеріали сучасних українських дослідників. Основу дослідження склали фонди таких бібліотек: наукової бібліотеки ДВНЗ “Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”, Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» та Національного університету фізичного

виховання і спорту України. Джерельною базою слугували також окремі сайти всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Особлива увага зосереджувалася на вивченні наукових робіт, присвячених питанням впливу занять фізичними вправами на організм дівчат загалом та на особливості формування мотивації дівчат середнього шкільного віку.

Основна увага приділялася вивченню сучасної фахової літератури щодо можливостей новітніх фізкультурно-оздоровчих фітнес-технологій у підвищенні мотивації та залученні до практичних занять фізичними вправами. Інформація аналізувалася з точки зору можливості їх застосування для удосконалення сучасної системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

В цілому, в ході дослідження було проаналізовано понад сотню одиниць літературних джерел. До списку використаної літератури внесено 87 одиниць.

Аналіз і синтез – взаємопов'язані методи пізнання, вони представляють собою єдність протилежностей. Аналіз дав змогу поділити предмети дослідження на складові частини. Синтез, навпаки, припускає з'єднання окремих частин чи рис в єдине ціле.

Ці методи дали змогу виокремити та вивчити складові предмети дослідження, а саме класифікацію фітнес-технологій аеробного спрямування, оздоровче значення фізичних вправ та з'єднавши в єдине ціле вивести залежність між цими частинами.

Узагальнення. Порівнюючи окремі предмети, явища, факти ми виявили спільні риси, особливості й на їх основі доходили до висновків у формі загальних положень.

При застосуванні цього методу нами з'ясовано можливості занять аеробікою у вирішенні проблеми мотивації до занять фізичною культурою.

У процесі вивчення та узагальнення науково-методичної літератури з обраної теми кваліфікаційної роботи була отримана інформація про стан

досліджуваного питання у літературі, а також проведений нами їх теоретичний аналіз.

Основна увага зосереджувалася на вивченні робіт, присвячених питанням особливостей організації процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, впливу аеробного тренування на організм людини.

Соціологічні методи (опитування: анкетування)

Опитування – метод збирання соціальної інформації про досліджуваний об'єкт під час безпосереднього чи опосередкованого соціально-психологічного спілкування науковця й респондента шляхом реєстрації відповідей респондентів на сформульовані запитання. Опитування можуть надавати інформацію, яка не завжди відображається в літературних джерелах або може бути використана для безпосереднього спостереження. Опитування використовуються в разі потреби, і зазвичай єдиним джерелом інформації є особи – безпосередні учасники, представники та носії досліджуваного явища чи процесу. Одним із видів опитування є анкетування, яке передбачає заповнення анкети респондентом.

Анкета – тиражований документ, який містить певну сукупність запитань, сформульованих і пов'язаних між собою за встановленими правилами. З метою доповнення науково-методичної літератури, отримання достовірної інформації щодо здоров'я і фізичного розвитку дітей проводилось анкетування учнів ліцею №4 м. Івано-Франківська. Для реалізації дослідження нами було розроблено анкети. Анкетування було спрямоване на визначення ставлення до уроку фізичної культури, а також організації процесу фізичного виховання у основній школі. Зміст анкет передбачав 10 запитань, до яких входили відкриті, закриті питання. Анкета складалася зі вступу, в якому містилося звернення до респондентів з коротким викладом теми, мети, назвою навчального закладу, який його проводить, а також інструкція щодо процедури заповнення анкети із вказівкою на анонімне опитування і використання результатів дослідження

виключно з науковою метою.

Педагогічний експеримент – спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту навчання та тренування.

Мета експерименту – перевірити можливості оздоровчої аеробіки у підвищенні мотивації до занять фізичною культурою і залучення до занять фізичними вправами. Заняття проводилися відповідно до модуля аеробіка навчальної програми фізичної культури.

Лікарсько-педагогічний контроль здійснювався за такими параметрами: індекс Ларсона (співвідношення окружності талії, см до окружності тазу, см), індекс маси тіла (співвідношення маси тіла, кг до довжини тіла), частота серцевих скорочень у спокої, частота дихання, індекс фізичного стану визначався за формулою:

$$I\Phi C = \frac{700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times AT_{сер} - 2,7 \times зріст + 0,28 \times маса}{350 - 2,6 \times вік + 0,21 \times зріст}$$

Методи математичної статистики

У відповідності до застосованого інструментарію дослідження, проводилася математична обробка його результатів. В ході обробки матеріалів обчислювалися середні арифметичні дані показників властивості, що вивчається і порівнювалися між собою.

Розрахунок середніх арифметичних здійснюється за формулою:

$$C = K_1 + K_2 + \dots + K_n / N, \text{ де}$$

C – середнє арифметичне;

N – кількість елементів сукупності;

K_n – значення досліджуваної ознаки n-го елементу сукупності.

Результати розрахунку середніх арифметичних подано у відсотках і балах.

2.2. Організація дослідження

На **першому** етапі (жовтень 2020 – грудень 2020 року) – проаналізовано дані літературних джерел з проблеми, що вивчається, погляди науковців, вивчено сутність понять і термінів, а також визначено об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження. На цьому ж етапі складено анкети для опитування учнів, проведено анкетування.

На **другому** етапі (січень 2021 – квітень 2021) – проведено формувальний педагогічний експеримент з перевірки ефективності оздоровчого фітнесу у підвищенні мотивації до фізичної культури і залучення до занять фізичними вправами.

На **третьому** етапі (травень 2021 – жовтень 2021) – опрацьовано, проаналізовано та описано результати педагогічного дослідження, сформульовано висновки, відформатовано кваліфікаційну роботу другого (магістерського) рівня. На цьому етапі здійснено підготовку представлення роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Аналіз спеціальних науково-методичних праць вітчизняних вчених та фахівців зарубіжних країн дозволив обґрунтувати теоретичні основи організації фізичного виховання з елементами фітнес-технологій дітей основної школи. Опрацювання літературних джерел та власний тренерський досвід дали змогу окреслити особливості процесу підвищення мотивації дівчат до уроку фізичної культури, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової робіт.

1.1 Особливості мотивації дівчат середнього шкільного віку до занять фізичними вправами

Дослідження О. Мазурчук та В. Ребрина свідчать про використання сучасних нетрадиційних підходів до проведення фітнес-тренувань, основною метою яких є зменшення жирового компоненту і потовщення м'язових тканин [64].

Визнаною проблемою дівчат підліткового віку є проблема власної тілобудови. За даними опитування, на запитання «Чому ти відвідуєш спортивний зал, займаєшся фітнесом?» відповіді підлітків розподілилися так: мені подобається рухатись; мене непокоїть моя фігура; мене непокоїть мій зовнішній вигляд; це допомагає мені спілкуватися і розслабитись. Але не дивлячись на це, більшість дівчат не тільки не самовдосконалюються, а й навіть не відвідують уроки фізичної культури [40].

З'ясовано, що психологічними причинами пропусків занять з фізичної культури є такі:

- відсутність інтересу до уроків фізичної культури у зв'язку з тим, що під час них не задовольняються потреби і схильності учнів;

- натягнуті чи відверто неприязні стосунки з учителем фізичної культури;
- сором'язливість учнів, зумовлена слабким фізичним розвитком і непосильністю завдань, що пропонуються до виконання (що може викликати глузування товаришів) [21, 40].

Ряд авторів стверджують, що звичайної ранкової зарядки достатньо, щоб привести в порядок не тільки своє тіло, але і впорядкувати думки, а також налагодити емоційне здоров'я. Проте, для цього потрібно мати хорошу мотивацію, і для кожного вона буває різна. Важливо знайти саме ту мотивацію, яка перетворить виснажливі тренування на приємну звичку [94].

Сьогодні є великий вибір напрямків фітнесу. Кожна дівчина обирає для себе те спрямування, яке їй подобається. Найголовніше, це знайти той вид фітнесу, який буде приносити задоволення [22].

Скрипченко О.В. зазначає, що найчастішим виправданням у дівчат, котрі не працюють над собою, спостерігається нестача часу. Проте ті, кому вистачає мотивації, знаходять пару годин для занять, навіть при щільному графіку [83, 84].

Сьогодні існує чимало шляхів формування мотивації у дівчат шкільного віку щодо саморозвитку. Це можуть бути кумири, тобто моделі чи актриси, а також похід у магазин завжди піднімає настрій любій дівчині. На відміну від минулого, сьогодні спортивний стиль користується популярністю. З кожним роком вигадують все більше і більше нововведень в цей стиль. Тому, коли дівчина бачить хороший результат праці над собою, в неї піднімається натрій [64].

На спеціальних сайтах можна познайомитися з однодумцями і щодня обмінюватися порадами та власними історіями. Спілкуючись з іншими людьми, дівчина усвідомлює що підстерігало до невдачі багатьох. Варто розпитувати, що допомогло їм розпочати тренування і послужило мотивацією до самовдосконалення. На основі прочитаного, підліток розуміє і

робить висновок як впоратися з власною лінню і досягти відмінних результатів на шляху до досконалості [74, 75].

Відмінною мотивацією до занять з фітнесу, а точніше до систематизації занять стануть перші досягнення дівчини, яка ступила на дорогу «саморозвитку». Для того щоб не втратити ці досягнення потрібно завести щоденник самоконтролю і раз в тиждень записувати свої результати. В щоденнику підліток має відстежувати свої результати, тобто зважуватись, фотографуватись та вимірювати параметри частин тіла. Для того, щоб не зупинитись на певному етапі, потрібно бути наполегливим бо результат не буде видно відразу [74, 75].

Для того щоб досягти і зафіксувати стійкий результат від занять фітнесом, доцільно в якійсь мірі зробити спортивні заняття своїм способом життя. Безладні заняття не дадуть великої користі, а навіть, навпаки, можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Напруженість фізичних навантажень повинна задовольняти потенціалу організму і бути регламентованою [54, 65].

Таким чином, мотивація – динамічний процес фізіологічного та психологічного планування керує поведінкою людини та визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини активно задовольняти свої потреби. Мотивація – це «внутрішнє» людини. Якщо людина мотивована, її задоволення від роботи може принести якісні результати.

1.2 Підвищення мотивації до занять фізичної культури засобами аеробіки

Будь-яка діяльність починається з потреби, і все це, навіть біологічного походження, формується взаємодією дітей з навколишнім середовищем і залежить від багатьох факторів. Потреба - це спрямованість і психічний стан діяльності людини, вона створює передумови діяльності. Однак сама потреба не визначає характер діяльності, оскільки її можна задовольнити різними способами і засобами. Коли людина починає діяти, визначається об'єкт

щастя. Низький ентузіазм школярів до навчання пов'язаний з певними факторами, які можуть впливати різним ступенем залежно від умов життя молоді, середовища, сімейної освіти тощо [40].

Нині стан здоров'я учнівської молоді з року в рік погіршується. Рівень її спортивної активності знизився, а мотивація недостатня. У зв'язку з цим необхідно розробити та впровадити практичні заходи, спрямовані на вдосконалення методики та засобів навчання фізичного виховання [83, 84].

Організований навчальний план фізичної культури, передбачений навчальним планом, забезпечує тільки 25–30% загальної щоденної потреби у фізичній активності. Ця проблема посилюється через відсутність у більшості з них необхідного інтересу до фізичної культури. Підвищення спортивного ентузіазму учнів значною мірою залежить від форми та змісту занять фізичною культурою, використання популярних видів спортивної діяльності [26 50].

Мотивація підлітків до фізичних вправ значною мірою залежить від педагогічної кваліфікації викладачів, а їх здатність застосовувати відповідно до індивідуальних особливостей підлітків має певні важелі впливу на мислення учнів. Для того, щоб молодь могла брати участь у заняттях і підтримувати до них довготривалий інтерес, експерти постійно контролюють їх поведінку та психологічні особливості, виходячи з цього, використовують мотиваційні та психологічні фактори, що відповідають даній ситуації. Завдання тренерів і вчителів фізкультури – використовувати різні методи (наприклад, заохочення), щоб підвищити відчуття успіху, підвищити впевненість у власних силах та підвищити внутрішню мотивацію спортсменів [61, 64].

Традиційні фізкультурні організації в середніх школах не завжди цікаві для старшокласників, часто не задовольняють їхні побажання, потреби та інтереси, тому вони не беруть участь у уроках фізкультури. Тому питання про те, чи потребує фізичне виховання учнів середнього шкільного віку впроваджувати нові способи, форми, методи та зміст, як і раніше

залишається практичною значимістю. Дуже важливо розуміти їх основні мотиви та інтереси до спортивної культури та спорту. За нашим спостереженням, найпривабливішим фізичним навантаженням для старшокласників є аеробні вправи. Цей вид спорту формував спортивну культуру і фізичне виховання, сприяв всебічному розвитку виховання особистості. Аеробні вправи можуть покращити фізичну підготовку дітей, працездатність, творчу діяльність, а також сформувати стимули та цінності до регулярних спортивних культур та занять спортом.

Зміст і методика традиційних уроків фізкультури-знижують популярність та інтерес старшокласників, внаслідок чого низька відвідуваність. Застосування нового контенту містить елементи аеробних вправ, і є чудові способи його покращити. У процесі тренування з аеробіки завдання полягає не тільки в оволодінні новими танцювальними рухами, а й у вдосконаленні елементів раніше вивчених рухів, опануванні танцювальних ланцюжків і комплексів вправ за різних умов [22, 25].

Рівень психологічного розвитку старшокласників змушує їх усвідомити серйозність і необхідність збереження та зміцнення свого здоров'я. У школярів початкової та середньої школи такого усвідомлення немає. Через особливості свого психологічного розвитку підлітки не вважають здоров'я цінністю. План оздоровлення, заснований на аеробних вправах, має комплексний вплив на залучені тіла. Фактично, будь-яка форма аеробних вправ дозволяє досягти головної мети - розвинути кардіореспіраторну витривалість, силу, витривалість, гнучкість [83].

Існує багато способів мотивувати учнів до участі у фізичній культурі, але найефективніший спосіб – продемонструвати різні позитивні ефекти вправ. Ось деякі з них:

- інтерес до нової справи;
- цікаві форми проведення секцій;
- бажання самоствердитись в оточенні та у змаганні з іншими;
- вплив “колективної свідомості”;

- бажання мати красиве тіло, щоб сподобатися особі іншої статі;
- бажання мати силу, щоб убезпечити себе від фізичних посягань з боку інших людей та щоб захищати інших;
- бажання бути здоровим і зовнішньо привабливим;
- для розвитку кар'єрних можливостей;
- наслідування особистого кумира (улюбленого спортсмена, кінозірки);
- наслідування іміджу фізичної сили і краси, що демонструються в кіно;
- бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями [84].

В свою чергу формуванню мотивації у школярів до систематичних занять фізичними вправами сприяє дотримання таких педагогічних умов :

- формування позитивного, ціннісного ставлення до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності;
- прищеплення інтересу до активної фізкультурної діяльності;
- озброєння знаннями з фізичної культури та формування вміння самостійно займатися фізичними вправами [56].

У школах задачу формування потреб і мотивів до занять фізичними вправами покликані вирішувати бесіди, лекції з фізичної культури, практичні заняття, масові оздоровчо-спортивні заходи, особистий приклад вчителів, нові (інноваційні) форми і засоби проведення уроків тощо [57].

Проте аналізуючи різні літературні джерела, можна сказати, що у дівчат з віком виявляється тенденція до зниження динаміки мотиву "спілкування з друзями" у дівчат. Зіставляючи з тим, як проводять вільний час дівчата, відзначено збільшення їх відсотка у старшому шкільному віці. Імовірно, така розбіжність пов'язана з декількома обставинами. По-перше,

дівчата більш серйозно починають ставитися до занять фізичними вправами, по-друге, ставлять за мету поліпшити фігуру і скинути зайву вагу, і тому хочуть займатися фізичними вправами без своїх друзів, щоб потім показати свою фігуру як результат цих занять. З огляду на психологію юності це є могутнім стимулом до прояву своєї активності. З одного боку, мотив до поліпшення форми тіла засобами фізичних вправ є особистісним мотивом самовдосконалення, а з іншого – соціальним, комунікаційним, тому що мета його сподобатися протилежній статі, знайти нових друзів за допомогою фізичного іміджу [61]

Відповідно, для того аби мотивація не зникала, а все більше і більше проявлялась, фізичне навантаження, а в нашому випадку фітнес-технології, потрібно доцільно підбирати та з часом видозмінювати. Наприклад початківцям або пасивним дівчатам варто зайнятись «Спортом для ледачих», тобто пілатесом, калланетикою та стретчингом. У цих видах фітнесу не присутня велика інтенсивність навантажень. Основні положення – лежачи або сидячи на килимку. Акцент здійснюється на правильність виконання рухів та самоконтроль. Такі види фітнесу тонізують м'язи, розвивають гнучкість та поліпшують поставу. Проте, завдяки ним не вийде швидко схуднути. Дівчатам, які хочуть зняти стрес або які люблять інтенсивні тренування, підходить аеробіка і тай-бо. Перевага таких занять у тому, що вони проводяться під енергійну музику. А у тай-бо входять вправи, засновані на бойових елементах, які в свою чергу допомагають у знятті стресу. Завдяки цим видам фітнесу підвищується загальний тонус, поліпшується координація рухів, покращується постава, ефективно спалюється жирова тканина, а також стимулюється функція серцево-судинної системи. Не рекомендується займатись цими спрямуваннями фітнесу особам після перенесення травм [20, 56, 71,].

Фахівці фітнесу схиляються до думки, що секрет успіху – це розмаїття. Рекомендовано поєднувати заняття аеробікою з бігом, їздою на велосипеді, пілатесом, йогою або іншими цікавими програмами [37].

Практика свідчить, що дівчата залишають фітнес через те, що не бачать швидкого результату, який слід очікувати тільки через 1,5–2 місяці. Проте є й такі які часто переоцінюють свої можливості. Важливо пам'ятати, що навантаження визначається за частотою серцевих скорочень. Для початківців він рекомендований у межах 130–170 ударів за хвилину. Також дуже важливо не займатись самодіяльністю, і вдаватись до послуг інструкторів, які допоможуть у виборі фітнес-програми. Оскільки при неправильному виборі можна дуже легко нашкодити своєму здоров'ю [79, 81].

Отже, мотивувати дівчат старшого шкільного віку займатись фітнесом в позашкільний час може не що інше як удосконалення свого тіла, знайомство з новими людьми і спілкування з ними. Неважливо, у якому віці й фізичному стані людина почне займатись фітнесом, адже спорт – це чудово. Ніколи не пізно стати на дорогу до самовдосконалення. Заняття фітнесом дадуть відчуття задоволення, але тільки в певній кількості і в певних умовах.

Щодо обрання виду фітнесу, то доцільно відзначати, що не всім дівчатам старшого шкільного віку підійде певний вид фітнесу. Енергійним дівчатам, які хочуть розвивати різні групи м'язів, підійдуть заняття високої інтенсивності, такі як тай-бо, степ-аеробіка, сайклінг-аеробіка, памп-аеробігата, слайд-аеробіка, танцювальна аеробіка та ін.. А дівчатам, які не люблять виснажливих тренувань, але водночас хочуть тримати себе «у формі», підійдуть пілатес, аква-аеробіка, стретчинг, тобто тренування низької інтенсивності.

З метою визначення ставлення дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною вправами, нами було проведено опитування дівчат. В анкету були включені відкриті і закриті питання, альтернативні та не альтернативні.

В результаті проведеного опитування нами з'ясовано, що 69,7% дівчат подобається уроки фізичної культури, вказуючи, що це корисно для здоров'я, цікаво та весело. Вважаємо, що такі результати є виправданими з позиції анатомо-фізіологічних особливостей дівчат цього віку. Проте, все-таки, є

резерв для удосконалення, оскільки 30,3% дівчат не сприймають фізичну культуру з позитивної сторони. На нашу думку, доцільно приділяти більше уваги саме цій категорії дівчат. Тому подальші дослідження будуть в більшій мірі спрямовуватися на підвищення мотивації у тих, кому не подобаються заняття і підсилити, кому вони подобаються.

На запитання що найбільше подобається у заняттях, то 44,50% дівчат відповіли, що проведення занять під музичний супровід, 31,30% вказали введення нових видів рухової активності, зокрема фітнес; 24,20% респондентів зазначили, що уроки фізичної культури були б значно цікавіші, коли б проводилися по структурі групових занять фітнес-клубів. Отримані результати підтверджують необхідність перегляду проведення уроків, зміни стандартних підходів до їх організації.

Цікавими для нас були відповіді студентів на запитання «Що нового Ти би хотів побачити у проведенні уроків фізичної культури?». Відповіді представлені на рисунку

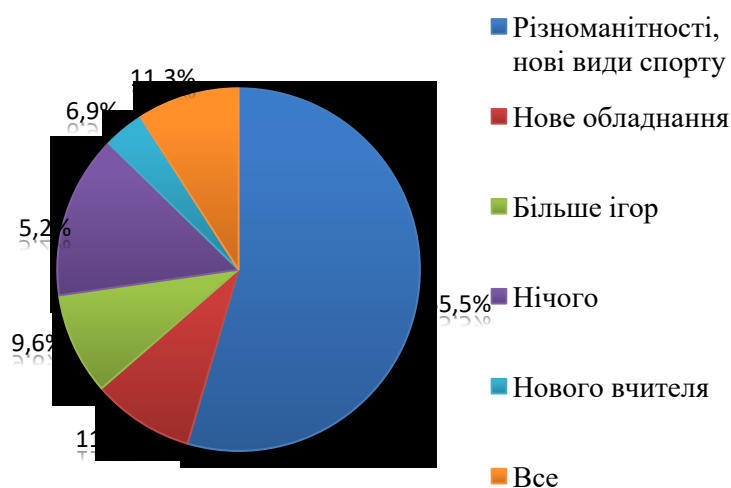


Рис. 3.1 Шляхи покращення проведення уроків фізичної культури (на думку школярок, n=27)

Інформація на рисунку показує, що 55,5% школярок надавали б перевагу різноманітності у вигляді проведення нових видів спорту; 11,5%

респондентів переконані, що нове тренажерне обладнання та спортивний інвентар сприяло б ефективнішому проведенні занять фізичною культурою. 11.3% вважають, що все потребує модернізації. Для 5,2% опитаних респондентів не потрібно жодних змін, оскільки вони всім задоволені.

Зауважимо, що більше третини, а саме 58,9%, дівчат не відвідувати б урок фізичної культури якщо це було б не обов'язково – це більша кількість, аніж тим, кому урок з різних причин не подобається. Міркуємо, що позитивне сприймання фізичної культури буде залежати від обізнаності, вихованих звичок, зокрема відвідування секцій. Тому ми також і спробували дізнатися чи відвідують дівчата секції з видів спорту. Нами з'ясувалося, що більше половини, а саме 65,2% дівчат не відвідують секції з різних рухової активності, вказуючи різні причини (рисунок).



Рис. 3.2 Мотиви відсутності бажання відвідувати уроки фізичної культури (на думку школярок, n=27)

Інформація на рисунку показує, що більше чверті опитаних дівчат, а саме 27,2%, не мають вільного часу, 25,4% – не мають бажання, а 21,7% дівчат не цікаво. Трохи менше дівчат, зокрема 14,6%, відвідували б додатково заняття, проте секція далеко розташована, а 7,3% – через стан здоров'я. Водночас на сьогоднішньому етапі розвитку фізкультурно-

оздоровчих технологій, фітнес-індустрії переконані, що можна підібрати заняття відповідно до фізичного стану і можливостей. Цікавими для нас виявилися результати щодо доступності занять і виявилось, що тільки 3,8% дівчат не відвідують через брак коштів. Ці результати підтверджують, що майже всім сьогодні фінансово доступно відвідувати спортивні секції, основне завдання, на наш погляд, теперішньої системи закладів освіти полягає, власне, у формуванні позитивної мотивації до занять в середньому шкільному віці і підтримувати аж до появи стійких ціннісних установок.

Проведене нами опитування свідчить про те, що сьогодні зберігається тенденція до зниження мотивації займатися фізичними вправами для самовдосконалення. Як наслідок збільшується кількість осіб із низьким рівнем здоров'я, фізичного стану, знижується опір організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища – все це призводить до демографічної кризи, де середня тривалість життя українців знижується кожного року і становить 71,4 роки.

Результати опитування свідчать про необхідність активізації пропагандивної роботи щодо залучення школярів до занять руховою активністю. З цією метою нами був проведений експеримент під час проходження педагогічної практики в закладах повної загальної освіти.

Мета експерименту полягала у підвищенні мотивації до занять, а також змінити на позитивне ставлення до фізичної культури.

Зважаючи на анатомо-фізіологічні особливості фізичного розвитку, сенситивні періоди вважаємо, що заняття аеробікою сприятиме чи не найкраще підвищенню фізичного стану учнів старшого шкільного віку. За основу нами було взято модуль аеробіка, представлений у оновленій навчальній програмі з фізичної культури 5–9 класи (наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017). Модуль аеробіка розроблений В В Білецькою.

У пояснювальній записці цього модуля зазначено, що аеробні вправи – це здорова система вправ, заснована на використанні

танцювальних і гімнастичних вправ в аеробному режимі, за участю великих груп м'язів. Курс спрямований на розвиток аеробної витривалості, координації, сили та гнучкості. Вправи виконує група учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон для класу та сприяє підвищенню мотивації до занять.

Наша експериментальна програма дослідженні базувалася на використанні засобів, представлених програмою, а також додано елементи фітнес-технологій, зокрема стретчинг, фітнес-резинки і фітбол, пілатес (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Зміст технічної та спеціальна фізичної підготовки програми з аеробіки

Напрями аеробіки		Інтенсивність
Танцю-вальна	HIGH IMPACT (Хай імпакт)	високоударна аеробіка, навантаження високої інтенсивності
аеробіку	LOW IMPACT (Лоу імпакт)	низькоударне аеробне тренування, навантаження низької інтенсивності
Інтер-вальне тренування	TWB (total body workout)	інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ, навантаження високої інтенсивності
	CALLANETICS (Калланетіка)	система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів
	SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів	навантаження середньої інтенсивності
	UPPER BODY – силові вправи спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба	навантаження середньої і високої інтенсивності
	ABT (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон	

Таким чином, учні в процесі занять виконували вправи танцювальної аеробіки в різному темпі (високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT).

В результаті занять школярі повинні:

- вміти застосовувати вправи для розтягування різних груп м'язів;
- володіти основними кроками аеробіки та виконувати їх у дзеркальному показі;
- поєднувати кроки ногами та руками;
- здійснювати самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками.

Таким чином після закінчення занять фізичними вправами з елементами аеробіки, що передбачало виконання в темпі музики танцювальних комбінацій, учні самостійно повинні виконувати в темпі музичного супроводу комплекс вправ аеробної спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення. Зауважимо, що до програми під час педагогічного експерименту було включено також елементи фітнес-технологій (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Параметри програми занять з використанням фітнес-технологій

Етапи	Тривалість	Кратність занять	Засоби	Методи	Параметри заняття	Відпочинок
I	1–2 тиж-день	3 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> • Аеробіка • Силові навантаження з вагою власного тіла для укріплення м'язового корсету • Стретчінг • Вправи з використанням фітнес-резинки 	Безперервно-рівномірний, повторний	10-15хв 2-3*8–10 разів 30-45 хв. 2-3*8-10 разів	Комбінований, ЧСС 110-130 уд/хв

Продовження таблиці 3.2

II	3–4 тиждень	3 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> • Аеробіка • Силові навантаження з вагою власного тіла для укріплення м'язового корсету • Стретчінг • Вправи з використанням фітболу 	Безпере рвно- рівномір ний, повторн ий	10-15хв 3-4*10- 12 разів 40-55 хв. 3-4*10- 12 разів	Комбіно- ваний, ЧСС 110- 130 уд/хв
III	5–6 тиждень	4 рази на тиждень	<ul style="list-style-type: none"> • Аеробіка • Силові навантаження з вагою власного тіла для укріплення м'язового корсету • Стретчінг, пілатес • Вправи з використанням фітболу та фітнес-резинок 	Безпере рвно- рівномір ний, повторн ий	15-20хв 4*12-14 разів 40-55 хв. 4*12-14 разів	Актив- ний, ЧСС 110- 130 уд/хв

Після проведення педагогічного експерименту нами отримано наступні результати опитування. Відраділи нас те, що за невеликий час педагогічної практики вдалося змінити у 20% дівчат ставлення на позитивне до фізичної культури. Загалом тільки 10% респондентів все-таки не подобалися уроки. На наш погляд, це можна пояснити або малою тривалістю експерименту, або сприйманням аеробіки як можливого ефективного засобу фізичного вдосконалення, або ж сформованими вже надто міцними поведінковими цінностями та життєвими орієнтирами.

Нам було цікаво дізнатися чи справді дівчата притримуються своєї думки щодо необхідності вдосконалення процесу фізичного виховання (рисунки 3.3).

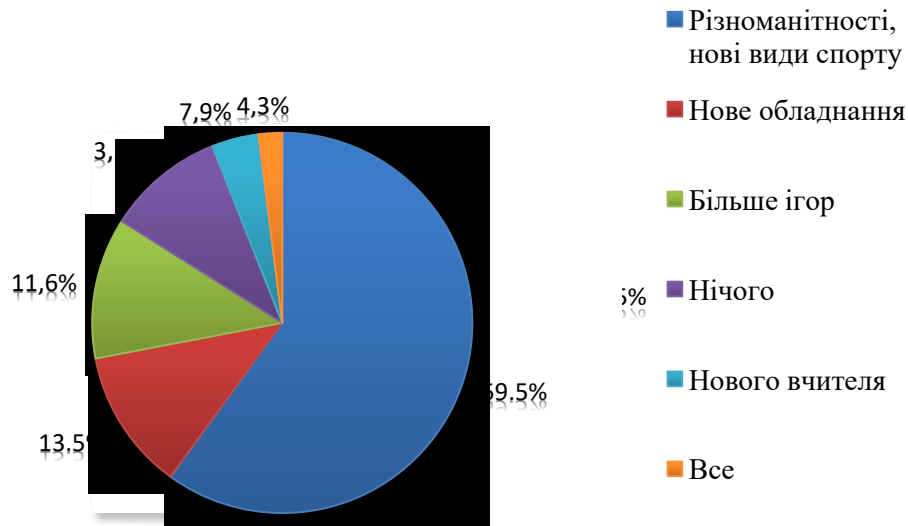


Рис. 3.3 Шляхи покращення проведення уроків фізичної культури (на думку школярок, n=27)

Так, інформація на рисунку 3.3 підтверджує, що в результаті проведеного експерименту зменшилася на 7% кількість дівчат, котрі вважали, все потрібно міняти задля ефективнішого проходження процесу фізичного виховання і також на 2% зменшилася кількість дівчат, котрі б нічого не міняли, так як покращення не убачали саме в цьому.

Доцільно зауважити, що після проведення педагогічного експерименту відбулися зміни у контрольованих показниках організму дівчат середнього шкільного віку (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Контрольовані параметри організму середнього шкільного віку до та після педагогічного експерименту (n=27)

№ з/п	Параметри	Показник		Норма	P
		До ПЕ	Після ПЕ		
1.	Індекс маси тіла	27	25,2	18,5-24,9	<0.5
2.	ЧСС у спокої за хвилину	78	74	≤60–80	<0.5
3.	ЧД у спокої, рухів/хв	21	20	16-20	<0.5
4.	Індекс фізичного стану	0.520	0,637	≥0,526	>0.5

Цікавими були результати щодо відвідування необов'язкового уроку фізичної культури. Так, після проходження практики зменшилася також кількість дівчат (з 41,1% до експерименту до 25,7% – після його проведення), котрі відвідували б урок, якщо він був би не обов'язковим.

Важливим практичним результатом для нас були й ті, котрі підтверджували бажання відвідувати додатково секції з різних видів рухової активності. Так, з тієї кількості дівчат, котрі не відвідували секції 12% почали цікавитися де проводяться такі заняття поза шкільною системою освіти; 9% респондентів запитували про проведення занять кваліфікованими фахівцями, 5% дівчат безпосередньо почали відвідувати додатково заняття.

Таким чином, після закінчення занять фізичними вправами з елементами фітнес-технологій, що передбачало виконання в темпі музики танцювальних комбінацій, дівчата самостійно виконували в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

Висновки до розділу 3

1. Мотивація – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби. Це один з важливих факторів підвищення ефективності діяльності особистості дитини. Важливим є розуміння змісту мотивації, як необхідної передумови для того попередження випадків, коли мотивація можуть викликати певні ускладнення.
2. Зауважимо, традиційні уроки фізичної культури в середніх школах не завжди можуть викликати цікавість в учнів, часто не задовольняють їхні бажання, потреби та інтереси. Тому питання про те, чи потребує процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку впроваджувати нові способи, форми, методи та зміст, як і раніше залишається практичною значимістю.
3. Міркуємо, що важливо розуміти основні мотиви та інтереси до фізичного самовдосконалення учнів основної школи. За результатами наших спостережень, одним з привабливих фізичних навантажень для дівчат є аеробні вправи. Зауважимо, що цей вид рухової активності формував спортивну культуру особистості, сприяв всебічному розвитку її виховання. Аеробні вправи можуть покращити фізичну підготовку дітей, працездатність, творчу діяльність, а також сформувати стимули та цінності до регулярних занять фізичними вправами.
4. Результати наших досліджень підтверджують, що майже всім сьогодні фінансово доступно відвідувати спортивні секції, основне завдання, на наш погляд, теперішньої системи закладів освіти полягає, власне, у формуванні позитивної мотивації до занять в середньому шкільному віці і підтримувати аж до появи стійких ціннісних установок.
5. Позитивним, на нашу думку є те, що за невеликий час педагогічної практики вдалося змінити у 20% дівчат ставлення на позитивне до

фізичної культури. Загалом тільки 10% респондентів все-таки не подобалися уроки. На наш погляд, це можна пояснити або малою тривалістю експерименту, або сприйманням аеробіки як можливого ефективного засобу фізичного вдосконалення, або ж сформованими вже надто міцними поведінковими цінностями та життєвими орієнтирами.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Стан здоров'я учнів є одним із значущих завдань, від вирішення яких залежить благополуччя будь-якого суспільства. Узагальнення даних науково-методичної літератури в контексті дослідження свідчать про те, що незважаючи на досить невтішну ситуацію щодо зниження показників рівня фізичної підготовленості учнівської молоді, можливими, на нашу думку, є шляхи її покращення. Рівень здоров'я, фізична підготовленість учнів України на сучасному етапі розвитку нашої держави не задовольняє поставлених вимог, а тому потребує розробки нових технологій, використання засобів та методів їх підвищення.
2. Специфічний зміст фізичної культури школярів полягає у вихованні стійких потреб до фізичного самовдосконалення. Прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його стосовно практичної діяльності людей, є фізична підготовленість, втілена у підвищенні працездатності, рівня здоров'я тощо.
3. У навчальній програмі з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти вказується, що фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді, мета якого реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань. Серед основних завдань є розширення рухового досвіду, функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.
4. Заняття фізичними вправами аеробного спрямування виключно позитивно впливають на фізичний стан організму людини. Під впливом фізичних аеробних навантажень зменшується концентрація ліпопротеїдів низької щільності, підвищується споживання кисню організмом, збільшується капіляризація м'язів, покращується постачання кисню до працюючих тканин, мобілізують компенсаторні

можливості, покращується настрій, зменшуються рівні тривожності, депресії, роздратованості.

5. Результати нашого дослідження підтверджують, що в процесі фізичного виховання необхідно впроваджувати новітні різноманітні види рухової активності, про що свідчить кількість варіативних модулів, представлених у програмі з фізичної культури.
6. Наша експериментальна програма дослідження базувалася на використанні засобів, представлених програмою, а також додано елементи фітнес-технологій, зокрема стретчинг, фітнес-резинки і фітбол, пілатес. В процесі занять дівчата виконували вправи танцювальної аеробіки в різному темпі (високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT).
7. Важливим практичним результатом для нас були й ті, котрі підтверджували бажання відвідувати додатково секції з різних видів рухової активності. Так, з тієї кількості дівчат, котрі не відвідували секції 12% почали цікавитися де проводяться такі заняття поза шкільною системою освіти; 9% респондентів запитували про проведення занять кваліфікованими фахівцями, 5% дівчат безпосередньо почали відвідувати додатково заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдасева НВ. *Заняття футбол-аеробікою як напрямлення фізичного виховання в сучасних умовах*. Фізичне виховання і спорт в вищих навчальних закладах // Збірник статей V міжнародної наукової конференції, 21 квітня 2009 року. Харків–Белгород–Красноярськ, 2009.
2. Аксенова АН. *Диференційований підхід в удосконаленні рухових якостей у школярів з різним соматитом* : автореф. дис. на здобуття учен. ступеня канд. пед. наук : спец. 13,00,04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренувки, оздоровчої і адаптаційної фізичної культури. Омськ, 2006.
3. Андрущенко ЛБ. *Ритмічна гімнастика в процесі фізичного виховання студентів вузу*. Теорія і практика фізичної культури, 2004. № 5.
4. Апанасенко ГЛ. *Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму*. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. №1.
5. *Аеробіка дома*. Донецьк : Сталкер, 2006 .
6. Аеробіка. *Теорія і методика проведення занять*: учеб. посібник для студентів вузів фізичної культури / під ред. Е. Б. Мякинченко і М. П. Шестакова. М.: Дивізіон, 2006.
7. Бабешко Б. *Уроки степ – аеробіки в школі*. Фізичне виховання в школі. 2007. №2.
8. Балацька ЛВ. *Рівень теоретичних знань з олімпійської освіти студентів напрямку підготовки «фізичне виховання» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*. Мол. вчений (спец. вип.). 2017 № 3.1 (43.1).
9. Беляева ПВ. *Інтегральна комплексна система оцінки впливу занять аеробікою на організм студенток*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009 №12.

10. Беляк ЮІ. *Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11.
11. Беляк Ю І. *Технологія проведення занять з аеробіки* : метод. посіб. Івано-Франківськ : Іста, 2005.
12. Беляк Ю. *Функціональне тренування – засіб підвищення рівня рухової підготовленості людини*. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009. № 3.
13. Беляк ЮІ. *Вплив різних способів регуляції інтенсивності навантажень в заняттях аеробікою на їх терміновий ефект*. Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012.
14. Беляк ЮІ. *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*: метод. посіб. Івано–Франківськ: Імста, 2005.
15. Билецкая ВВ. *Использование стретчинг-программ в физическом воспитании студенток*. Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы Междунар. науч.-метод. конф. – М., 2012.
16. Билецкая ВВ. *Особенности использования фитнес- и велнес технологий в физическом воспитании студентов*. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали VI регіон. наук.-метод. конф. К., 2011.
17. Білецька ВВ. *Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів*. Спортивний вісник Придністров'я. 2010. № 2.
18. Білоус ТЛ. *Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів в процесі занять з фізичного виховання*. Теорія та методика фізичного виховання, 2008. № 2.

19. Блавт ОЗ. *Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру тяжкості захворювання* : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Л., 2012.
20. Вейдер С. *Суперфітнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота*. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006.
21. Виговська О. *Цілісний розвиток особистості школяра*. Директор школи, ліцею, гімназії. 2003. № 3.
22. Виес Ю Б. *Фитнес для всех*. Минск : Книжный дом, 2006.
23. Вілмор Дж. Х. *Фізіологія спорту*. К.: Олімпійська література, 2008.
24. Георгиева НГ. *Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы*. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5.
25. Гончарова Н. *Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу*. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 2.
26. Горбунов СА. *Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания*. Теория и практика физической культуры. 2010. №5.
27. Гордон Томсон, Линн Робинсон: *Управление телом по методу Пилатеса*, Киев, 2011.
28. Горцев Г. *Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг*. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004.
29. Грибан ГП. *Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища*. Теорія і практика фізичного виховання. 2004.
30. Грибан ГП. *Життєдіяльність та рухова активність студентів* : [монографія]. Житомир : Рута, 2009.

31. Грибан ГП. *Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. №7.
32. Гумен В. *Шейпінг як система фізичного вдосконалення особистості* Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. Львів : ЛДІФК, 2002. Випуск 6. Том 1 .
33. Гурєєва АМ. *Вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці*. Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. пр. II Міжнар. (інтернет) наук.-практ. конф. X., 2008.
34. Гусев И. Е. *Фитнес. Дневник тренировки*. Минск : Харвест, 2004.
35. Давиденко ОВ. *Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання*. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. Чернігів, 2011. Вип.86, Т. 1.
36. Давыдов ВЮ. *Методика преподавания оздоровительной аэробики* : [учеб. пособие]. Волгоград : Изд-во Волгоградского государственного университета, 2004.
37. Деревлева ЕБ. *Гимнастическая аэробика*. М. : Чистые пруды, 2008.
38. Євстратов П І. *Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів* Буковинський науковий вісник : [зб. наук. пр.]. 2005. № 3.
39. Єрмолова В А. *Досвід роботи з використанням нестандартного обладнання на уроках фізичної культури*. Фізичне виховання в школі. 2007. №2.
40. Заброцький ММ. *Основи вікової психології*: [навчальний посібник]. Тернопіль: Навчальна книг. Богдан, 2004.
41. Завадич В М. *Уроки ритмічної гімнастики в школі для старшокласників* Фізичне виховання в школі. К. 2005. № 5.

42. Заклюжний ВЛ. *Впровадження інноваційних технологій в системі роботи фізкультурно – оздоровчого комплексу. Фізичне виховання в школі.* 2006. №3.
43. Зінченко НМ. *Дослідження взаємозв'язку між типом тілобудови та показниками складу тіла й фізичної підготовленості дівчат 17–18 років. Концепція розвитку фізичного виховання і спорту в Україні: зб.наук.праць.–Рівне,2006. Вип.IV.*
44. Зубалій М, Леонов О, Василюшина Н. *Здоров'я дітей – у небезпеці. Фізичне виховання в школі.* 2006. № 4.
45. Ишанова ОВ. *Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой. Теория и практика физической культуры.* 2008.
46. Іваночко О Ю. *Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : дис.... канд, з фіз. виховання та спорту : {спец.] 24.00.02 «Фізична куль фізичне виховання різних груп населення». Л., 2009.*
47. Іващенко ОВ. *Педагогічні технології у фізкультурній освіті. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. М.: II Міжнар. наук. конф. 2006.*
48. Івчатова ТВ. *Самостійні заняття фізичними вправами : методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів [та іі К.: КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2007.*
49. Ким НК. *Фитнес : учебник. М. : Советский спорт, 2006.*
50. Кібальник ОЯ. *Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.виховання і спорту: «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» Л., 2008.*
51. Кібальник О Я. *Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006.*
52. Кокарев Б В. *Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посіб. з розділу навчальної дисципліни*

- “Аеробіка” [для студ. ф-ту фіз. виховання усіх спеціальностей]. Запоріжжя : ЗНУ, 2006.
53. Копшова Л. *Застосування особистісно – орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочних формах навчання. Фізичне виховання в школі.* – 2009. - №2.
54. Корж НЛ. *Обґрунтування занять аеробікою для старшокласниць 15–16 років.* Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: матеріали II Міжнар. наук. конф. X., 2006.
55. Крапівіна КО. *Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури.* Л. : Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2006.
56. Кренделєва ВУ. *Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів.* Молодий учений. 2015. № 3.
57. Круцевич ТЮ. *Управління процесом фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання : підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту].* К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1, гл. 12.
58. Круцевич ТЮ. *Общие основы теории и методики физического воспитания* Олимп. лит. 2003.
59. Круцевич ТЮ. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення* Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 2010.
60. Латынов ИК. *Физическая культура и спорт в современной школе : проблемы и перспективы.* Детский тренер 2008. №3.
61. Лещенко ГА. *Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09.* Кривий Ріг, 2002.
62. Лисицкая Т. С. *Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая.* – М. : Академия, 2008.
63. Луценко ЛС. *Аквааеробіка у фізичному вихованні як засіб підвищення фізичної активності.* Педагогічні науки: теорія, історія,

інноваційні технології / голова ред. А. А. Сбруєв. – Суми : Вид-во СумДПУ імені Макаренка, 2014.

64. Мазурчук О. *Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб.наук.пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В.Цьось, С.П.Козіброцький.–Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки,2012.№4(20).*
65. Маліков М В. *Функціональна діагностика у фізі вихованні і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. Запорі: ЗДУ, 2006.*
66. Мірошніченко ВМ. *Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматипу :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.виховання і спорту : спец. :24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів,2008.*
67. *Модернизация физического воспитания и физкультурно – спортивной работы в общеобразовательной школе. М. : Научно-издательский центр теория и практика физической культуры, 2009.*
68. Мороз ОО. *Енерговитрати молодих жінок (21-35 років) та їх зв'язок з показниками маси тіла. Молода спортивна наука України. 2008. Вип. 12. Т. 4.*
69. Москаленко Н. *Обґрунтування методики використання степ – аеробіки в урочних формах для дівчат. Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. 2004. №8.*
70. Назаренко ЛД. *Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой. Физическая культура в школе. 2006.*
71. Назарова Е Н. *Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие. М. : Академия, 2007.*

72. *Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики. Теория и практика физической культуры.* – 2006.
73. Павленко ТВ. *Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 10
74. Селуянов В Н. *Технология оздоровительной физической культуры.* М. : Дивизион, 2009.
75. Семененко В. *Використання фітнес-програм у процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2010. № 3. 85–90.
76. Сотник Ж. *Оптимізація фізичного стану дівчат старшого шкільного віку на основі ритмічної гімнастики. Фізична виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві.* 2013. № 1.
77. Скрипченко ОВ. *Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. та ін.* К.: Просвіта, 2001.
78. Скрипченко ОС. *Загальна психологія.* К., 2005
79. Стецюра ЮВ. *Фітнес. Шлях до здоров'я та краси.* Донецьк : БАО, 2006.
80. Суворова Н. *Интерактивное обучение: Новые подходы.* М., 2005.
81. Сутула ВО. *Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка.* 2010. № 17.
82. *Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі.* м. Кам'янець–Подільський, 2007.
83. *Фізична рекреація : навч. посіб.;* за наук. ред. Євгена ступи. - Л.: ЛДУФК, 2010.
84. Чещейко С. *Інноваційні підходи до організації процесу фізичного виховання* Фізичне виховання в школі. 2005. №2.
85. Шандригось ВІ. *Аналіз змісту програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. Фізичне виховання в школі.* 2004. №2.

86. http://www.rusnauka.com/24_PNR_2009/Sport/49341.doc.htm
87. <http://zelart.com.ua/poleznye-materialy/34-fitness-i-ego-vidy.html>

ДОДАТКИ

Додаток А

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНКЕТА

Шановний школяре!

Анкетування проводиться з метою визначення Твого ставлення щодо впровадження нововведень в урок фізичної культури.

Просимо надати допомогу в його проведенні та відповісти на питання анкети. Уважно прочитай питання та запропоновані варіанти відповідей. Тобі необхідно поставити знак або пташку у квадратик, що стоїть перед відповіддю, а в декількох запитаннях зазначити відповідь словами.

1. В якому класі Ти навчаєшся? _____

2. Скільки Тобі років? _____

3. Вкажи, будь ласка, свою стать:

дівчинка

хлопчик

4. Чи подобається Тобі відвідувати урок фізкультури?

Так

Чому? _____

Ні

Чому? _____

5. Що подобається в уроках фізичної культури найбільше?

6. Що нового хотів побачити у проведенні уроків фізичної культури?

7. Чи відвідував би Ти урок фізичної культури, якщо б це не було обов'язково?

Так

Ні

Чому

?

8. Чи займаєшся Ти всекції з виду спорту?Так Ні

Якщо так, то яким видом спорту? _____

9. Чому Ти відвідуєш секцію з виду спорту?

- порадив вчитель
- порадили друзі
- знаю, що фізичні вправи корисні
- не знаю, але є особистісне бажання

10. Якщо Ти не займаєшся у спортивній секції, то чому?

- секція далеко розташована
- відсутність бажання, інтересу
- немає вільного часу
- за станом здоров'я
- брак коштів
- інше

*Дякуємо Тобі за увагу
та щирі відповіді!*