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: **ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

|  |
| --- |
| Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0178-ф |
| спеціальності 017 фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| О.І. Балабанова |
| Керівник: доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук |
| Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2021

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 .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

**Балабановій Ользі Ігорівні**

1. Тема роботи (проекту) **«**Фітнес-технології як фактор підвищення фізичної підготовленості на уроках фізичної культури»

керівник роботи (проекту) Соколова Ольга Валентинівна, к.фіз.вих., доцент, затверджена наказом ЗНУ від 25 червня 2021 року № 942-c.

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 20 жовтня 2021 року.

3. Вихідні дані до роботи (проекту)

Засвідчено незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою, що позначається на зниженні рівня фізичної підготовленості школярів та втрати інтересу до занять фізичною культурою. Ефективність застосування впровадженої програми з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки визначається статистично вірогідними змінами внутрішньогрупових показників школярок. Також зросла кількість дівчат із максимально високим рівнем навчальної активності.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки

1. Розробити комплекс вправ із застосуванням фітнес-технології для уроків фізичної культури.

2. Вивчити рівень сформованості інтересу школярів до фізичної культури, використовуючи комплекс вправ із застосуванням фітнес-технології на уроках.

3. Здійснити аналіз впливу комплексу вправ із застосуванням фітнес-технології на уроках фізичної культури на фізичну підготовленість дівчат середнього шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу 8 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Соколова О.В., доцент, к.фіз.вих. |  |  |
| Літературний огляд | Соколова О.В., доцент, к.фіз.вих. |  |  |
| Визначення завдань  та методів дослідження | Соколова О.В., доцент, к.фіз.вих. |  |  |
| Проведення власних досліджень | Соколова О.В., доцент, к.фіз.вих. |  |  |
| Результати  та висновки роботи | Соколова О.В., доцент, к.фіз.вих. |  |  |

7. Дата видачі завдання 15 вересня 2020 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів дипломного  проекту (роботи) | Строк виконання етапів проекту  (роботи) | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень 2020 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень 2020 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | вересень 2020 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | жовтень 2020 –  травень 2021 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2021 – серпень 2021 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень 2021 – жовтень 2021 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Згідно графіку | виконано |
| 8 | Захист дипломної робот на екзаменаційній комісії | Згідно графіку | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балабанова О.І.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Нормоконтроль пройдено \_\_\_\_\_\_\_ доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат............................................................................................................  Abstract ………………………………………………………………………  Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень та термінів………………………………………………………….................... | 5  6  7 |
| Вступ….…………………………………………………………..….....….... | 9 |
| 1. Огляд літератури………......................……………….…............................. | 12 |
| 1.1 Класифікації фітнес-технології для дітей…………………………  1.2 Сучасні альтернативні види фізичної активності школярів в Україні………………..………………..……………………………. | 12  17 |
| 2 Завдання, методи та організація дослідження..............………….…...... | 25 |
| 2.1 Завдання дослідження............…………….………….……..……….. | 25 |
| 2.2 Методи дослідження ........……………….……….……..…………... | 25 |
| 2.3 Організація дослідження ..........…………….……….………..…...... | 31 |
| 3 Результати дослідження..........................................……………...…….... | 34 |
| Висновки…………………………………………….……………...…........ | 49 |
| Перелік посилань..........…………………………….….…………..…….....  Додатки………………………………………………..……………………. | 50  56 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 59 сторінка, 8 таблиць, 5 рисунків, 51 літературних джерела, додатки.

Мета дослідження: вивчити вплив застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури, як засобу підвищення інтересу учнів до занять.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що впровадження розробленої методики з використанням засобів фітнес-технології, дозволить поліпшити інтерес до уроків фізичної культури дівчат середнього шкільного віку і позитивно відіб'ється на їх фізичній підготовці.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес дівчат середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: методика використання фітнес-технології для підвищення інтересу дівчат середнього шкільного віку до уроків фізичної культури.

Суб’єкт дослідження – дівчата 12-13 років.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічні дослідження, педагогічний експеримент, тестування показників фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини школярів, що позначається на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та втрати інтересу до занять фізичною культурою. Протягом проведеного експерименту, доведена ефективність застосування впровадженої програми з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи, що визначається статистично вірогідними змінами внутрішньогрупових показників школярок. Також зросла кількість дівчат із максимально високим рівнем навчальної активності.

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ABSTRACT

Thesis consists of 59 pages, 8 tables, 5 figures, 51 references.

The purpose of the research is to study the impact of the use of fitness technology in physical education lessons as a mean of increasing students' interest in classes.

The hypothesis of the research was that the introduction of the developed methodology using fitness technology will improve interest in physical education lessons for middle school girls and will have a positive impact on their physical fitness.

The object of the research is educational process of middle school girls.

The subject of the research is methods of using fitness technology to increase the interest of middle school girls in physical education lessons.

The subject of the research is girls 12-13 years.

Research methods – analysis and generalization of literature sources, questionnaires, pedagogical research, pedagogical experiment, testing of physical fitness, methods of mathematical statistics.

It is observed dissatisfaction with traditional physical education lessons of a large number of schoolchildren, which affects the reduction of their level of physical fitness and loss of interest in physical education.

During the experiment, the effectiveness of the implemented program with the use of fitness technology - terarobics in the educational process of secondary school, which is determined by statistically significant changes in intragroup indicators of schoolgirls. The number of girls with the highest level of educational activity has also increased.

SECONDARY SCHOOL, PHYSICAL TRAINING

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аквааеробіка | – | комплекс фітнес вправ, які проходять у воді |
| Акваджоггінг | – | вид водних тренувань, ходьба у воді |
| Аеробіка | – | комплекс гімнастичних вправ, що виконуються під ритмічну музику зі значним навантаженням на всі групи м'язів |
| Байлотерапія | – | вид аеробіки з елементами латиноамериканських танців під ритмічну етнічну музику, з рухами танців мамбо і ча-ча-ча |
| Бодіфлекс | – | вид фітнесу, який поєднує елементи аеробіки і дихальні вправи |
| Боді-балет | – | включає в себе рухи з класичного балету, комплекс вправ на розтяжку біля верстата, елементи йоги і пілатесу |
| Босуаеробіка | – | фітнес тренування на спеціальному тренажері – bosu –балансувальна платформа |
| Будокон  (Bu-Do-Kon) | – | поєднання східних бойових мистецтв і практик медитації і йоги |
| Джоггінг | – | оздоровчий біг підтюпцем |
| Йога-фітнес | – | поєднання статичних і динамічних поз йоги з дихальними вправами та роботою м'язів |
| Каларі | – | вид тренувань, який об'єднує елементи індійського бойового мистецтва з розслаблюючою гімнастикою. В ході заняття виконуються дихальні вправи, розтягування, підйоми ніг, приймаються пози йоги |
| Калланетика | – | комплекс силових вправ, одночасно спрямованих на зміцнення м'язів і спалювання жиру |
| Капоейра | – | поєднання танцювальних елементів із елементами бойового мистецтва |
| Кардіо-фітнес | – | тип тренувань з навантаженням на серцевий м'яз, що досягається шляхом комбінації тренувань на велотренажері, біговій доріжці і класі аеробіки, в якому комплексно поєднуються базові кроки, біг, стрибки і вправи на степах |
| Кроссфіт | – | високоінтенсивний тренінг із елементами важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, який охоплює максимальну кількість м'язів за 20-30-тихвилинне тренування |
| Памп | – | аеробіка з міні-штангою, що включає повороти, присідання і нахили |
| Пілатес | – | система вправ на гнучкість і рухливість з м'яким навантаженням на м'язи |
| Резістбол | – | фітнес заняття з використанням надувних м'ячів різних розмірів. При використанні одного великого гімнастичного м'яча тренування носить назву фітбол |
| Сайкл (велокрос) | – | заняття в фітнес залі на спеціальному велотренажері. Відноситься до досить важких кардіотренувань з високими навантаженнями |
| Слайд аеробіка | – | заняття на ковзної дошці слайді, що імітують рухи лижника або ковзаняра |
| Степаеробіка | – | комплекс силових і кардіовправ із використанням платформи |
| Стретчинг | – | фітнес напрям, заснований на комплексі фізичних вправ на розтяжку, які роблять м'язи тіла еластичними, а суглоби – гнучкими та рухливими |
| Тай-бо | – | високоінтенсивна фітнес програма, яка об'єднує ряд силових рухів із боксу, карате та аеробіки |
| Тераробіка | – | об'єднує в собі силові гімнастичні вправи, стретчинг, танцювальні рухи |
| ABS (Abdominal Back Spine) | – | одночасно силовий і функціональний тренінг, де завіюються м'язи спини і черевного преса |

ВСТУП

Фізкультурно-освітня діяльність істотно змінилася, в зв'язку з модернізацією освіти. Особливу тривогу викликає протиріччя між появою освітніх установ, програм, технологій, і, відповідно, зростанням розумових навантажень на дітей, з одного боку, і погіршенням стану здоров'я, падінням рівня рухової активності, втратою ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, з іншого боку [18]. У процесі викладання фізичної культури в школі ми зіткнулися з проблемою деякої незадоволеності учнів відносною одноманітністю шкільних уроків фізичної культури, представлених традіційними видами: гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними і рухливими іграми.

Звичайно існують причини щодо падіння інтересу школярів до уроків фізичної культури. Серед яких як відсутність необхідного відповідного обладнання, так і одноманітні повторювані вправи, як високі нормативи, так і низький рівень активності на уроках і т.п. Програми з фізичного виховання складено циклічно: щороку вивчаються одні й ті ж види спорту, що, зазвичай, з часом знижує інтерес до занять. Не додає успіху і низька моторна щільність уроку, особливо на заняттях гімнастикою, де учневі довго доводиться стояти в черзі для виконання вправ. Різноманітні засоби і методи на уроці фізкультури підвищують рухову активність і ставлення учнів до уроку фізкультури [20]. Позитивні емоції тонізують роботу великих півкуль головного мозку, а негативні, навпаки, пригнічують її і, таки чином, ускладнюють процес формування рухового навику, створюють важку для психіки школярів обстановку на заняттях.

Як правило, можливості вчителя в школах сильно обмежені, при виборі виду занять на уроці через залежність від площі спортивного залу, його матеріально-технічної бази, сезону року, температури на вулиці тощо.

У зв'язку з цим, виникає проблема, як підвищити емоційний настрій учнів, їх зацікавленість до уроку. В даний час активно ведеться пошук нових форм, методів і засобів організації та проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту у школі. Слід зазначити, що студентська молодь все більше віддає перевагу новим видам рухової активності, серед яких на одне з перших місць виходять заняття, в яких використовуються різноманітні фітнес-технології. Тому можливість застосування сучасних фітнес-технологій в рамках шкільного уроку, їх ефективність у порівнянні з традиційними засобами фізичної культури, викликає інтерес [13]. Впровадження засобів фітнес-технології дозволить привернути увагу учнів, покращити їх інтерес і підвищити рівень їх фізичної підготовленості. Оцінку сучасних методів необхідно проводити на підставі декількох критеріїв, таких як безпека для здоров'я учнів, можливість організації на уроці, протипоказання і ефективність. На підставі наведених критеріїв відбудеться аналіз існуючих фітнес-технологій і робиться висновок про можливість застосування даного виду активності в рамках шкільного уроку.

Отже, поставлені завдання будуть вирішені, й урок в цілому виграє в розмаїтті, динамічності, і зацікавленість школярів підвищиться. Вирішуючи завдання, поставлені в основній частині уроку, вчителя фізкультури, в будь-якому випадку, розвивають у дітей м'язову силу та м'язову витривалість, оскільки без цього неможливо ні навчити руховим діям, ні розвинути фізичні якості. Таким чином підвищується й їх фізична підготовленість.

Мета дослідження: вивчити вплив застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури, як засобу підвищення інтересу учнів до занять.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що впровадження розробленої методики з використанням засобів фітнес-технології, дозволить поліпшити інтерес до уроків фізичної культури дівчат середнього шкільного віку і позитивно відіб'ється на їх фізичній підготовці.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес дівчат середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: методика використання фітнес-технології для підвищення інтересу дівчат середнього шкільного віку до уроків фізичної культури.

Суб’єкт дослідження – дівчата 12-13 років ﻿Комунальної установи Сумської гімназії №1 м. Суми Сумської області.

Наукова новизна полягає в тому, що:

- розроблена методика використання засобів фітнес-технології на уроках фізичної культури дівчат середнього шкільного віку;

- експериментально підтверджено позитивний вплив використання засобів фітнес-технології на рівень формування інтересу до уроків фізичної культури школярів і фізичну підготовку дівчат середнього шкільного віку.

Практична значимість полягає в тому, що результати дослідження дозволяють урізноманітнити та поліпшити рівень інтересу до уроків фізичної культури дівчат середнього шкільного віку, і як підсумок, рівень їх фізичної підготовленості.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Класифікації фітнес-технології для дітей

Оновлення фізкультурно-оздоровчої та навчально-виховної роботи в шкільних установах пов'язано з вирішенням ряду актуальних для цієї сфери проблем і однією з них є використання інноваційних педагогічних та оздоровчих технологій. Разом з тим, протягом багатьох років спостерігається незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини школярів, що позначається на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та втрати інтересу до занять фізичною культурою.

На даний час факторами, що негативно впливають на стан здоров'я дітей, є нервово-психічні навантаження, що пов'язані з навчальною діяльністю, використанням комп'ютерних технологій та низький рівень психологічних знань міжособистісного спілкування учнів та вчителів [48]. Інтенсифікація занять, педагогічні інновації, режим навчальної діяльності провадяться без достатнього фізіолого-гігієнічного обґрунтування.

Незважаючи на заходи для оздоровлення, фізичний стан дітей їх здоров'я продовжує погіршуватися. Тому одним із пріоритетних завдань украінської системи освіти та фізичного виховання, зокрема, є більш чітка системна організація здоров'язберігаючої діяльності кожного освітнього закладу, що включає формування цінності здоров'я, здорового способу життя, культури фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей [22, 33].

Сьогодні з поля зору педагогів випадає інтеграційна роль ЦНС, необхідність обліку якої, у процесі психічної та рухової діяльності. Не проглядається чіткого зв'язку та спадкоємності засобів фізичного виховання між системами освітніх установ, де багато в чому визначається фундамент здоров'я та здорового способу життя. Існуюче в освітніх установах класичне фізичне виховання не забезпечує необхідного рівня фізичного розвитку та підготовленості відповідно до вимог, що пред'являються у різних сферах людської діяльності [2].

На особливу увагу заслуговує тенденція до зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури і занять іншими видами фізкультурно-спортивної діяльності, що не дозволяє створити передумови безперервного фізичного вдосконалення.

У той самий час увагу багатьох фахівців залучено до проблем використання коштів фітнесу у освітніх установах. Ця обставина пов'язана з певними позитивними змінами у дошкільному та шкільному фізичному вихованні. Так у середніх загальноосвітніх установах запроваджено 3-й урок з фізичної культури, у ДНЗ тематичні, рольові та інші ігри несуть у собі велику фізичну та психоемоційну активність.

Разом з тим, відсутність систематизації фітнес-технологій у їхньому величезному розмаїтті та різноспрямованому впливі на організм дитини не забезпечує належної індивідуалізації навчання та адекватного фізіологічного навантаження. Ця обставина не дозволяє отримати належний адаптивно-розвивальний та оздоровчий ефект.

<агаторічні дослідження спрямовані на вирішення суперечностей, що склалися в тому, що: з одного боку є серйозні розробки з проблеми використання засобів фітнесу для людей різного віку, з іншого, – відсутність наукового обґрунтування щодо їх застосування для дітей дошкільного та шкільного віку. Це одна з основних причин, що не дозволяють створити особистісно-орієнтовану основу ефективного диференційованого застосування засобів фітнесу в режимі освітніх закладів з урахуванням типологічних особливостей дітей.

У той же час наукові дані останнього часу [16, 47] свідчать про високий, перш за все, оздоровчий ефект інтегрованих інноваційних засобів, що увійшли до фізкультурно-спортивної галузі під загальною назвою фітнесу. Таким чином, створені передумови та існує об'єктивна необхідність здійснення адекватної рухової активності з використанням засобів фітнес-технологій у школі.

Залежно від обсягу активної м'язової маси, що забезпечує виконання вправ, ми за Я.М. Коцем [14] класифікуємо їх на локальні (вправи, в яких беруть участь менше третини всієї м'язової маси), регіональні (вправи, у здійсненні яких бере участь від 30 до 50% м'язової маси тіла) та глобальні (коли у реалізації вправи беруть участь понад 50%) активної м'язової маси). Враховуючи багатоваріантність вправ у фітнесі, вікові морфофункціональні особливості контингенту, а які вони розраховані, вихідним для запропонованої класифікації стала одиниця інтегративної діяльності – функціональна система (П.К.Анохин), яка включає у свою структуру підсистеми.

Цей підхід, з принципу цілісності (І.П.Павлов), дозволяє висловити думку, що у вправі будь-якої складності бере участь організм у цілому, проте основне навантаження лягає на підсистеми, що його реалізують. Тому відповідно до особливостей вправ, що включаються, доповнимо класифікацію: локально-регіональними, регіонально-глобальними та локально-глобальними групами.

Визначальними у пропонованій класифікації, враховуючи вік контингенту, є найбільш характерні та виражені для кожного виду рухової діяльності критерії:

- біомеханічні: за структурою руху – циклічні, ациклічні, складно-технічні тощо;

- Інтенсивність: диференціювання вправ по зонах відносно- максимальної, білямаксимальної, субмаксимальної, середньої та малої потужності;

- провідні фізичні якості та тип моторної діяльності: вправи на силу, швидкість, спритність, на витривалість, складно-координаційні та швидкісно-силові;

- критерії функціонального забезпечення: що виділяють вправи за ступенем участі фізіологічних систем та обсягу м'язової маси;

- енергетичне забезпечення: за переважаючими джерелами енергозабезпечення (аеробні, анаеробні, аеробно-анаеробні) та за рівнем енерговитрат.

Великий літературний матеріал [22, 38, 40] дозволяє структурувати інноваційні засоби фізичної культури, технології фітнесу відповідно до морфофункціонального статусу дітей та психофізіологічно обґрунтувати заняття з груп на етапах першого та другого дитинства. При цьому дотримуються властиві віку загальні та специфічні педагогічні принципи (наступність, доступність, систематичність, послідовність, системність, інтегративність, проблемність, контекстність, принцип сенсорних і психо-м'язових корекцій); враховуються онто-кінезіологогічні (В.К. Бальсевич, 2000) можливості дитини.

Різновид та багатогранність вправ фітнесу класифікуються відповідно до вікового дозрівання дітей (функціональних та психомоторних механізмів), складності виконуваних рухів, поступального ускладнення елементів, зв'язок, композицій у процесі їх навчання від 1-го до 4-го етапу [23]. Загальна приблизна схема послідовного поетапного використання фітнес-технологій відповідно до морфофункціонального та психомоторного розвитку дітей може різнитися між собою за ступенем технічної складності та біодинамічного навантаження.

Так загальними характерними ознаками морфофункціонального дозрівання дітей 1-ї групи (4,5-6,0 років) є активне формування інтеграційних механізмів, що забезпечують цільові рухи: акти бігу, предметних дій, ускладнені інтегративні форми рухової адаптації. Цьому значною мірою сприяє формування мовно-рухового апарату, розширення словникового складу звукової мови.

Урок фізичної культури побудований найкомфортніше для учнів. При цьому навантаження не суперечить нормативно-правовим вимогам. Вчитель виконує санітарно-гігієнічні вимоги, щоб підтримувати здоров'я учнів та формувати в них навички здорового способу життя. Також вчитель проводить фізкультхвилинки або різні спортивні свята.

Однією із складових якостей результату є діяльність вчителя фізичної культури, яка спрямована на збереження здоров'я дітей. Основною ланкою у системі фізичного виховання загальноосвітньої школи залишається урок фізичної культури. Він є обов'язковою формою занять всім учнів [24]. Зміст та форма його проведення обумовлюють рівень фізичної підготовленості та спортивної залученості школярів до процесу. Багато засобів фізичного виховання у школі не відбивають сучасних модних нині тенденцій, вони здаються дітям нецікавими – звідси і виникає небажання займатися.

Останнім часом проблемою фізичного виховання в школі залишається пошук нетрадиційних засобів та методів побудови та проведення занять фізичною культурою. Для цього необхідне використання вчителем елементів фітнесу, які додадуть уроку нового емоційного забарвлення.

Якщо застосовувати здоров'язберігаючі технології на уроках фізичної культури, то метою занять стає досягнення певної позитивної динаміки рухового розвитку учнів на основі використання елементів фітнесу. Завданнями є:

По-перше, розвиток рухових здібностей учнів, у своїй використовуючи елементи фітнесу. По-друге, формування в учнів необхідних знань, умінь, навичок здорового способу життя. По-третє, формування умінь використовувати здобуті знання у своєму повсякденному житті. І, по-четверте, навчання учнів прийомів мобілізації, релаксації, духовного самовдосконалення [2, 28]. Найбільш поширені фітнес – програми, які створені на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості.

1.2 Сучасні альтернативні види фізичної активності школярів в Україні

Урок є основною організаційною формою фізичної культури в школах і найважливішим чинником, що забезпечує успішність формування фізичної культури особистості.

Впровадження інноваційних технологій може істотно змінити зміст шкільної освіти в галузі фізичної культури, зробити його більш цікавим і привабливим для учнів, підвищити ефективність і якість навчально-виховного процесу. Крім того, забезпечить зміцнення фізичного здоров'я, виховання особистості засобами фізичної культури, оптимальний розвиток фізичних якостей та фізичної підготовленості. Тому ми вирішили розглянути сучасні засоби фізичної культури і їх можливість застосування в рамках уроку в освітніх установах.

Аналіз існуючих методик і пропонованих послуг у фітнес центрах виявив такі види рухової активності як [34]: aqua training – аеробіка у воді з навантаженням на основні м'язові групи з використанням гнучких палиць noodles, аква-поясів, аквагантелей, акваперчаток; фітбол-аеробіка – тип фізичного навантаження, який поєднує в собі ритмічні аеробні вправи з елементами танцю і різними вправами на гнучкість і витривалість; belly dance – це узагальнена назва єгипетської, турецької, ліванської та інших хореографічних традицій. Урок включає різні напрями східного танцю: raks sharki, show belly dance, folk, tribal fusion; flex – урок на розвиток гнучкості та рухливості суглобів, поліпшення постави; step – урок аеробіки з використанням степ-платформи. Включає в себе навчання вільному володінню базовими кроками степ-аеробіки та з'єднання їх в різні комбінації; kick-boxing – поєднання техніки ударів руками і ногами, одне з найбільш универсальних напрямків єдиноборств. Тренує вміння захищатися, зміцнює дух, покращує фізичну форму. Включає спаринг і постановку техніки; mix-fight (Бої без правил) – тренування в форматі «боїв без правил». Урок включає в себе всі види ударної техніки кікбоксингу, а також техніки боротьби; pilates – урок спрямований на тренування м'язів стабілізаторів, відновлення і збереження рухливості хребта, поліпшення м'язового балансу, розвиток гнучкості і контролю над власним тілом; бодіфлекс – дихальна гімнастика; кроссфіт – програма, що складається з постійно мінливих вправ високої інтенсивності з елементами важкої атлетики, пауерліфтингу, спортивної гімнастики, гирьового спорту, веслування та інших видів.

Деякі з представлених видів фізичної активності неможливо застосувати в рамках уроку в школі з огляду на необхідність індивідуального підходу і ретельного спостереження фахівця. Так само, всілякі види єдиноборств не можуть бути використані, так як вимагають ґрунтовної фізичної та технічної підготовки [1, 46].

Пілатес, степ-аеробіка, аква-фітнес і фітбол-аеробіка на відміну від інших занять, є найбільш вивченими з наукової точки зору як щодо впливу на розвиток рухових якостей, так і на стан здоров'я. Однак багато хто з сучасних напрямків не мають не тільки наукове обґрунтування по частині своєї ефективності, а й можуть завдати непоправної шкоди здоров'ю [34].

Так, наприклад, кроссфіт, в якому однією з особливістю впливу вправ високої інтенсивності, без пауз відпочинку є позамежне збільшення ЧСС і показників артеріального тиску, може негативно вплинути на стан здоров'я непідготовлених до навантажень різних груп населення. Крім того, цілеспрямований вплив на розвиток силової витривалості, що припускає багаторазове повторення напруження, викликає «припинення кровотоку в навантажених м'язах і кисневе голодування мозку» [29, 44]. Ці особливості роблять неможливим проведення занять по системі кроссфіт з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку. Оскільки великі м'язові навантаження викликають неадекватні реакції крові у дітей середнього і старшого шкільного віку, знижуючи тим самим імунітет, заняття кроссфітом протипоказані і цій віковій групі.

Бодіфлекс (дихальна гімнастика) не рекомендований при аритмії, глаукомі, внутрішньочерепному тиску, травмах голови, грижі, загостренні хронічних захворювань [6, 43]. Школярі з такими патологіями відносяться до спеціальної медичної групи, тому елементи даної методики, як нам здається, можна застосовувати в заключній частині заняття.

Силовими видами фітнесу заборонено займатися при хворобах, пов'язаних із серцево-судинною системою, при варикозному розширенні вен, хронічних хворобах печінки і нирок (в тому числі сечокам'яної хвороби і гідронефрозі). Великі фізичні навантаження протипоказані тим, хто страждає хворобами ендокринної системи (Базедова хвороба, цукровий діабет). Мінімальними повинні бути фізичні навантаження при таких захворюваннях як брадикардія, тахікардія, аритмія, гіпотонія, гіпертонія [6, 42].

При захворюваннях, пов'язаних з шлунково-кишковим трактом, заняття силовими видами фітнесу також не рекомендуються або повинні бути мінімальними. Категорично забороняється займатися фітнесом при хворобах дихальних шляхів. Тим, хто має проблеми із зором, обов'язково потрібно проконсультуватися з лікарем. В даному випадку розробляється спеціальний комплекс навантажень. При міопії і астигматизмі вправи протипоказані. Не рекомендуються заняття фітнесом при невралгіях різного роду. Таким чином сучасні практики потрібно використовувати дуже обережно і вибірково, з огляду на те, що перераховані захворювання все частіше зустрічаються у дітей середнього і старшого шкільного віку.

Деякі з перерахованих видів рухової активності неможливо застосувати в рамках уроку фізичної культури, з огляду на те, що вони розвивають рухові якості вибірково, тоді як розвиток людини будь-якого віку має бути гармонійним, що досягається засобами вже існуючої програми з фізичної культури [17; 31].

Таким чином, більшість розглянутих нами вище методик для застосування на шкільному уроці не підходять, а традиційний урок є найбільш оптимальним. З метою його різноманітності і створення великої зацікавленості учнів, можна використовувати, на наш погляд, тільки елементи сучасних фітнес-технологій: пілатес, степ-аеробіка, аква-фітнес, фітбол-аеробіка. Так само слід проводити ознайомчі бесіди з метою скорочення рівня фізичної неосвіченості школярів для запобігання неправильного використання сучасних видів рухової активності.

Вирізняють такі види фітнес-програм аеробної спрямованості:

Памп-аеробіка – це порівняно молодий вид фітнесу, особливий вид аеробіки, що складається з комплексу вправ, які включають дуже ефективні, але відрізняються простотою руху.

Памп-аеробіка є сумішшю бодібілдингу і аеробіки, що й відрізняє її від інших різновидів фітнесу, оскільки на заняттях, які проводяться під заводну музику, виконуються силові вправи і використовуються штанги, і все це разом з елементами звичайної аеробіки.

Слайд-аеробіка ­ це новий напрямок у фітнесі, який складається з силового та аеробного навантаження. Усі техніки виконуються на спеціальному полімерному килимку – слайді. В основі комплексу лежать рухи, що нагадують змагання лижників або ковзанярів. Під час тренування грає енергійна музика, що допомагає тримати ритм та покращує настрій.

Степ-аеробіка ­­– найбільш поширена і найбільш приваблива для школярів з усіх видів аеробіки, це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою піднесення, степ-платформи, висота якої регулюється згідно з потребами.

Уроки степ-аеробіки залучають школярів своєю доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст уроків залежно від їхніх інтересів та фізичної підготовленості. До комплексів степ-аеробіки входять різноманітні пересування, підскоки, повороти, рухи руками, які виконуються у різних підходах стосовно степ-платформи. Вибір вправ для конкретного уроку залежить насамперед від віку та рівня фізичної підготовленості учнів.

Байлотерапія – вид аеробіки з елементами латиноамериканських танців під ритмічну етнічну музику, з рухами танців мамбо і ча-ча-ча. Це аеробіка в міксі з танцювальними рухами тіла. Такі танці розкріпачують і роблять руху пластичней. Заняття тривають приблизно годину, буває більше. Починати необхідно з 15-хвилинної розтяжки, після цього йдуть інтенсивні кардиоупражнения, в кінці знову розтяжка. Вправи покращують контури литок і стегон, призводять в тонус м'язи живота. Заняття байлотерапіей підвищують самооцінку і надають енергії.

Босуаеробіка – фітнес тренування на спеціальному тренажері – балансувальна платформа. Для занять босу потрібні спеціальні босу-тренажери, які схожі на половину фітнес-бола. Такі вправи – гарне кардіо плюс розтяжка. При заняттях задіюються практично всі групи м'язів. Босу допомагає зміцнити хребет, серце. Під час занять розвивається швидкість реакції.

Калланетика – комплекс силових вправ, одночасно спрямованих на зміцнення м'язів і спалювання жиру. З цим видом пов’язана цікава історія. У 1988 році дружина принца Ендрю, герцогиня Йорська народила дочку і стала стрімко набирати вагу. Наступна вагітність трохи більше року лише посилила ситуацію: вага Сари Фергюсон перевищила позначку в 100 кг. Але здаватися вона не збиралася, вона запросила до Букінгемського палацу тренера з самої Америки, і вже через тиждень святкувала порятунок від кількох зайвих кілограмів.

Схуднення герцогині було настільки стрімким, але при цьому без будь-яких побічних ефектів, що про чудо-гімнастику заговорив увесь світ. А сама Сара і не думала тримати інтригу, вона оспівувала новий вид фітнесу –калланетику, і радила його всім, хто хоче впорядкувати свою фігуру.

Калланетика чи гімнастика незручних поз – це система вправ, в основу якої покладено асани з йоги. Так само, як і в східній практиці, тут немає стрибків і різких рухів, зате вдосталь статичні вправи з фіксацією до 2 хвилин і вправ на розтяжку. Основне завдання каланетики – змусити працювати глибинні м'язи, ті, які ніяк не задіяні у нашому звичайному житті. Вони більше схожі на тонку павутинку, слабку і неживу. Включаючи їх у роботу, можна за дуже короткий термін підтягнути все тіло, домогтися гарної постави та придбати легку ходу.

Більшість вправ каланетики виконуються у статодинамічному варіанті:

спочатку у роботу включається певна група м'язів. Для початківців – зовсім невелика, з розвитком рівня підготовки кожна вправа включає все більшу кількість задіяних м'язів; напружений стан фіксується; починається виконання рухів: плавних, з невеликою амплітудою, що нагадують похитування. Пауз між вправами не передбачено, як і затримок дихання. Протягом усього тренування потрібно стежити, щоб воно залишалося рівним і спокійним. Жодних галасливих видихів і різких вдихів, сміху та розмови. Калланетика потребує уваги та зосередженості.

Капоейра – поєднання танцювальних елементів із елементами бойового мистецтва, це унікальна авторська програма фітнес-вправ на базі Капоейри. Капоейра це національне бразильське бойове мистецтво, яке зачаровує суміш боротьби, танцю та акробатики. Особливості полягають: суміш фітнесу та танців; універсальність – на заняття можна приходити жінкам, чоловікам, дітям; розвиток навичок дисципліни, впевненості у собі, концентрації уваги, швидкості реакції; насичене активне тренування; сильне навантаження одержують ікри, стегна, сідниці, прес.

Це досить ефективні тренування, які поєднують у собі одночасно аеробні та анаеробні навантаження. З одного боку, капоейристи виконують складні силові вправи на різні групи м'язів, з іншого, робиться це у постійному русі. Така суміш навантажень дозволяє досить швидко скидати зайву вагу та тренувати усі м'язи – ноги, руки, спину.

Кардіо-фітнес – тип тренувань з навантаженням на серцевий м'яз, що досягається шляхом комбінації тренувань на велотренажері, біговій доріжці і класі аеробіки, в якому комплексно поєднуються базові кроки, біг, стрибки і вправи на степах

Кроссфіт – високоінтенсивний тренінг із елементами важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, який охоплює максимальну кількість м'язів за 20-30-тихвилинне тренування. Кросфіт розвиває витривалість, зміцнює імунітет, активізує обмін речовин. У поєднанні з правильно підібраною дієтою кросфіт здатний позбавити жіночий епідерміс від ненависної «апельсинової кірки». Окремо варто акцентувати увагу на позитивному ефекті кросфіту для схуднення. Система сприяє до колосального спалюванню калорій, про що вже згадувалося вище. Даний ефект має місце бути також за рахунок залучення різних груп м'язів одночасно. Підтримка високого темпу ЧСС дає організму можливість витрачати енергію з більшою швидкістю, ніж це відбувається в умовах, наприклад, занять на тренажері – улюбленому жіночому засобі для схуднення.

Особливість кросфіту ще і в тому, що процес знищення калорій і зростання м'язової маси відбувається не тільки в момент занять, а й в період відпочинку. І все це максимум за годину в день, так як специфічні тренування не відрізняються тривалістю. Перевагами кросфіту як виду спортивних занять є також відсутність необхідності прийому стероїдних гормонів.

Тай-бо – високоінтенсивна фітнес програма, яка об'єднує ряд силових рухів із боксу, карате та аеробіки., яка являє собою сукупність елементів боксу, карате та тхеквондо. Все це поєднується між собою за допомогою стандартних силових вправ. У підсумку виходять насичені кардіотреніровки плюс розтяжка. Кожне заняття тайбо зміцнює серцево-судинну систему.

Тайбо – це спортивний фітнес, який навчить вас самообороні. Існує багато різних програм занять тайбо. Фітнес спрямований на розвиток гнучкості, балансу і хорошої реакції. Після декількох тижнів регулярних тренувань вирівнюється хребет, що актуально для людей зі сколіозом або лордозом.

Тераробіка – об'єднує в собі силові гімнастичні вправи, стретчинг, танцювальні рухи.

ABS (Abdominal Back Spine) – одночасно силовий і функціональний тренінг, де завіюються м'язи м'язи черевного преса, стегна та сідниці, попереку. Інакше як пояснити появу слова "stretch" у назві, що перекладається з англійської, як "розтягувати, тягнути". Спина та прес дуже пов'язані один з одним. Іноді навіть рекомендують качати прес, щоб позбутися болю в попереку. Поперековий відділ хребта частково підтримується черевними м'язами. Вплив виявляється на всі м'язи преса: пряму – в її верхній та нижній частині, а також косі – внутрішні та зовнішні. Отже, заняття ABS дозволяють зробити живіт плоским, поставою прямою.

1. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

* 1. Завдання дослідження

Мета дослідження – вивчити вплив застосування фітнес-технології на уроках фізичної культури, як засобу підвищення інтересу учнів до занять.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури були визначені наступні завдання:

1. Розробити комплекс вправ із застосуванням фітнес-технології для уроків фізичної культури.

2. Вивчити рівень сформованості інтересу школярів до фізичної культури, використовуючи комплекс вправ із застосуванням фітнес-технології на уроках.

3. Здійснити аналіз впливу комплексу вправ із застосуванням фітнес-технології на уроках фізичної культури на фізичну підготовленість дівчат середнього шкільного віку.

2.2 Методи дослідження

Вирішення поставлених завдань здійснювалось наступними методами:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Соціологічні методи: анкетування, бесіда.
4. Педагогічний експеримент.
5. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості (біг 30 м, човниковий біг 3х10 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи, тест на здатність утримувати рівновагу, вис на зігнутих руках).
6. Методи статистичної обробки експериментальних даних.

*Вивчення та аналіз літературних джерел.* Були вивчені літературні джерела з проблеми дослідження, проаналізована та узагальнена інформація науково-методичної літератури з теорії та методики фізичної культури і спорту, психології та педагогіки.

*Метод педагогічних спостережень* застосовувався в реальних умовах навчально-виховного процесу, під час проведення уроків фізичної культури. Нами вивчалися способи визначення рівня інтересу до уроків фізичної культури.

*Анкетування, бесіда*.

Нами була розроблена анкета, за допомогою якої, виявлено ставлення учнів до уроку фізичної культури, що є необхідним для проведення експерименту.

Складання питань анкети здійснювалося з метою визначення рівня інтересу учнів до уроку фізичної культури і спорту.

Анкета.

1. Чи подобаються тобі уроки фізкультури в школі?
2. Чи вважаєш ти фізкультуру важливим предметом?
3. Чи легко ти здаєш ті нормативи, які необхідно здавати на уроці фізкультури?
4. Чи часто ти не відвідуєш уроки фізкультури без причини?
5. Заняття фізкультурою позитивно впливають на твою навчальну діяльність?
6. Чи займаєшся ти в шкільній спортивній секції?
7. Які фізичні вправи ти виконував би з задоволенням?

На перші шість питань за відповідь «Так» нараховувалося 5 балів, за відповідь «Ні» – 0 балів.

Відповідь на останнє питання нам потрібна була для з’ясування, які засоби нам  необхідно впроваджувати в навчально-виховний процес, під час проведення уроків фізичної культури, для поліпшення інтересу дівчат середнього шкільного віку до занять, що повинно позитивно вплинути на їх фізичну підготовленість.

Для можливості диференціювання дівчат за рівнем мотивації була розроблена система бальних оцінок:

1. 25-30 балів (максимально високий рівень) ­– високий рівень шкільної мотивації, навчальної активності. Діти відрізняються прагненням найбільш успішно виконувати всі пред'явлені школою вимоги, наявністю високих пізнавальних мотивів. Вони дуже чітко дотримуються всіх вказівок вчителя, відповідальні і добросовісні, сильно переживають, якщо отримують зауваження педагога або незадовільні оцінки.
2. 20-24 бали – хороший рівень шкільної мотивації. Більшість учнів початкових класів успішно справляються з навчальною діяльністю. Подібний рівень мотивації є середньою нормою.
3. 15-19 балів – відображає позитивне ставлення до школи, але школа приваблює більше позанавчальними сторонами. Такі діти досить сприятливо почувають себе в школі, проте в основному ходять в школу, щоб спілкуватися з друзями, з учителем. Їм подобається відчувати себе школярами, мати гарні ручки, зошити, портфель. Їх мало приваблює навчальний процес, пізнавальні мотиви в них сформовані в меншій мірі.
4. 10-14 балів – низька шкільна мотивація. Подібні школярі відвідують школу неохоче, воліють пропускати заняття. На уроках часто займаються сторонніми справами. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності. Знаходяться в стані нестійкої адаптації до школи.
5. Нижче 10 балів – негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація. Такі учні зазнають серйозних труднощів в шкільному житті: вони відчувають проблеми в спілкуванні з однокласниками, у взаєминах з учителем, не справляються з навчальною діяльністю. Учні можуть відмовлятися виконати ті чи інші завдання, проявляти агресивність, слідувати тим чи іншим правилам і нормам. Нерідко школа сприймається ними як вороже середовище, перебування в якій для них нестерпно.

*Бесіда* застосована нами для визначення причин негативного ставлення до уроків фізичної культури.

*Педагогічний експеримент.*

Здійснений педагогічний експеримент є порівняльним. Отже, ми порівнювали між собою результати двох груп: експериментальної і контрольної. У зв'язку з цим, ставилися особливі вимоги до підбору досліджуваних: вони були максимально ідентичними за своїми зовнішніми характеристиками.

*Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості.*

Для оцінки розвитку фізичної підготовленостізастосовані тести:

1. Тест на визначення рівня розвитку швидкості за «Бігом на 30 м», с

За командою «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволяється тільки одна спроба. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких старшокласники можуть показати свої кращі результати.

2. Тест на визначення рівня розвитку здібності до координованості рухів за «Човниковим бігом 3х10 м», с.

Виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотом на обмежувальних лініях.

*Методика виконання.*

Учасник тестування стає позаду обмежувальної лінії. Після сигналу він пробігає 9 м до протилежної обмежувальної лінії, бере один із двох дерев’яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результат учасника визначається за кращою з двох проб.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

1. Тест для оцінювання здібності до гнучкостіза «Нахилом тулуба вперед з положення сидячи*»,* см.

*Обладнання.*

Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см.

*Методика виконання.*

Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п’яти торкалися лінії АБ. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Відстань між п’ятами – 20–30 см. Руки лежать на підлозі (між) колінами, долонями донизу. З положення сидячи з випрямленими в колінах ногами здійснюється нахил тулуба вперед. Два партнери утримують ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою хлопець плавно нахиляється вперед, протягує руки між колінами долонями донизу якомога далі вперед, не згинаючи ніг.

Положення максимального нахилу слід утримувати упродовж 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Показником гнучкості є відстань (см), на яку вдається витягнути руки.

1. Тест на здатність утримувати рівновагу, с.

*Методика виконання.*

Учасник тестування приймає положення, коли ступня правої ноги виступає вперед і п’ятою торкається носка лівої; руки випрямлені перед собою долонями вниз, очі закриті. Враховується час, протягом якого дівчинка може утримувати позу. Тест закінчується, якщо опускається рука, відкриваються очі, змінюється положення ніг.

5, Тест на визначення рівня розвитку силової витривалості м’язів за вправою «Вис на зігнутих руках», с

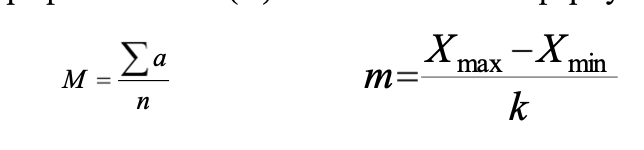
*Методика виконання.*

Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда «Можна!», за якою учасник тестування перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя перебуває над перекладиною).

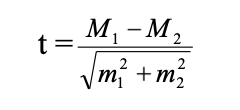
*Методи математичної статистики.*

Для аналізу та обробки експериментальних отриманих даних нами застосовувано традиційні методи математичної статистики: вибірковий метод; метод середніх величин, ряди динаміки. Також розраховувалися: середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, відносний приріст, критерій вірогідності Ст’юдента.

Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою варіаційної статистики за методом Стьюдента. Визначали середню арифметичну (Х) і помилку середньої арифметичної (m) з використанням формул:



З величин Х і m визначався показник суттєвості різниці за t-критерієм Стьюдента, тобто число, що показує у скільки разів різниця між середніми арифметичними більше значення кореня квадратного за сумою квадратів середніх помилок.



На підставі величини t і числа спостережень (n) по таблиці визначали достовірність відмінностей (р). Відмінності вважалися достовірними при р<0,05, якщо р>0,05, відмінності – недостовірні. Для чистоти експерименту використовувалася комп'ютерна програма Stat.

2.3 Організація дослідження

Педагогічний експеримент проводився з вересня 2020 по травень 2021р. на базі Комунального закладу освіти Комунальної установи Сумської гімназії №1 м. Суми Сумської області. В експерименті брали участь учні 6-х класів у кількості 24 дівчат.

Для здійснення мети і вирішення поставлених завдань, проведено педагогічний експеримент, під час якого нами були сформовані контрольну й експериментальну групи, в кожній із яких займалися по 12 дівчат віком 12-13 років. За даними медичного огляду всі школярі були віднесені до основної медичної групи. Дослідження показників учнів проводилося два рази на рік – на початку та наприкінці дослідження.

Дівчата контрольної групи (КГ) займались за традиційною методикою, а експериментальна група (ЕГ) – за програмою, що розроблена нами, з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки, яка є однією з найновіших різновидів аеробіки. Відрізняється від своїх родичів використанням спеціального комплексу амортизаторів (кріплення на руках і ногах), які створюють додаткове навантаження без включення складнокоординаційних і високоударних вправ. Тераробіка, як різновид аеробіки виникла в 1995 році завдяки німецькому тренеру Ю. Вайсхарзеру. Цей напрямок включає роботу виключно із своєю вагою, доступне широкому колу людей, володіє ефективним жироспалюючим ефектом (рис. 2.1).

Індивідуальна спрямованість тренувань досягається за рахунок різної твердості і регульованої довжини амортизатора (тому цим видом спорту можуть займатися як новачки, так і гуру спортивної індустрії). Еластична стрічка з латексу, поліуретану, гуми або еластичної тканини має форму кільця або довгою смужки шириною 5-10 см, що нагадує міні-еспандер. Назви тренажера зустрічаються найрізноманітніші – еспандер для ніг, стрічковий еспандер, гумовий амортизатор, гумова петля, фітнес-гумка, міні-стрічка, еспандер-кільце, гумовий або еластичний джгут, гумка на руку, mini band, resistance band і resistance loop (стрічка опору і петля опору). Гумки для фітнесу можуть бути м'якими, середніми, жорсткими і дуже жорсткими. Всі вони відрізняються ступенем опору і кольором – чим темніше, тим жорсткіше, чим світліше і яскравіше, тим м'якше.

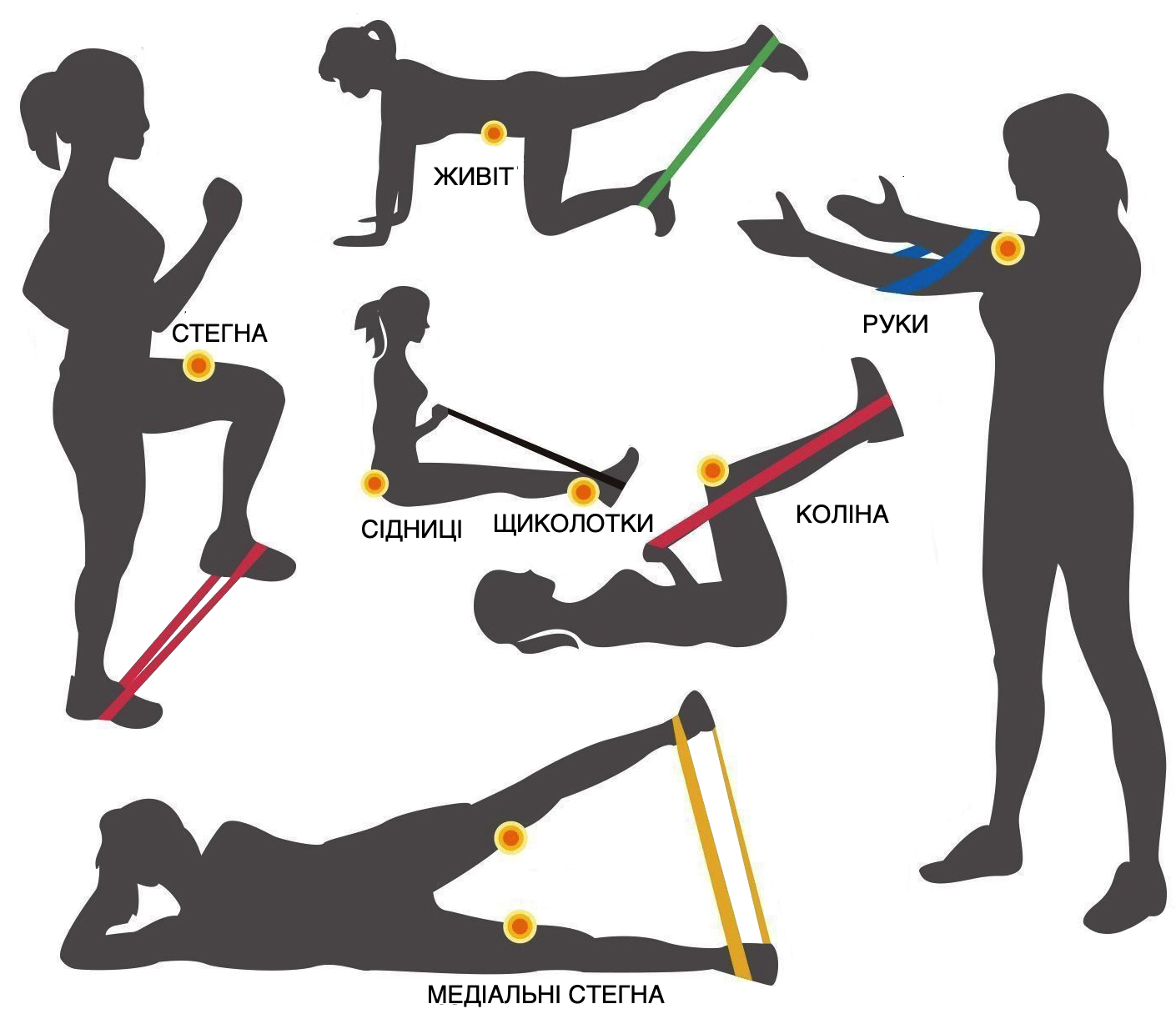


Рис. 2.1 Тераробіка – різновид аеробіки

Тренування з гумкою – повноцінна заміна силових вправ для тих, кому протипоказано навантажувати суглоби і хребет. Перевага використання гумового шнура для тренувань в тому, що доводиться долати опір, а це зміцнює і тренує м'язи. Крім того, гумки бувають різного ступеня жорсткості, тому можна самостійно міняти навантаження. При цьому опрацьовуються всі м'язи і не залишається ніяких мертвих зон. В цілому тренажер абсолютно не травматичний, оскільки надає мінімальний тиск на суглобо-зв'язковий апарат. Кожен рух виконували по 10-15 разів в 2-3 підходи.

Усі отримані в ході нашого дослідження дані оброблені, проаналізовані та занесені у відповідні таблиці.

Реалізацію розробленої методики здійснювали протягом навчального року. Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі (з листопада 2020 року – по квітень 2021 років.) здійснювалася робота, що пов'язана з аналізом і узагальненням інформації з літературних джерел. Також були сформульовані мета, завдання, об'єкт, предмет і гіпотеза дослідження. У цей період здійснювалася розробка комплексу вправ фітнес-технології для роботи на уроці фізкультури з метою підвищення інтересу учнів, їх рухової активності та фізичної підготовленості, відповідно.

На другому етапі (з квітня 2021 – по квітень 2021 рр.) було проведено природний, формуючий експеримент. В експерименті брали учні 6-х класів. Загальна кількість випробовуваних 24 – по 12 осіб у кожній групі.

Третій етап (з червня – по листопад 2021 рр.) включав в себе завдання, які пов'язані із завершенням магістерської кваліфікаційної роботи. На цьому етапі було виконано коригування результатів і висновків, здійснювалося оформлення відповідно до вимог, підготовлено доповідь до захисту.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Незважаючи на популярність фітнесу серед дівчат, практично відсутні розробки щодо можливостей його використання в освітньому процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково–методичного обґрунтування [7].

Для визначення рівня інтересу до уроків фізичної культури, згідно літературних джерел, рекомендується використовувати анкетування. Наше дослідження на початку вказало на такі результати, що зазначені у таблиці 3.1, рис. 3.1.

Рис. 1 Результати анкетування дівчат середнього шкільного віку на початку дослідження

Отже, максимально високого рівня (25-30 балів) в контрольній групі сягнули 3 дівчинки, в експериментальній – 4. Вони із сумлінністю відносяться до навчання і виконання доручень дорослих, відрізняються старанністю й охайністю, дисциплінованою поведінкою (табл. 3.1, рис. 3.1).

Середній рівень шкільної мотивації (20-24 бали) в контрольній групі отримали також 3 дівчинки, а в експериментальній – лише 1.

Низька шкільна мотивація (10-14 балів) – стан нестійкої адаптації до школи – визначена в 6 дівчат контрольної групи та 7 дівчат експериментальної групи.

Таблиця 3.1

Результати анкетування дівчат середнього шкільного віку

на початку дослідження

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Кількість дівчат | |
| Контрольна  група | Експериментальна група |
| 25-30 балів | 3 | 4 |
| 20-24 бали | 3 | 1 |
| 10-14 балів | 6 | 7 |

Під час бесіди з’ясовано, що дівчата середнього шкільного віку відчувають недостатню задоволеність, у зв’язку з одноманітністю уроків, де не використовуються інноваційні методи та засоби, тренажерна зала тощо. Також зазначено щодо нудних, повторюваних завданнях, поганому обладнанні, низької моторної щільності уроку, багатій кількості групових вправ, високих нормативів, низькому рівні активності на уроках і т.д. Вказано на відсутність сучасних методик фізичної культури.

Перед учителем фізичної культури стоїть завдання забезпечити високий рівень активності учнів на заняттях, урізноманітнити засоби і методи проведення уроку, використовуючи для формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей різноманітні і мінливі частково від уроку до уроку вправи.

Шкільні програми з фізичного виховання складено циклічно: щороку вивчаються одні й ті ж види спорту, що з часом знижує інтерес до занять.

У зв'язку з цим виникає проблема, як підвищити емоційний настрій учнів, їх інтерес до уроку взагалі. Цю проблему можна вирішити наступним чином – впровадити в урок інноваційну фітнес-технологію. Під фітнес-технологію ми розуміємо системне поняття, що є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому в нашому розумінні, особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей [13].

Підвищення емоційного настрою дівчат середнього шкільного віку забезпечено завдяки впровадженню в урок засобу фітнес-технології – тераробіки. Введення комплексу вправ, легко доступних в освоєнні, стимулюють дівчат працювати з оптимальним навантаженням. В результаті цього одночасно підвищується організованість і дисципліна, а внаслідок цього щільність уроку збільшується. Таким чином, і поставлені завдання будуть вирішені, і урок в цілому виграє в розмаїтті, динамічності, і інтерес школярок підвищиться.

Пропонована нами форма проведення уроку фізичної культури, дозволить скорегувати оцінки дівчат середнього шкільного віку і як наслідок збільшити бажання займатися і демонструвати свої досягнення в галузі фізичної культури, завдяки чому відбудеться підвищення фізичної підготовленості.

Для визначення впливу нашої експериментальної програми з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки на фізичну підготовленість дівчат середнього шкільного віку. Необхідно провести порівняльний аналіз і відносні зсуви відповідних показників. Тому на початку дослідження показники всіх школярок не повинні мати статистично вірогідну різницю. Проведення такого аналізу є необхідною умовою для об’єктивної інтерпретації результатів нашого експерименту.

Для проведення експерименту і у відповідності до мети, при доборі піддослідних ми дотримувалися саме цих вимог. Так, порівняння результатів усіх нормативів дівчат середнього шкільного віку контрольної і експериментальної групи на початку дослідження для визначення рівнів фізичної підготовленості не виявило вірогідної різниці між показниками (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Вихідний рівень показників фізичної підготовленості

дівчат середнього шкільного віку обох груп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | КГ | | ЕГ | | р |
| Х | m | Х | m |
| 1 | Біг 30 м, с | 6,7 | 0,12 | 6,5 | 0,18 | >0,05 |
| 2 | Човниковий біг  3х10 м, с | 10,6 | 0,5 | 10,4 | 0,4 | >0,05 |
| 3 | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 8,7 | 0,4 | 9,1 | 0,4 | >0,05 |
| 4 | Тест на здатність утримувати рівновагу, с | 24,3 | 1,8 | 27,3 | 1,7 | >0,05 |
| 5 | Вис на зігнутих руках, с | 15,8 | 0,7 | 17,2 | 0,6 | >0,05 |

Таким чином, аналіз вихідних значень дівчат середнього шкільного віку контрольної і експериментальної групи за всіма тестами фізичної підготовленості не виявило вірогідної різниці між ними, що вказало на можливість проведення дослідження.

Для доведення ефективності використання засобу фітнес-технології – тераробіки, як чиннику підвищення фізичної підготовленості на уроках фізичної культури дівчат середнього шкільного віку, нами впроваджено у навчально-виховний процес експериментальну програму. Після цього, наприкінці навчального року здійснено повторне тестування відповідних показників.

Для виявлення ставлення учнів до уроку фізичної культури нами в травні місяці проведене друге анкетування (рис. 3.2). Порівнюючи результати анкети мотивації до та після проведення експерименту, можемо підвести попередні підсумки.

Рис. 3.2 Результати анкети мотивації до та після проведення експерименту

Так у дівчат середнього шкільного віку контрольної групи рівень сформованості мотивів до навчальної діяльності під час експерименту, в середньому, погіршився на 66,67%. Кількість дівчат, з максимально високим рівнем навчальної активності (25-30 балів), знизилася з 3 до 1.

Також низька шкільна мотивація (10-14 балів) –– визначена вже в 9 дівчат контрольної групи при початкових значеннях – 6, що вказало на 50% позначку.

У дівчат середнього шкільного віку експериментальної групи рівень сформованості мотивів до навчання в середньому виріс, кількість школярок із максимально високим рівнем навчальної активності зросла на 100%. За станом нестійкої адаптації до школи кількість дівчат суттєво зменшилася і склала 85,71%, що доводить ефективність нашої методики на уроках фізичної культури з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки (рис. 3.2).

Тести, що використані нами для оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості, виявили зміни дівчат середнього шкільного віку в обох групах (табл. 3.3, 3.4). Отже, розглянемо докладніше динаміку зміни показників у експериментальній і контрольній групах.

У дівчат контрольної групи достовірна зміна не зафіксована за жодним тестом (табл. 3.3). Проведене дослідження дозволило нам переконатися в дієвості розробленої методики на уроках фізичної культури з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки на розвиток фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку.

Протягом навчального року були виявлені статистично значущі дані за всіма контрольними випробуваннями, які вказали, що реалізація розробленої методики в експериментальній групі забезпечила більш високі результати (табл. 3.4).

Так, за бігом на 30 м у дівчат контрольної групи засвідчено, що на початку результат склав 6,7±0,12 с і наприкінці дослідження – 6,5±0,18 с; t – 0,92; p>0,05 (рис. 3.3). Результат школярок експериментальної групи вказав на достовірне зростання (p<0,05) протягом дослідження (на початку – 6,8±0,2 с; наприкінці – 6,3±0,12 с) при t=2,14.

Таблиця 3.3

Динаміка показників розвитку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку контрольної групи протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t |
| Біг 30 м, с | 6,7 | 0,12 | 6,5 | 0,18 | 0,92 |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 10,6 | 0,5 | 10,4 | 0,4 | 0,31 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 8,7 | 0,4 | 9,1 | 0,4 | 0,71 |
| Тест на здатність утримувати рівновагу, с | 24,3 | 1,8 | 27,3 | 1,7 | 1,21 |
| Вис на зігнутих руках, с | 15,8 | 0,7 | 17,2 | 0,6 | 1,52 |

Підсумки статистичного аналізу даних, здібності до швидкісно-силових можливостей за човниковим бігом 3х10 м дівчат експериментальної групи, свідчать про їх достовірне зростання (p<0,05) по закінченню дослідження 10,2±0,13 с на 0,5 с від вихідного рівня 10,7±0,2 с при t=2,10, на відміну від дівчат контрольної групи, де результат недостовірно покращився (p>0,05).

Рис. 3.3. Динаміка показників за бігом на 30 м дівчат обох груп протягом дослідження

Рис. 3.4. Динаміка показників за човниковим бігом 3х10 м дівчат обох груп протягом дослідження

Так, вихідні значення зупинилися на позначці 10,6±0,5 с і склали наприкінці дослідження – 10,4±0,4 с; t=0,31 (рис. 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників розвитку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку експериментальної групи протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Початок дослідження | | Кінець дослідження | | t |
| Біг 30 м, с | 6,8 | 0,2 | 6,3 | 0,12 | 2,14\* |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 10,7 | 0,2 | 10,2 | 0,13 | 2,10\* |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 8,5 | 0,4 | 11,2 | 0,4 | 4,77\*\*\* |
| Тест на здатність утримувати рівновагу, с | 24,7 | 1,6 | 30,7 | 1,2 | 3,00\*\* |
| Вис на зігнутих руках, с | 15,3 | 0,5 | 20,2 | 0,5 | 6,93\*\*\* |

Примітка: \*‑ p<0,05; \*\*\* ‑ p<0,01; \*\*\* ‑ p<0,001

На високому статистичному рівні (p<0,01) підтверджена достовірність змін результатів за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» протягом дослідження в дівчат середнього шкільного віку експериментальної групи (табл. 3.4, рис. 3.5).

Рис. 3.5. Динаміка показників за нахилом тулуба вперед дівчат обох груп протягом дослідження

Так, на початку результат становив 8,5±0,4 с, а по закінченню дослідження – 11,2±0,4 с при t=2,10.

Рис. 3.6. Динаміка показників за «Тестом на здатність утримувати рівновагу» дівчат обох груп протягом дослідження

У контрольній групі дівчата спромоглися дещо покращити свою гнучкість і по підсумку результат вказав на значення 9,1±0,4 с при t=0,71; р>0,05 (табл. 3.3, рис. 3.5). Схожа ситуація спостерігалася для даних показників за «Тестом на здатність утримувати рівновагу» дівчат обох груп протягом дослідження. На початковому етапі педагогічного експерименту між представницями також не було виявлено статистично вірогідних відмінностей.

Цінною є інформація, що вказала нам на статистично вірогідне покращення (p<0,01) показників школярок експериментальної групи (табл. 3.4, рис. 3.6).

Рис. 3.7. Динаміка показників за «Висом на зігнутих руках» дівчат обох груп протягом дослідження

Засвідчено, що розроблена програма уроків фізичної культури з використанням засобу фітнес-технології дала позитивний ефект. Так, поліпшення протягом дослідження відбулося з 24,7±1,6 с на початку та 30,7±1,2 с при t=3,0 при повторному тестуванні. Дівчата контрольної групи незначно покращили результати за «Тестом на здатність утримувати рівновагу», а зміна значень становила 3 с (р>0,05) (табл. 3.3, рис. 3.6).

Доводять виражену ефективність запропонованого комплексу вправ з використанням тераробіки й результати тесту «Вис на зігнутих руках».

У дівчат експериментальної групи (табл. 3.4, рис. 3.7) зафіксовано значущі (p<0,001) статистичні відмінності між вихідними (15,3±0,5 с) та прикінцевими (20,2±0,5 с) даними. У процесі дослідження встановлено, що за підсумками традиційної програми з фізичної культури на внутрішньогруповому рівні дівчат контрольної групи недостовірно покращили результат за «Висом на зігнутих руках» (табл. 3.3, рис. 3.7). Таким чином, можна стверджувати, що статистично вірогідно дівчата експериментальної групи (значення відмінностей за сталого рівня статистичної вірогідності) переважали за середньогруповими значеннями дівчат контрольної групи (відбулося покращення результатів фізичної підготовленості без статистично-достовірних змін між вихідними і кінцевими значеннями (табл. 3.5).

Також нами досліджено відносні зсуви показників фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку (рис. 3.8).

Отже, за бігом на 30 м на початку навчального року середне значення контрольної групи – 6,7±0,2 с, а протягом дослідження результат покращився на 2,99%. Дівчата експериментальної групи пробігли на 0,5 с швидше, ніж на початку, що склало 7,35%.

Отримані дані за шкалою оцінювання показують наявність позитивних зрушень за показниками човникового бігу 3х10 м: -1,89% в дівчат контрольної групи та -4,67% в дівчат експериментальної групи, порівняно з їх вихідним рівнем (рис. 3.8).

Зростання показника на 31,76% від вихідного рівня дівчат експериментальної групи за «Нахилом тулуба вперед з положення сидячи» вважаємо доволі добрим результатом, з урахуванням того, що вихідний рівень був лише 8,5 см. Відносний приріст цього тесту дівчат контрольної групи склав тільки 4,6%.

Таблиця 3.5

Динаміка показників розвитку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку обох груп протягом дослідження

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | КГ | | ЕГ | | ПД  t кг-ег | КГ  t пд-кд | ЕГ  t пд-кд |
| ПД | КД | ПД | КД |
| Біг 30 м, с | 6,7±0,12 | 6,5±0,18 | 6,8±0,3 | 6,3±0,1 | 0,43 | 0,92 | 2,14\* |
| Човниковий біг 3х10 м, с | 10,6±0,5 | 10,4±0,4 | 10,7±1,9 | 10,2±0,1 | 0,19 | 0,31 | 2,10\* |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см | 8,7±0,4 | 9,1±0,4 | 8,5±0,4 | 11,2±0,4 | 0,35 | 0,71 | 4,77\*\*\* |
| Тест на здатність утримувати рівновагу, с | 24,3±1,8 | 27,3±1,7 | 24,7±1,6 | 30,7±1,2 | 0,17 | 1,21 | 3,00\*\* |
| Вис на зігнутих руках, с | 15,8±0,7 | 17,2±0,6 | 15,3±0,5 | 20,2±0,5 | 0,58 | 1,52 | 6,93\*\*\* |

Примітка: \*– p<0,05; \*\* – p<0,01; \*\*\* – p<0,001; tкг-ег – між дівчатами контрольної і експериментальної груп; tпд-кд – між початком і кінцем дослідження

Наступним досліджуваним показником фізичної підготовленості був тест на здатність утримувати рівновагу, який вказав на збільшення часу утримання пози в обох групах, але при порівнянні визначено, що практично в 2 рази в дівчат експериментальної групи результат краще, ніж в контрольній (24,29% проти 12,35%).

Найбільший відносний приріст між вихідними і кінцевими значеннями показників фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку зафіксовано саме за тестом на здатність утримувати рівновагу в школярок контрольної групи. А найкращий відносний приріст у дівчат експериментальної групи – за висом на зігнутих руках – 32,03%. В контрольній результат склав 8,86%.

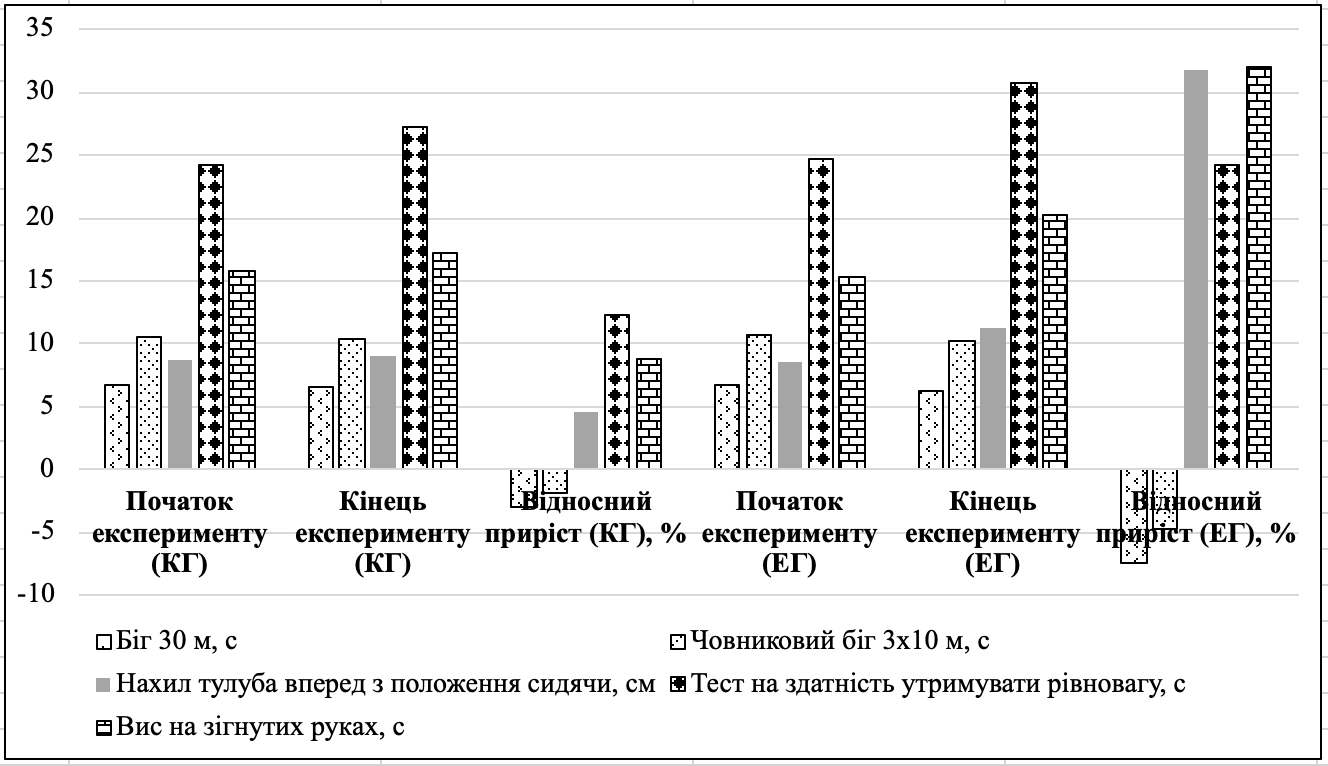


Рис. 3.8 Відносні зсуви показників фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку

Під час нашого експерименту використано дві основні структури дослідження – паралельну та послідовну. Паралельна структура передбачала обирання експериментальної і контрольної груп, які спостерігалися, і отримані результати зіставлялися між собою як на початку, так і наприкінці дослідження. Це дало можливість порівняти вихідні та кінцеві результати з метою доведення ефективності проведеного експерименту, тобто впровадження програми з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки у навчально-виховний процес уроків фізичної культури.

Для підвищення об’єктивності результатів дослідження використовувалась і послідовна структура, яка передбачала порівняння між собою вихідних та кінцевих результатів як експериментальної, так і контрольної груп. Таким чином, порівняння показників фізичній підготовленості дівчат середнього шкільного віку протягом дослідження вказало на достовірні зміни. Отже, це констатувало доречність застосування програми з застосуванням фітнес-технології на уроках фізичної культури, як засобу підвищення інтересу учнів до занять.

Підтверджена наша гіпотеза дослідження, яка довела, що впровадження розробленої методики з використанням засобів фітнес-технології, дозволить поліпшити інтерес до уроків фізичної культури дівчат середнього шкільного віку і позитивно відіб'ється на їх фізичній підготовленості.

ВИСНОВКИ

Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид рухової активності універсальний не лише для а й поліпшення емоційного  стану, мотиваціі до підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

Зміст занять був орієнтований на поступове підвищення аеробних та силових можливостей дівчат. Виконання фізичних вправ спрямовували на зацікавлення учнів руховою активністю, створення оптимістичного настрою, підтримці досягнутого рівня функціонування організму.

У процесі дослідження встановлено інформацію, згідно з якою за підсумками реалізації педагогічного експерименту на внутрішньо-груповому рівні представники обох груп покращили свої значення. Але співвідношення показників фізичної підготовленості дівчат контрольної групи, залучених до педагогічного експерименту, дало змогу констатувати відсутність статистично вірогідних значень.

Таким чином, все вищеозначене констатувало доречність застосування експериментальної програми з використанням засобу фітнес-технології – тераробіки у навчально-виховний процес уроків фізичної культури, що спрямована на покращення інтересу до уроків фізичної культури дівчат середнього шкільного віку та позитивно вплинуло на їх фізичну підготовленість.

.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абрашина И.В. Вопросы применения инновационных технологий в области физической культуры. *Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина*. 2018. № 2. С. 243–251.
2. Андреенко Т., Артамонова А. Применение физкультурно-оздоровительных технологий на уроках физической культурой. *Наука–2020*, №5 (30)). С. 43–46.
3. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособ./под ред. проф. О.П. Панфилова. М.: ВЛАДОС, 2010. 389 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: учеб. пособ. М.: Академия, 2009. 480 с.
5. Буркова О.В. «Пилатес» – фитнес высшего класса. Москва : Радуга, 2005. 208 с.
6. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура. Учебник. Москва : Флинта, 2011. 424 с.
7. Ващук Л.М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес–програм для самостійних занять старшокласниць. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун–ту ім. Лесі Українки*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун–т ім. Лесі Українки, 2016. № 2 (34). С. 20–25.
8. Ващук Л.М., Деделюк Н.А., Кренделева В.А. Формування здоров’язбережувальних компетенцій старшокласниць засобами фітнес–програм силової спрямованості. 2017. С. 11–15.
9. Глазков Р. М., Глазкова Е. А. Внедрение современных фитнес технологий в общеобразовательных организациях как метод повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. *Преподаватель года 2021.* 2021. С. 351–357.
10. Гнітецька Т., Андрієнко І. Вплив програми «Бодіфлекс» на вдосконалення тілобудови й функціонального стану дівчат 17–20 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк*, 2011. № 3(15). С. 55–58.
11. Дубогай О., Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров’язберігаючи технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк* : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун–ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36–40.
12. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Physical education, sport and health culture in modern society.* 2009. №. 2 (6). С. 42-46.
13. Кібальник О. Зміст фітнес–технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун–ту імені Лесі Українки.* Луцьк, 2009. № 2. С. 42–46.
14. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: ФиС. 1986. 226 с.
15. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 1999. 232 с.
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики: в 2 т. 2002. Т. II. 216 с.
17. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва : Просвещение, 2019. 272 с.
18. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Москва, 2001. 86 с.
19. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для ин-тов физ. культ. Москва : ФиС, 2003. 144 с.
20. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. Москва : Просвещение, 1998. 76 с.
21. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи. Под редакц. Круцевич Т.Ю. та інші. Київ : Ранок, 2012. 213 с.
22. Панфилов О. П., Борисова В. В., Шестакова,Т. А., & Руднева Л. В. Методологические основы классификации фитнес технологии для детей. *Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки*, 2013. № 1. С. 392–400.
23. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. 128 с.
24. Поташнюк І.В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров’язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.02. 42 с.
25. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. 394 с.
26. Сайкина Е.Г. Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. *Фундаментальные исследования*. 2012. С. 890–894.
27. Сайкина Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях. СПб., 2008. 248 с.
28. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 8. С. 6–10.
29. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Москва : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520 с.
30. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. М.: Терра-спорт, 2001. 520 с.
31. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин Ю.А. Виноградов, З.Н. Веткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. Москва : Просвещение, 1990. 287 с.
32. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2004. 84 с.
33. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 391 с.
34. Титов С. Н., Поцелуйко С. В. Современные фитнес-технологии на уроках физической культуры в школе. *Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ.* (Чебоксары, 1 дек. 2020 г.). 2020. С. 1–6.
35. Титов С.Н. Современные фитнес-технологии на уроках физической культуры в школе. *Педагогика, психология, общество: актуальные вопросы* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 1 дек. 2020 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.] Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – С. 262-265.
36. Тхоревский В.И. Теория и методика фитнес-тренировки. Москва : Франтера, 2010. 212 с.
37. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография / под ред. проф А.А.Горелова, проф. А.В. Лотоненко. М: Изд-во «Еврошкола», 2011. 300 с.
38. Хоули Т., Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Москва : Олимпийская литература, 2010. 359 с.
39. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. К. : Олимп. Лит., 2000. 367 с.
40. Швец С.В. Фитнес – вызов нового времени. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2013. № 1. С. 77–79.
41. Fühner T. et al. An update on secular trends in physical fitness of children and adolescents from 1972 to 2015: a systematic review. *Sports Medicine*. 2021. Т. 51. № 2. С. 303–320.
42. Álvarez-Bueno C. et al. Aerobic fitness and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sports sciences*. 2020. Т. 38. № 5. С. 582–589.
43. Baak M. A. et al. Effect of different types of regular exercise on physical fitness in adults with overweight or obesity: Systematic review and meta‐analyses. *Obesity Reviews*. 2021. С. e13239.
44. Belcher B. R. et al. The roles of physical activity, exercise, and fitness in promoting resilience during adolescence: effects on mental well-being and brain development. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*. 2021. Т. 6. № 2. С. 225–237.
45. Fraser B. J. et al. Health-related criterion-referenced cut-points for musculoskeletal fitness among youth: A systematic review. *Sports Medicine*. 2021. С. 1–18.
46. García-Hermoso A. et al. Association of cardiorespiratory fitness levels during youth with health risk later in life: a systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*. 2020. Т. 174. № 10. С. 952–960.
47. Hartwig T. B. et al. School-based interventions modestly increase physical activity and cardiorespiratory fitness but are least effective for youth who need them most: an individual participant pooled analysis of 20 controlled trials. *British journal of sports medicine*. 2021. Т. 55. № 13. С. 721–729.
48. Meijer A. et al. Cardiovascular fitness and executive functioning in primary school‐aged children. *Developmental Science*. 2021. Т. 24. № 2. С. e13019.
49. Navarrete-Villanueva D. et al. Frailty and physical fitness in elderly people: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2021. Т.51. № 1. С. 143–160.
50. Notley S. R., Meade R. D., Kenny G. P. Effect of aerobic fitness on the relation between age and whole‐body heat exchange during exercise‐heat stress: a retrospective analysis. *Experimental Physiology*. 2020. Т. 105. №9. С. 1550–1560.
51. Nuzzo J. L. The case for retiring flexibility as a major component of physical fitness. *Sports Medicine*. 2020. Т. 50. № 5. С. 853–870.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему: **ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

|  |
| --- |
| Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0178-ф |
| спеціальності 017 фізична культура і спорт. |
| освітньої програми фізичне виховання . |
| О.І. Балабанова |
| Керівник: доцент, к.фіз.вих. Соколова О.В. |
| Рецензент: професор, д.пед. наук |
| Маковецька Н.В. |

Запоріжжя

2021

**Додаток А**

**ПРИКЛАД ВПРАВ ТЕРАРОБІКА**

1. Вертикальне розтягування гумки



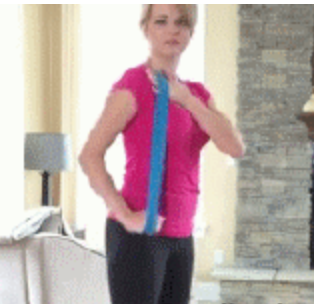
1. Горизонтальний розтягування гумки



1. Розтягування гумки за спиною



1. Розгинання на трицепс



1. Згинання на біцепс



1. Тяга гумки для спини



1. Тяга гумки до грудей для спини



1. Тяга гумки для рук і плечей



1. Розведення рук для м'язів грудей і плечей

