

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка IV, курсу, 14-411
групи

Спеціальності: 014.11 Середня освіта
(Фізична культура). Спеціалізація:
методика туристської та спортивно-
масової роботи

Освітньо-професійної програми
Середня освіта (Фізична культура)

Цуркан Валерія Русланівна
Керівник: кандидатка педагогічних
наук, доцентка Коваль В.Ю.

—
Рецензент:

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Розвиток фітнесу та його вплив на рухову активність учнів старшого шкільного віку.....	5
1.1. Основні завдання фітнесу та його види.....	5
1.2. Мотиви, потреби, та інтереси старшокласників до занять фітнесом.....	10
1.3 Вплив занять фітнесом на рухову активність старшокласників.....	13
РОЗДІЛ 2. Методи та організація проведення дослідження...16	
2.1. Методи дослідження.....	14
2.2. Організація дослідження.....	17
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження.....19	
3.1. Результати анкетування учнів.....	19
3.2. Методичні рекомендації занять фітнесом в старшому шкільному віці.....	23
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ	
ДЖЕРЕЛ.....	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. У цей час одним з найпоширеніших напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес. Ефективність різних напрямків фітнесу впливає у всеохоплюючій дії на моторику, дихальну й нервову системи організму, профілактику всіляких хвороб. Це дозволяє розглядати фітнес як високоефективну систему оздоровчих занять, націлених на вдосконалення фізичних кондицій, зміцнення самопочуття, гармонійний фізичний розвиток.

Фітнес є одним з ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Не звертаючи увагу на поліпшення передових фітнес-технологій і великої кількості створених фітнес програм, аналіз літератури показує, що більшість із них не адаптовані до процесу фізичного виховання у школі і не складені з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості школярів.

Значне зниження рухової активності в період розвитку старшокласників неприпустимо через те, що негативно впливає на здоров'я, розумову працездатність і засвоєння навчальних програм.

Низька рухова активність школярів не дозволяє створювати передумови для оптимального розвитку рухових якостей, що обумовлює зниження рівнів фізичної підготовленості. Таким чином, проблема взаємозв'язку рухової активності й рухових якостей старшокласників має важливе значення для шкільної системи фізичного виховання.

Фітнес-технології викликають підвищення інтересу учнів старших класів до уроків фізкультури та спомагають їх до занять фізичними вправами, сприяють оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня діяльності їх функціональних систем.

Розробкою даної проблеми займалися багато науковців, представники різних галузей науки. З даної теми працювали: Сайкіна

Е. Г., Панфілов О. П., Шестакова Т.А., Борілкевіч В.Є., Усачев Ю.А., Фірилева Ж.Є., Смірнова Ю.В., Кудра, Т.А., Менхін А.В., Менхін Ю.В., Мякинченко Є.Б., Шестакова М.П., Сайкіна Є. Г. та інші.

Незважаючи на всі обставини, сьогодні потреба у дослідженні, яке б систематизувало і узагальнило існуючі відомості з даної проблеми.

Враховуючи те, з обумовлено сказано, нами і була обрана тема кваліфікаційної роботи: "Вплив занять фітнесом на рухову активність учнів старших класів".

Об'єкт дослідження – використання сучасних фітнес-технологій в освітньому процесі старшокласників.

Предмет – фітнес-технологій в підвищенні рухової активності учнів старших класів.

Мета роботи: дослідити основні аспекти впливу занять фітнесом на рухову активність учнів старших класів.

Відповідно до мети були визначені наступні **завдання:**

- 1) проаналізувати літературні джерела з досліджуваної тематики;
- 2) провести анкетування, щодо зацікавленості старшокласників до занять фізичною культурою та визначити рівень рухової активності;
- 3) сформулювати методичні рекомендації занять фітнесом в старшому шкільному віці.

Для того щоб розв'язати поставлені завдання, ми використали такі **методи дослідження:** теоретико-критичний аналіз літератури з теми дослідження; анкетування, методи математичної статистики.

Робота може бути використана студентами ВНЗ для підготовки до семінарських занять, також може бути використана викладачами для проведення лекції, практик тощо.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 42 найменування. Повний обсяг роботи: 27 сторінок.

РОЗДІЛ 1

РОЗВИТОК ФІТНЕСУ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Основні завдання фітнесу та його види

У наш час фітнес завоював величезну популярність в усьому світі й асоціюється з певним стилем життя, що дозволяють за допомогою особливих технологій досягти гармонії духу й тіла.

Поняття "фітнес" існує без перекладу у всіх мовах світу й відбувся від англійського вираження "to be fit" - бути у формі. У перекладі "fitness" означає "придатність". Результат фітнесу - це насамперед задоволення від занять улюбленими видами рухової активності. Аналізуючи передову вітчизняну й закордонну літературу, можна виділити наступні визначення фітнесу:

- спосіб життя, спрямований на збереження здоров'я;
- спосіб життя, метою якого є вдосконалювання фізичної форми;
- стиль життя, що дозволяє за допомогою особливих технологій досягти гармонію духу й тіла [25];
- система загального оздоровлення людини через певне фізичне навантаження, що поєднує силовий і аеробний тренінг, що доповнюється розвитком гнучкості;
- спосіб життя; оздоровчий напрямок фітнесу розвиває фізичні кондиції (силу, витривалість, гнучкість, спритність і т.д.), формує здорове співвідношення жирової й м'язової маси тіла, зміцнює імунну систему, стабілізує психіку, допомагає впоратися зі стресами й хворобами, урівноважує фізичні й психологічні потреби й претензії;
- добровільні систематичні заняття фізичними вправами, які здійснюються по розроблених програмах під керівництвом професійних фахівців з фізичної культури, які спрямовані на підтримку й підвищення рівня фізичної підготовленості й здоров'я, що займаються

з метою поліпшення якості життя (особистої успішності на основі фізичного благополуччя), а також ефективності навчальної й професійної діяльності.

А. В. Гурвіч запропонував ввести в науковий оборот такі поняття, як фітнес-технології, фітнес-культура й рівень. При цьому під фітнес-технологіями вони розуміють процес одержання результату, побудованого на використанні технічних або будь-яких інших засобів під управлінням людини. Причому засоби відіграють у технології домінуючу роль. У структуру фітнес-технологій входять: змістовна частина (загальні й конкретні цілі занять, зміст навчального матеріалу) і процесуальна частина - технологічний процес (організація, форми й методи, діяльність фахівця з фізичної культури й спорту, що й займаються, керування процесом засвоєння матеріалу, діагностика).

У фітнесі існує широкий позитивний спектр впливу на всі сторони організму й особистості школярів [19]:

1. У поведінці це проявляється в зібраності, підтянутості, великої життєвої енергії, оптимістичному настрої, в умінні забезпечити свій повноцінний і приємний відпочинок, у цілісній культурі здоровішої життєдіяльності.

2. У психічних проявах спостерігається гарне самопочуття, нервово-психічна стійкість, вольова організація (виражена в самовладанні, цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості), менша схильність стресам і депресії.

3. У функціональних проявах можна відзначити більш високу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності й тренованості; зниження захворюваності й хворобливих відчуттів, більш швидке й повноцінне відновлення після фізичної й розумової діяльності, посилення імунних механізмів організму.

Охарактеризувавши позитивний вплив фітнесу на організм людини, звернемося до аналізу сутності цього терміна. У цей час фахівці в області оздоровчої фізичної культури не прийшли до єдиного й остаточного визначення фітнесу.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: на одному виді рухової активності; на комбінації декількох видів рухової активності; на комбінації одного або багатьох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя.

Найбільш розпоширені є фітнес - програми, які створені на використанні видів рухової активності аеробної направленості.

Види фітнес -програм аеробної направленості:

- роуп-скипинг – представляє комбінації різних стрибків, танцювальних та акробатичних елементів с однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Така програма є однією з найдоступніших та емоційних видів рухової активності, також дозволяє ефективно впливати на важливі групи м'язів, укріпити серцево-судинну та дихальну систему, корегувати масу тіла, розвивати загальну та спеціальну швидкісну витривалість, силові якості, спритність і координацію рухів [13].

- памп-аеробіка – напрямок танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі, амортизатори).

- слайд-аеробіка – програма різноманітної фізичної підготовки на основі бічних рухів ногами.

Вправи слайд-аеробіки сприяють підвищенню сили і координації м'язів ніг, розвивають витривалість, є ефективним засобом регулювання маси тіла.

- фітбол-аеробіка – це такий комплекс різноманітних рухів та статичних поз з опором на спеціальний м'яч. Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча сприяє

позитивному впливу на м'язи спини, нижніх та верхніх кінцівок, хребет та вестибулярний апарат.

- шейпінг- система фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в єдності з високим рівнем рухової активності. В основі такого тренування закладено принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних та силових напрямків гімнастики, синтез вправ котрих сприяє позитивній динаміці цілого комплексу важливих морфофункціональних показників організму. Основні засоби шейпінг-тренувань – загальнофізичні вправи, які в залежності від методичної доцільності можуть виконуватися без предметів, з предметами та спеціальних снарядах [16].

- степ-аеробіка – дуже поширена і найбільш приваблива для учнів старших класів з усіх видів аеробіки. Характерною рисою проведення занять із степ-аеробіки є використання степ-платформи. Музичний супровід, який використовується на заняттях, є тією канвою, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість степ-аеробіки для школярів. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій тих, хто займається.

Позитивні емоції спонукають до прагнення виконувати рухи більш енергійно, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню і активному відпочинку [7].

1.2. Мотиви, потреби, та інтереси старшокласників до занять фітнесом

У сучасних старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження зацікавленості до фізкультурних занять, як наслідок, зниження рівня рухової активності і стану здоров'я.

Навчання в загальноосвітніх закладах - це частина життя. Більшу частину дня доводиться проводити в стінах навчального закладу. Сучасна освітня система характеризується великими обсягами навчального матеріалу, для засвоєння якого багато часу доводиться перебувати в сидячому положенні не тільки під час уроків, але й при виконанні домашнього завдання, яке роблять довше рекомендованого часу. Особливо це стосується учнів старших класів, бо вони готуються до зовнішнього незалежного оцінювання. Урок фізичної культури для більшості залишається основною формою рухової активності. Вітчизняними фахівцями доведено, що навіть трьох занять фізичної культури на тиждень дуже мало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, потрібно 12–14 годин різної рухової активності. Це можуть бути ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо.

Як засіб формування здорового способу життя сучасної молоді, пріоритетами оздоровчого фітнесу є використання фізичних вправ для корекції порушень постави тіла, психологічної регуляції й саморегуляції, збалансованого харчування, відмови від шкідливих звичок. Головними компонентами оздоровчого фітнесу є склад тіла, силова витривалість, гнучкість, сила, кардіореспіраторна та силова витривалість. Найважливішим компонентом оздоровчого фітнесу є високий рівень резервів серцево-судинної системи. Ефективне використання різноманітних засобів фітнесу з метою оздоровлення старшокласників значною мірою залежить від точності визначення величини фізичного навантаження.

Вирішення проблеми носить комплексний характер, що вимагає залучення фахівців різних наукових напрямків, у тому числі й фахівців з оздоровчої фізичної культури, зокрема - по фітнесу. Одним із напрямків вирішення даної проблеми може бути внесення різних

напрямків фітнесу в систему шкільного фізкультурного навчання, що буде сприяти відновленню занять по фізичній культурі школярів.

Напрямок шкільного фітнесу з'явився порівняно недавно, але його популярність стрімко росте як за рубежом, так і в нас у країні й має інтерес для майбутніх вчителів з фізичної культури, незважаючи на те, що поки ще він не має досить строгого наукового обґрунтування. Аналіз даних науково-методичної літератури визначив, що заняття фітнесом покликано задовольнити потреби школярів у фізичній активності й сприяти їхньому оздоровленню, підвищенню інтересу до них, залучення до здорового способу життя. Досягнути це можна за рахунок використання різноманітних фітнес- технологій, сучасного реманенту й обладнання, музичного супроводу й ін., а також можливостей вибору тих або інших видів занять. Широка пропаганда фітнесу в засобах масової інформації служить додатковим і істотним аргументом на користь вибору старшокласників занять ним.

Фітнес-програми загальнодоступні, високоефективні й емоційні. Привабливість до занять фітнесом визначається тим, що їх зміст базується на простих загальнорозвиваючих вправах і, у більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого обладнання (виключення становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах). Їхня ефективність полягає у різносторонньому впливу на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну й нервову системи організму дитину, розвиток рухових здатностей і профілактику різних захворювань [20].

Фітнес включає велику різноманітність оздоровчих комплексних програм. Пріоритет оздоровчо-профілактичної спрямованості програм фітнесу визначаються високим рівнем проблем зі станом здоров'я страшокласників. Їхню основу становить використання фізичних навантажень із метою оздоровлення, фізичного розвитку, підвищення рухової активності й розкриття внутрішнього потенціалу як особистості, як прихильника здорового способу життя. Демонстрація

розвитку рухових умінь і навичок, що займаються реалізується через показові виступи, конкурси, фестивалі й шоу.

Таким чином, фітнес можна розглянути як емоційну, загальнодоступну та високоефективну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різного спрямування на добровільній основі, виходячи з інтересів, що займаються, з метою досягнення оптимального фізичного стану, профілактики захворювань, зміцнення стану здоров'я й залучення до здорового способу життя підлітків.

Напрямок фітнесу охоплюють різні форми рухової активності. Ціль шкільного уроку багато в чому схожа з метою фітнесу. Урок фізичної культури у школі має таку ж спрямованість, а відповідно, для підвищення мотивації у старшокласників до занять фізкультурою у школі можна застосовувати всі новітні методики фітнесу.

1.3 Вплив занять фітнесом на рухову активність старшокласників

Не рідко можна зустріти в учнів старших класів малорухливий спосіб життя через тривале проведення часу за партами, телевізорами та гаджетами. До того ж неправильне харчування, нестача сну, схильність до стресу. Все це призводить до зниження імунітету, поганого самопочуття, порушення постави.

Фітнес на заняттях не оцінюють балами, як в навчальних закладах, або з точки зору перспективності високих олімпійських досягнень. Тут вона знайомиться з можливостями свого тіла і допомагає бути впевненим у собі.

Вплив занять фітнесом на фізичне здоров'я старшокласників:

- задіяні всі м'язи, тому це дозволяє тримати тіло в тонусі;
- м'язовий корсет формується;

- поліпшується координація рухів, рухливість суглобів, імунітет, обмін речовин, пластичність, спритність, швидкість і сила;
- формується правильна постава;
- нормалізується робота нервової та серцевої системи;
- нормалізується маса тіла і сон.

Учень має намір керувати своїм тілом, також починає любити спорт, що призводить до його активного способу життя і в майбутньому.

Соціальний аспект. Фітнес має вплив на сприйняття, щоб учні були комунікабельними і розкутими; також допомагає навчитися взаємодіяти в колективі. Товарииськість – важливий навик і запорука швидшого досягнення цілей.

Особистісний аспект. Заняття розвивають просторове, логічне мислення та самодисципліну, концентрацію, сприйняття, пам'ять, уяву. Зазвичай все це підвищує працездатність, а відповідно, і успішність, так як навчальний матеріал засвоюється швидше і легше.

Головним завданням занять фітнес-технологіями є збереження й зміцнення здоров'я. Здоров'я - це процес збереження й розвитку психічних, фізичних, біологічних здібностей людини, його оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя [41].

Заняття фітнес-технологіями комплексно впливають на організм: зміцнюють силу всіх м'язових груп, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язувань і сухожилць, тренують загальну й силову витривалість організму, зміцнюють кардіореспіраторну систему, активізують імунні сили організму, удосконалюють координацію рухів, дозволяють знизити надлишкову вагу, поліпшують настрій, дають заряд бадьорості [17].

При виконанні фізичних вправ підсилюються імпульси з рецепторів що брали участь у русі (зорового, слухового, тактильного), одночасно із цим збуджується основна частина кори головного мозку. Під час роботи м'язів підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції, насамперед надниркова залоза. Гормони мозкового шару надниркової залози підвищують артеріальний тиск, одночасно розширюючи артерії головного мозку. Гормони коркового шару надниркової залози підвищують опірність організму й виявляють протизапальну дію. Під час роботи м'язів поліпшуються обмінні процеси в тканинах і процеси регенерації кліток. М'язове скорочення служить як своєрідний насос, що вичавлює кров з вен у напрямку до серця. У міокарді, зростає число функціонуючих капілярів, активізуються обмінні процеси, збільшуються поглинання й утилізація кисню.

Підлітки старшого шкільного віку здобувають нові навички й удосконалюють придбані раніше. Інтенсивна нервово-психічна діяльність уже не становить для них значного навантаження.

В учнів які займаються фітнесом змінюється зовнішня форма кісток. Вони стають масивніше й товстіше за рахунок збільшення кісткової маси. Зміна внутрішнього складу кістки під впливом занять фізичними вправами виражаються, зокрема, у стовщенні її компактною речовини. Суглобний хрящ, що покриває суглобні поверхні кісток, може товстішати, що підсилює його амортизаційні властивості й зменшує тиск на кістку.

Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему, бо в процесі тренувань число альвеол збільшується і зростає життєва ємність легенів. Дихальний апарат краще засвоює кисень, який забезпечує повноцінну життєдіяльність кліток, і тим самим підвищує працездатність організму.

У цілому ж слід підкреслити, що багато засобів і методів, використовуваних у фітнес-технологіях гімнастичної спрямованості, при правильно організованому занятті дає широкі можливості для одержання не тільки загальнооздоровчого, але й виборчих ефектів відповідно до особливостей контингенту, що займаються [14].

Щоб уміти планувати уроки фізичної культури із заданим характером впливу, викладач повинен не тільки володіти всім арсеналом тренувальних засобів і методів, але й розуміти морфологічний, біохімічний, фізіологічний і психологічний ефект їх застосування для оволодіння навичками прогнозування й одержання бажаного тренувального ефекту [40]

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

При розгляді стану досліджуваної проблеми на практиці використовувалися такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, математико-статистичний аналіз отриманих даних.

Для розв'язку поставлених завдань використовувалися наступні методи:

- вивчення й аналіз літературних джерел по досліджуваній темі;
- педагогічні спостереження за руховою активністю;
- реєстрація рухової активності школярів;
- педагогічний експеримент;
- статистико-математична обробка й аналіз результатів дослідження.

Вивчення й аналіз літературних джерел по досліджуваній темі полягав у вивченні вітчизняної спеціалізованої літератури по проблемі рухової активності старшокласників.

Реєстрація рухових дій школярів проводилася за допомогою вивчення середньодобових показників рухової активності старшокласників.

Якщо співставити вибір учнів старших класів, то ми можемо бачити, що в більшості випадків він є різним. Отже можемо сказати, що навіть ті вчителі, які готові застосовувати інноваційні технології під час уроків фізкультури, погано знають бажання старшокласників. Це може привести до зниження зацікавленості школярів до занять фізичним вихованням.

Через це, під час формування програми занять в першу чергу потрібно вивчити інтереси і потреби старшокласників та враховувати їх при підборі засобів і методів [23].

Рухова активність старшокласників визначалась за методикою О.С. Куца [4], яка базується на тижневому хронометражу з таким групуванням усіх видів рухів: визначалась загальна і фізкультурно-оздоровча рухова активність. Індекс загальної фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначається за формулою:

$$\frac{(\sum ПРА + \sum ФОРА)}{\sum T(m) \sum C} \times 100\%$$

де $IP_{(T)}$ – індекс рухової активності за тиждень;

$ПРА$ – сума часу, витрачена на спонтанні й побутові рухи (хв);

$ФОРА$ – сума часу витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами;

$T_{(T)}$ – сума часу доби за тиждень.

Індекс фізкультурно-оздоровчої рухової активності визначався за формулою

$$\frac{\sum \Phi O P A}{\dots} \times 100\%$$

$$I P A (T) = \sum T(m) \sum C$$

2.2. Організація дослідження

На першому етапі ми вивчали і аналізували літературні джерела по досліджуваній темі.

На другому етапі ми обрали методикау О. С. Куца для визначення рухової активності школярів. До проведення дослідження були залучені учні 10-11 класів. Також було визначено індивідуальні відмінності рухової активності в школярів старших класів (кіл-сть кроків).

Третім етапом було анкетування учнів старших класів інтерес до відвідування уроків фізичної культури.

На четвертому етапі було проаналізовано одержані результати. Отримані дані були основою для планування змісту занять і визначення величини фізичних навантажень [23].

перервах)						
Фізкультурно-оздоровча рухова активність						
1. Заняття з фізичного виховання	10	10	60	30	-	-
2. Ранкова гігієнічна гімнастика	20	20	10	-	-	-
3. Самостійні заняття фізичними вправами	20	20	20	-	-	-
4. Інші форми занять фізичними вправами	10	10	20	-	-	-

Виходячи з табличного показника тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності можемо констатувати, що учні 10-х класів (11,67 %) – нижня границя низького рівня, учні 11-х класів (9,46 %), що навіть не відповідає граничному рівню «низького» рівня. Поступове зменшення показників рухової активності можна пояснити зміною пріоритетів мотивації учнівської молоді.

Маючи результати дослідження даної роботи та аналізу даних, які були отримані під час вивчення тижневого бюджету часу свідчать, що розподіл часу старшокласників не є раціональним. Час який відводять на фізкультурно-оздоровчі заняття не відповідає мінімальним біологічним потребам. Оцінка рухової активності учнів старших класів підтверджує вищесказане. Показник еталону динаміки рухової активності – тижневий індекс рухової активності виявив рівень динаміки рухової активності учнів 10–11 класів на низькому рівні.

Маючи результати вище наведених тенденцій низького та працездатності учнівської молоді слід переглянути табличні показники тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності.

Підтвердженням того є динаміка рівня рухової активності учнів старших класів які демонструють низький рівень.

Результати, отримані в ході дослідження, представлено в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Індивідуальні відмінності рухової активності в школярів старших класів, (кіл-сть кроків)

Вік	Хлопці	Дівчата
16 років	От 3100 до 5600	от 2930 до 4220
17 років	От 2800 до 4150	от 2130 до 5800

Як видно з таблиці 3.2, кількість кроків в учнів старших класів коливаються в різних діапазонах. У сучасних старшокласників в пріоритеті використання мобільних телефонів, комп'ютерів та іншої сучасної техніки. А уроки фізичної культури стали одноманітні та нецікаві. Тому рухова активність обмежена.

Насьогодні фітнес-технології є одним із шляхів підвищення інтересу і творчої активності учнів.

У хлопчиків індивідуальні відмінності показників рухової активності проявляються більш виражене, чим в дівчаток. Так, у хлопчиків мінімальний показник рухової активності становить 2800, а максимальний - 5600. Подібну динаміку рухової активності можна спостерігати й у дівчаток. У них мінімальна рухова активність визначається 2130 кроків, а найвищий показник 5800 [28].

Аналіз результатів досліджень рухової активності, що вчать в старших класах проведених нами показують:

- рухова активність проявляється по-різному й залежить від статті, віку, індивідуальних особливостей учнів, режиму дня, організації й змісту фізичного виховання школярів;
- рухова активність сучасних школярів значно знижена;
- рухова активність у найбільшій мірі знижується в учнів.

Також нами було проведене анкетування: «Чи цікаво старшокласникам відвідувати уроки фізичної культури?»

Результати анкетування показали нам, що тільки 41% учнів відповіли, що їм цікаво відвідувати уроки фізкультури, 59% - не цікаво.

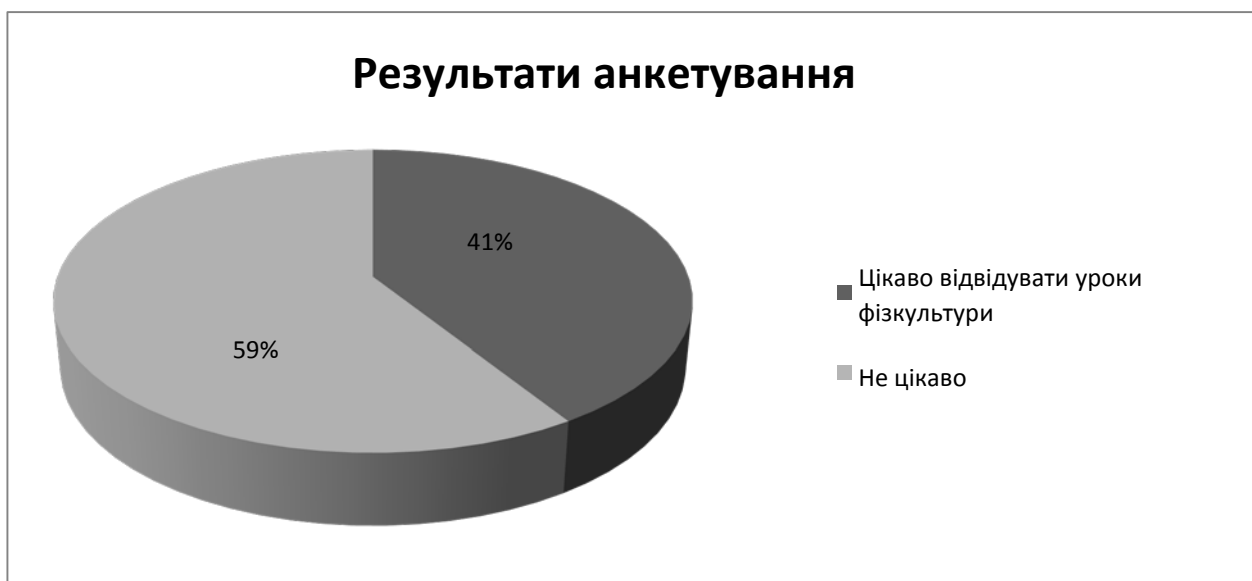


Рис. 3.1. Результати анкетування

У результаті проведеного анкетування встановлено що підлітки не мають стабільного інтересу до занять та уроків фізичної культури в навчальному закладі, що стає причиною несистематичності їх відвідування та є основою подальшого відразливого ставлення до оздоровчих та секційних занять у позаурочний час.

Можна виділити наступні причини падіння інтересу учнів до уроку фізичної культури:

- нудні повторювані завдання;
- багато групових вправ;
- високі і жорсткі нормативи;
- змагання та інші способи визначення переможців;
- низький рівень активності на уроках;
- погане обладнання.

Шкільні програми з фізичного виховання складені циклічно: щороку вивчаються одні й ті ж види спорту, що з часом знижує інтерес до занять. Не додає успіху і низька моторна щільність уроку, особливо

на заняттях гімнастикою, де учням довго доводиться стояти в черзі для виконання вправ.

Таким чином, для сучасних школярів характерний відносно низький рівень рухової активності, що дозволяє оцінити його як можливий фактор ризику порушень здоров'я старшокласників і вказує на необхідність удосконалювання профілактичної діяльності серед даної цільової групи.

3.2. Методичні рекомендації занять фітнесом в старшому шкільному віці

Рекомендовано використовувати фітнес як форму підвищення рухової активності, так як учні старших класів не відвідують уроки фізичної культури.

Для організації фізичного розвитку учнів старших класів існує багато фітнес-програм. Однак деякі програми краще проводити роздільно. Більшість хлопчиків соромляться виконувати танцювальні рухи - таза, грудної клітки й т.п. Виключення становлять елементи східних єдиноборств, силові програми, стретчінг, степ спортивно-гімнастичного типу, скакалка, фітбол, елементи йоги.

Щоб підвищити функціональні спроможності серцево-судинної системи учнів 10-11-х класів у підготовчій та основній частині уроків фізичної культури можна застосовувати вправи базової або степ-аеробіки. За твердженням науковців, це найбільш поширений вид аеробіки, який являє собою загальнорозвивальні гімнастичні вправи, різновиди бігу, стрибки і підскоки, що виконуються під музичний супровід.

За ствердженням О. Я. Кібальник, під час проведення уроків з елементами аеробіки доцільно використовувати специфічні методи навчання, що забезпечують різноманітність (варіативність)

танцювальних рухів: метод музичної інтерпретації, метод ускладнень, метод подібності, метод блоків.

Слід наголосити, що особлива увага приділяється саме методу блоків. Застосування такого методу допомагає досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово. Під час варіацій «блоків» можна успішно урізноманітнювати програму [29].

«Блок» – це сукупність рухів, що виконуються на 32 рахунки музичної фрази з послідовною зміною правої та лівої ноги.

Спочатку відбувалося навчання окремим базовим крокам аеробіки (табл. 3.3), а після опанування учнями їх об'єднували разом і повторювали під музику.

Таблиця 3.3

Базові кроки аеробіки, які можна використовувються на уроках

Назва елементів	Почерговість виконання
March	Крокування на місці, з переміщеннями вперед, назад
Step-touch	Приставний крок управо, вліво
Basic step	Два кроки вперед (ноги разом), два кроки назад (ноги разом)
Step-Gross	«Хрест» – варіант схресного кроку з переміщення вперед
Straddle	Ходьба ноги нарізно – ноги разом
V-step	Два кроки вперед (ноги нарізно), два кроки назад (ноги разом)
Kick	Мах
Mambo	Однією ногою виконати крок вперед-назад, інша залишається на місці
Skip	Підскакування
Jog	Біг

На етапі засвоєння учнями кожного блоку були визначені конкретні завдання.

1. Вивчити блок рухів, що складається з простих базових елементів.
2. Виконувати поступову заміну рухів на більш складні у прямому чи зворотному порядку розташування в блоці.
3. Додати повороти, переміщення, змінити напрямок руху й амплітуду.

Але перш ніж почати займатися степ-аеробікою, слід провести вступне заняття: пояснити техніку виконання базових рухів при підйомі й сході із платформи, техніку безпеки.

В основній частині заняття класичною або степ-аеробікою можна включати вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу й спини, бічних м'язів тулуба. Також в програму занять включати такі вправи, як віджимання в різних варіантах. Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки, а саме - проводяться серійно-потоким методом під музику.

Черлідінг та програма Данс - ще одні види аеробіки, які можна використовувати на уроці фізкультури.

Черлідінг (від англ. cheer - привітальний вигук). Черлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу й спорту. Крім того, черлідінг може виступати як самостійний вид спорту, він успішно супроводжує багато спортивних змагань, підсилює видовищність інших видів спорту. У цей час існують два види черлідінга: групи підтримки й змагальний черлідінг. Черлідери надихають публіку, заряджають її позитивною енергією, підтримують спортивні програми спортивного клубу [42].

Змагання із черлідінгу проводяться у двох номінаціях: Cheer (Чир) і Dance (Данс).

Програми Чир мають більшу спортивну спрямованість, до них входить велика кількість акробатичних елементів, що вимагають страховки при виконанні складних моментів програми. У них використовуються кричалки для посилення видовищного ефекту. Тут дозволяється використання засобів агітації: плакати, мегафони, прапори, прапори, помпони й ін.

Обов'язкові елементи Чір-Програм: стрибки, піраміди, чир- данс, чир- кричалки, чант- кричалки, акробатичні елементи - перекиди, колеса, рандати, фляки, сальто й ін.

Програми Данс. На відміну від програм Чир, програми Данс не включають елементів акробатики, пірамід і кричалок. Програми данс можна використовувати на паркеті та на спортивних майданчиках. У програмі потрібно обов'язково використовувати помпони - як мінімум 1/3 програми повинна виконуватися з ними. Програми Данс будуються на принципі комбінації різноманітних стилів: джаз, фанк, піп, реп, ліричний стиль і т.д. Обов'язковим є умова побудови Данс - Програм на основі базових черлідінгових рухів. Особливу увагу при їхній постановці слід приділяти хореографії, динаміці й складності переходів від одного елемента до іншого, синхронності виконання всіх складових частин програми [24].

Обов'язкові елементи Данс - Програм: піруети - обертання на одній нозі навколо своєї осі як мінімум на 360°, шпагати й махи, стрибки. Усі обов'язкові елементи виконуються всіма учасниками команди одночасно або в певній послідовності.

Один з найвищих рейтингів серед різних напрямків аеробіки має танцювальна аеробіка. Побудова уроку з використанням танців вимагає ретельного добору музики, яка повинна відбивати характер танцю. Фонограма найчастіше не має пауз між піснями. Однак в окремих випадках, особливо при розучуванні танців, цілком обосновані відключення музичної фонограми, розбір рухів під

рахунок: усі танцювальні напрямки зв'язані зі складними по координації рухами, що вимагають навчання по поділах, у спокійному темпі. Будь-який танець містить у собі рухи, які змушують працювати всі м'язи, тому танець є чудовим засобом оздоровчого тренування. Завдяки високій емоційності тренувального навантаження учні легко переносять її. Інтенсивні танці - прекрасний спосіб кардіотренування. Це кращий засіб розвитку координації рухів. Заняття танцювальними видами аеробіки дають можливість навчитися гарно рухатися, танцювати, позбутися багатьох комплексів і відчутти себе впевнено й комфортно в будь-якому суспільстві [38].

Для танцювальної аеробіки на уроці структура фонограми повинна відповідати навантаженню. Темп у розминці - 90-120 уд./хв., в основній частині уроку - 120-150 уд./хв., у заключній частині - 90-100 уд./хв. При проведенні уроку зберігається принцип нон- стоп - без перерв на відпочинок, потоковим методом проведення або серійно-потоковим.

У заключній частині уроку можна також провести стретчинг.

В цьому віці важливо активно займатися вправами на розтягування. Природна гнучкість зменшується: якщо не розвивати дану якість, то з роками буде усе складніше виконувати нахили й махи. Страждає й освоєння техніки інших спортивних рухів. Погана рухливість суглобів, низька еластичність фасцій і м'язів приводить до травматизму [23].

Якщо говорити про прогнози застосування фітнесу в освітньому процесі й спорту як соціокультурного феномена, то слід згадати про провідну тенденцію кінця ХХ - початку ХХІ сторіччя - розвитку нових нетрадиційних видів. Традиційні підходи до занять фізичною культурою й спортом при всіх їхніх гідностях потребують переосмислення їх цілей і завдань.

На основі аналізу науково-методичної літератури було визначено, що розробка й застосування сучасних фітнес-технологій може стати ефективним шляхом вирішення проблеми підвищення рухової активності учнів, їхньої фізичної підготовленості, а інтеграція цих технологій у процес фізичного виховання школярів є перспективним напрямком його вдосконалення. Насьогодні є всі умови для формування нової моделі уроку фізкультури.

ВИСНОВКИ

1. На підставі аналізу літературних джерел з обраної теми ми можемо стверджувати, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка включає в себе здоровий спосіб життя. Напрямок фітнесу охоплюють різні форми рухової активності. Ціль шкільного уроку багато в чому схожа з метою фітнесу. Урок фізичної культури у школі має таку ж спрямованість, а відповідно, для підвищення мотивації у старшокласників до занять фізкультурою у школі можна застосовувати всі новітні методики фітнесу.

2. Для визначення рухової активності учнів ми обрали методику О. С. Куца. Виходячи з табличного показника тижневого фізкультурно-оздоровчої рухової активності можемо констатувати, що в учнів 10-х класів (11,67 %) – нижня границя низького рівня, в учнів 11-х класів (9,46 %), що навіть не відповідає граничному рівню «низького» рівня.

Також можемо засвідчити про відсутність занять до фізичної культури учнів 10-11 класів. Це підтверджено анкетуванням. Тільки 41% учнів відповіли, що їм цікаво відвідувати уроки фізкультури, 59% - не цікаво.

Розроблені нами рекомендації надають можливість стверджувати, що доцільно використовувати фітнес технології на уроці фізичної культури 10-11 класів. Так, у підготовчій та основній частині уроку фізичної культури можна застосовувати вправи базової або степ-аеробіки, чирлідінг та танцювальну аеробіку, які являють собою синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід. У заключній частині уроку доречно провести стретчінг.

Отже, розробка й застосування сучасних фітнес-технологій може стати ефективним шляхом вирішення проблеми підвищення рухової

активності учнів. Насьогодні є всі умови для формування нової моделі уроку фізкультури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алаев М.В., Титовский А.В., Лавриненко В.В. Кластеризация методических задач учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем образовании // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. Вып. 3. С. 30.
2. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. Практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Національний авіаційний університет. Київ, 2013. 52 с.
3. Буркова О., Лисицкая Т. “Пілатес” – фитнес высшего класса. Центр полиграфических услуг “Радуга”. Москва, 2005. 208 с.
4. Вишнеvский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Теория и практика физической культуры, 2002. 270 с.
5. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
6. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 240 с.
7. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
8. Выготский Л. Педагогическая психология. М.: АСТ. Астрель. Хранитель, 2008. 672 с.
9. Гилев Г. А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие [Текст] / Г.А. Гилев. - М.: МГИУ, 2007. 376 с.
10. Городинська І. В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис. ... канд. пед. наук: спец.

- 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / І. В. Городинська. - Херсон, 2004. 252 с.
- 11.Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина. - Текст : непосредственный // Теория и практика образования в современном мире : материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). - Санкт-Петербург : Реноме, 2012. С. 70-72
- 12.Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.
- 13.Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.
- 14.Дорохов Р.Н. Подходы к созданию здоровья на стадиях онтогенеза [Текст] / Р.Н. Дорохов // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - № 3. С. 17-18.
- 15.Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2007. – № 2. С. 101-108.
- 16.Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.
- 17.Захаріна Є. А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів / Є. А. Захаріна // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз.

- виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. - Х., 2011. - № 9. С. 49–52.
- 18.Иваненко, О.Л. Фитнес-технологии: учеб. пособие / О.Л. Иваненко, Т.М. Мелихова. – Челябинск: УралГУФК, 2007. 58 с.
- 19.Исхакова, Р.Ф. Детский фитнес в системе ДОУ / Р.Ф. Исхакова, Г.Н. Голубева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – №4 (17). С. 45-50.
- 20.Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №8. С. 69-70.
- 21.Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
- 22.Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. С. 81-87.
- 23.Казакова, К.Г. Физическое состояние женщин зрелого возраста и его коррекция в условиях различных форм ФОЗ. 13.00.04. Дис. канд. пед. наук. / К.Г. Казакова. – Киев, 2013. 208 с.
- 24.Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. С. 39-46.
- 25.Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – № 3. С. 78-81.

- 26.Кібальник, О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. "Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура" /О.Я.Кібальник, О.А. Томенко; М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка.– Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 202 с
- 27.Кібальник, О. Я. Теоретичне обґрунтування введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури /О. Я. Кібальник //Матеріали наукової конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 2008 р. /[ред. кол.: Н. І. Кириленко, О. В. Багацька, В. С. Бугрій та ін.].– Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. С. 237.
- 28.Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / Т. Ю. Круцевич, О. Л. Благій, Г. Г. Смоліус та ін. - К.: Наук. світ, 2006. 25 с.
- 29.Крючек, Е.С. Аеробіка. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М., 2001. 305 с.
- 30.Кузнецов А. Анатомия фитнеса [Текст] / А. Кузнецов. - М. Феникс, 2008. 224 с.
- 31.Кулькова И.В., Расулов М.М., Рипа М.Д. Практические и методические основы кинезотерапии: учеб. пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 336 с.
- 32.Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аеробіка. Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002. 211 с.
- 33.Мальцева, И. Г. Иллюзии современного фитнеса / И. Г. Мальцева // Вестник ОмГАУ. – 2015. – №1 (17). С. 90-93.
- 34.Мамонова О.В., Шутова Т.Н. Совершенствование физического воспитания студентов в условиях снижения состояния здоровья.

- Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалам IV Междунар. науч.-практ. заоч. интернет-конф. Т. I. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. С. 519–526.
35. Митрофанова А.Г. Аеробіка: учеб. пособие. Вологда: Вологод. гос. ун-т, 2014. 84 с.
36. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спорт. вісн. Придніпров'я. - 2011. - № 2. С. 12–17.
37. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. С. 37 – 39.
38. Нечаев 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. Вип. 3. С. 129–132.
39. Панфилов, О.П.. Фитнес-технологии: классификационный подход / О.П. Панфилов, В.В. Борисова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №1. С. 23-29.
40. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 196 с.
41. Платонов, В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2016. – №3. С. 23-28.
42. Поддубная, Ж.В. Методика использования статических упражнений для развития гибкости в занятиях оздоровительными видами гимнастики: Канд дис. / Ж.В. Поддубная. – М.: ВНИИФК, 2012. 302 с.