

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка

**Кафедра:** теорії і методики  
фізичного виховання

Магістерська робота

на тему:

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В  
ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Виконав:** Баранов Андрій Миколайович  
ОС «Магістр»  
014 Середня освіта (Фізична культура)  
денна форма навчання

**Науковий керівник:** директор  
Кролевецького ліцею №5  
Мінінков Сергій Анатолійович

**Науковий консультант:** кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту, доцент  
Бутенко Галина Олександрівна

Допущено до захисту \_\_\_\_\_ 2023 р.

**Завідувач кафедри:**  
\_\_\_\_\_ доц. Н.О. Хлус

Дата захисту: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Національна оцінка \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_\_

Підписи членів ДЕК:

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

Глухів 2023

## ЗМІСТ

	стор.
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....	8
1.1. Процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку...	8
1.2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та їх застосування у процесі фізичного виховання .....	10
1.3. Теоретичний аналіз застосування фітнес-технологій як різновиду фізкультурно-оздоровчої технології в школі .....	19
Висновки до першого розділу .....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження .....	36
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІТНЕСУ, ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	38
3.1. Аналіз результатів дослідження .....	38
3.2. Шляхи удосконалення фізичного виховання та формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес- технологій у дітей середнього шкільного віку .....	45
3.3. Удосконалення фізичного виховання та інтересу до фізкультури засобами фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема, фітнес-технологій в учнів середнього шкільного віку.....	52
Висновки до третього розділу .....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	66

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Закон України «Про освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання молодших громадян країни. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із станом здоров'я населення, а особливо, дітей і підлітків. У зв'язку з проблемами сьогодення гостро постає питання дитячого здоров'я та пошуку оптимальних шляхів удосконалення фізичного виховання учнів закладів середньої освіти. На нашу думку, більшу увагу потрібно звернути на вихованців середнього шкільного віку, оскільки саме в підлітковому віці відбувається формування організму, що в майбутньому сприятиме рівню їх фізичного розвитку та здорового способу життя [2; 13].

Фізичне виховання – це галузь педагогічного впливу на учнів. Завдяки якому відбувається фізичний розвиток, створюються умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Відомо, що процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів є багатограним, спрямованим на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток здоров'я та фізичних сил, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя.

Здоров'я молоді – залежить від умов і способу життя в дитинстві та юності. В своїх працях фахівці зазначають, що однією із проблем є падіння зацікавленості до традиційних уроків фізичної культури. Аналіз останніх досліджень і публікацій виявив, що проблемі удосконалення фізичного виховання та здоров'язбережувальної діяльності в освітніх закладах присвячено низку наукових досліджень (О. Д. Дубогай, 2015; Т. Ю.

Круцевич, 2003; Н. В. Москаленко, 2007; О. А. Томенко, 2010; А. В. Цьось, 2016) та інші.

Науковці зазначають, що цілеспрямоване та систематичне використання засобів фізкультурно-оздоровчих технологій мають оптимальний оздоровчий ефект (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008) [5; 33].

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів, що доведено в працях О.Д. Дубогай, М. Євтушок (2008), С.М. Канішевський (2006), І.В. Іваній (2013), Т.Ю. Круцевич, які досліджували цю проблему у теорії і методиці фізичного виховання [3; 20].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку при використанні засобів фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати особливості процесу фізичного виховання учнів в ході аналізу науково-методичної, педагогічної, психологічної літератури.
2. Проаналізувати особливості фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку.
3. Розкрити умови удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
4. Перевірити ефективність використання засобів фізкультурно-оздоровчих технологій з метою удосконалення фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку.

5. Розробити комплекси засобів фізкультурно-оздоровчих технологій для систематичної та цілеспрямованої роботи з учнями середнього шкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – умови удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

**Предмет дослідження** – удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку при використанні засобів фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Гіпотеза дослідження** – систематичне використання засобів фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема, фітнес-технологій зробить процес удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку успішним і сприятиме формуванню інтересу до занять з фізкультури.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Елементи наукової новизни одержаних результатів.** Обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність використання засобів удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку; проаналізовано особливості фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку; розкрито особливості використання засобів фізкультурно-оздоровчих технологій; доведено ефективність упровадження системи заходів із використанням засобів фізкультурно-оздоровчих технологій в сучасну практику середніх закладів освіти; уточнено теоретичні положення щодо позитивного впливу різних видів рухової активності на

фізичний стан учнів при використанні засобів фізкультурно-оздоровчих технологій.

Дістало подальшого розвитку положення про використання засобів фізкультурно-оздоровчих технологій з метою удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

**Практична цінність.** Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі організації занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти.

**Апробація результатів магістерського дослідження.** За основними положеннями магістерської роботи відбулася доповідь на I та II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (24 листопада 2022-2023 р., м. Глухів), звітній науково-практичній конференції викладачів, здобувачів середньої, фахової передвищої і вищої освіти, аспірантів і молодих вчених. (23-24 травня 2023 р., Глухів).

**Публікації.** Основні положення магістерського дослідження викладено у наукових працях:

1. Баранов А.М., Бутенко Г.О. Засоби футболу у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 24 листопада 2022 року.* Глухів. 2022. С. 28-31.

2. Баранов А.М. Сучасні проблеми організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. *Наука та освіта в умовах війни: глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка : матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції*

*викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти (23-24 травня 2023 р.). Глухів. 2023. С. 410-413.*

3. Баранов А.В., Бутенко Г.О. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання закладу загальної середньої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. 24 листопада 2023 року. Глухів. 2023. С. 10-13.*

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. Робота проілюстрована 4 таблицями та 2 рисунками. У списку використаних джерел 74 найменування.

# РОЗДІЛ 1

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

### 1.1. Процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

За результатами досліджень попередників більшість показників здоров'я підростаючого покоління в Україні характеризуються проявами негативних тенденцій. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначається, що в Україні склалася вкрай незадовільна ситуація із станом здоров'я населення, а особливо, дітей і підлітків. Значна їх кількість має суттєві відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Такі захворювання як гіпертонія, неврози, хвороби серця, ревматичні артрити, сколіози, на жаль, мають тенденцію до омолодження.

Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення у молоді різних патологічних станів, свідчить про недоліки у фізичному вихованні та позанавчальних формах роботи, що впливають на фізичний розвиток і підготовленість учнівської та студентської молоді, низький рівень медичного обслуговування, загальне перевантаження учбовими заняттями, нераціональне харчування, недостатню рухову активність. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів (О. Д. Дубогай, 2015; Т. Ю. Круцевич, 2003; Н. В. Москаленко, 2007; О. А. Томенко, 2010; А. В. Цьось, 2016). Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008). Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на

морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Фахівці також одноставно виражають думку, що обов'язкові форми занять з фізичного виховання знижують мотивацію та прагнення учнів до занять фізичними вправами та спортом у ВНЗ (В. С. Гуменний [5]; С. С. Єрмаков [2]; Н. Н. Завидівська [6]; Є. А. Захаріна [16]; В. І. Романова [18]; Н. І. Турчина [7]). Тому одним із пріоритетних напрямів у сфері фізичної культури і спорту має бути всебічне удосконалення змісту фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму. У вітчизняних (В. Іваночко, І. Грибовська, 2012; Н. О. Гоглювата, 2007; О. Ю. Кібальник, 2008; А. О. Твеліна, 2012; І. А. Усатова, С. В. Цаподой, 2014) та зарубіжних (L. Dalleck, L. Kravitz, 2002; B. Sharkey, 2002; C. Rexen, A. Ersboll, N. Moller, 2015; O. Kouli, S. Rokka, G. Mavridis, 2009; B. Wendy, 2011) наукових працях з фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень для окремих груп населення. Проведений аналіз літературних джерел (М. М. Булатова, 2008; О. Я. Дубинська, 2015; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Кібальник, 2008) свідчить, що застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Великий вибір засобів фітнесу дає змогу вчителям фізичного виховання брати до уваги фізичні можливості організму учнів та їхні прагнення й інтереси.

Оновлення змісту освіти й упровадження особистоорієнтованої системи викладання дозволить чітко визначити структуру та обсяги виконаних учнем або студентом видів робіт, які передбачені навчальними

програмами. Результативність даного процесу залежить від реалізації організаційнопедагогічних умов, сутність яких полягає: у посиленні уваги у процесі фізичного виховання до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; переході від гонитви за високими спортивними результатами до фізкультурної освіченості студентів, від просто «збереження здоров'я» до «збереження здоров'я впродовж усього життя»; організації практичних занять із фізичного виховання на засадах валеологічної концепції фізичної підготовленості; створенні бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримуючу та корекційну здоров'язбережувальну діяльність; використанні засобів фізичної культури в ході вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; переході від аналізу до синтезу і оптимізації власного способу життя; гнучкій системі контролю [4]. Адже фізичне виховання виконує роль того чинника, який сприяє формуванню гармонійно розвинутої та конкурентно спроможної особистості, формує звичку до здорового способу життя. Усе вищезазначене дозволяє зробити припущення, що подальша розробка й обґрунтування програм із використанням інноваційних технологій оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді є актуальними.

## **1.2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та їх застосування у процесі фізичного виховання**

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя в дитинстві та юності.

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Для вирішення її, насамперед, слід усвідомити для кожного з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя». Від того, наскільки успішно

вдається сформувати і закріпити валеологічні орієнтації і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя людини.

Однією із проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, відсутність можливості вибору форми занять, невдоволення традиційним змістом шкільної фізкультури.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів.

Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, що було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприйняття учнями існуючих форм фізичного виховання. Останні 20-25 років можна охарактеризувати бурхливий розвиток у світі новітніх технологій фізичного виховання фізкультурно-оздоровчого напрямку. На жаль, багато чого із надбань у цій галузі не знайшло належного місця у практиці фізичного виховання в сучасній Україні.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури забезпечує підвищення фахової майстерності вчителя, а також дає змогу підвищити ефективність фізичного виховання та його вплив на розвиток організму школярів, оптимізацію їхньої рухової активності й мотивацію щодо здорового способу життя.

Розглянемо еволюцію фізкультурно-оздоровчих технологій, починаючи з популярної у нашій країні ще у 70-ті роки минулого століття ритмічної гімнастики, а також наведемо їх характеристики:

*Ритмічна гімнастика* – це вправи для поліпшення здоров'я та підвищення працездатності. Вона загальнодоступна, високоефективна і

емоційна. У ритмічній гімнастиці великий вибір рухів, які діють на всі частини тіла, на розвиток спритності, гнучкості, пластичності, витривалості. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій. Позитивні емоції викликають бажання виконувати рухи енергійніше, що посилює їх дію на організм. Проте з огляду на груповий характер занять вона обмежує індивідуальний підхід.

*Сучасна аеробіка* – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконують групи учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять і сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

*Фітнес* – це популярна методика оздоровлення організму, що дає змогу знизити надмірну вагу, набути бажаних тілесних форми, а також надовго закріпити досягнені результати шляхом поєднання активних тренувань і правильного харчування. Дієта і активні навантаження добираються для кожного індивідуально з урахуванням рівня фізичної підготовленості, будови організму і наявних протипоказань, а згодом з'явилося і нове поняття *фітнес-технологія*.

*Фітнес-технології* – передусім технології, що забезпечують результативність у заняттях фітнесом. Це алгоритм дій, забезпечує гарантоване досягнення бажаного результату на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентаря та обладнання.

Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, вони займають міцні позиції в актуальному соціокультурному запиті – потребі суспільства у здорових та фізично розвинених людях.

Унаслідок різноманітності фітнес-програм та потреби оновлення і варіативності тренувань виникає нове поняття – *фітнес гібриди*.

Змішання стилів актуальне не тільки в моді, а й у фітнесі. Люди завжди мають бажання зробити тренування ефективнішим, веселішим, тому «виживають» саме фітнес-гібриди, веселіші й ефективніші за «чисті» продукти.

Змішування фітнес-дисциплін розпочалося ще у 80-х роках і в наш час набуває дедалі більшої популярності та поширення. Сьогодні налічують понад дві сотні фітнес-гібридів. Тому виникає потреба у їх класифікації, в основу якої покладено різні *типи тренувань*.

Розглянемо їх.

1. Кардіотренування – найбільш розроблений, стійкий фітнес-гібрид, із чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікацій. Основне призначення – розвиток витривалості, підвищення можливостей кардіореспіраторної системи. До цього виду належать такі фітнес-системи:

*аеробіка* – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості, спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево- судинної та дихальної систем;

*аеробна гімнастика* – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку;

*аерофітнес* – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики стретчингу, шейпінгу;

*джогінг* – це одна з форм бігу в повільному неквапливому темпі;

*кенгуру-аеробіка* – поєднання ходьби та бігу у спеціальному взутті ХО-Loopers з прикріпленими пружними пластинами до підошви черевика;

*сайкл* (сайклінг спінінг) – високоінтенсивне кардіотренування на велотренажері;

*скіппінг* – комбінація стрибків, акробатичних та танцювальних елементів з однією або двома скакалками;

*слайд-аеробіка* – всебічна фізична підготовка на основі рухів ніг ковзанярського спорту;

*слім-джим* – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу;

*степ-аеробіка* – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи;

*фіт мікс* – поєднання дихальних вправ з йоги, елементів з аеробіки та пілатесу, і навіть інтенсивні рухи з фіт-боксу.

2. Силові тренування – в основу покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Система спрямована на покращення форм будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери, медболи тощо. До цього фітнес-гібриду відносять фітнес-системи:

*боді-блейд* – силова аеробіка із використанням гнучких мечів;

*боді-денс* – синтезує силову та танцювальну аеробіку;

*каланетика* – основу становить вправи статичного характеру та в подальшому на розтягнення різних груп м'язів;

*слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг* – це система вправ, що поєднує елементи класичної аеробіки, шейпінгу, каланетики, бодібілдингу та хореографії;

*terra-аеробіка (тераробіка)* – силова аеробіка з використанням гумового джгута (терабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією є заняття з еспандером або гумовою стрічкою.

*фіт-прес* – для розвитку м'язів живота;

*флексі – бар* – із використанням гнучкої штанги для балансування та вібрації рухів;

*хелсі-бек* – заняття для корекції постави, зміцнення м'язів спини та профілактики захворювань хребта;

*шейпінг, боді-шейпінг* – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики і бодібілдингу;

*шейпінг-тренінг* – поєднання класичного шейпінгу із елементами хореографії.

3. Танцювальні тренування – змістом цього фітнес-гібриду є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю його застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з використанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Танцювальні технології фітнесу розвиваються і змінюються дуже стрімко, що зумовлено модою на музичні стилі (латина, східні танці, джаз, рагга, хаус того), які власне і служать основою для творчості при створенні цих гібридів. Найпопулярніші такі фітнес-системи:

*аероданс* – використання елементів хореографії класичного танцю та балету;

*афро-джаз, афро-аеробіка* – з елементами народних африканських танців;

*бейлі денс, орієнтел* – в основу якого покладено варіації східних танців;

*боді-балет* – характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису);

*латина, сальса, самба, зумба* – з елементами латиноамериканських танців;

*рок-н-рол* – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н ролу;

*танго-аеробіка* – застосовуються варіації основних рухів і па латиноамериканського танго;

*фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс* – запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг, фанк), пов'язаних з певним музичним чи руховим стилем.

4. Тренування з елементами бойових мистецтв – цей фітнес-гібрид є ефективним засобом тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів. Програми занять розроблено на основі найефективніших технік низки протиборств: карате, кікбоксінгу, тайчі, таеквандо, боксу та інших. Найвідоміші такі фітнес-системи:

*а-бокс, бокс-аеробіка* – будується на використанні серії рухів з постійною зміною позиції і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера на рингу;

*аеробоксинг* – виконання суміші вправ (аеробіки, боксу, кікбоксу) під динамічну музику («бій з тінню»);

*бодікомбат* – розроблено на основі найефективніших технік цілої низки протиборств: карате, кікбоксінга, тайчі та таеквондо;

*капоейро* – афробразильське бойове мистецтво з елементами танцю, музики і акробатики;

*кендо* – японське фехтування на бамбукових мечях;

*тай Чі* – це різновид стародавніх китайських бойових мистецтв.

5. Тренування у водному середовищі із використанням спеціального обладнання. Це безпечний фітнес-гібрид для здорових учнів і для тих в кого є

відхилення у здоров'ї. Широко використовується різне обладнання та інвентар: жилети, пояси, манжети, весла, циліндри, гантелі, м'ячі, ласта тощо. Розрізняють такі фітнес- системи:

*аква-байк* – вправи, що імітують їзду на велосипеді;

*аква-боксинг* - заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;

*аква-команда* - заняття в парах;

*аква-опір* – використання опору води з використанням спеціального обладнання: гантелей, аква-поясу тощо;

*аква-релакс* – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;

*аква-сила* – силовий клас для опрацювання м'язів пресу та спини;

*аква-стретчинг* – вправи на гнучкість, що дає можливість максимально швидко та ефективно скорегувати контури тіла;

6. Психокорегулювальні тренування – фітнес-гібрид, призначене для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги. Вправи можуть мати статичний, динамічний, активний та пасивний характер. В зарубіжній літературі має назву *Body & mind* – тіло та розум. До них належать такі фітнес-системи:

*бодітонік* – елементи йоги, пілатесу, силових і аеробних тренувань;

*бодіфлекс* – це дихальна гімнастика;

*гімнастика для суглобів* – поєднання вправ йоги, пілатеса, стретчингу та виробничої гімнастики;

*йога* - гармонійний розвиток тіла, духа і розуму;

*йога-аеробіка* – поєднання статичних та динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу;

*пілатес* – розвиток гнучкості всіх м'язів тіла та поєднання йоги, балету та ізометричних вправ;

*стретчинг* – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються для поліпшення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах;

*фітбол* – це великий гімнастичний м'яч для поліпшення постави, укріплення м'язів спини і черевного преса;

*фітнес-йога* – комбінація елементів йоги, хатха-йоги з традиційними вправами класичної хореографії, вправами для розтяжки м'язів [8];

*хатха-йога* – поєднання асан (поз тіла), дихальних вправ і вправ з керуванням внутрішньою енергією;

*цигун* – стародавнє китайське мистецтво саморегуляції енергії ці.

Впровадження у навчальний процес фітнес-гібридів доцільно поєднувати з використанням *фотокомплексів*. Фотокомплекс – це навчальний плакат, невеличкий стенд або цифрове зображення на якому поєднано декілька груп зображень покрокового виконання окремих вправ. Фотокомплекси допомагають учителю пояснити, а учню зрозуміти правильність виконання основних елементів вправ.

Враховуючи вищенаведене, закономірним результатом пошуку ефективних шляхів вирішення виявлених проблем стає впровадження та ефективне використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Широкий вибір їх засобів дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, мотивувати учнів до ведення здорового способу життя, а й зняти додаткове фінансове навантаження освітніх закладів, оскільки більшість технологій не потребують дорогівартісного інвентарю та обладнання.

Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних

популярних фітнес-гібридів оздоровчого та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

### **1.3. Теоретичний аналіз застосування фітнес-програм як різновиду фізкультурно-оздоровчої технології в школі**

У наш час важливе місце в оздоровленні нації відводиться оздоровчому фізичному вихованню, яке містить в собі не тільки процес систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, але і вирішення тісно пов'язаних з ними проблем.

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фітнес», яке отримало за останні роки широке поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм тощо. При цьому воно має різноманітне тлумачення і використання, яке призводить до термінологічної та методичної плутанини [22].

За визначенням Е.Т. Хоулі та Б. Френкса поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і містить соціальний, психічний, фізичний і духовний компонент [17]. У перекладі з англійської «fitness» – відповідність, яка містить різні види спортивних вправ, а також інші засоби для покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції статури [8]. Слово «фітнес» (від англ. to fit – бути в формі) має широкий спектр трактувань – здоровий, бадьорий, пристосований. Його концептуальна база має більш конкретний зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність рівня готовності долати життєві труднощі [22]. Автор Т. А. Кудра [9] трактує поняття «fitness» як «придатний» (з англійської «to be fit for» – бути придатним до чого-небудь). Тобто в цілому «фітнес» можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості,

узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю [13].

У вітчизняній сфері оздоровчої фізичної культури поняття «фітнес» використовується досить недавно, однак ствердження і популяризація цього терміну відбивають ситуацію її принципового реформування в період зростання пріоритетного значення загальнолюдських цінностей, орієнтації суспільного розвитку на інтереси людей, гуманістичних зачатків у розвитку особистості [16].

А. Ю. Давидов, А. І. Шамардін, Г. О. Краснова (2005) умовно поділяють оздоровчий фітнес на три категорії: загальний фітнес, фізичний фітнес, спортивно-орієнтований. Загальний фітнес використовується на початковому етапі занять та має на увазі оптимальну якість життєдіяльності, охоплюючи соціальні, психічні, розумові, духовні й фізичні компоненти. Цей етап заняття спрямований на загальний фізичний і руховий розвиток, покращення складу тіла, підтримку й розвиток функціональної дієздатності та задоволення потреби в руховій діяльності та характеризується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими по амплітуді та напруженими рухами. Ідеологія загального фітнесу реалізується в програмах оздоровчого спрямування, де об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію фізичного та психічного стану. Психічний і соціальний компоненти загального фітнесу характеризують рівень їх стану, який забезпечує адекватну реакцію поведінки, здатність протистояти емоційним стресам і знаходитися у стані гармонії з навколишнім соціумом [20, 30].

Т. Ю. Круцевич (2003) стверджує, що класифікація фітнес-програм базується:

а) на одному виді рухової активності наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і т. д.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового способу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т. д.). У свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім цього, В.Ю. Давидов, А.І. Шамардін, Г.О. Краснова (2005) виділяють інтегративні, з'єднані програми, які орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- людей похилого віку;
- жінок до і після пологів;
- програми корекції маси тіла.

Найбільше розповсюдження отримали фітнес–програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості [17, 21].

Основи цього виду тренування викладені ще К. Купером (1989) у книзі «Нова аеробіка». Розроблені К. Купером аеробні програми та норми рухової активності містили різноманітні види природних рухів, таких як ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, що викликають значне підвищення частоти серцевих скорочень та інтенсивності дихання [9].

У широкому уявленні аеробіка – система вправ, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Загальновідомо, що біг, ходьба, танці, плавання, заняття на кардіотренажерах використовуються у якості засобів впливу на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, які характеризують рівень аеробної продуктивності та в значній мірі визначають стан фізичного здоров'я людини [10].

З розвитком та поширенням аеробіки з'являються нові фітнес-програми. Для характерної в наш час тенденції активного розширення засобів рекреації і оздоровчої фізичної культури відноситься система нетрадиційних вправ з використанням спеціалізованих тренажерів під назвою «Аеробна елокінетика», «Спінінг», «Сайк Рібок», «Спінбайк».

Технологія комплексних вправ «Спінінгу», яка базується на модернізації велотренування в залі за допомогою спеціалізованого тренажера, дозволяє, поряд з основним видом тренувальної роботи – педалюванням, використовувати різноманітні варіанти рухів з участю м'язів суглобів тулуба та верхнього плечового поясу.

Система аеробної велокінетики «Спінінг» являє собою комплекс модифікованих вправ на тренажерах, які виконуються груповим методом з музичним супроводом [6, 13].

У наш час існують фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів: бігові доріжки, велоергометри, лижні і гребні тренажери, степ-тренажери – степери, які використовуються з метою збільшення рівня аеробних можливостей. Технічні можливості цих тренажерів дозволяють створювати фітнес-програми з вільним (ручним) регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кут нахилу, дистанція) і автоматичним [7].

Вищезгадані факти зумовили переорієнтацію спрямування традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Інтенсивно

розвивається спінбайк – аеробіка (сайклінг, спінінг), що сформовані на базі велоспорту, а на базі боксу і карате – кікбоксінг аеробіка, тай-бо [26].

Оздоровча аеробіка, яка пов'язана з боксом та містить елементи бойових мистецтв, в першу чергу пропонувалась чоловікам, але з кожним роком все більше жінок віддавали перевагу цьому виду рухової активності. Заняття з використанням бойових мистецтв будуються за принципом, який використовується в аеробіці.

Тренування проводяться під музичний супровід з метою збільшення аеробних і силових можливостей, а також технічної майстерності. Заняття базується на основних елементах відповідних видів спорту, на використанні серії мало-амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), апекот (удар знизу), з постійною зміною позицій і різноманітними переміщеннями, що імітують дії боксера.

Елементи вправ зв'язуються в комбінації [8, 12]. У теперішній час розрізняють три види аеробіки: оздоровча, прикладна та спортивна. Оздоровча аеробіка – одна із видів масової фізичної культури з регулюванням навантаження. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини, протягом якої підтримується на оптимальному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем [15].

У наш час на ринку фітнес-індустрії з'явилося понад 100 різноманітних фітнес-програм, які базуються на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм ускладнена через їх різноманітність, різну цільову спрямованість, засоби, які використовуються, характер музичного супроводу та інші фактори [5].

Разом з тим, вибір в якості відмінності характеру дії на організм дозволяє класифікувати всю різноманітність видів аеробіки, які спрямовані на розвиток [11, 23]:

- 1) аеробної витривалості;

- 2) силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3) координаційних можливостей і музично-ритмічних навичок;
- 4) гнучкості і досягнення релаксації.

До занять на розвиток аеробної витривалості можна віднести степ-аеробіку, програму «Total Body Workout», хай-імпакт, хай-лоу-імпакт, роуп-скіппінг. Сучасні фітнес-програми містять великий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють вирішувати різні задачі: посттравматичної реабілітації, поетапного кондиційного тренування, високоінтенсивного спортивного тренування з елементами атлетизму. Силова аеробіка, базована на використанні різноманітного інвентарю: бодібарів, гантелей, амортизаторів, а також такого спортивного обладнання, як поперечини, міні-штанги, гантелі (памп-аеробіка) [10, 12].

Базова аеробіка становить собою синтез загально розвивальних гімнастичних рухів, підстрибувань, що виконуються під музичний супровід. Розрізняють базову аеробіку з низьким і високим рівнем навантаження. Перший рекомендується для початківців, а другий – для підготовлених. До аеробіки низької інтенсивності входять прості координаційні кроки та їх з'єднання, що дозволяють засвоїти «елементи школи». Базова аеробіка високої інтенсивності містить велику кількість бігових вправ і підстрибувань. Існують основні умовні терміни і позначання базових кроків класичної аеробіки [10, 22].

У наш час один із найпопулярніших видів рухової активності, що спрямований на розвиток аеробної витривалості – степ-аеробіка, який отримує все більш широке розповсюдження в спортивних клубах країни. Це танцювальні заняття за допомогою спеціальної платформи, що дозволяє встановлювати потрібну висоту. Основні рухи на степ-платформі подібні із ходьбою по сходах. Для збільшення або зменшення інтенсивності

тренування потрібно змінити висоту платформи. Таким чином в одній групі мають змогу займатися люди з різним рівнем підготовленості. Цей вид аеробіки змушує працювати великі групи м'язів і активно впливає на кардіореспіраторну систему. Навантаження у степ-аеробіці може бути низької інтенсивності, середньої та високої.

Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу й зі спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто змінюючи ритм і напрям рухів, можна отримати велике навантаження [12, 20].

Стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг, є характерним прикладом раціонального використання в фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу. М'ячі великого розміру – фітболи, з'явилися порівняно недавно, хоча з древніх часів в культурі будь якого народу м'яч використовувався в якості розваги.

Програми з фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають великий інтерес у дітей. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений, за словами Е.Г. Сайкіної (2004), досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи. Практично це єдиний вид аеробіки, де у виконання фізичних вправ задіюються одночасно руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює позитивний ефект від занять фітболом. У тренуваннях з терааеробіки в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка фіксується на кисті й гомілці [14, 14].

У залежності від впливу моди, використання тих чи інших танцювальних стилів, аеробіка може бути представлена у вигляді фанк-аеробіки, джаз-аеробіки, брейк-аеробіки, диско-аеробіки, модерн-аеробіки [11].

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг – система спеціально фіксованих положень частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухомості суглобів. Організовані після основної розминки по закінченню аеробного заняття або силової частини, а також у вигляді самостійного заняття вправи зі стретчингом знижують надмірне аеробіці може бути низької інтенсивності, середньої та високої. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу й зі спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто змінюючи ритм і напрям рухів, можна отримати велике навантаження [13, 20].

Стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг, є характерним прикладом раціонального використання в фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу. М'ячі великого розміру – фітболи, з'явилися порівняно недавно, хоча з древніх часів в культурі будь якого народу м'яч використовувався в якості розваги. Програми з фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають великий інтерес у дітей. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений, за словами Е. Г. Сайкіної (2004), досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи. Практично це єдиний вид аеробіки, де у виконання фізичних вправ адіюються одночасно руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює позитивний ефект від занять фітболом. У тренуваннях з терааеробіки в якості амортизатора використовується спеціальна латексна стрічка, яка фіксується на кисті й гомілці [14].

У залежності від впливу моди, використання тих чи інших танцювальних стилів, аеробіка може бути представлена у вигляді фанк-

аеробіки, джаз-аеробіки, брейк-аеробіки, диско-аеробіки, модерн-аеробіки [11].

Важливим компонентом сучасних фітнес–програм є стретчинг–система спеціально фіксованих положень частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів і розвитку рухомості суглобів. Організовані після основної розминки по закінченню аеробного заняття або силовій частини, а також у вигляді самостійного заняття вправи зі стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відставленого болю у м'язах після навантаження [16].

Фітнес-програми можуть базуватися на руховій активності силовій спрямованості [11, 23].

У різних вправах і програмах силового тренування використовуються засоби:

- кондиційної гімнастики, яка є основою в оздоровчому тренуванні і становить собою систему загальнорозвивальних вправ;
- атлетичної гімнастики з використанням різного роду обтяжень;
- бодібілдингу з використанням різноманітних силових тренажерів.

Система Пілатеса, винайдена гімнастом Йозефом Пілатесом понад 80 років тому, містить серію вправ, які спрямовані головним чином на м'язи живота, особливо на їх глибинний шар. У методиці Пілатеса особливе значення приділяється концентрації уваги і правильному диханню. Система являє собою програму комплексного оздоровлення тіла, духу і розуму. Це більш ніж серія рухів, і може бути адаптована до індивідуальних потреб [27].

До фітнес–програм, які базовані на видах рухової активності у воді, належить аквафітнес. У працях науковців [44] зустрічається поняття аквааеробіка, яка являє собою вид масової фізичної культури, найбільш універсальний засіб впливу на організм з метою збільшення рівня його

фізичного стану. У ньому використовується широкий спектр адаптаційних вправ, ефективність яких збільшується за рахунок впливу специфічних умов проведення занять. Вправи у воді мають стимулюючий ефект, оскільки вони проходять у водному середовищі, що знижує психічний стрес, характеризуються позитивним впливом на суглоби, зв'язки, м'язи на відміну від виконання аналогічних завдань на суші.

У контексті наших досліджень ми розуміємо фітнес-технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих та вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Причому у нашому розумінні особливість фітнес-технології полягає у можливості її використання на більш широкому контингенті, ніж, наприклад, фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей.

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізичної діяльності. У системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів [6, 7, 20].

### **Висновки до першого розділу**

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

Отже, аналіз світового досвіду та результатів низки сучасних наукових досліджень переконав, що для підвищення рівня рухової активності молодого

покоління є необхідність впровадження в систему фізичного виховання різноманітних фітнес-гібридів оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень. У системі фізичного виховання учнів з'ясувалося, що стандартні уроки не задовольняють потреб молодого покоління в руховій активності, не викликають інтересу у багатьох учнів займатися фізичною культурою. Тому на державу покладений обов'язок вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання у сучасних умовах вимагає пошуку цікавих, а головне ефективних оздоровлювальних технологій.

Фізкультурно-оздоровчі технології – спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою підвищення рухової активності, профілактики захворювань, вироблення звички до систематичних занять фізичними вправами, покращення самопочуття та статури тіла.

Фітнес – це комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки і системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін), спрямовані на фізичне вдосконалення всіх верств населення, підвищення і підтримання розуму у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування фізичної та спортивної культури.

Фітнес-технології активно впроваджуються у сучасну систему фізичного виховання закладу загальної середньої освіти. Універсальність та емоційна насиченість фітнесу дозволяє його використовувати на різних етапах уроку фізичної культури, що сприяє щільності, динамічності та підвищення інтересу до занять фізичною культурою учнів середнього шкільного віку.

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

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження:**

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури.

2.1.2. Анкетування.

2.1.3. Спостереження.

2.1.4. Тестування фізичних якостей.

2.1.5. Методи математичної статистики.

2.1.6. Педагогічний експеримент.

#### **2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури**

В ході дослідження нами проаналізовано та узагальнено 50 джерел наукової літератури з метою розробки та обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих технологій для учнів середнього шкільного віку.

Основні питання стосувалися визначення сучасного стану розвитку системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах середньої освіти та вікових особливостей учнів середнього шкільного віку, їх адаптаційних можливостей до фізичних навантажень.

Аналіз наукової літератури дав змогу констатувати, що недостатньо розглянуті питання застосування фізкультурно-оздоровчих технологій в умовах сьогодення. Тому ми вирішили осмислити сутність та зміст наукової проблеми з поглядів інших авторів, а також запропонувати власні погляди на проблему.

Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над магістерською роботою.

Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективи подальших досліджень.

Аналіз світового досвіду та результатів наукових досліджень переконує, що ефективною складовою підвищення рівня рухової активності учнів може стати створення та впровадження в освітній процес із фізичного виховання різноманітних і найбільш популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів як універсального виду фізичних навантажень.

Головною умовою застосування фітнес-технологій є досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості, тобто підвищення рівня фізичного, психічного та соціального здоров'я за рахунок чіткого диференціювання навантаження, вибору засобів і методів проведення занять. Це дає можливість викладачам із фізичного виховання використовувати розглянуті фітнес-програми з оздоровчою метою.

Перспективи подальших досліджень із даного напрямку полягають у розробці програмно-методичного забезпечення освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти.

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

### **2.1.2. Анкетування**

Діагностика мотиваційного компоненту здійснювалася за допомогою анкетування. Анкету подано в додатку А. Учням у письмовій формі

пропонувалося відповісти на запитання. Оцінка результатів відповідей здійснювалася за наступною інтерпретацією: за кожну відповідь «А» нараховується 3 бали, за відповідь «Б» –1 бал, за відповідь «В» – 0 балів. Потім отримані бали підсумовуються, і робиться висновок про рівень пізнавального інтересу 25-30 балів – високий рівень; 15-24 бали – середній рівень; менше 15 балів – низький рівень.

### **2.1.3. Метод спостереження**

Для діагностики когнітивного компоненту сформованості інтересу до занять фізичною культурою ми використали метод спостереження. Для цього на заняттях ми пропонували учням виконувати вправи з комплексу, який розучувався на попередніх уроках. При цьому навмисне не демонстрували їх, лише проговорювали.

Під час спостереження ми фіксували правильність і точність виконання вправ, бажання їх виконувати. Все це фіксувалася у протоколі і оцінювалося за такими критеріями:

3 бали – учень точно без допомоги і повторень дорослого самостійно виконує вправу;

2 бали – інколи у виконанні вправи є не точності, або потребує допомоги дорослого чи однолітки для додаткового пояснення або демонстрації;

1 бал – учень не виконує правильно вправу або взагалі відмовляється її виконувати навіть після того, як йому додатково роз'яснили чи показали ще раз. Комплекс вправ містив 6 завдань.

Всі бали ми сумували і співвідносили з рівнями: високий рівень – 18 – 14 балів; середній рівень – 10 - 13 балів; низький рівень – менше 9 балів.

#### 2.1.4. Тестування фізичних якостей

Тестування фізичних якостей проводилося два рази – на констатувальному і контрольному етапах експерименту, і включало в себе наступні педагогічні тести (таблиця 2.1.):

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

Таблиця 2.1

**План тестування фізичних якостей**

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

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

сантиметрах від стартової лінії до ближнього до стартової лінії торкання мату ногами випробуваного.

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

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

Д) Нахил вперед з положення сидячи. На підлозі позначити центральну і перпендикулярну лінії.

Сидячи на підлозі, ступнями ніг слід торкатися центральної лінії, ноги випрямлені в колінах, ступні вертикальні, відстань між ними становить 20-30 см. Виконується 3 нахили, на четвертому реєструється результат на перпендикулярній мірної лінії по кінчиках пальців при фіксації цього результату протягом 5 секунд, при цьому не допускається згинання ніг в колінах.

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

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Статистичні методи обробки експериментальних даних.

З метою кількісного аналізу фактичного матеріалу, отриманого у процесі дослідження та об'єктивної оцінки ступеня надійності і вірогідності отриманого матеріалу досліджень, а також з метою виявлення закономірностей та зміни досліджуваних показників, нами були використані методи математичної статистики.

По закінченню кожного етапу досліджень оброблялись кількісні дані, що характеризують динаміку зміни показників. Таким чином, ми привели отримані дані у визначену і зручну для аналізу форму, дослідження

набуло чіткості, структурованості, раціональності, ефективності при опрацюванні емпіричних даних.

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

а) Середнє арифметичне

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n_x}, \quad (1)$$

де  $x_i$  – результат кожного тестованого;

$n_x$ , – кількість тестованих.

Статистична обробка результатів обстеження учнів проводилась на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження відбувалося у три етапи протягом 2022-2023 року на першому етапі (констатувальний експеримент: вересень-жовтень 2022 року) ми визначили компоненти, показники, критерії сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

На основі яких було сформовано три рівні: високий, середній, низький. Здійснено аналіз вибірки та сформовано групи для проведення експериментального дослідження. Також нами було підібрано методики та продіагностовано учнів.

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

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

Експеримент проводився на базі Кролевецької ДЮСШ «ОЛІМП» Кролевецької міської ради Сумської області.

В експерименті взяли участь учні, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. У дослідженні взяло участь 40 учнів 6 класів.

## РОЗДІЛ 3

### ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ФІТНЕСУ, ЯК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1. Аналіз результатів дослідження

Проаналізувавши низку науково-теоретичних джерел, ми дійшли до висновку, що для ефективного впровадження фітнес-технологій на уроці фізичної культури з метою удосконалення фізичного виховання та підвищення інтересу до занять необхідно розробити концептуальну систему, яка б враховувала всі вищеописані компоненти та єдність теоретичного та практичного підходів.

Крім системи удосконалення фізичного виховання засобами фізкультурно-оздоровчих технологій для достовірних результатів дослідження та оцінки сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку нами було сформовані рівні та критерії інтересу до занять фізичною культурою:

**Високий рівень:** до цього рівня належать учні, які мають різнобічні знання у сфері фізичної культури. У учнів із цим рівнем досить багатосторонній інтерес до розвитку фізичної культури, впливу її на розвиток духовної і фізичної особистості.

Прояви інтересу та фізичної активності зумовлені особливостями характеру. Розуміння змісту та особливостей занять фізичними вправами для задоволення власних потреб у руховій активності. Творчий підхід та самостійність у виконанні емоційно-привабливих фізичних вправ, висока рухова активність особистості.

**Середній рівень.** В учнів цієї категорії інтерес до знань фізичної культури, спорту нестійкий. Загалом рівень знань недостатній, щоб розумітися на фізичній культурі, спорті.

Знання уривчасті і зовсім не ґрунтовні. Ця категорія учнів не відрізняється зрілістю та судженнями у вчинках та організації власної самостійної діяльності у виконанні фізичних вправ для рухової активності.

**Низький рівень.** До цього рівня належать учні, у яких інтерес до фізичної культури не виражений, знання уривчасті, бідні. Вони не розуміють специфіки різних фізичних вправ, не мають навички, здатності аналізувати, висловлювати обґрунтовані судження про те чи інше досягнення у фізичній культурі.

Учні характеризуються нездатністю до самостійної організації занять фізичними вправами. Для них характерний низький рівень рухових здібностей та ситуативне задоволення потреб у руховій активності.

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

- 1) створення в освітньому процесі умов усвідомлення значимості занять з фізичної культури;
- 2) організацію занять фізичної культури з використанням фітнес технологій залежно від групових, гендерних та індивідуальних особливостей та інтересів учнів;
- 3) забезпечення взаємозв'язку та наступності між різними видами та формами фізичної культури, що враховують умови та можливості проведення занять.

Успішність виділення умов залежить від чіткості визначення кінцевої мети та структури методичного забезпечення відповідно до кінцевої мети або результату, які мають бути досягнуті, а також від розуміння того, що на

певних етапах умови можуть виступати як результат, досягнутий у процесі реалізації. До педагогічних умов належать ті, що створюються в освітньому процесі та реалізація яких забезпечує найбільш ефективний перебіг цих процесів.

На основі виконаного аналізу науково-методичних джерел, власної педагогічної практики та спостереження за освітнім процесом нами було визначено необхідні та достатні організаційно-педагогічні умови ефективності забезпечення процесу формування інтересу до фізичної культури засобами фітнес-технологій.

Реалізація комплексу організаційно-педагогічних умов означає наступне:

- гуманізація та безперервність процесу навчання;
- врахування ціннісних орієнтацій та мотивів учнів при відборі змісту фітнес-технологій та розроблення методичного забезпечення занять з фізичної культури;
- орієнтація на розвиток освітніх можливостей та здібностей учнів середнього шкільного віку;
- безперервність та системність впровадження фітнес-технологій в практику занять фізичною культурою.

Процес фізичного виховання учнів середнього шкільного віку буде успішним за умов формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема при використанні фітнес-технологій, що реалізують педагогічні умови на практиці:

- комфортне предметно-просторове середовище освітньо-розвивального простору фізичної культури в школі;
- оптимальний режим рухової активності, що гармонійно поєднує обов'язкову та самостійну форми занять з використанням фітнес-технологій;

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

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

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

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

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

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

Таким чином, розроблена нами система об'єднує організаційно-методичні, психолого-педагогічні, дидактичні складові реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема, фітнесу на заняттях фізичною культурою як засобу удосконалення процесу фізичного виховання та формування інтересу учнів середнього шкільного віку, отже, запропонована система здатна забезпечити вихід на більш високий рівень сформованості інтересу школярів до фізичної культури.

Результати діагностики мотиваційного компоненту розкриті на рис. 3.1 та у таблиці 3.1:

Таблиця 3.1

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

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

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

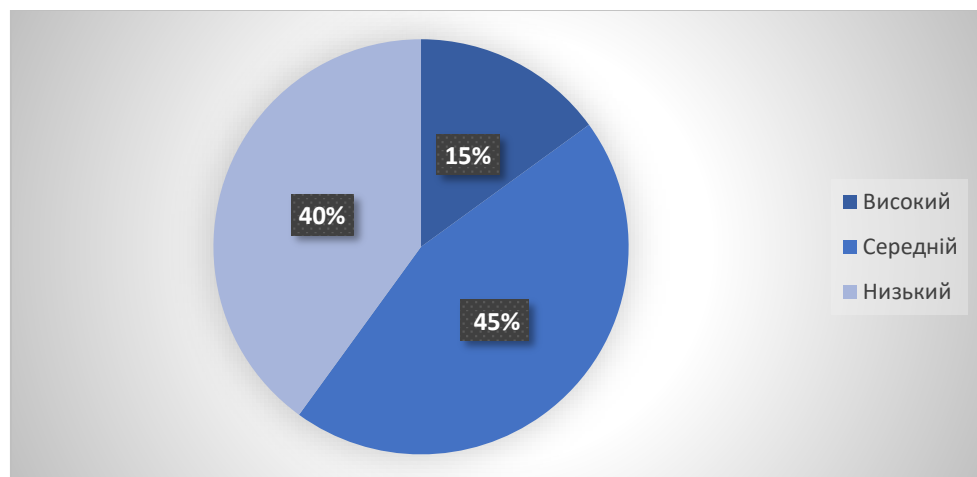


Рис. 3.1. Результати діагностики мотиваційного компоненту

Діти віднесені до цього рівня не завжди хочуть відвідувати уроки фізичної культури, вони радіють, коли уроки відмінені або замінені іншим предметом. У них відсутня стійка мотивація до занять самостійними фізичним вправами. Інтерес до фізкультури має ситуативний характер. І

привабливість занять фізичної культури характеризується більше ігровим спонуканням. Точніше кажучи, учні відвідують уроки фізкультури, щоб пограти рухливі ігри або баскетбол.

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

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

Результати діагностики когнітивного компоненту сформованості інтересу до занять фізичною культурою проведені за допомогою методу спостереження подано в таблиці 3.2 та на рис. 3.2:

*Таблиця 3.2*

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

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

Результати свідчать про те, що у 6-х класах досить низький когнітивний компонент сформованості інтересу до занять фізичною культурою. Зокрема, низький рівень склав 45% (18) учнів. Ці діти не вміють

самостійно виконувати вправи, які проговорює вчитель. Навіть після додаткових роз'яснень вони не прагнуть їх виконувати, або роблять це без бажання. Середній рівень склав 35 % (14) учнів.

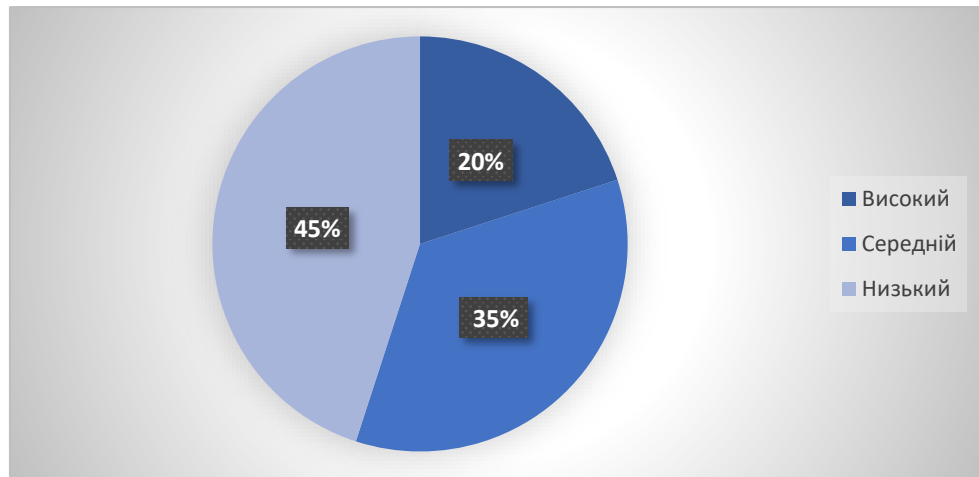


Рис. 3.2. Результати діагностики когнітивного компоненту

Ці учні намагалися виконувати и вправи самостійно, але це у них вдалося не завжди з першого разу.

Інколи їм допомагали однолітки, або вони самостійно дивилися а тих, хто виконує правильно і виправляли себе. Інколи їм потрібно було ще раз проговорити словесну інструкцію і після цього вони виправляли себе самостійно. До високого рівня віднесено 20% (8) учнів.

Ці діти з першого разу самостійно правильно виконували вправи і були прикладом для інших учнів. Їм не потрібно було додаткових роз'яснень та інструкцій з боку дорослого.

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

Аналіз отриманих результатів після проведення констатувального експерименту подані в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

## Результати тестування на констатувальному етапі експерименту

Показники	Тести					
	Віджимання, кількість разів	Стрибок у довжину, см	Прес, кількість разів	Нахил вперед з положення сидячи, см	Біг на 500 м,с	Біг на 30 м,с
$X_{cp}$	12,6	139,8	13,7	5,6	110,4	5,90

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

### 3.2. Шляхи удосконалення фізичного виховання та формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнес-технологій у дітей середнього шкільного віку

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

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

Проаналізувавши тематичне планування з фізичної культури, ми вирішили його скоригувати. Оскільки всі учні навчаються за 3-х годинною програмою, то третя година у тижневому навантаженні була реалізована з використанням фітнес-технологій.

Для того, щоб в процесі навчання фізичною культурою не відходити від програмового змісту та в повній мірі реалізувати освітні цілі навчальної програми, необхідно зменшити кількість годин за спортивними іграм і додали фітнес – технології.

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

Освітній процес необхідно організовувати відповідно до поставлених цілей та завдань уроку. Він має будуватися на діяльнісно-практичній основі. Для реалізації цього принципу необхідно організовувати різні види діяльності учнів, у яких діти не лише брали б активну участь самі, а й часто виступали ініціаторами, організаторами, виконавцями фрагментів уроку.

Ми вважаємо, що спільна діяльність «вчитель-учень» стимулює учнів до досягнення поставленої мети, забезпечує емоційну підтримку учнів під час роботи, створює ситуацію успіху для кожного учня, підтримує позитивний емоційний фон. Підбиття підсумків роботи та аналіз її результатів також необхідно проводити спільно з учнями на кожному уроці фізичної культури, де використовувалися фітнес-технології.

У формуванні інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу необхідно застосовувати фронтальний спосіб організації праці учнів. Його переваги – максимальне охоплення учнів руховою діяльністю та, велика моторна щільність уроку.

На етапі повторення рухових дій найчастіше використовувати груповий спосіб, що дозволяє спостерігати за виконанням учнями завдань, точніше дозувати їхнє навантаження та виправляти помилки. Досить корисний груповий спосіб організації навчального заняття дітей, коли вони, повторюючи один за одним, виконують одну або кілька вправ, однакових для класу чи групи.

Цей спосіб варто застосовувати лише тоді, коли учнями повністю освоєні вправи і забезпечена надійна страховка. Під час формувального експерименту необхідно приділяти увагу індивідуальній роботі з дітьми, реалізації особистісно-орієнтованому підходу. Це допомагає учням опанувати вміння самостійно займатися фізичними вправами, що особливо важливо у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

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

На перших уроках з використанням фітнес-технологій необхідно використовувати елементарні загальнорозвивальні вправи під ритмічну музику, аеробіка, вправи на гімнастичних снарядах, смуги перешкод, вправи з предметом. Згодом додавати ритміку, степ-аеробіку.

Далі використовувати акробатичні вправи, силову підготовку, а також вправи біля опори: на гімнастичних лавках, біля шведської стінки, фітболи, гімнастичні палиці, обручі та багато іншого.

Зазвичай, кожен урок починається із загальнорозвивальних вправ, тобто, з розминки. На уроках фізичної культури розминка виконується під

музику, починаючи з найпростіших вправ та поступово об'єднують їх у комплекс.

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

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

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

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

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

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

4. Кроки з підйомом на платформу та згинанням ноги вперед (lift). Вправа виконується так само, як у класичній аеробіці. Варіанти: повторне виконання однієї ноги; зі зміною ноги; із прямою ногою (lift front, side, back);

із зігнутою ногою вперед (knee up); із зігнутою ногою назад (Leg curl); підйом на платформу з «кіком» (Kick) вільної ноги.

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

6. Кроки – ноги разом, ноги нарізно (Straddle up). 3 в.п. стійка ноги нарізно по сторонах платформи (вздовж), крок правої у платформу, приставити ліву, одночасно випрямляючи ноги. По черзі кроком правої, лівої зійти з платформи. Рух виконується у 4 рахунки.

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

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

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

10. Крок через платформу (over the top). 3 в.п. – Стійка ноги разом боком до платформи. Кроком лівої убік стани на платформу, приставити праву. Кроком лівої зійти з платформи (з іншого боку), приставити праву на півпальці до лівої.

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

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

13. Приставні кроки – ноги разом, ноги нарізно (T-step). 3 в.п. – стійка ноги разом у поперечній стійці з кінця платформи. Крок правої вперед,

приставити ліву до правої (виконуються на платформі), кроком правою, потім лівою убік (зійти з платформи – стійка ноги нарізно). Крок правою з платформи, приставити ліву до правої. Виконується на 8 рахунків. Теж з іншої ноги.

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

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

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

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

#### Комплекс №2.

Розвиває координацію, спритність, витривалість та виховує почуття ритму.

1. Стоячи обличчям до сходинки. Поставте на неї ліву ногу на всю ступню, потім приставте праву до неї і встаньте на сходинку, злегка зігнувши коліна. Спускайтеся зі сходинки з тієї ноги, з якої ви починали підйом.

Можна виконувати кроки в наступних поєднаннях: 8 кроків з правої, 8 кроків з лівої, потім по 4, по 2 кроки і чергуючи кроки з правої та з лівої ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тренування м'язів.

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

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

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

Інші комплекси подані в додатку Б.

### **3.3. Удосконалення фізичного виховання та інтересу до фізкультури засобами фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема, фітнес-технологій в учнів середнього шкільного віку**

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

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

Педагогічні прийоми:

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

2. Постановка перед учнями віддаленої мети.

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

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

5. Формування установки для досягнення важкої задачі.

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

Педагогічні прийоми:

1. Застосування методу змагання проведення занять.

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

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

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

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

6. Афішування досягнень того, хто учнів.

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

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

Педагогічні прийоми:

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

2. Віра вчителя у своїх учнів.

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

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

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

Педагогічні прийоми:

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

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

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

4. Обов'язковість виконання поставлених завдань.

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

6. Систематичне, регулярне відвідування занять.

7. Своєчасне початок та закінчення занять.

## **Висновки до третього розділу**

Проведене нами дослідження дозволило зробити такі висновки та узагальнення:

Теоретично обґрунтували й експериментально перевірили ефективність удосконалення процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку при використанні засобів фізкультурно-оздоровчих технологій на підвищення інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. З цією метою нами було організовано та проведено експеримент протягом 2022–2023 н.р. на базі Кролевецької ДЮСШ «ОЛІМП» Кролевецької міської ради Сумської області.

В експерименті взяли участь учні, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. У дослідженні взяло участь 40 учнів 6 класів.

Ми визначили компоненти, показники, критерії сформованості інтересу до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку. На основі яких було сформовано три рівні: високий, середній, низький. Здійснено аналіз вибірки та сформовано групи для проведення експериментального дослідження. Також нами було підібрано методики та продіагностовано учнів.

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

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки та узагальнення:

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

2. З'ясовано, що «фітнес» у перекладі з англійської означає «придатність» (від «to be fit for» бути придатним до чогось, бадьорим, здоровим). На підставі огляду та аналізу визначень фітнесу багатьма дослідниками, слід констатувати, що він вживається у різних значеннях, які можна умовно позначити трьома групами, що мають різні рівні значимості: перший рівень – це фізичний фітнес, який визначається оптимальним рівнем розвитку фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, комплекції тіла), значущих для даного суспільства та часу.

Другий рівень – являє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на досягнення фізичного фітнесу. Третій рівень, де фітнес сприймається як соціальне явище, що охоплює філософський, соціальний та психологічний аспекти.

Встановлено, що фітнес надає великі можливості щодо формування інтересу на заняттях фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку

(емоційність, щільність уроку, насиченість тощо). Фітнес-технології можна застосовувати як частину уроку при цьому необхідно враховувати мету уроку згідно навчальної програми та принципи фітнес-технологій, які сприятимуть правильній організації уроку фізичного виховання і підвищуватимуть інтерес до занять фізичною культурою у дітей середнього шкільного віку.

Для ефективного впровадження фітнес-технологій у практику фізичного виховання ми розробили модель формування інтересу учнів середнього шкільного віку до занять фізичною культурою засобами фітнес технологій. В рамках моделі ми виділили компоненти (когнітивний, мотиваційний та діяльнісний) інтересу; рівні (високий, середній, низький); підходи (аксіологічний, системний, діяльнісний, особистісно-орієнтований); показники сформованості та етапи реалізації (організаційний, змістовий, технологічний та оціночний). Відносно цієї моделі було розроблено програму дослідження та проведено педагогічний експеримент.

3. Експериментально доведено ефективність фітнес-технологій у формуванні інтересу до занять фізичною культурою в дітей середнього шкільного віку. На констатувальному етапі дослідження було виявлено не достатній рівень сформованості когнітивного, діяльнісного та мотиваційного компонентів інтересу до занять фізичною культурою в учнів середнього шкільного віку. Тому ми розробили програму з комплексами фітнесу. Також нами розроблені практичні рекомендації щодо формування інтересу до занять фізичною культурою засобами фітнесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова А. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011;(3):25-31.
2. Александров Д. Категорія «інтерес» як об'єкт протосоціологічної і соціологічної рефлексії. Київ: Інститут соціології Академії наук України; 2009. 197 с.
3. Ареф'єв В. Фізична культура в школі. Кам'янець - Подільський : Абетка- НОВА; 2002. 383 с.
4. Артюшенко О. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012;( 4): 236–240.
5. Беров А. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». Квіт. 2015:8-9.
6. Білецька В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010; (2): 124-126.
7. Біліченко О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011; (5): 3–5.
8. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; (2): 257-264.
9. Бондар М. Викладання фізкультури у 5 класах НУШ: головні особливості та нововведення. [Інтернет]; [цитовано 7 черв. 2022]. Доступно на: [http://24tv.ua/education/vikladannya-fizkulturi-5-klasah-nush-golovni-ukraina-novini\\_n1857744](http://24tv.ua/education/vikladannya-fizkulturi-5-klasah-nush-golovni-ukraina-novini_n1857744)

10. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2013; (21): 94-98.
11. Боляк А. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу. Харків: ХДАФК; 2012. 130 с.
12. Булгаков О. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2012; (2): 19-23.
13. Василенко М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти. Київ: Центр учбової літератури; 2018. 495 с.
14. Васкан І. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. Луцьк: Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки; 2015. 20 с.
15. Веремеєнко В. Рухові здібності: особливості розвитку сили та силової витривалості у дівчат середнього шкільного віку у 4-х тижневому циклі уроків фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання; 2019; (19 (2)): 76–88.
16. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова; 2010. 240 с.
17. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їхнього елементів під час уроків фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2007; (3): 22 – 24.
18. Горпиніч В. Виховання в учнів стійкого інтересу до занять фізкультурою та потреби у дотриманні здорового способу життя шляхом впровадження інноваційних форм роботи та системи занять ритмічною гімнастикою. Нововолинськ; 2015. 19 с.
19. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012; (2):163–166.

20. Джуринський П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчо-розвивальної діяльності у загальноосвітній школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015; (124): 148-151.

21. Завальнюк О. Філософська інтерпретація фітнесу як складової здоров'я та благополуччя людини. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016; (2 (71)16): 128-131.

22. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. Психологічне здоров'я і суспільство. 2008; (3): 356.

23. Захаріна Є. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи. Запоріжжя : КПУ; 2012. 440 с.

24. Захаріна Є. Технології оздоровчого фітнесу в підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2015; (42): 123-128.

25. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. 2007:81-7.

26. Іщенко О., Круцевич Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;(2):68-72.

27. Кібальник О. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009; (2):42–46.

28. Кібальник О. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. 2008; (3): 78-81.

29. Кібальник О. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура. М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка; 2010. 202 с.
30. Кібальник О. Я. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури. Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р.; 2009: 237.
31. Корж Н. Критерії та показники сформованості ціннісного ставлення до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011; (2): 181-186.
32. Корносенко О. Організаційно-методичні аспекти підготовки майбутнього фітнес-тренера. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. Праць. Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленко. 2016; (18): 153-160.
33. Корносенко О. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес-тренера. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2015; (129 (2)): 174-175.
34. Книга вчителя фізичної культури: довід.-мет. вид. /упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС; 2005. 464 с.
35. Круцевич Т. Пангелова Н. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. 384 с.
36. Круцевич Т., Безверхня Г. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом школярів з різними типами ВНД. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002; (25): 89-97.

37. Круцевич Т. Ю. Ретроспектива підготовки кадрів з рекреації. Спорт. медицина. 2009; (1-2): 3-7.
38. Лемак М., Петрище В.. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші; 2011. 616 с.
39. Люта Л. Інтерес як психологічний фактор соціальних змін [Інтернет]; [цитовано 7 черв. 2022]. Доступно на: <http://orcid.org/0000-0002-9140-905X>
40. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013; (1): 28–35.
41. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я Суми : Університетська книга; 2017. 156 с.
42. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011; (2): 12–17.
43. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005; (2): 37 – 39.
44. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010; (3): 129–132.
45. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП»; 2015. 230 с.
46. Опришко Н. Сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ; 2016. 48 с.

47. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / О. Онопрієнко, О. Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ; 2020. 194 с.
48. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 215-221.
49. Перегінець М., Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016; (4): 71-76.
50. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка; 2014. 156 с.
51. Рокіта А. та ін. Зацікавлення руховою активністю учнів 8-го класу міських та сільських шкіл. Молода спортивна наука України. Львів. 2000; (4): 144 – 147.
52. Савчин М. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав; 2005. 360 с.
53. Столітненко Є. Вихованість позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5 – 7 класів. Фізичне виховання в школі. 2001;(4): 43 – 44.
54. Сороколів Н. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми [автореферат]. Львів: [видавець невідомий]; 2015. 19 с.
55. Субота Ю. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. Київ : КНЕУ. 2007; (1): 164.
56. Сутула В.О. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; (6): 170-173.

57. Тлумачні словники української мови [Інтернет]. Словник української мови; [цитовано 8 серп. 2022]. Доступно на: <http://sum.in.ua/>.
58. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук; 2017. 138 с.
59. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. Київ : НАУ; 2013. 52 с.
60. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця; 2020. 142 с.
61. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД; 2018. 368 с.
62. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик. Кіровоград : Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.
63. Хоули Э.Т. Оздоровчий фітнес. Київ: Олімпійська література; 2000. 264 с.
64. Чжаофен Л. Головна сторінка DSpace [Інтернет]. Ретроперспектива категорії «пізнавальний інтерес» у науковій літературі; [цитовано 12 серп. 2022]. Доступно на: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/14623/Lee%20Chzhaofen.pdf?sequence=1>
65. Шевців У. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2007; (25): 33-36.
66. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 272 с.
67. Щербань П.М. Прикладна педагогіка: Навч.-метод. посіб. Київ: Вища школа; 2002. 215 с.

68. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition. Poznań; 2002. 158 p.
69. Oxford Dictionary [Інтернет]. [цитовано 13 серп. 2022]. Доступно на: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/dictionary>
70. Sutherland Gh. Physical Education Action Plans Challenges to Promote Activity at School and home. Human kinetics; 2011. 224 p.
71. StudFiles [Інтернет]. Інтереси особистості. Мотиви поведінки та їх види.; [цитовано 8 серп. 2022]. Доступно на: <https://studfile.net/preview/7330454/page:19/>.
72. Szymański I. Fitness-Aerobik. Body Life. 2000; (1): 22.
73. Thorndike E. The psychology of wants, interests and attitudes. Appleton-Century [Інтернет]. [цитовано 13 серп. 2022]. Доступно на: <https://psycnet.apa.org/record/1935-01762-000>
74. Wittberg R. Students' Physical Fitness Associated With Academic Achievement; Organized Physical Activity. ScienceDaily. 2010; (3).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Текст опитувальника:**

1. Як почувашся під час уроків фізкультури?
  - А) Мені це подобається.
  - Б) Мені це не дуже подобається.
  - В) Мені це не подобається.
2. З яким настроєм ти йдеш на заняття з фізкультури?
  - А) З гарним настроєм.
  - Б) Буває по-різному.
  - В) Мені не подобаються уроки фізкультури.
3. Якби тобі сказали, що завтра не обов'язково ходити на урок фізкультури?
  - А) Все одно пішов би.
  - Б) Не знаю.
  - В) Не пішов би.
4. Як ти ставишся до того, що у вас скасовують уроки фізкультури?
  - А) Мені не подобається, коли їх скасовують.
  - Б) Буває по-різному.
  - В) Мені подобається, коли їх скасовують.
5. Як ти ставишся до домашніх завдань з фізкультури?
  - А) Я хотів би, щоб домашні завдання були і постійно їх виконую.
  - Б) Не знаю, важко відповісти.
  - В) Я хотів би, щоб домашніх завдань не було.
6. Чи хотів би ти, щоб у школі були одні уроки фізкультури?
  - А) Так, я хотів би, щоб у школі були одні уроки фізкультури
  - Б) Не знаю.
  - В) Ні, не хотів би.
7. Чи розповідаєш ти про уроки фізкультури своїм батькам або друзям?
  - А) Розповідаю часто.
  - Б) Розповідаю рідко.
  - В) Загалом не розповідаю.

8. Як ти ставишся до свого вчителя фізкультури?

А) Мені подобається наш учитель фізкультури.

Б) Не знаю, складно відповісти.

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

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

А) Мене постійно обирають в команду.

Б) Інколи.

В) Мене не хочуть брати у команду однокласники.

10. Чи виконуєш ти фізичні вправи вдома?

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

Б) Інколи можу зробити зарядку зранку.

В) Я ніколи не виконую фізичні вправи вдома.

## Комплекси вправ з використанням фітнес-технологій

### Комплекс вправ степ аеробіки

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

Степ аеробіка та наступання на платформу.

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

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

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

### Степ аеробіка вправа Степ-ап

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

### Степ аеробіка вправа Бейсик степ

Вже знайома імітація кроків сходами. Повторюйте її потрібний час, намагаючись, щоб ваші рухи були природними. Не потрібно перекидати

корпус при ходьбі на степену назад, вигинати ноги в колінах або підстрибувати, якщо ваше тіло до цього не готове.

#### Степ аеробіка вправа Крок-коліно

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

#### Степ аеробіка вправа Крок – кік

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

#### Степ аеробіка вправа Крок-бек

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

#### Степ аеробіка вправа Крок – кел

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

#### Степ аеробіка вправа Ві-степ

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

#### Степ аеробіка вправа Бейсік - овер

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

#### Степ аеробіка вправа Мамбо

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

#### Силова підготовка.

#### Степ аеробіка вправа Віджимання від степену

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

Степ аеробіка вправа Віджимання від ступу на трицепс

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

Степ аеробіка вправа впад на степ

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

Степ аеробіка вправа Випад зі ступу

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

Степ аеробіка вправа Скручування з опором

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

Степ аеробіка вправа Екстензії

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

Після завершення силового комплексу потягніть основні групи м'язів.

Комплекс зі степ – аеробіки №4

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

на місці (on place);

на місці з поворотом (залежно від руху) (Turn);  
 з просуванням уперед (Walk forward);  
 із просуванням назад (Walk back);  
 по діагоналі вперед, назад з поворотом (Diagonal forward, back turn);  
 обличчям, спиною до дзеркала (Face to the mirror, Back to the mirror);  
 по будь-якій прямій.

#### Основні кроки

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

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

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

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

5. Приставний крок зі зміною ноги з дотиком вниз на 8 рахунків (Tap Down). Кроком правої статою на платформу, ліву приставити до правої, тяжкість тіла переноситься на дві ноги. Кроком правої зійти з платформи назад, приставити ліву на напівпальці, не переносячи її вагу тіла. Кроком лівою статою на платформу, приставити праву, кроком лівою назад зійти з

платформи. Можливе виконання вправи з лівої ноги. Підхід під час виконання: спереду, з кінця, зверху.

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

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

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

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

10. Підйом на платформу з кіком вільної ноги.

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

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

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

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

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

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

17. Кроки через платформи перехресним кроком.

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

Варіанти:

повторне виконання з однієї ноги;

виконання зі зміною ноги.

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

Те саме з іншої ноги.

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

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

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

22. Крок з поворотом на 90° зі згинанням ноги вперед та підскоком на опорній (1/4 Нор Turn). Стоячи на двох ногах у третій частині платформи (подовжньо). Кроком правої стати на платформу, згинаючи ліву вперед, виконати поворот праворуч. Кроком лівої назад зійти з платформи, приставити праву до лівої. Виконується на 4 рахунки. Те саме з іншої ноги з

іншої третини платформи. Підхід при виконанні: збоку, з краю, з кута, на всі боки (кінцеве положення – стійка ноги нарізно). Варіанти:

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

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

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

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

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

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

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

D. Хоп-крок з наступним підскоком.

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

Рухи руками

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

Зразкові положення та рухи руками

Руки на пояс.

2. Згинання – розгинання рук у ліктьових суглобах.
3. Згинання - розгинання рук у передній поверхні («веслування»).
4. Зведення – розведення рук.
5. Згинання – розгинання рук убік.
6. Руки на пояс, удар рукою у діагональному положенні.

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

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

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

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

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

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

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

Вправи для м'язів сідниць та черевного преса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вправи для передньої сторони стегна

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

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

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

Початкове положення: ляжте на спині, ноги прямі.

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

Повторити 20-25 разів, 2-3 підходи.

Вправа для задньої поверхні стегон та сідниць

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

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

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

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

#### Комплекс ритмічної гімнастики

Зміст	Дозування	Методичні та організаційні вказівки
Перевірити частоту серцевих скорочень (пульс) за 10 с.	1 хв.	Пульс повинен у спокійному стані становити 73-75 ударів за хвилину
1. В.П. - о.с., руки на пояс. - мах правою ногою вперед - мах вправо - мах назад - Теж саме лівою ногою	8 разів 8 разів 8 разів	Дотримуємося стійки (плечі розправлені, опущені, м'язи живота напружені), нога пряма, носок відтягнути.

2. Кроки на місті. Відновлення	30 с	
3. Повторити вправу1		
4. Кроки на місті. Відновлення	30 с	
5. Стрибки на місці: - ноги вмісти, руки на пояс - права нога вперед, ліва назад - ноги разом, руки на пояс - ліва нога вперед, права назад - ноги разом - ноги на ширині плечей - ноги разом - чергуємо в.п. ніг	16 разів 16 разів 16 разів 16 разів 16 разів 16 разів 16 разів 16 разів	Стрибки виконуються на шкарпетках, ноги прямі, м'язи напружені, відчуваємо ритм музики, стежимо за поставою. При чергуванні стрибків дотримуємося координації рухів
6. Кроки на місті. Відновлення	30 с	
7. В.П. – широка стійка, руки на пояс - перенесення тяжкості тіла на праву ногу, ліва на носок - Згинаємо руки в ліктьових суглобах (руки притиснути до себе - опустити) - додаємо схресні кроки вправо – вліво зі згинанням та розгинанням рук - Повернутися в в.п. – кроки на місці (додаємо роботу рук – руки вперед прямі, опустити) - додаємо схресні кроки вправо – вліво з прямими руками - Повернутися в в.п. - кроки на	8 разів 8 разів 8 разів 8 разів 8 разів	Руки «сильні» ліктьові суглоби притиснуті до тулуба. При схресних кроках, якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс. Дотримуємося постави та рівноваги. При схресних кроках, якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс. Дотримуємося постави та рівноваги. При схресних кроках,

<p>місці (прямі руки через сторони вгору)</p> <p>- Додаємо схресні кроки вправо - вліво з прямими руками через сторони вгору</p> <p>- Повернутися в в.п.</p> <p>- Виконуємо схресні кроки з чергуванням положення рук (зігнути, прямі вперед, прямі через сторони вгору)</p> <p>Дотримуємося постави та рівноваги.</p>	<p>8 разів</p> <p>4 рази</p> <p>16 разів</p>	<p>якщо виконання роботи рук не виходить, то руки на пояс.</p> <p>Дотримуємося постави та рівноваги.</p>
<p>8. «Степ» – в.п. о.с. - Права нога на п'яту вправо, ліва нага на п'яту вліво. - В.П.</p> <p>- степ з лівої ноги</p> <p>- степ із правої ноги</p> <p>- степ з лівої</p> <p>- степ з правої</p> <p>- степ з лівої</p> <p>- степ з правої</p> <p>- степ по черзі</p> <p>- степ з підскоком</p>	<p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>2 рази</p> <p>2 рази</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Дотримуємося постави та рівноваги, м'язи живота напружені, дивитися вперед.</p>
<p>9. Стрибки на місці у широкій стійці, згинаючи ногу вгору назад, руки на пояс.</p>	<p>10 раз</p>	<p>При стрибках п'яту тримаємо нагору – убік, стрибки не високі, але ритмічні.</p>
<p>10. З'єднуємо стрибки зі скресними кроками вправо та 5</p>	<p>10 раз</p>	<p>Дотримуємося постави та рівноваги, координації.</p>

стрибків на місці, вліво та 5 стрибків на місці		
11. Схресні кроки вправо – степ по черзі – 5 стрибків на місці – скресні кроки вліво – степ по черзі – 5 стрибків на місці.	10 раз	Відпрацьовуємо спритність та координацію руху.
12. Схресні кроки вправо – степ по черзі – 5 стрибків із поворотом кругом – схресні кроки вліво – степ по черзі – 5 стрибків із поворотом кругом.	10 раз	Вправа підвищеної складності
11. Кроки на місті. Відновлення	30 с	
12. Махи ногами з підскоком: - мах зігнутою правою ногою вперед - мах правою ногою убік - Теж саме з лівої ноги - мах правою прямою ногою вперед - мах правою прямою ногою убік - Теж саме з лівої ноги	8 разів 8 разів 8 разів 8 разів	Вправа в розвитку стрибучості, витривалості. Дотримуємося постави та координації.
13. Кроки на місті. Відновлення	30 с	
14. Махи ногами – чергуємо (права зігнута вперед, пряма вперед, зігнута вправо, пряма вправо, теж лівою ногою)	16 разів	вправа виконується в розвитку витривалості. При сильній втомі та втомі перейти на крок.
15. Махи ногами з просуванням праворуч – ліворуч.	8 разів	Дотримуємося постави та координації.
16. Перейти на крок –	30 сек.	

відновлення		
17. Відновлюємо подих – в.п. широка стійка - руки через сторони вгору – вдих – потягнутися, руки вниз – видих	3 рази	Дотримуємося постави, краси та грації рухів.
18. В.П. – широка стійка, руки убік: - не опускаючи рук нахили вправо - нахил вліво - тягнемося за рукою - почергові нахили вправо – вліво, руки не опускати	8 разів 8 разів 16 разів	Нахили виконуємо точно убік, нахилити голову убік витягнутої руки, дивитися на кисть.
19. Відновлення – руки через сторони вгору вдих - видих	3 рази	
20. Повторити вправу 18.		
21. Відновлення	3 рази	
22. Кроки на місці в широкій стійці з перенесенням ваги з однієї ноги на іншу, руки зігнуті в ліктях перед собою: - Рухи руками до себе - від себе - В.П. теж піднімаємо руки від себе - вгору - В.П. руки прямі вгору – вперед «вправа натягнутий лук»	8 разів 8 разів 8 разів	Дотримуємося постави, координації та рівноваги, лікті не опускати руки напружені, кисті рук стиснуті в кулаки, дивимося вгору – вперед. Вправа для розвитку м'язів плечового пояса, хороша підготовка для метання.
Кроки на місці - відновлення	30 сек.	

В.П. – о.с. - Вимірювання Ч.С.С.	1 хв.	Пульс не повинен перевищувати 200 ударів за хвилину.
23. Вправи на розтягування та зміцнення міжреберних м'язів. В.П. - ноги на ширині плечей, права рука на пояс, ліва стиснута в кулак, опущена вниз - Пружинисті нахили вліво - Теж саме вправо - В.П. те саме – руки на пояс – кругові обертання тулубом вліво - кругові обертання праворуч - В.П. теж саме руки за спиною в «замок» - нахил уперед	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Дотримуємося постави, координації та рівноваги, м'язи живота напружені, приділяємо особливу увагу м'язам спини. Хороша вправа у розвиток талії.
24. Широка стійка: - пружні нахили вперед - присідання на праву ногу перенесення ваги з однієї ноги на іншу - залишитися у в.п. на правій нозі, поворот, пружинисте похитування вниз-вгору - В.П. – упор лежачи «віджимання» згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.	10 раз 10 раз 10 раз 2 рази	Вправи на розтяг м'язів спини, ніг. Ноги від підлоги не відривати, пряма спина. Вправа на розтягнення м'язів паху та зміцнення м'язів стегна та сідниць.
25. Повторити вп. 24 на ліву ногу		

26. Кроки на місті - відновлення	30 сек	
27. В.П. – ноги на ширині плечей – руки убік: - Повільний нахил вправо - руки навхрест перед тулубом (ліва рука над головою вправо, права рука вниз вліво) і зафіксувати це в.п. - Те саме але вліво	15 сек.	Вправа на розтяг міжреберних м'язів і м'язів плечового пояса. Вправа відновлення організму.
28. І.П.- Теж саме: - Правою рукою натискаємо на лівий лікоть і заводимо ліву руку вправо - назад, зафіксували - Теж саме лівою рукою	15 сек	У цій вправі голову повернути в протилежний бік і розтягуємо м'язи плечового пояса та шії.
29. В.П. - теж саме: - з'єднати руки за спиною (права зверху ліва знизу) та зафіксувати - Теж саме - змінити положення рук	15 сек.	Дотримуємося постави, м'язи живота напружені, дивитися вперед.
30. Відновлення дихання – руки через сторони вгору – вдих, вниз – видих.	3 рази	Дихання рівне, спокійне.
31. Виміряємо пульс за 10 секунд	1 хв.	Пульс не повинен перевищувати 100-120 ударів за хвилину.