МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

А.О. Най

Керівник: доцент, к.пед.н, Коваленко Ю.О.

Рецензент: професор, д.біол.н., Маліков М.В.

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Най Альоні Олександрівні

1.Тема роботи (проекту): Підвищення фізичного стану дівчат старшого шкільного віку засобами фітболу.

керівник роботи Коваленко Ю.О., к.пед.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ від 01.05.2023 року № 652-с.

2. Срок подання студенткою роботи 25 листопада 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи. В ході проведеного дослідження, було доведено, що визначені особливості організації занять фітболом з дівчатами старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання передбачають врахування мотиваційних пріоритетів при складанні програми уроків з застосуванням фітболу; особливості планування змісту уроків в залежності від рівня фізичного стану; раціональні параметри фізичних навантажень та пульсових режимів; організаційну структуру побудови занять; систему оперативного контролю за фізичним станом.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Вивчити стан проблеми ефективності фізичного виховання дівчат старших класів з використанням інноваційних засобів рухової активності.

Дослідити інтереси, мотиви дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом. Експериментально обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу та визначити їх вплив на рівень фізичного здоров’я і фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 71 сторіна, 8 таблиць, 2 рисунки, 75 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Коваленко Ю.О., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Коваленко Ю.О., доцент |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Коваленко Ю.О., доцент |  |  |
| Проведення власних досліджень | Коваленко Ю.О., доцент |  |  |
| Результати та висновки роботи | Коваленко Ю.О., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2022 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 201 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2022 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2022-  січень 2023 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2023 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2023 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2023 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2023 | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Най

( підпис )

Керівник роботи (проекту) Ю.О. Коваленко

( підпис )

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер П.Ф. Пиптюк

( підпис )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЗМІСТ  Реферат………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….........................  Вступ…................................................................................................................. | 5  7  8 |  |  |
| 1 Огляд літератури……………………………………………………………..  1.1 Історія становлення фітболу………………………………………..  1.2 Програмно-нормативні засади фізичного виховання в сучасній  школі……………………………………………………………………  1.3 Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою  1.4 Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять з дівчатами  старшого шкільного віку……………………………………………….  1.5 Інноваційні засоби фізичного виховання в підвищенні  ефективності занять фізичною культурою старшоклаників…………  2 Завдання, методи і організація дослідження…..........................................  2.1 Завдання дослідження….......................................... .......................  2.2 Методи дослідження …....................................................................  2.3 Організація дослідження…..............................................................  3 Результати дослідження……………………………………………………..  3.1 Інтереси, потреби та цінності дівчат старшого шкільного віку, їх  ставлення до занять фізичною культурою і спортом………………..  3.2 Експериментальна програма використанням фітболу в урочних  формах занять……………………………………………………………  3.3 Ефективність експериментальної програми використанням  фітболу в урочних формах занять…………………………………. Висновки………………………………………………………………………...  Перелік посилань ................................................................................................  Додаток А………………………………………………………………………. | 10  10  12  16  20  25  38  38  38  39  42  42  46  52  60  62  68 |  |  |
| РЕФЕРАТ  Кваліфікаційна робота складається з 71 сторінок, 8 таблиць, 2 рисунків, 75 літературних джерел.  Об’єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку.  Мета дослідження – обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу і визначити його вплив на фізичне здоров’я та фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку.  Для вирішення поставлених задач використовувалися загальноприйняті і спеціально розроблені методи дослідження, які включали аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.  В ході проведеного дослідження, було доведено, що особливості організації занять фітболом з дівчатами старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання передбачають врахування мотиваційних пріоритетів при складанні програми уроків з застосуванням фітболу; особливості планування змісту уроків в залежності від рівня фізичного стану; раціональні параметри фізичних навантажень та пульсових режимів; організаційну структуру побудови занять; систему оперативного контролю за фізичним станом. Доведена ефективність занять з використанням фітболу, яка може бути рекомендована для впровадження в інших навчальних закладах.  ФІТБОЛ, ДІВЧАТА, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  ABSTRACT  The qualification work consists of 71 pages, 8 tables, 2 figures, and 75 literary sources.  The object of the study is the educational process of physical education of girls of high school age.  The purpose of the study is to substantiate the content of physical education lessons with the priority use of fitball equipment to improve the physical condition of high school girls.  To solve the problems, generally accepted and specially developed research methods were used, which included the analysis of scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.  In the course of the research, it was proven that the peculiarities of the organization of fitball classes with girls of high school age in the process of physical education involve taking into account motivational priorities when drawing up a program of lessons using fitball; peculiarities of planning the content of lessons depending on the level of physical condition; rational parameters of physical exertion and heart rate regimes; the organizational structure of building classes; a system of operational control over physical condition. The effectiveness of classes using fitball has been proven and can be recommended for implementation in other educational institutions.  FITBALL, GIRLS, SENIOR SCHOOL AGE, PHYSICAL EDUCATION PROCESS  ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ  КГ – контрольна група,  ЕГ – експериментальна група,  "– секунди,  '– хвилини  % – відсоток. |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення і збереження здоров’я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров’я дітей та підлітків [10, 11, 15, 56, 68].

Традиційна форма занять з фізичної культури не вирішує своєї основної і найважливішої задачі – зміцнення стану здоров’я та фізичної працездатності учнів на високому рівні.

Зміст програми для основної школи представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи [5, 13, 27]. У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат старшого шкільного віку, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної направленості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо [7, 22, 26, 35].

За останнє десятиріччя для різних груп населення України широко використовується оздоровча програма «FIT-BALL» («ФІТБОЛ»), що включає у себе фітбол-аеробіку та фітбол-гімнастику (М.В. Верховська [26], О.Г. Сайкина [65]). Розвиткові цього напрямку сприяє той факт, що вправи, які використовуються у класичній, танцювальній аеробіці, степ-аеробіці належать до категорії травмо-небезпечних, тоді як використання спеціальних м’ячів – фітболів – дозволяє запобігти зайвому навантаженню на опорно-руховий апарат [43].

Цінність використання фітболу, яка позитивно впливає на фізичний стан дівчат, полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [44, 55, 58, 67, 75]. Оздоровчий ефект занять фітболом полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливає на психоемоційне самопочуття тих, хто займається, сприяє проявленню творчої активності [43, 65].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Тому актуальною постає проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів фітболу в урочних формах занять з дівчатами старшого шкільного віку.

Об’єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – зміст уроків фізичної культури з використанням засобів фітболу.

Мета дослідження – обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу і визначити його вплив на фізичне здоров’я та фізичну підготовленість дівчат старшого шкільного віку.

Робоча гіпотеза – передбачається, що застосування вправ з фітболом підвищить мотивацію до занять фізичною культурою у дівчат старших класів, сприятиме поліпшенню їх фізичної підготовленості, а також допоможе у формуванні навичок застосування цих вправ у самостійних заняттях.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Історія становлення фітболу

Фітбол (Fitball) – в перекладі з англійського означає м’яч, що служить для оздоровчих цілей (fit – оздоровлення, ball – м’яч).

Фітбол – міцний і пружний гумовий м'яч діаметром від 45 до 95 см, для занять фітнесом і аеробікою в залі і вдома. Ще одна назва цього гімнастичного предмета — швейцарський м'яч. Правильний вибір фітболу визначає ефективність подальших тренувань. М'яч повинен відповідати зросту, вазі спортсмена і цілям тренувань.

У культурі будь-якого народу м’яч використовувався з якнайдавніших часів як розваги, проте родоначальницею ігор з м’ячем є Англія. В даний час м’ячі різної пружності, розмірів, ваги використовується в спорті, педагогіці і медицині.

М’ячі великого діаметру – фітболи – з’явилися порівняно недавно. З лікувальною метою вони стали використовуватися з середини 50-х років. У 1955 році лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в Базелі (Швейцарія), застосувала фітбол на заняттях із хворими на дитячий церебральний параліч. У 1980 році була опублікована її робота «Гімнастика з м’ячами для функціональної кінетики».

З 1989 року американський лікар-фізіотерапевт Джоан Познер-Майер стала використовувати фітболи для відновлення хворих після травм опорно-рухового апарату.

У різних країнах оздоровчі програми з використанням гімнастичних м’ячів великого діаметру відрізняються не тільки назвами, але і методиками.

Fit-ball охоплює всі можливі аспекти використання м’ячів відповідно до прийнятої у всьому світі системи оздоровчих тренувань.

Перший міжнародний семінар, присвячений фітбол-тренуванням відбувся в Італії у січні 1996 року, на ньому було представлено 9 країн. Влітку 1996 року в Італії проводилася 1 Міжнародна конференція, присвячена проблемам організації фітбол-тренувань, в якій взяло участь 13 держав Європи й Азії. На конференції була затверджена міжнародна програма «Fitball – International», згідно з якою країни-учасниці організовують сумісні міжнародні семінари, кемпи, обмінюються досвідом і методичними матеріалами.

На сьогоднішній день український центр «Фітбол» є членом Міжнародної програми «Fitball – International».

Багато керівників-фахівців оздоровчої фізичної культури займаються активною освітньою і педагогічною діяльністю, щомісячно організовують семінари для інструкторів із фізичного виховання, інструкторів ЛФК, методистів, масажистів, лікарів і розробляють навчальні й оздоровчі програми щодо використання фітболу.

Весною 1998 років в Німеччині в м. Ессен відбулась 2-а Міжнародна конференція з проблеми фітбол-тренувань за участю більше, ніж 30 країн Європи, Північної і Південної Америки, Азії й Австралії.

Великі гімнастичні м’ячі виготовляються із спеціального високоміцного матеріалу – ледрапластика. Цей матеріал використовується з 1963 року.

Аквеліно Косані, власник невеликого сімейного підприємства на півночі Італії з виробництва іграшок із гуми впровадив у виробництво нову технологію виготовлення міцних м’ячів великого діаметру. Впродовж подальших 30 років арсенал фітболу поповнився такими виробами, як фізіо-роллі (два з’єднаних між собою м’яча, які утворюють стійкий овальний ролл), м’ячі-стільці (м’ячі з чотирма невеликими ніжками) , м’ячі з ручками для стрибків, м’ячі з маркою «Fit-ball».

У технології виготовлення м’ячів враховано такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, а також його аромат, що входить до складу полівінілхлориду – матеріалу, з якого виготовляється м’яч.

Навіть у разі механічного пошкодження фітболу при сидінні на ньому людині вагою більше 150 кг, м’яч поволі здуватиметься, що зводить практично нанівець всі проблеми, пов’язані з технікою безпеки.

Поза сумнівом, що фітболи найближчим часом розповсюдяться і використовуватимуться в спорті, педагогіці і медицині.

1.2 Програмно-нормативні засади фізичного виховання в сучасній школі

Збереження фізичного і психічного здоров’я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров’я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, - значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги і медики [15, 38, 59].

Протягом останніх років навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. Стан здоров’я населення, зокрема дітей та підлітків, продовжує погіршуватись.

Пошуки способів зміцнення здоров’я дітей особливо актуальні на цей час, означений постійними стресами, хвилюваннями, негараздами. Дуже важливо, вважає Москаленко Н.В., дбати про здоров’я на різних етапах життя. Адже тільки здорова дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант [55].

Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно й мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та вироблення особистісної позиції щодо зміцнення стану свого здоров’я впродовж усього життя [3, 25, 57].

Фізичний розвиток дітей – це складний біологічний процес, що відбувається безперервно. На кожному віковому етапі він характеризується певним комплексом пов’язаних між собою і зовнішнім середовищем функціональних особливостей організму.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених в галузі вікової фізіології і фізичного виховання дітей Л.В. Волкова [29], Н.М. Амосов [3], та інших показують наявність у кожному віковому періоді морфофункціональних особливостей, які необхідно враховувати при організації занять фізичною культурою і спортом та розробці методики спортивних і оздоровчих тренувань.

Сучасна система фізичного виховання практично на 50% не реалізується через дві основні причини: слабка організація навчально-педагогічного процесу й однобокість концепцій, закладених в основу навчальних програм.

У школі ефективною буде така система фізичного виховання, яка створює максимально сприятливі умови для розкриття і розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів. Система фізичного виховання також повинна забезпечити кожній дитині повноцінний і гармонійний розвиток її здібностей, з одного боку, а з іншого боку ця система повинна озброїти педагогів методиками особистісно зорієнтованого виховання.

Однією з головних проблем формування системи фізичного виховання є розробка навчальних програм, які визначають обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню і сприяють розвитку особистості відповідно до державних вимог.

Програми з фізичного виховання повинні складатися на основі комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу.

Аналіз базових програм показав, що, незважаючи на окремі зміни, основна їх концепція полягає у підготовці до складання контрольних нормативів та державних тестів. Треба відзначити, що зміст програм з фізичної культури має відповідати державним стандартам освіти. Програми повинні мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формувати потребу у зміцненні здоров’я та фізичному вдосконаленні. Реалізація змісту програми має сприяти залученню дітей до здорового способу життя, цінностей фізичної культури, забезпечувати необхідний обсяг рухової активності [64].

Кожна програма повинна мати теоретичний, методичний, практичний і контрольний розділи, що включають два взаємопов’язані компоненти: обов’язковий (базовий) і варіативний (регіональний та шкільний). Обов’язковий компонент забезпечує формування основ фізичної культури особистості. Він формується на основі рекомендованих для даного вікового контингенту державних вимог до програм фізичного виховання, що включає теоретичний і методичний матеріал з основ фізичної культури і здорового способу життя. Цей компонент містить, зокрема, основні елементи фізичних вправ із легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання та інших видів спорту. А також ефективні форми і методи використання природних факторів, що забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Варіативний компонент програми формується на основі науково обґрунтованих і апробованих на практиці додаткових засобів, методів і прийомів організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов’язковому компоненті, який дає можливість доповнювати його і враховувати специфіку спрямованості навчання у регіонах, індивідуальні особливості дітей, їхні спортивні інтереси, потреби, регіональні умови і традиції народної фізичної культури.

Реалізація змісту програми здійснюється в процесі проведення основної форми фізичного виховання в школі – уроку, які проводяться два або три рази на тиждень. Як вважають учені, це недостатньо для розвитку рухових якостей, підвищення резервних можливостей організму, зміцнення здоров’я дітей.

Як відомо, у процесі уроку фізичної культури вирішуються такі основні завдання, як виховна, навчальна та оздоровча, тому необхідно використовувати диференційований підхід, обумовлений сприятливим для визначеного віку і статі співвідношенням засобів і методів з урахуванням фізіологічних аспектів. На думку В.К. Бальсевича [14], основною причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичного виховання є нерозв’язаність проблеми поєднання масовості у вихованні і необхідності індивідуалізації процесу навчання.

У ході уроку необхідно дотримуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання, що конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які на цей час інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об’єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє і удосконалює основи методики побудови оздоровчого процесу [30].

На думку групи спеціалістів [17, 69], урок фізичної культури ще не вичерпав своїх якісних ознак, принципово нових підходів до своєї організації.

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає в тому, щоб досягнути більш вагових результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура «натаскування» на результат, а складна та кропітка робота з формування зацікавленого ставлення до процесу самовдосконалення, зміцнення здоров’я.

Одним із шляхів удосконалення існуючих програм фізичного виховання є врахування мотиваційних факторів, інтересів дітей різних вікових груп, що дозволить підвищити ефективність уроків фізичної культури в навчальних закладах, збільшить кількість дітей в фізкультурно-оздоровчих групах в урочний та позаурочний час та об'єм рухової активності [4].

Такий підхід враховує, перш за все, інтереси самої особистості, сприяє індивідууму розкрити свій потенціал, внутрішні резерви здоров’я та фізичного стану, дозволяє кожній дитині самовиразитися, бути поміченою, визнаною [73].

Таким чином, найважливішим завданням основної шкільної освіти України є розробка нових підходів до організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на збереження і зміцнення здоров’я дітей з врахуванням інтересів, потреб та мотивації до занять фізичною культурою.

1.3 Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою

Багаторічний педагогічний досвід, результати фізіологічних і педагогічних досліджень Т.Ю. Круцевич [48], К.Д. Волков [29] та інших показали залежність ефективності процесу фізичного виховання від мотивації тих, хто займається фізкультурою.

У першу чергу, більшість вчених зазначає про необхідність переходу системи фізичного виховання від зорієнтованої на формуванні лише певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навичок до системи, яка дає людині глибокі знання про свій організм, формує в ньому потребу у здоровому способі життя і фізичному удосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Це має велике значення у зв’язку з критичною ситуацією, яка склалася із станом здоров’я населення України, а особливо дітей шкільного віку.

Останнім часом предметом багатьох досліджень є залежність рівня здоров’я від недостатнього об’єму рухової активності підлітків. Вченими здійснюється активний пошук нових ефективних форм та методів проведення занять із фізичного виховання. Доведено, що найбільшого ефекту від занять фізичною культурою буде досягнуто тоді, коли людина займається фізичними вправами добровільно та з урахуванням її індивідуальних інтересів [54. Однією із важливих педагогічних проблем є виявлення мотивації, ставлення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом [12].

Існують різні підходи до визначення поняття мотивації і факторів, які її визначають.

На думку Е.В. Андреєвої [4], мотивація передбачає обґрунтування поведінки певного індивіда, тобто тих внутрішніх і зовнішніх факторів, що змушують, спонукають, переконують його діяти саме так, а не інакше.

Так, наприклад, М.В. Пономаренко розглядає мотивацію як процес формування і обґрунтування наміру що-небудь зробити чи не зробити [61]. У той же час вчений вважає, що мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість.

Мотивація включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, захоплення, установки, ідеали. Мотиваційна сфера мінлива і має вікові, динамічні і стримувально-смислові особливості, обумовлені деякими природними і соціальними факторами. Частіше за все визначальними виділяють мотив. Мотив – це побудник до дії, учинку, до діяльності.

У концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді зазначається, що на рівні духовного здоров’я критеріями формування позитивної мотивації виступають узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві [4]. На перший план виходить створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій бути здоровими. У цьому процесі рівень духовності кожної особистості складає загальну картину духовного здоров’я суспільства. Від цього значною мірою залежить основний вектор духовного здоров’я школярів, підґрунтям якого виступають цінності здорового способу життя, мотиваційні компетенції, задоволення соціально-значущих й особистих потреб.

Вченими установлено, що формування мотивів здійснюється під впливом «внутрішніх» і «зовнішніх» факторів [4]. Виходячи з цього, можна визначити мотиви, якими керуються школярі у процесі фізичного виховання:

I. Внутрішні мотиви. Мотиви, які пов’язані з процесом і змістом діяльності (спонукою є інтерес, бажання отримати позитивні емоції, відчуття краси та гармонії власного тіла).

II. Зовнішні мотиви.

1. Широкі соціальні мотиви: а) мотив обов’язку і відповідальності перед суспільством, спортивною групою, класом, вчителем; б) мотив самовизначення і самовдосконалення.
2. Наукові дослідження [1, 27, 33] свідчать про яскраво виражені вікові особливості мотивів та інтересів людини.

Автори досить чітко виділяють причини, які спонукають підлітків до занять фізичною активністю – це нормалізація маси тіла (є дані, що в підлітковому віці ця причина є стимулюючою); зміцнення здоров’я [5]; зниження стресу і депресії [23]; задоволення (головна причина участі багатьох підлітків в організованій оздоровчо-фізкультурній діяльності – отримання задоволення [12]; розвиток самооцінки (впевненість у собі, у своєму зовнішньому вигляді); спілкування.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях з фізичного виховання Є.В.Андрєєвої [4], Т.Ю. Круцевич [48], Г.В.Безверхньої [17] та інші. Звертається увага на значення вікового періоду у формуванні потреби займатися фізичними вправами.

У молодшому шкільному віці основний мотив навчання полягає у більшості випадків у самому виконанні навчання як об’єктивно-значимої діяльності, бо завдяки виконанню навчальної діяльності дитина набуває нову соціальну позицію [13]. У середньому шкільному віці виникає новий тип мотиву, що визначається позицією дитини в школі, зростають зв'язки учня з колективом, збільшується інтерес до роботи у шкільних дитячих організаціях. І, нарешті, у старшому шкільному віці спільні соціальні мотиви пов'язані із широким колом громадського життя школяра, з підготовкою до вибору професії, з визначенням широких життєвих перспектив [46, 47].

Формування мотивації до занять фізичною культурою залежать від місця проживання в різних регіонах України за дослідженнями Т.Ю. Круцевич [48], Г.В. Безверхньої [17]. Існують певні розходження у структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ міськими і сільськими школярами.

Так, у дівчат міських шкіл пріоритетними мотивами до занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров’я (51 %) й удосконалення фігури (42 %), а у дівчат сільської місцевості на I-II місцях перебувають мотиви удосконалення форми тіла (31%) та прагнення бути здоровою (22 %). Міські школярі мають ширшу мотивацію, ніж сільські. Пріоритетними видами спорту у дівчат міських шкіл – це аеробіка, фітнес, шейпінг. Сьогодні у містах відкривається багато спортивних клубів, фітнес-центрів, приватних груп, які можуть задовольнити запити дівчат за умови оплати усіх занять. У сільській місцевості умови для занять спортом обмежені, тому школярі знають традиційні види спорту такі, як футбол, легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри [18].

Як показують дослідження, особливий вплив на формування інтересу до занять фізичною культурою мають властивості нервової системи підлітка [28]. Отже, представникам з сильним типом нервової системи характерні власні переконання про користь занять фізичними вправами, на них меншою мірою впливають зовнішні фактори. Підлітки зі слабким типом нервової системи більше за інших підпадають під вплив як дорослих, так і однолітків, вони не покладаються на власні знання і досвід [31, 49].

Процес формування інтересу до фізичної культури – це не одноманітний, а багатоступеневий процес: від перших гігієнічних знань і першого знайомства з фізичними вправами до глибоких психофізіологічних знань і занять спортом.

Психологічною передумовою інтересу виступає емоційний компонент. Доведено, що позитивні емоції на занятті підвищують працездатність дітей та покращують якість виконання рухів [20].

Інтерес, як складову частину мотивації, можна визначити як емоційно-пізнавальне відношення, що виникає з емоційно-пізнавального хвилювання до предмета чи до безпосередньо мотиваційної діяльності, відношення, що переходить при сприятливих умовах в емоційно-пізнавальну спрямованість особистості [18]. Необхідною умовою виникнення інтересу до занять фізичною культурою є насамперед соціально-економічні умови, ефективне використання сучасних комп’ютерних технологій: створення комп’ютерних програм діагностики мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнівської молоді на основі індивідуального підходу [9].

Мотивація до занять фізичною культурою формується на основі біологічної потреби в рухах, в нових враженнях, в новій інформації [33].

Нові організаційні форми фізичного виховання в формуванні інтересу до занять фізичною культурою матимуть високий потенціал за умови проведення їх на високому технічно-методичному рівні, з урахуванням психічних особливостей, біологічного віку та інтересів дітей.

Проведені дослідження вчених не вичерпують проблему вивчення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які необхідно вивчати.

1.4 Спрямованість фізкультурно-оздоровчих занять з дівчатами старшого шкільного віку

Фізичне виховання дівчат старшого шкільного віку – предмет особливої уваги будь-яких цивілізованих держав і суспільства. Адже здоровий спосіб життя суспільства не можливий без усвідомленої рухової активності кожного його члена, особливо це стосується наших громадян. Фізична культура як складова частина загальнолюдської культури має посісти чільне місце в навчально-виховному процесі, бо хвора чи недостатньо фізично розвинена дитина не зможе оволодіти тим широким колом знань і вмінь, що пропонується в школах [40, 50].

Нині здоров’я дитини визначається як один із найважливіших соціальних чинників, які свідчать про загальне здоров’я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти.

Ефективність педагогічного процесу, направленого на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток і високу рухову підготовленість підлітками залежить від врахування біологічних закономірностей їх організму, пов’язаних зі значною потребою в різних рухів [42].

Один з фундаментальних принципів фізичного виховання школярів – принцип оздоровчої спрямованості. Основний його зміст полягає в підвищенні оздоровчого ефекту від занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах [29].

Важливими для вирішення такої проблеми залишаються такі питання як оцінка та ступінь впливу різних видів навантажень на учнів і забезпечення оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури [13].

Сьогодні недостатнім є обсяг досліджень щодо вивчення критеріїв дозування фізичних навантажень на уроках з фізичної культури. Здебільшого наукові розробки спрямовані на фізіологічне обґрунтування окремих видів фізичного навантаження та спортивного тренування взагалі [32].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив з’ясувати, що під час дозування та оцінки результатів впливу фізичних навантажень, які застосовуються на уроках фізичної культури, найбільш інформативними є показники функції дихання та серцево-судинної системи [36, 49].

Ефективність фізичних вправ оздоровчого тренування визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю, характером засобів, режимом роботи і відпочинку [70].

Дослідженнями останнього часу доведено [10, 30], що оздоровчий ефект фізичних тренувань пов’язують з використанням вправ помірної (аеробного спрямування) інтенсивності, особливо для дітей підліткового віку.

Бурхливе збільшення м'язової маси, перевага у м'язах повільних волокон окислювального типу, нарощення у м'язах кількості мітохондрій і міоглобіну, підвищення активності окислювальних ферментів, поліпшення утилізації кисню, що приноситься кров'ю, а також удосконалювання механізмом регуляції серцево-судинної і дихальної систем – все це призводить до підвищення аеробних можливостей організму і величини МСК [9, 10].

Дівчата в цей період добре пристосовуються до виконання роботи аеробного характеру – циклічних вправ помірних потужностей (близько 70% від МСК). Виконання навантажень максимальної і субмаксимальної потужності (90-100% від МСК) ними важко переноситься, тому що в цьому віці недостатньо розвинені анаеробні можливості організму [21].

Що стосується проблеми раціонального підбору засобів різного спрямування, то ряд вчених вказують на необхідність використання вправ для розвитку рухових якостей з урахуванням як особливостей індивідуального розвитку, так і ступеня впливу вправ на організм дитини [2, 34].

При дії понадсильних чи монотонних подразників у дівчат розвивається різко виражене позамежне гальмування, що необхідно враховувати при плануванні для дітей цього віку фізичних навантажень, пов'язаних із проявленням витривалості [50].

Істотні відмінності, що спостерігаються у строках статевого дозрівання дівчаток визначає проблему індивідуального навчання в умовах колективних форм виховання [22].

У школярок на фоні морфологічної і функціональної незрілості серцево-судинної системи, а також розвитку центральної нервової системи, що продовжується, особливо помітно виступає незавершеність формування механізмів, що регулюють і координують різні функції серця і судин. Тому адаптаційні можливості системи кровообігу у дівчат 15-16 років при м'язовій діяльності значно менше, чим у юнацькому віці. Їх система кровообігу реагує на навантаження менш економічно [34].

Дівчата цього віку менше, ніж дорослі, спроможні затримувати дихання і працювати в умовах нестачі кисню. У них швидше знижується насичення крові киснем.

На думку ряду авторів [11, 16, 25] у дітей старшого шкільного віку достатньо високими темпами поліпшуються окремі координаційні здібності, силові і швидкісно-силові здібності; помірно збільшуються швидкісні здібності і витривалість. Низькі темпи спостерігаються у розвитку гнучкості.

Розвиток фізичних якостей підлітків носить гетерохронний характер [39].

У цьому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, які забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. При цьому базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є швидкість [47].

Швидкість і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються, що і дало підставу вважати його критичним, чи сенситивним, для виховання швидкісних фізичних якостей людини. Найбільшу увагу при фізичній підготовці необхідно приділити саме тренуванню швидкісних якостей на початку й у середині цього періоду, швидкісно-силовим – в кінці цього періоду. Саме тому основний акцент у фізичній підготовці дитини повинен бути зроблений на використання тих фізичних вправ, що найбільш адекватні особливостям ритму розвитку рухової функції [39, 46].

У старшому шкільному віці поряд із швидкісними вправами, іграми та естафетами необхідно використовувати силові вправи з подоланням опору власної ваги та вправами з невеликим обтяженням, що виконуються у високому темпі.

Найкращим періодом розвитку абсолютної сили м’язів є вік від 9-10 до 16-17 років.

Механізми розвитку сили у дітей в онтогенезі пов’язані з формуванням скелетних м’язів, збільшенням м’язової маси. Збільшення м’язової маси від народження до підліткового віку приходе разом зі збільшенням маси тіла за рахунок гіпертрофії волокон при незначній гіперплазії. Розвиток сили у процесі тренування здійснюється в основному, як у дорослих [60].

Починаючи з 12 років, м’язова сила у дівчаток зростає повільніше, ніж у хлопців. При цьому достовірних розбіжностей у показниках сили м’язів ніг у дівчаток і хлопців одного віку немає, а сила м’язів рук і тулуба у всіх вікових періодах (після 6 років) у хлопців більша. У дівчаток відносна сила у 12-14 років стабілізується або навіть знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла.

Для розвитку сили дівчат використовуються вправи в подоланні власної ваги у полегшених умовах – змішаний вис, більш висока опора для рук у вправах в упорі лежачи тощо. Вага обтяження не повинна у дівчат перевищувати більш 50-55% від максимальної сили [48].

При розвитку сили у цьому віці необхідно використовувати вправи, як динамічного, так і статистичного характеру. Правильність висновків вчених Болобана В.Н. [20], Голенко А.А. [32], Круцевич Т.Ю. [49] підтверджує, що розвиток координаційних здібностей найсприятливіший у цей віковий період. Корисно використовувати вправи в оволодінні складними видами рухів, подоланні смуги перешкод, спортивними прийомами стрибків.

У педагогічних дослідженнях динаміка природного розвитку витривалості у дівчат спостерігається у віці від 10 до 13-14 років, потім вона протягом двох років зростає повільно, а у віці 15-17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі [14].

Раціональності розвитку даної здібності в старшому шкільному віці можна досягнути у оптимальному співвідношенні з розвитком інших якостей. Дослідженнями виявлено значний приріст результатів в циклічних рухах помірної інтенсивності в період від 7 до 12 років, виконання роботи відбувається при найкращому співвідношенні між надходженням кисню в легені, транспортуванням його кров’ю і споживанням тканинами [16].

Згідно з даними спеціальної літератури, гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих [14, 48].

Якщо не застосовувати вправи з розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватись.

Науковці підкреслюють оздоровчий вплив фізичних вправ, які спрямовані на розвиток гнучкості, при цьому необхідно оптимально поєднати з вправами для розвитку сили, тому що форсований розвиток гнучкості без належного зміцнення м’язів, зв'язок і сухожиль може викликати розхлябаність у суглобах і, зрештою, порушення постави [73].

Спритність як комплексна якість розвивається у підлітковому віці. Тому в цей період легко формувати рухові вміння і навички, прогресує сама здатність набувати щоразу нові і нові вміння та перебудовувати їх.

Для розвитку спритності та інших фізичних якостей у старшому віці використовують складно координаційні вправи із зміною темпу, швидкості, амплітуди рухових дій, варіюванням просторових меж, використанням вправ в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах, з різних незвичайних вихідних положень тощо [63].

На цей час особливої значимості набувають питання раціонального підбору засобів фізичного виховання в цьому віці, тому що дослідження вчених вказують, що в даному віковому періоді діти мають значні функціональні резерви, які використовуються недостатньо [10, 11, 41]. Внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей низький. Тому актуальними є дослідження, які пов’язані з фізіологічним та педагогічним обґрунтуванням ефективності використання вправ різної спрямованості з метою розвитку основних рухових якостей дітей середнього шкільного віку [7].

1.5 Інноваційні засоби фізичного виховання в підвищенні ефективності занять фізичною культурою старшокласників

На цей час в Україні фізкультурно-спортивна активність школярів із року в рік знижується, здійснюючи при цьому негативний вплив на їх фізичний стан і здоров'я. Тому виникає потреба розробки більш ефективних методів первинної профілактики недостатньої фізичної активності старшокласників, оскільки спроби вирішити проблему формування у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності на основі повсякденних уявлень і традиційних методів не дають необхідного ефекту. Необхідні принципово нові підходи.

На думку ряду авторів необхідно обґрунтувати такі науково-технологічні підходи до створення національних систем фізичного виховання дітей і підлітків, які відповідали би потребам сучасної цивілізації в формуванні нової генерації людей з високим рівнем культури життєдіяльності, що забезпечена ефективним засвоєнням і діяльністю реалізацією цінностей різних форм фізичної активності.

У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних видів гімнастики оздоровчо-кондиційної направленості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо.

Традиційна форма організації занять з фізичної культури в загальноосвітніх школах не вирішує своєї основної і найважливішої задачі – зміцнення стану здоров'я і фізичної працездатності учнів на високому рівні.

Зміст програми для основної школи представлено базовими видами спорту. Використання сучасних систем фізичних вправ можливо як в обов'язковому уроці, так і в варіативній частині програми, що знайшло своє відображення в авторських роботах Т.Ю. Круцевич [48] та ін.

Розробленийа комплексний підхід до застосування засобів видів гімнастики з оздоровчою направленістю на уроці фізичної культури зі школярками 5-7 класів. Ця авторська програма доповнює зміст комплексної програми з фізичної культури, є її варіативною частиною і включає засоби дихальної гімнастики, аеробіки, спортивних танців, ушу, стретчингу, йоги, атлетичної і лікувальної гімнастики, а також коригуючі вправи.

У роботі дуже детально викладена методика застосування запропонованих засобів: зазначені дозування (кількість повторень і однієї серії і кількість серій), темп, тривалість (час) і інтенсивність (за числом серцевих скорочень) вправ, що виконуються, залежно від віку; є схема поурочного розподілу матеріалу.

Вченою О.Г. Сайкіною [65] розроблена навчальна програма з танцювально-ритмічної гімнастики, що включає також елементи йоги та ушу. Програма розроблена для школярок 9-11 класів, в ній детально описується методика використання засобів танцювально-ритмічної гімнастики лише в підготовчій і заключній частинах уроків ігрової і легкоатлетичної спрямованості.

Розроблена технологія диференційованого навчання зі спортивно-танцювальної аеробіки для учнів фізкультурно-педагогічних класів (10-11 класи). Програма передбачає створення в класі груп поглибленого і стандартного вивчення розділу аеробної гімнастики з урахуванням вікових можливостей, фізичної підготовленості, статевих розходжень і стану здоров'я школярів.

Розроблені методичні рекомендації з питання використання оздоровчої аеробіки на заняттях з дівчатами старшого шкільного віку, при цьому відзначено, що запропонована програма може застосовуватися і для середньої ланки загальноосвітньої школи. Методичні рекомендації адресовані як учителям фізичної культури в школі, так і починаючим інструкторам аеробіки.

Аналіз літератури виявив недостатню кількість існуючих програм з оздоровчої аеробіки в цілому для дівчат-старшокласниць 15-16 років. Нами не виявлено спеціалізованих програм, направлених на поліпшення здоров'я, дихальної і серцево-судинної систем. Наявні проаналізовані вище програми, у своїй більшості загальної спрямованості, містять вправи на удосконалювання координаційної сфери в цілому, а не окремих видів координаційних здібностей. Тому більшість вправ, включених у програми, мають низьку координаційну складність і ефективні тільки на початкових етапах використання програм, вони не згруповані за направленістю впливу в координаційному плані.

У зв'язку з вищезазначеним зростає необхідність розробки і обґрунтування програм, направлених на удосконалювання базових координаційних здібностей засобами оздоровчої аеробіки для використання як в урочний, так і в позаурочний час. Вибір вправ аеробіки у якості засобів фізичного виховання обґрунтовується, як уже відзначено, зростанням їх популярності не тільки серед жінок, але і серед дівчат-старшокласниць завдяки широкій пропаганді і активній рекламі по телебаченню, радіо, в спортивно-популярних журналах та інших засобах масової інформації.

У пошуках нових засобів і методів фізичного виховання дуже важливо звернути увагу на праці західних фахівців, що присвячені аспектам оздоровчої фізичної культури, де широко використовується термін «фітнес», який вживається в різних значеннях. Під загальним фітнесом розуміють оптимальну якість життя, яке охоплює соціальні, інтелектуальні, духовні і фізичні компоненти. Останнє десятиріччя характеризується появленням нових видів фізичних вправ для дівчат, що раніше не входили в програму з фізичної культури в школі і фізичному вихованні у вузі. До таких можна віднести аеробіку, шейпінг, коланетику, стретчинг, атлетичну гімнастику тощо. Що ж сприяло їх появі? Серед факторів і причин, передусім, слід назвати зміни способу життя жінок – поява так названого гедоністичного уявлення про життя, згідно з яким робота розглядається як джерело засобів для використання дозвілля, тобто вільний час повинен слугувати не тільки для підготовки до нового робочого дня, але і для задоволення особистих потреб людини [6, 9, 18, 21].

Багато провідних закордонних дослідників [26, 27] стали спиратися на концепцію, згідно з якою ті, хто займається фізичною культурою, не ставлять перед собою конкретних спортивних задач, а отримують у процесі заняття можливість спілкування, покращення самопочуття і зовнішнього вигляду, зміцнення здоров'я, що призвело до того, що в ряді країн з'явилося багато нових видів фізичної активності, що раніше не входили в традиційні програми спортивно-оздоровчої роботи. І зараз не викликає сумнівів, що найважливіша задача сучасного суспільства, що підвищення ефективності фізичного виховання, виховання підростаючого покоління - .

У роботах ряду авторів [26, 31, 44], присвячених проблемам фітнесу відзначається, що в основі будь-якої фітнес-програми (біг, аеробіка, танці, силовий тренінг тощо) лежать засоби і методи зміцнення кардіоресператорної системи і вплив на розвиток витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових здібностей є провідними при оцінці фізичної форми і стану здоров'я людини.

На цей час однією із найбільш ефективних і сучасних фітнес-програм для покращення показників серцево-судинної, дихальної систем і працездатності людини є аеробіка, зокрема степ-аеробіка, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність підлітків на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом [56].

Як свідчать останні дослідження, фізичні вправи під музику знайшли своїх прихильників серед молоді різного віку [56].

Степ-аеробіка приваблює структурою та змістом вправ, оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан [58].

Степ-аеробіка поєднує в собі духовне та фізичне, сприяє гармонійному розвитку душі і тіла, формує ритм рухів.

Ритмічність – це здатність школярів відчувати ритм і відтворювати його відповідно до цілей та завдань фізичного виховання в школі. Найкраще ритмічність рухів розвивається на заняттях зі степ-аеробіки. На заняттях степ-аеробіки особливе значення мають співвідношення фізичних та інтелектуальних можливостей дитини, упродовж якого відбувається діяльність молодших школярів та просторовим оточенням. За допомогою цих занять особистість школяра формується цілісно та гармонійно [19].

Перевтілення школярів у різні музично-рухові образи допомагає їм розкрити власну індивідуальність, творчі можливості, а також цілеспрямовано впливати на емоційно-чуттєву сферу [18].

Заняття степ-аеробікою під музичний супровід є засобом зняття нервового напруження дітей, стресів та депресій, впливаючи позитивно на стан їхнього здоров'я, загальну працездатність [27].

Ритмічність рухів у школярів виховується на підставі природного розвитку чуття ритму з акцентом на цілеспрямоване виховання відчуття простору, часу, точності м'язових зусиль. Усі ці показники позитивно впливають на стан здоров'я школярів. Це виявляється в умінні школярів відчувати і точно визначати мікроінтервали часу, дозувати тривалість рухів відповідно до завдань, визначати взаємозв'язок і часову послідовність окремих рухових фаз, варіювати темп своїх рухів залежно від емоційного стану, вибирати для себе оптимальний темп рухової діяльності. Виховання відчуття простору сприяє поліпшенню орієнтування школярів у просторовому полі, в умінні вибирати потрібний напрямок руху та раціонально його змінювати відповідно до характеру музики, вибирати оптимальні положення тіла, координувати свої рухи з ритмічним малюнком, адекватно оцінювати просторові умови своїх дій, давати просторову характеристику різноманітних положень. Навіть незначне поліпшення відчуття простору в школярів дуже важливе для їхньої життєдіяльності, безпеки і здоров'я [13, 17].

Розвинені м'язові відчуття дають змогу учням керувати своїми м'язами відповідно до визначеного рухового завдання, цілеспрямовано чергувати м'язове напруження з відпочинком, визначати оптимальний обсяг зусиль, дозувати та заощаджувати фізичні сили.

Формування духовного здоров'я на заняттях степ-аеробіки має велике значення для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, особистісно-орієнтованих потреб, розвиток пізнавальної та творчої активності школярів. Відповідні знання, які спрямовують на пріоритетний розвиток духовного здоров'я, дають можливість розглядати здоров'я як основну мету життя. При цьому духовність у відповідності до здоров'я має моральну основу і спрямована на виховання інтересів, потреб бути здоровим, використовуючи при цьому саме елементи степ-аеробіки [19].

У степ-аеробіці використовуються вправи середньої і великої інтенсивності, які виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Досягнення очікуваного оздоровчого ефекту під час аеробного уроку можливо при використанні контролю рівня інтенсивності вправ і оцінки змін показників ЧСС тих, хто займається.

З появою великої кількості програм, виникла необхідність їх наукового обґрунтування і створення максимально безпечних для здоров'я умов і методик проведення занять. Велика увага приділяється профілактиці травматизму опорно-рухового апарату [35]. Вправи, які містять велику кількість стрибкових і бігових рухів (High-impact-високоударні) збільшують ризик пошкоджень суглобів нижніх кінцівок та хребта. Альтернативою використання таких вправ є низькоударні вправи (Low-impact), при виконанні яких постійно зберігається контакт ніг з підлогою, відсутня фаза польоту. Для збереження високої інтенсивності таких вправ, рекомендується збільшувати амплітуду їх виконання, додавати різноманітні переміщення, повороти, рухи руками, що збільшує кількість працюючих м'язових груп і сприяє збільшенню сумарної витрати енергії [20].

Організм людини оптимально функціонує у випадку узгодженої роботи його органів та систем. Будь-який дисбаланс, безперечно, веде до погіршення оздоровчого потенціалу організму. Тренування, спрямоване на однобічний розвиток певної функції, нерідко стає причиною виникнення патологічних станів. У зв'язку з тим, що основною метою степ-аеробіки є досягнення оздоровчого ефекту, вона повинна передбачати створення умов для гармонійного розвитку усіх систем організму та фізичних якостей.

Це досягається завдяки насиченості вправами загального характеру, у яких до роботи залучено не менше 2/3 м'язового масиву. Якщо включаються спеціальні вправи, то вони повинні носити різнобічний характер, впливати на різні сторони підготовленості. Співвідношення загальних і спеціальних вправ залежить від рівня фізичної підготовленості тих, хто займається [14, 43].

У степ-аеробіці використовуються навантаження аеробної спрямованості. В умовах техногенного розвитку цивілізації, сучасна дитина зазнає негативного впливу гіпокінезії, соціальної нестабільності, що є причиною широкого розповсюдження захворювань кардіо-респіраторної системи. У зв'язку з цим, у степ-аеробіці вагоме місце (60-80%) займають засоби, які сприяють розвитку структурно-функціонального потенціалу цих систем. Дослідженнями встановлено, що використання аеробних програм серед населення, виявляється найбільш ефективним для зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань.

Питання про використання засобів анаеробного характеру викликає багато суперечок. Деякі автори вважають, що такі навантаження можуть призводити до перенапруження серцево-судинної системи, викликати негативний ефект [16, 25].

Інші доводять, що виключення анаеробних засобів з тренувальної програми призведе до неспроможності організму адекватно реагувати в ситуаціях, які викликають подібний стрес. Дослідженнями В.Н. Пугач встановлено, що використання навантажень субмаксимальної і максимальної інтенсивності сприяє збільшенню ефективності коронарного кровообігу та зменшенню споживання серцевим м'язом кисню, що розглядається як позитивний економізуючий ефект [58].

Заняття оздоровчою аеробікою комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [27, 71]. Оздоровчий ефект занять аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату тощо. Також заняття аеробікою позитивно впливають на психоемоційне самопочуття тих, хто займається, сприяє проявленню творчості [7, 19].

Для будь-якого заняття аеробікою характерні поточний (неперервний) і серійно-поточний (з мінімальними перервами між різними вправами) методи проведення вправ. Також використовується «інтервальний» метод і метод кругового тренування, суть яких полягає в чергуванні вправ (серій, блоків), направлених на удосконалювання силових можливостей різних м'язових груп, і вправ, що розвивають аеробну витривалість. Застосування їх дає можливість забезпечити комплексний вплив на організм тих, хто займається.

Однією з найбільш важливих сторін фізичної підготовленості в степ-аеробіці є силове тренування і стретчинг. Силове тренування сприяє корекції фігури під час занять фітнесом. Від здатності до проявлення сили залежить здатність людини до виконання багатьох соціально-значимих функцій у процесі життєдіяльності [7].

На основі вправ силового характеру у світі постійно створюються нові корегуючі методики фітнес-підготовки.

Проявлення сили, витривалості та інших фізичних якостей значною мірою залежать від еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль, рухливості суглобів, тобто розвитку гнучкості.

Стретчинг – це методика виконання вправ, направлених на розвиток гнучкості і є невід'ємною частиною занять зі спортивною і оздоровчою направленістю. Вправи на гнучкість носять підготовчий, тренувальний і відновлювальний характер [10].

Враховуючи оздоровчий і навіть лікувальний ефект стретчингу, слід звернути увагу на доступність цих вправ не тільки дітям і підліткам, але й людям старшого віку. Стретчинг реалізує природний принцип м'язової діяльності, в основі якої лежить чергування напруження і релаксації. Заняття вимагають глибокого зосередження, яке досягається шляхом концентрації думки та волі в поєднанні з рухами й особливим диханням, що значно покращує механізми регуляції функції організму, підвищує розумову та фізичну працездатність. Проведені дослідження показали, що ці вправи оптимізують діяльність кори головного мозку позитивно впливають на функцію серцево-судинної системи [56].

Проведені дослідження показали, що в основі побудови занять фізичними вправами для дівчат необхідно використовувати такі положення:

- дівчата охочіше виконують вправи, що вимагають проявлення гнучкості, рівноваги, почуття ритму, тому що вправи такого типу адекватні фізіологічним особливостям їх організму;

- виконання великої кількості вправ, що потребує значної сили і спеціальної силової витривалості, а також вправ, пов'язаних зі штовханням і струсом тіла, може негативно впливати на функціональний стан організму дівчат;

- переважне значення на заняттях з дівчатами мають спеціальні вправи динамічного характеру, що створюють оптимальний режим роботи рухових центрів;

- вибір характеру, дозування і направленості тренувального впливу повинен здійснюються з урахуванням вікових, фізіологічних особливостей дівчат;

- необхідно звертати особливу увагу на різноманітність вправ і форм проведення занять, що створюють позитивний емоційний фон у тих, хто займається.

Проведені дослідження показали, що до особливостей занять даним видом рухової активності слід віднести привабливість форми проведення, варіативність навантаження для тих, хто займається з різним рівнем фізичної підготовки, оздоровчий ефект, можливість корегувати фігуру і отримати емоційний заряд. Оздоровчі програми з аеробіки приваблюють широке коло тих, хто займається, своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроку в залежності від їх інтересів та підготовленості. Основу будь-якого уроку становлять різні вправи, які виконуються в ходьбі, бігу, стрибках, а також вправи на силу, гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень.

Установлено, що гімнастичні вправи, які виконуються у даному виді рухової активності, є переважними і доцільними для дівчат, бо вони формують правильну поставу, розвивають силу, витривалість, збільшують рухливість у суглобах, поліпшують координацію рухів. Властива цим фізичним вправам динамічність, цілісність, танцювальність, позитивна емоційність і естетична забарвленість, можливість проявити при їх виконанні пластичність найбільш адекватні фізіологічним особливостям жіночого організму. Це проявляється в суб'єктивному поліпшенню стану здоров'я і зниженні захворюваності [4, 13, 49], позитивному впливі на функціональний стан серцево-судинної [2], дихальної систем [8, 61], підвищення рівня фізичної підготовленості [8] і позитивному впливі на психоемоційний статус дівчат [17, 19].

Говорячи про здоров'я дівчат, які займаються гімнастичними вправами, не можна не порушити проблеми профілактики надмірної ваги тіла. Проведені дослідження [44] показали, що аеробні режими є найбільш ефективними для зниження жирової маси тіла, тому що вони характеризуються високою енергоємністю і забезпечують сприятливі біохімічні зрушення в організмі осіб з надмірною вагою тіла. Однак необхідно мати на увазі, що нормалізація ваги тіла і зниження його жирової маси не можливі без регулювання раціону харчування (головним чином зниження його калорійності) [19].

Установлено, що заняття аеробікою, незважаючи на високе фізичне навантаження, не має негативного впливу на показники розумової діяльності, а навпаки, дещо покращує їх, позитивно впливаючи на функціональний стан рухової сфери, нервової системи і психологічний стан [19, 26].

Відомо, що велике значення в заняттях аеробікою має музика. Музичний супровід обов'язковий, бо він сприяє підвищенню емоційного тонусу і робить заняття особливо привабливими [24]. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їх вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню і активному відпочинку [19]. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рухи, які асоціюються з музичними фразами, легше запам'ятовуються [11].

Таким чином, на основі аналізу даних спеціальної літератури ми з'ясували, що дівчат приваблюють нові види аеробіки, що з'являються в останні роки. Одним із таких видів є степ-аеробіка, що має широкі можливості для різноманіття існуючих комплексів вправ за рахунок використання степ-платформи.

Незважаючи на популярність степ-аеробіки, у літературі не визначено найбільш ефективної програми занять оздоровчою степ-аеробікою з дівчатами 15-16 років. Існуючі розробки [26, 27], основані на базовій аеробіці, не включають рекомендацій щодо застосування різних варіантів фізкультурно-оздоровчих вправ у шкільній програмі занять з дівчатами даного віку. Ряд фахівців наголошують на необхідності пошуку нових засобів фізичного виховання школярів, тому що застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності дітей. Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Отже, підбиваючи підсумки вищевикладеного, можна виділити основні положення:

* аналіз літературних джерел виявив, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком у галузі фізичного виховання;
* одним із головних критеріїв покращення фізичного стану школярів визначено рухову активність. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров’я, у зв’язку з недоліками в організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах;
* один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає у тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій;
* врахування вікових особливостей є основою для побудови диференційованої системи роботи з фізичного виховання, раціонального планування фізичних навантажень, підбору засобів та методів;
* заняття степ-аеробікою комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату тощо. Також заняття аеробікою позитивно впливають на психоемоційне самопочуття тих, хто займається, сприяє проявленню творчої активності. Цінність використання елементів степ-аеробіки полягає у можливості їх широкого застосування без особливих умов та дорогого обладнання.

Незважаючи на численні дослідження, спрямовані на пошук засобів підвищення ефективності фізичного виховання дівчат 15-16 років, основною проблемою, серед тих, які постають перед дослідниками, є пошук інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури з урахуванням інтересів та вікових особливостей дітей.

Враховуючи цінність елементів степ-аеробіки як засобу, який підвищує рівень фізичної підготовленості, працездатності, здоров’я дівчат, його використання у процесі фізичного виховання учнів є актуальним. Відсутність науково-обґрунтованої методики вимагає проведення фундаментальних досліджень у даному напрямку.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

* 1. Завдання дослідження

У процесі дослідження передбачалося розв’язання таких завдань:

1. Вивчити стан проблеми ефективності фізичного виховання дівчат старших класів з використанням інноваційних засобів рухової активності.
2. Дослідити інтереси, мотиви дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом.
3. Експериментально обґрунтувати методику проведення уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу та визначити їх вплив на рівень фізичного здоров’я і фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. *Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури*.

Для обґрунтування завдань і вибору методів дослідження вивчалася література за наступними галузями науки: теорії і методики фізичної культури, педагогіки, психології, анатомії, фізіології, біомеханіки і програмних документів з даного виду спорту.

1. *Педагогічні спостереження.* Педагогічні спостереження з досліджуваної нами проблеми були спрямовані з метою визначення особливості організації занять за системою вправ з фітболом та методикою їх проведення. Педагогічні спостереження проводилися в реальних умовах навчального процесу з фізичного виховання учнів Ліцея 13 м.Камянське.
2. *Анкетування.* Для визначення інтересів учнів до занять фізичною культурою, а також виявлення домінуючих мотивів до занять, використали метод анкетування (додаток А).

4. *Педагогічний експеримент* носить характер етапного контролю і був спрямований на отримання об'єктивної інформації щодо розвитку фізичних здібностей у дівчат старшого шкільного віку, які займалися за програмою фітболу та за звичайною шкільною програмою. Проводився він з використанням методу тестових процедур за основу яких були взяті три тести з розвитку спеціальної підготовленості, а саме: тестування фізичного розвитку, тестування функціонального стану та тестування фізичної підготовленості. Вимірюванняпроводилися за допомогою стандартного інструментарію за загальноприйнятоюуніфікованою методикою [30].

*5. Методи математичної статистики.*

Обробка даних, отриманих в ході дослідження, проводилася за допомогою методів математичної статистики [26], який застосовується у педагогіці. Визначалися наступні статичні характеристики:

n– кількість випробуваних;

Х - середнє арифметичне;

± m - помилка середньої;

- середнє квадратичне відхилення;

t - критерій Стьюдента.

Статистична обробка результатів тестування проводилася з визначенням середніх значень вибірки, стандартних відхилень, ступеня достовірності відмінностей по t-критерієм Стьюдента.

2.3 Організація дослідження

Дослідження були проведені в КЗ «Ліцей 13» м. Каменське, в період з вересня 2022 по травень 2023 роки. В експерименті брали участь 34 дівчини у віці 15-16 років (19 дівчата – експериментальна група, 15 – контрольна група). Всі дівчата, які приймали участь в експерименті, не мали досвіду занять фітнесом.

Дівчата контрольних груп на уроках фізичної культури займалися гімнастикою за державною програмою. Дівчата експериментальної групи займались з застосуванням вправ фітболу.

Організація і планування фізичного виховання базувалися на вимогах навчальної програми. Проте фізкультурні заняття дівчат контрольних і експериментальних груп мали схожі та відмінні риси.

До схожих рис належать такі:

1. Заняття проводилися в однакових умовах (спортивний зал).
2. Дівчата обох груп мали однакове навчальне навантаження, тому що навчалися в одній паралелі класів.
3. Кількість занять з фізичної культури була однакова (3 уроки на тиждень).
4. Приймання нормативів здійснювалося у однакових умовах, одним вчителем.

Відмінні риси:

1. Засоби і методи фізичного виховання у дівчат експериментальних груп підбиралися з урахуванням інтересів, фізичної підготовленості та соматичного здоров’я.
2. В експериментальній групі в підготовчій та в першій половині основної частин застосовувалися впрами фітболу з метою поліпшення стану здоров’я, інтересів до занять фізичною культурою та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дослідження проводилося в три етапи.

Перший етап (2022 р.) був присвячений аналізу спеціальної, науково-методичної літератури, відеоматеріалів для вивчення організаційно-методичних основ, тренувальних занять з використанням фітболу. За результатами визначались інтереси, мотиви дівчат старшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом.

Другий етап (2022-2023 навчальний рік) – визначались особливості фізичного стану дівчат старшого шкільного віку за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та соматичного здоров’я.

Третій етап (друга половина 2023 року) був спрямований на визначення ефективності програм занять фітболом з дівчатами старшого шкільного віку. Був проведений аналіз показників фізичного стану дівчатами старшого шкільного віку після педагогічного експерименту, здійснено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики, аналіз та обговорення результатів, оформлення кваліфікаційної роботи.

1. Результати дослідження

3.1 Інтереси, потреби та цінності дівчат старшого шкільного віку, їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом

На сучасному етапі розвитку суспільства гостро постала проблема зміцнення і збереження здоров’я населення.

Особливу тривогу викликає погіршення здоров’я учнівської молоді. Значна їх кількість має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров’я. Захворювання здебільшого провокуються недостатньою руховою активністю.

Аналіз базових програм з фізичного виховання в школі за останні роки показав, що незважаючи на окремі зміни, основна їх концепція залишається старою. Спрямованість шкільних програм з фізичного виховання полягає в підготовці до складання контрольних нормативів та державних тестів. Для вирішення оздоровчих та виховних задач необхідним є розробка нових методик, які мають забезпечувати обсяг рухової активності, потрібний для нормального функціонування організму, що розвивається, з урахуванням стану здоров’я, фізичної підготовленості та інтересів учнів.

Враховуючи інтереси, можна досягнути всебічного розвитку дітей, зміцнення їх здоров’я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних та психічних можливостей.

Від ставлення школярів до занять фізичною культурою і спортом, від особистої рухової активності дітей залежить ефективність фізичного виховання у школах.

Вивчення інтересів, потреб, цінностей дівчат старшого шкільного віку, їх ставлення до занять фізичною культурою визначались за даними анкетування, в якому взяли участь учениці у загальноосвітніх навчальних закладах м. Камянське (додаток А)..

Вивчення ставлення учнів до своєї школи показало, що 57 % опитуваних вважають, що їх школа нічим не відрізняється від інших шкіл, 16% вважають, що вона гірша за інші, а 27 % дітей вважають свою школу найкращою. Це в основному учні КЗ «Ліцей» 13, в якому створені належні умови не тільки для якісного навчання, але і для формування особистості дитини, задоволень її потреб і розвитку її здібностей.

Необхідно звернути увагу на настрій дітей, з яким вони йдуть до школи. Дані показують, що більша частина дітей 70 % йдуть до школи спокійно, з радістю – всього 10 %, схвильованими – 9 %. Насторожують дані про те, що 11 % дітей йдуть у школу зі страхом.

Аналізуючи приведені дані, можна говорити, що більшість дітей задоволені системою організації навчальної роботи в школах. Педагогам, адміністрації школи слід звернути особливу увагу на дітей, які бояться йти до школи. Необхідно створити сприятливі умови для адаптації дітей до шкільного навчання.

На питання «Чи вважаєте Ви, що отримані у школі знання допоможуть Вам самостійно вирішувати життєві проблеми?» лише 37 % дітей впевнені в цьому, 43 % дітей взагалі не можуть відповісти на це питання, а 20 % дітей не вважають, що знання, отримані у школі, допоможуть у житті. Більшість дітей усвідомлено вважають цінністю життя та одним з факторів, який формує світогляд, сім’ю (47 %); друзів (23 %), матеріальне забезпечення (16 %). Це свідчить про зміщення сили впливу від суспільного виховання до сімейного, тому взаємодія «сім`ї і школи» є важливим фактором в процесі виховання особистості дитини.

Однією з проблем, яка турбує учнів у даний час – це стан їхнього здоров’я (52 %). Як відомо, здоров’я людини формується в дитячому і підлітковому віці. У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання - здоров’я нації» зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із станом здоров’я населення. Оскільки діти свідомо відносяться до стану свого здоров’я, фахівцям необхідно більше уваги приділяти пошуку раціональних засобів і методів оздоровлення дітей у системі шкільного навчання. У зв’язку з цим пріоритетною відповіддю на питання: «Що спонукало вас займатися фізичною культурою?» є зміцнення здоров’я у 49 % опитуваних, порада батьків у 18 %, порада друзів у 15 %, порада вчителя у 10 %, відвідування змагань у 9 %, і лише 5 % дітей займаються фізичною культурою для того, щоб отримати позитивну оцінку у школі.

Свідоме ставлення до процесу фізичного виховання у школі визначено у відповідях на питання стосовно знань, які вони отримують на уроках фізичної культури спонукають покращенню здоров’я чи ні. 62 % дітей відповіли «так» і 38 % вважають, що не впливають на покращення здоров’я.

Регулярно відвідують уроки фізичної культури 70 % дівчат, а 30 % несистематично відвідують уроки у школі. Однак, у анкеті були поставлені контрольні питання, які дозволяють виявити небажання дітей відвідувати уроки фізичної культури. На запитання «Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?» 57 % учнів відмітили, що відвідують заняття з радістю, 24 % байдужі до уроків фізичної культури, 19 % учням уроки не подобаються. З числа опитуваних за хворобою пропускають заняття фізичної культури 15 % дітей. Важливим фактором, який впливає на формування здоров’я є вміння правильно розподіляти вільний час на різні види занять.

Більшу частину часу 27 % учні проводять у спілкуванні з друзями 25%, грають на комп’ютері, 12 % дивляться телепрограми, 5 % читають книжки, 8% займаються спортом. З числа опитуваних 41 % дівчат займаються фізкультурно-оздоровчими вправами в позанавчальний час: самостійно виконують ранкову зарядку, займаються оздоровчим бігом, гімнастикою для покращення стану здоров’я. Підвищення мотивації та позитивне відношення до фізичної культури відбудеться в тому випадку, якщо будуть ураховані бажання та інтереси дітей. Для цього необхідно ввести в систему шкільної освіти ті види фізкультурно-оздоровчих занять, які користуються найбільшою популярністю.

Вчителі фізичної культури повинні враховувати інтереси, мотиви людей, які залучені до певної фітнес програми. Мати постійний контакт з учнями, враховуючи їх інтереси, фізичний стан. Тому, на першому етапі нашого дослідження була складена анкета, яка дозволяє виявити прагнення дівчат старшого шкільного віку.

Результати анкетування показали, що найбільш популярними напрямками фітнесу серед дівчат виявилися: степ-аеробіка у 37%; фітбол-аеробіка у 28%; у 20% – бодібілдинг; пілатес у 15%. Однак з усного опитування дівчат, можна зробити висновок, що вибір фітнес-програми впливає реклама певного напрямку, схильність вчителя фізичної культури до того, чи іншого напряму фітнесу (рис. 3.1).

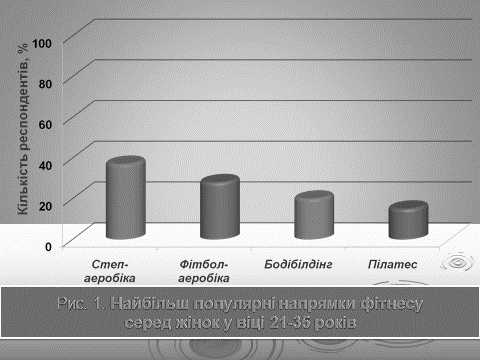


Рис. 3.1 Найбільш популярні напрямки фітнесу дівчат старшого шкільного віку

Серед факторів, що визначають мотиви відвідування уроків фізичної культури, зміцнення здоров'я вважають – 42,5%, корекцію фігури – 35,9%, підвищення самооцінки – 19,6% дівчат, 2% дівчат – інші причини, недолік спілкування, спосіб провести час (рис. 3.2).

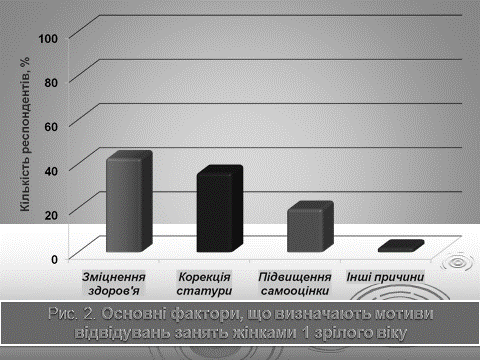


Рис. 3.2 Основні фактори, що визначають мотиви відвідувань

уроків фізичної культури дівчатами старшого шкільного віку

Негативно впливає на підвищення мотивації до реалізації мети самовдосконалення засобами фізичного виховання є відсутність бажань учнів займатися будь-якими видами спорту як в системі урочних, так і неурочних форм занять. Наукові дані підтверджують, що необхідно враховувати інтереси дітей при виборі фізичних вправ, які включені у програму фізичної культури школи. Уявлення про реальний стан способу життя, інтересів і мотивів учнів необхідно для корекції і активного керування освітньо-виховним процесом, впровадження оздоровчо-профілактичних заходів, втілення нових форм і засобів фізичного виховання для підвищення ефективності занять фізичною культурою і спортом.

3.2 Експериментальна програма використанням фітболу в урочних формах занять

Серед основних показників розвитку фізичної культури зазначено рівень здоров’я і фізичного розвитку різних верств населення. Водночас, як свідчать наукові дослідження, дані показники знаходяться на низькому рівні. Різні відхилення в стані здоров’я мають 90 % дітей, учнів та студентів, а більш у 50% з них мають незадовільну фізичну підготовленість [48].

Тому розв’язання проблеми здоров’я підростаючого покоління вимагає нових підходів. Одним із таких підходів є побудова процесу фізичного виховання з використанням сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, які сприятимуть підвищенню мотивації дітей та покращенню стану здоров’я.

Однією із найпопулярніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед дівчат старшого шкільного віку є фітбол. Тому, на наш погляд, використання фітболу в системі урочних форм занять для дівчат, підвищить інтерес до занять фізичною культурою.

Розробка методики уроків фізичної культури з використанням фітболу передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на інформації про значимі фактори, які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури, практичний досвід проведення занять з фітболу дає можливість визначити основні положення експериментальної методики проведення занять.

1. Комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей.

Розвиток рухових якостей на кожному уроці здійснюється з чітким дозуванням параметрів фізичних навантажень.

2. Диференційований підхід до планування фізичних навантажень в залежності від рівня статевої зрілості.

При плануванні фізичних навантажень враховувати тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості, фізичний стан дітей, ступінь статевої зрілості.

3. Здійснення контролю за фізичним станом дівчат.

Щомісячне тестування та визначення функціонального стану необхідно для розрахунку параметрів навантаження, слідкування за тенденціями в змінах основних показників.

4. Підбір вправ у силовій частині заняття потребує приділити увагу не тільки вправам на розвиток м’язів тулуба, рук, а і вправам, які розвивають м’язи ніг.

5. Планування навантаження здійснювалось з урахуванням кількості ваги тіла дівчат, що дає можливість розраховувати навантаження індивідуально для кожного учня.

Втілення експериментальної методики проводилося у 3 основних етапи. Заняття з фітболу проводилася на уроках гімнастики 3 рази на тиждень з врахуванням змісту програмного матеріалу. Загальна кількість уроків склала 30. Тривалість уроку становила 45 хвилин.

1. Підготовчий період(один місяць). Початкове ознайомлення з особливостями виконання базових рухів, що використовують у фітбол-аеробіці, вивчення основних вихідних положень і техніки виконання вправ на м'ячі, підвищення координаційної складності рухів, навчання прийомам самоконтролю. Специфікою проведення занять на цьому етапі є використання м'яча більшого діаметру, що сприяє збереженню рівноваги при виконанні вправ і допомагає уникати травм. У підготовчому періоді під час занять фітбол-аеробікою використовуються вільний метод навчання танцювальних вправ. В основному і підтримуючому – структурний, що забезпечує різноманітність при проведенні занять.

Зміст основної частини кожного уроку на даному етапі незначно відрізняється. Інтенсивність 55-60% від мах ЧСС.

2.Основний період (6 місяців). Вирішуються завдання вдосконалення техніки виконання вправ за рахунок підвищення координаційної складності рухів. Особлива увага приділяється розвитку функції рівноваги. До структури заняття включено силовий компонент для розвитку силової витривалості м’язів для дівчат із середнім і вище середнього рівнями фізичного стану.

Підготовчий етап характеризується поступовим збільшенням об’єму навантаження і підвищення інтенсивності. Використовується індивідуальний підбір навантаження в залежності від адаптації до навантаження (ЧСС).

Інтенсивність: 60-65% від мах ЧСС.

3. Підтримуючий період (2 місяці). Основна мета – підвищити й зберегти досягнутий рівень фізичного стану. Особливий акцент зроблено на вправи для збільшення амплітуди рухів, які застосовуються у корекційному компоненті. У розминочному, аеробному та відновлювальному компонентах використовували фронтальний метод проведення занять. Етап характеризується подальшим збільшенням навантаження за рахунок зміни інтенсивності основної частини заняття (65-70% від мах ЧСС).

З метою ефективного рішення оздоровчої задачі на уроках та забезпечення адаптаційного процесу, планування об’єму та інтенсивності фізичних навантажень здійснювалось у відповідності з принципом хвилеподібно збільшених навантажень, які знаходились у діапазоні від низької до помірної.

Урок складається з трьох частин: в підготовчій частині уроку використовувалися вправи для підготовки м’язів ніг, під час яких виконувалися вправи для м’язів шиї, верхнього плечового поясу, рук та тулуба. Тривалість – 7 хв.

Основна частина уроку починається з вивчення основного комплексу вправ зі фітболу (5-6 вправ). Вивчаються вправи комплексу послідовно, безперервно, згруповуючи спочатку по 2-3 вправи, а кінцевим результатом є виконання комплексу в цілому. Тривалість – 18 хв.

Фітбол втілений для покращення кардіореспіраторної та опорно-рухової систем організму, координації рухів, рівноваги. У фітболі використовуються вправи різної спрямованості, неважкі за виконанням, які формують поставу, підтримують і покращують фізичні кондиції, самопочуття та настрій. Вправи виконуються в аеробному режимі, інтенсивністю 55-65% від мах ЧСС (ЧСС не повинно перевищувати 170 уд/хв). Для дівчат 15-16 років характерною є навчально-тренувальний тип уроку. Після комплексу фітболу використовувалися елементи стретчингу – система вправ, заснованих на елементах хатха-йоги, інших східних систем: активні та пасивні, динамічні та статичні розтягування, які покращують еластичність м’язів, розвивають гнучкість, запобігають травматизму, болісним відчуттям в м’язах після великих напружень; вправи на розслаблення, які є засобами зняття нервового напруження, прискорення процесів відновлення, досягнення відчуття спокою.

З елементами стретчингу поєднувалися виконання акробатики, вправ із програмного матеріалу (вправи на рівновагу, стійка на лопатках, напівшпагати, «міст»).

Друга половина основної частини направлена на вивчення програмного матеріалу (стрибки через скакалку) та силові вправи (з гантелями, набивними м’ячами, гімнастичними палками). Тривалість – 17 хв.

У заключній частині уроку виконувалися вправи на увагу, відновлення дихання, досягнення відчуття спокою. Тривалість – 3 хв.

Для підвищення емоційного фону уроку використовувалися естафети, ігри з використанням скакалок, обручів, гімнастичних стрічок.

Самоконтроль здійснювався за допомогою щоденників контролю за фізичним станом організму дівчат, за допомогою тестуванням фізичної підготовленості. У щоденниках дівчата відмічали вагу тіла, свій пульс до заняття, під час заняття і після заняття, свій настрій до і після заняття, своє самопочуття. Одним із завдань фізичного виховання є також розвиток фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров’я та формування систем організму, якому сприяють заняття фітболом.

При силовій підготовці дівчат використовували такий методичний підхід, як комплексне виховання фізичних якостей. Така рекомендація виходить з концепції, що у цьому віці найбільшою мірою виражено позитивний вплив розвитку однієї якості на розвиток інших фізичних якостей. Розвитку силових здібностей сприяли також короткочасні статичні напруження: фіксація різних положень частин тіла, вправи для формування

правильної постави. При виконанні вправ на розвиток сили дотримувалися таких умов: кількість повторювань – до 10-12, кількість серій – до 1-3, з інтервалом відпочинку 1-3 хв. Гнучкість взаємопов’язана з іншими фізичними якостями і впливає на рівень їх розвитку. Найефективнішими вправами для розвитку гнучкості були такі: нахили з різних вихідних положень, махи ногами у попередньо задньому та поперечному напрямках, випади, шпагати та різні захвати. При розвитку гнучкості використовували динамічні та статичні вправи, вправи стретчингу. Фіксація окремих частин тіла здійснювалась у межах 30-40 с. Загальна кількість повторювань при розвитку рухливості у різних суглобах до 32. Вправи виконувались серіями, по 2-4 повторювання у кожній. Інтервали між серіями заповнювались вправами на розслаблення та на силу. В уроці вправи на гнучкість проводились як стретчинг після комплексу фітболу та в кінці основної частини (вправи з програмного матеріалу).

Для розвитку динамічної витривалості використовувалися комплекси з фітболу в одному темпі, чи зі зміною темпу музичного супроводу, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг та тулуба з вихідного положення лежачи на спині, стрибки на скакалці. Статичну витривалість розвивали за допомогою вправ на опір. При розвитку витривалості використовували рівномірний та перемінний методи.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності дотримувались таких методичних прийомів: виконання вправ з незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання вправ, зі зміною темпу рухів, виконання вправ вправо та вліво, двома руками, ускладнення вправ додатковими рухами.

Постійно до комплексів включалися нові фізичні вправи або ускладнювалися вже наявні. Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним з важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості та характеру відпочинку залежить і виборчий розвиток фізичних здібностей.

При навантаженні середньої інтенсивності при розвитку витривалості, сили та спритності використовувалися скорочені, малі та рівні інтервали відпочинку (30-90 с), при розвитку гнучкості – малі (30 с). У процесі занять застосовувався також активний та пасивний відпочинок.

3.3 Ефективність експериментальної програми використанням фітболу в урочних формах занять

Для перевірки ефективності експериментальної методики з використанням фітболу в урочних формах занять було проведено педагогічний експеримент, мета якого полягала у виявлені змін показників фізичного стану дівчат старшого шкільного віку під впливом запропонованої програми занять.

Показники фізичного розвитку і функціональних можливостей дівчат контрольної і експериментальної груп, що представлені в табл. 3.1 і 3.2. на початку дослідження не мали вірогідних відмінностей.

Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку дівчат експериментальної й контрольної груп на початку експерименту (n=32)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Експериментальна група (n=18) | | | Контрольна  група (n=14) | | |
|  | σ | m |  | σ | m |
| Довжина тіла, м | 1,67 | 0,06 | 0,01 | 1,68 | 0,05 | 0,01 |
| Маса тіла, кг | 66,10 | 11,37 | 2,08 | 65,78 | 9,12 | 1,66 |
| Обхват грудей, см | 92,04 | 7,03 | 1,28 | 89,29 | 5,26 | 0,96 |
| Обхват правого плеча, см | 27,28 | 1,92 | 0,35 | 26,55 | 1,92 | 0,35 |
| Обхват талії, см | 72,43 | 6,18 | 1,13 | 71,45 | 4,10 | 0,75 |
| Обхват стегон, см | 100,68 | 6,33 | 1,16 | 98,96 | 3,58 | 0,65 |
| Обхват правого стегна, см | 58,11 | 3,79 | 0,69 | 57,26 | 2,29 | 0,42 |
| Обхват правої гомілки, см | 34,33 | 2,35 | 0,43 | 34,93 | 1,98 | 0,36 |

Таблиця 3.2

Показники функціональних можливостей дівчат

експериментальної й контрольної груп на початку експерименту (n=32)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Експериментальна група n=18 | | | Контрольна  група n=14 | | |
|  | σ | m |  | σ | m |
| ЖЄЛ, мл | 3030,00 | 391,20 | 71,42 | 2930,00 | 392,30 | 71,62 |
| Динамометрія, кг | 30,77 | 5,48 | 1,00 | 28,93 | 3,91 | 0,71 |
| ЧСС уд/хв | 76,43 | 4,12 | 0,75 | 78,66 | 1,81 | 0,33 |
| АТ сист., мл.рт.ст | 112,17 | 6,82 | 1,25 | 114,03 | 4,99 | 0,91 |
| АТ діаст., мл. рт.ст | 71,67 | 9,36 | 1,71 | 74,50 | 8,76 | 1,60 |
| Час відновлення після  20 присідань за 30 с, хв. | 1,64 | 0,61 | 0,11 | 1,80 | 0,32 | 0,06 |

За рівнем соматичного здоров’я дівчата обох груп, мають низький та нижче середнього рівні соматичного здоров’я (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Рівень соматичного здоров’я дівчат старшого шкільного віку на початку занять фітнесом (за Г.Л. Апанасенко)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рівень здоров’я | Експериментальна група, % | Контрольна група, % |
| 1. | Низький | 36,67 | 50,00 |
| 2. | Нижче середнього | 46,67 | 36,67 |
| 3. | Середній | 16,66 | 13,33 |

Фізична підготовленість дівчат визначались за результатами тестування, які констатують рівень виявлення основних рухових якостей і які показали, що достовірних відмінностей між груп не виявлено (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної й контрольної груп на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рухові тести | Оцінка рівня фізичних якостей дівчат старших класів | |
| контрольна група (урочні заняття за програмою міністерства освіти) | експериментальна група (урочні заняття з використанням фітболу, як одного із засобів фізичного виховання) |
| Біг на 100 м (с) | 15,82 | 15,98 |
| Човниковий біг 4х9 м, (с); | 11,2 | 11,84 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | 171 | 168,18 |
| Згибання й розгинання рук в упорі від лавки (кількість разів) | 14,07 | 13,60 |
| Підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів за 1 хв.) | 23,73 | 22,64 |
| Стрибки через скакалку (за 1 хв.) | 125 | 124 |
| Наклон, стоячи на гімнастичній скамійці (см) | 16,8 | 17 |
| Статична рівновага (с). | 10,0 | 10,0 |

На підставі вивчення фізичного стану дівчат були внесені певні зміни до експериментальної фітнес-програма із застосуванням фітбол-аеробіки для корекції статури дівчат, підвищення їх фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров’я.

Аналізуючи показникифізичного розвиткудівчат по завершенню експерименту, можна відзначити, що в експериментальній групі достовірні зміни були вищими в чотирьох показниках з восьми, які впливають на візуальну оцінку статури, а саме: маса тіла, обхват талії; обхват стегон, обхват стегна (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Показники фізичного розвитку дівчат експериментальної і

контрольної груп по завершенню експерименту

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Експериментальна група (n=18) | | | Контрольна група  (n=14) | | |
|  | σ | m |  | σ | m |
| 1. Довжина тіла, м | 1,67 | 0,06 | 0,01 | 1,68 | 0,05 | 0,01 | |
| 1. *Маса тіла, кг* | 61,34\* | 9,42 | 1,72 | 64,69 | 8,83 | 1,61 | |
| 1. Обхват грудей, см | 91,88 | 6,80 | 1,24 | 89,21 | 5,08 | 0,93 | |
| 1. Обхват правого плеча, см | 26,04 | 1,59 | 0,29 | 26,23 | 1,83 | 0,34 | |
| 1. *Обхват талії, см* | 68,39\* | 5,65 | 1,03 | 71,14 | 4,03 | 0,74 | |
| 1. *Обхват стегон, см* | 96,15\* | 5,32 | 0,97 | 98,50 | 3,45 | 0,63 | |
| 1. *Обхват правого стегна, см* | 55,37\* | 2,99 | 0,54 | 56,75 | 2,23 | 0,41 | |
| 1. Обхват правої гомілки, см | 33,96 | 2,24 | 0,41 | 34,70 | 1,93 | 0,35 | |

Примітка: \* - достовірні відмінності

Аналіз показників рухових тестів свідчить про поліпшення фізичної підготовленості дівчат у дівчат обох групах (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Динаміка оцінки показників вливу фітболу на фізичні якості дівчат контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види тестів | Оцінка рівня фізичних якостей учнів середніх класів | | | | | |
| Контрольна група (урочні заняття за програмою міністерства освіти) | | | Експериментальна група (урочні заняття з використанням фітболу, як одного із засобів фізичного виховання) | | |
| Початок  навч-го року | Кінець навч-го року | Приріст (%) | Початок  навч-го року | Кінець навч-го року | Приріст (%) |
| Біг на 100 м (с) | 15,82 | 15,24 | 3,66 | 15,98 | 15,11 | 5,44 |
| Човниковий біг 4х9 м, (с); | 11,2 | 10,86 | 3,67 | 11,84 | 10,11 | 14,61 |
| Стрибок у довжину з місця (см); | 171 | 179 | 4,67 | 168,18 | 189 | 12,37 |
| Згинання й розгинання рук в упорі від лавки (кількість разів) | 14,07 | 19,0 | 35,07 | 13,60 | 19,9 | 46,32 |
| Підйом тулуба з положення лежачи (кількість разів за 1 хв.) | 23,73 | 27,20 | 14,61 | 22,64 | 34,40 | 51,94 |
| Стрибки через скакалку (за 1 хв.) | 125 | 141 | 12,8 | 124 | 149 | 20,16 |
| Наклон, стоячи на гімнастичній скамійці (см) | 16,8 | 17,7 | 5,35 | 17 | 21,9 | 28,82 |
| Статична рівновага (с). | 10,0 | 11,2 | 10,7 | 10,2 | 12,6 | 23,5 |

Однак показники фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи мають достовірні відмінності у порівнянні з контрольною групою у п’яти показниках: силі м’язів розгиначів хребетного стовпа; силової витривалості м'язів живота; гнучкості хребетного стовпа; гнучкості хребетного стовпа при відведенні спини назад; здатності до підтримки статичної рівноваги.

Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров’я показав, що в дівчат обох груп була виявлена позитивна динаміка функціональних показників, що дозволило перейти в новий функціональний клас (табл. 3.7) – з низького і нижче середнього рівнів здоров’я до середнього і вище середнього рівнів.

Таблиця 3.7

Динаміка рівня соматичного здоров’я дівчат після завершення експерименту (за Г.Л. Апанасенко)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Рівень здоров’я | Експериментальна група, % | | Контрольна  група, % | |
| початок | завершення | початок | завершення |
| 1. | Низький | 36,67 | 10,00 | 50,00 | 20,00 |
| 2. | Нижче середнього | 46,67 | 23,33 | 36,67 | 30,00 |
| 3. | Середній | 16,66 | 53,33 | 13,33 | 43,33 |
| 4. | Вище середнього | – | 13,34 | – | 6,67 |

По завершенню експерименту достовірні зміни відбулися у дівчат кожної групи, що говорить про оздоровчий ефект від занять фітболом і специфіку навантажень у групах.

Ефективність експериментальної методики також підтверджується показниками пропущених уроків фізичної культури дівчатами контрольної та експериментальної груп (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Показники кількості уроків фізичної культури пропущених

дівчатами контрольної та експериментальної групи (на 1 учня)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пропущено  уроків | 2021-2022 навчальний рік | | 2022-2023 навчальний рік | |
| КГ | ЕГ | КГ | ЕГ |
| Загальна кількість | 9,8 | 10 | 10,6 | 4,4 |
| За хворобою | 5,7 | 5,8 | 6,3 | 3,7 |
| Без поважних причин | 4,2 | 4,2 | 4,4 | 1.2 |

Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група

Треба відзначити суттєву різницю між показниками відвідувань уроків дівчатами фізичної культури між контрольними і експериментальними групами у 2022-2023 навчальному році

Загальна кількість пропущених занять у експериментальних групах менше на 306 занять у порівнянні з контрольними групами, за хворобою – на 151 заняття, без поважних причин – на 175 занять. Особливо треба відзначити зниження кількості пропущених занять без поважних причин.

Найбільша кількість відвідуваних занять спостерігалась у ІІІ чверті, коли була запропроваджена програма використання занять фітболом. Це підтверджує дані анкетування про підвищення інтересу дівчат до сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи і є підставою для їх втілення у навчальний процес з фізичного виховання.

Зниження кількості пропущених занять за хворобою свідчить про оздоровчий вплив занять фітболом на організм дівчат старшого шкільного віку.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що в порівнянні з системою звичайних занять оздоровчими фізичними вправами, заняття з використанням вправ фітболу є доступними, і роблять заняття цікавими. Основними критеріями оцінки ефективності занять за даною методикою, є підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей організму, поліпшення показників фізичного розвитку, показників фізичної і функціональної підготовленості.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність розробленої методики проведення уроків фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку з пріоритетним використанням фітболу.

## ВИСНОВКИ

Останнім часом все більшої значущості набувають питання збереження здоров’я учнів, у зв’язку з чим, зростає роль фізичної культури в забезпеченні життєдіяльності людини. Оздоровча фізична культура і спорт є невід'ємною частиною цивілізованого суспільства.

Виконання поставлених завдань роботи, дозволило зробити наступні висновки:

1. Виконано теоретичне узагальнення і визначено нове вирішення наукового завдання, що виявляється у розробці та науковому обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів фітболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану учнівської молоді, що необхідно враховувати при виборі засобів фізичного виховання для різних вікових груп.

2. Результати анкетування показали, що найбільш популярними напрямками фітнесу серед дівчат старшого шкільного віку виявилися: степ-аеробіка у 37%; фітбол у 28%; у 20% – бодібілдинг; пілатес у 15%. Отже, необхідно шукати більш цікаві форми і засоби занять фізичними вправами, а також створювати відповідні умови. Серед факторів, що визначають мотиви відвідування уроків фізичної культури є: зміцнення здоров'я вважають – 42,5%, корекцію фігури – 35,9%, підвищення самооцінки – 19,6% дівчат, 2% дівчат – інші причини.

3. Розроблено методику проведення уроків фізичної культури з використанням фітболу, що передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування і базуються на інформації про значимі фактори та які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

4. Одержані результати показали, що визначені особливості організації занять фітболом з дівчатами старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання передбачають врахування мотиваційних пріоритетів при складанні програми уроків з застосуванням фітболу; особливості планування змісту уроків в залежності від рівня фізичного стану; раціональні параметри фізичних навантажень та пульсових режимів; організаційну структуру побудови занять; систему оперативного контролю за фізичним станом.

5. Перевірено експериментальним шляхом ефективність методики проведення занять з використанням фітболу і доведено, що фітбол як один із засобів фізичного виховання дівчат старших класів, позитивно впливає на організм дівчат та стимулює підвищення інтересу до занять фізичними вправами і може бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Аветисян Л.Р., Комарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся // Гиг. и сан, 2001. № 6. С. 48-49.
2. Авдасєва Н. В. Заняття фітбол-аеробікою як напрямок фізичного виховання в сучасних умовах. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: зб. ст. V міжнар. науч. конф. Харків. 2009. С. 3-5.
3. Амосов Н. М. Моя система здоров'я. Київ: Здоров'я, 1997. 56 с.
4. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: Зб.наук пр. Луцьк, 1999. С. 771-774.
5. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: Автореф.дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. Київ, 2002. 188 с.
6. Андреева Е.В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: Автореф.дис...канд. наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. Київ, 2002. 188 с.
7. Анісімова, М.В. Займаючись оздоровчою аеробікою. // Фізична культура в школі. 2004. №6 С. 29-35
8. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Київ: Олимп. литература, 2011. 421 с.
9. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров’я дітей та підлітків: Метод. реком. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.
10. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теория и практика физической культуры, 1988. № 4. С. 29-31.
11. Ареф’єв В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. Київ: Вежа, 1999. 256 с.
12. Амонашвили Ш.А. Психологические основы педагогики сотрудничества. Київ: Освіта, 2008. 111 с.
13. Бондар В.І. Теорія і технологія управління процесом навчання в школі. Київ: Компас, 2010. 191 с.
14. Бальсевич В.К. Фізична культури для всіх і кожного. Київ: фізкультура і спорт, 2009. 111с.
15. Булич Э. Здоровье человека. Київ: Олимп. литература, 2013. 424 с.
16. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ: ІЗМН, 2008. 203 с.
17. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань, 2010. 52с.
18. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф.дис…канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.
19. Белік Е.В. Ідеальна фігура: харчування, тренування, гарний настрій. Донецьк: БАО, 2005. 255 с.
20. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: Автореф.дис…д-ра.пед.наук. Київ, 1990. 45 с.
21. Бєляєва П. В. Інтегральна комплексна система оцінки впливу занять аеробікою на організм студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 15-17.
22. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. /Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімп. література, 2008. Т. 2. С. 320-354.
23. Борілкевич В. Е. Аерофітнес. Будь здоровий! 1996. № 10. С. 76-78.
24. Борілкевич В. Е. Організаційні й методичні принципи системи "Аерофітнес". // Теорія й практика фіз. культури. 1997. № 8. С. 4.
25. Варавша О. М. Вiдновлення порушень постави студентiв спецiальних медичних груп з використанням фітбол-гiмнастики. Донецьк: ДонНУ. 2009. 36 с.
26. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць / редкол.: М. В. Маліков (голов. ред.). Запоріжжя, 2014. Вип. 1. С. 11–19.
27. Войцеховський В.В. Фізичне виховання в рідній школі. Тернопіль, 2016. 22-25с.
28. Воропаєв Д. С. Необхідність впровадження здоров’язберігаючих технологій в закладах освіти. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VІІ Всеукр. наук.-практ. конф. Суми, 2007. С. 224–227.
29. Волков К.Д. Формування в майбутніх фахівців з фізичної культури й спорту спеціальної професійної компетенції для роботи в сфері оздоровчого фітнесу. //Теорія й практика фіз. культури. 2009. № 2. С. 28.
30. Вплив оздоровчих тренувань [http://www.medicall.ru/articles/aerobika]. Электрон. текстовые, граф., зв. дан, і прикладна прогр (25 КБ), 2009.
31. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 Харків, 2007. 21 с.
32. Голенко А.А. Характеристика вправ, використовуваних в Cycling-програмах. // Вісник спортивної науки. 2007. № 4. С. 51-55.
33. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). Луганск: Альма матер, 2013. 388 с.
34. Губарєва О. С. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики зайняти оздоровчої гімнастікі для жінок «Фітнес-мікс». Теорія і методика фізичної культури і спорту. 2001. № 1. С. 3-6.
35. Дейкун М.П. Форми організації позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання як дієва складова запровадження здорового способу життя Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання. Київ, 2015. 248с.
36. Демінский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнєцов В.С. Методичні основи оздоровчої фізичної культури. Донецьк: ДДУФКС, 2001. 347 с.
37. Державна програма “Освіта” (України ХХІ століття) // Освіта. № 44-46, 1993. С. 3-6.
38. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі, 1999. № 3. С. 32-34.
39. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Держком. України з фізкультури і спорту / За ред. М.Д. Зубалія. 2-ге вид. перероб. і доп. Київ, 1997. 36 с.
40. Дєтков Ю.Л. Теорія та практика фізичної культури для учнів з ослабленим здоров’ям. Черкаси: Основа, 2013.– 96 с.
41. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 10. С. 90-92.
42. Євдокимов В.І. Педагогічний експеримент: [навч. посіб. для пед. вузів]. Харків: ОВС, 2011. 148 с.
43. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. Посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
44. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Наук. світ, 2008. 198 с.
45. Карнечук С.П. Самовиховання особистості. Київ, 2015. 129 с.
46. Калінкін Л. А. Фізкультурно-рекреаційна стратегія розвитку сучасного суспільства. Теорія і практика фізичної культури. 1990. № 1. С. 8 -11.
47. Кібальник О.Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 63 - 66.
48. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. 2 том. Київ: Олімпійська література, 2003. С. 201-252.
49. Круцевич Т. Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом: зб. наук. запис. Тернопільского державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. № 1. С. 96–103.
50. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. Київ, 2010. 1184 с.
51. Лозова В.І. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. Харків: ОВС, 2013. 400 с.
52. Лукашенко А.І. Фізичне виховання в школах України. Київ, 2019. С.4-5.
53. Марков О.В. Оздоровча гімнастика. Теория и методика. Харків: Оріон, 2015. 384 с.
54. Мітова О.О. Педагогічні методи дослідження: Навчально - методичний посібник. Дні-ськ: ДДІФКіС, 2014. 90с.
55. Москаленко Н., Пухальська І. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років: Зб.наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів, 2004. Т. 3. С. 243-245.
56. Опанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. Київ: Здоров’я, 1998. 248 с.
57. Паффенбергер Р.С., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ: Олімпійська література, 1999. 311 с.
58. Пугач В. Н. Особливості методики побудови занять з фітбол-аеробіки для дівчат 15–16 років. Сучасні проблеми теорії та методики гімнастики : зб. наук. статей. Луганськ, 2007. С. 61–65.
59. Постанова Кабинету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 15 січня 1996 р. № 80 URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF>.
60. Платонов В. Н. Теорія та методика спортивного тренування. Київ, 2013. 352с.
61. Пономаренко М. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) [та ін.]. Запоріжжя, 2012. Вип. 24 (77). С. 286–294.
62. Рогачов Ю.В., Шалар О.Г., Фізичне виховання в школах України. Киів, 2017. С. 7-13.
63. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей. Донецьк: ДонНУ, 2005. 290 с.
64. Рогачов Ю.В., Шалар О.Г., Фізичне виховання в школах України. Киів, 2017. С. 7-13.
65. Сайкина Е. Г. Фітбол-аеробіка і класифікація її вправ. Теорія і практика фіз. культури. 2004. № 7. С. 43
66. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. Київ: Олімпійська література. 2001. 439 с.
67. Селезньова А. В. Методи використання фітбол-аеробіки в оздоровчих цілях. Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасности суспільстві: Збірник матеріалів II Всеукр. наук.-метод. конф. Харків: ХНАДУ. 2014. С. 27-28.
68. Складенко. Л. Здоров’я та фізична культура. Київ, 2016. С.35-36.
69. Столітенко Є.В. Фізичне виховання в школі. Харків, 2009. С. 33-38 .
70. Солодовиченко О.Е. Самостійні заняття оздоровчою гімнастикою для жінок середнього віку: Метод. Рекомендації. Київ: Олімпійська література, 1996. 24 с.
71. Топишев О.П. Антропометричні показники жінок, що відвідують фітнес- клуб. //Теорія й практика фіз. культури. 2005. № 12. С. 59.
72. Шаповал В.М., Бурла О.М.. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Х Всеукраїнської науково- практичної конференції,(29-30 квітня 2010р., м. Суми). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010. С. 79-81.
73. Шамардіна Г.М. Основи теорії і методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2004. С. 390-414.
74. Шликов В.П. Рекомендації з виконання фізичних вправ при різних захворюваннях. Чернівці: Обереги, 2016. 134 с.
75. Эдвард Т., Хоули Б., Френкс Д. Оздоровительный фитнесс. Київ: Олимпийская литература, 2000. 367 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТОК**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему: **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0172-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

А.О. Най

Керівник: доцент, к.пед.н, Коваленко Ю.О.

Рецензент: професор, д.біол.н., Маліков М.В.

Запоріжжя

2023

# Додаток А

# Анкета

опитування дівчат старшого шкільного віку

Шановні учні!

Просимо Вас анонімно відповісти на наступні питання,

підкреслюючи обрану вами відповідь або вписуючи свою.

1 .Укажіть, будь ласка, свій вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ років

2. Стаж занять фізичною культурою \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_років

3. Яке значення для вас мають заняття фізичною культурою і

фітнесом?

- важливе; - не важливе; - ніякого

4. Чим Вас приваблюють заняття фізичною культурою і зокрема

заняття за системою Фітбол?

- можливість поліпшити своє здоров'я;

- спілкування з друзями;

- підвищення рівня фізичної підготовленості;

- можливість активно відпочити від занять, які вимагають розумової

напруги;

- поліпшення постави;

- поліпшення своєї статури;

- підвищення свого авторитету в очах оточуючих;

- поліпшення свого фізичного стану (підвищення рівня розвитку

фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності);

- отримання нових знань про можливості людського організму, про

нові види фітнесу;

- від знайомих, друзів і з інших джерел інформації дізналася, що

займатися фітболом корисно.

5. Чим зазвичай займаєтеся у вільний час?

# продовження додатку А

- дивлюся телевізор;

- малюю;

- читаю;

- домашніми справами (по господарству);

- ходжу на прогулянки;

- відвідую спортивні або оздоровчі секції;

- інша відповідь

6. Який напрямок фізичної культури вам подобається найбільше?

(Наприклад: оздоровча ФК, ЛФК, аеробіка, фітбол та ін.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Які ще додаткові заняття з фізичної культури, спорту ви

відвідуєте:

- не відвідую;

- якщо «так», то які?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Чи маєте ви хронічні захворювання?

- немаю;

- якщо «так», то які?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Чи вважаєте Ви свій спосіб життя ...

- фізично активним;

- рухово-пасивним;

- творчим;

- пасивним

інша відповідь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Чи змінюється ваш настрій від заняття фізкультурою:

- ні;

- якщо «так», то, як саме

# продовження додатку А

11. Як заняття за системою Фітбол відбилися на Вашому самопочутті?

- дуже добре;

- добре;

- задовільно;

- ніяк