

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

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З
ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ
Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Виконала: студентка 2 курсу денної форми навчання, 14-211 групи спеціальності: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Калигіна Анастасія Дмитрівна

Керівник: канд.пед.наук, доцентка
Городинська І. В.

Рецензент: док. пед. наук,
професорка; завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету ім. Івана Боберського
Бондар І.Р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження	6
1.1. Психолого-педагогічні і функціональні основи розвитку організму дітей молодшого шкільного віку	6
1.2. Характеристика дитячого фітнесу як засобу фізичного виховання	11
1.3. Теоретичні передумови занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку	18
РОЗДІЛ 2. Методи і організація дослідження	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення	32
3.1. Методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням фітнес-технології	32
3.2. Аналіз змінення рухових якостей дітей молодшого шкільного віку за період дослідження	37
ВИСНОВКИ	43
ДОДАТКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я нації – категорія економічна, політична, яка визначає соціальну стабільність суспільства. Від нього залежить трудовий потенціал країни, а також, що не менше важливо – відтворення населення – здорового майбутнього покоління. Проблема підтримки здоров'я підростаючого покоління є одною із основних у політиці охорони здоров'я більшості країн світу [3; 5; 9].

Рівень здоров'я дітей постійно знижується, що пов'язується із безліччю факторів. Насамперед, дедалі більше дітей народжуються з уродженими дефектами та спадковими захворюваннями [10]. Більшою мірою це залежить від способу життя та здоров'я батьків, а також від несприятливих факторів довкілля. Але ще більше на здоров'я впливають соціальні фактори та фактори довкілля, починаючи з дитячого віку.

Вплив соціальних чинників на здоров'я особливо яскраво проявляється у шкільні роки [1; 4; 8]. В даний час все більше фахівці стурбовані розвитком комп'ютерних і мобільних технологій, без яких практично неможливо існування сучасної людини. На жаль, діти швидко освоюють нові технології і вже з раннього дитинства активно залучаються до використання комп'ютерів, планшетів і мобільних пристроїв.

Усе це не може не відбиватися на здоров'ї підростаючого покоління [2], оскільки значно знижується рівень рухової активності (що особливо негативно впливає на здоров'я у дитячому віці). У підлітковому віці комп'ютерні технології часто використовуються з метою спілкування в соціальних мережах, а також проведення часу у віртуальних іграх. Все це значно впливає на соціальне та психічне здоров'я підлітків, що відбувається через спотворення світосприйняття, підміни справжніх почуттів та відчуттів віртуальними [2].

Відомо, що для підлітків пріоритетним є спілкування з друзями, але у разі використання соціальних мереж відбувається заміна живого спілкування

з однолітками на віртуальне часто з незнайомими людьми, внаслідок чого формуються неправильні стереотипи поведінки у звичайному (не віртуальному) житті.

Внаслідок комплексного впливу низки негативних факторів здоров'я дітей у шкільному віці значно знижується. Так, вже в середньому шкільному віці у дітей реєструється наявність декількох, як правило - хронічних, захворювань [10]. Тому виникає необхідність формування свідомого ставлення до здоров'я, починаючи з підліткового віку [6].

Варіантом вирішення цієї проблеми може стати впровадження фітнесу в різних напрямках у систему шкільного фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури школярів [27]. Розвиваючись та удосконалюючись, фітнес-напрямки охоплюють різні форми рухової активності, різних соціальних груп населення у виборі видів рекреаційної діяльності, сприяють підвищенню загальної культури людей, які займаються не тільки фізичними вправами, а й розширюють їхній кругозір щодо численних фрагментів фітнес-мистецтва. (класичних, народних, сучасних танців тощо), можливості вибору фітнес програм, орієнтованих як на культурні традиції Заходу, так і Сходу.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконувалась згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260)

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку із використанням фітнес-технологій.

Мета дослідження – визначити вплив фітнес-технологій на підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати за даними науково-методичної літератури вікові особливості дітей молодшого шкільного віку та досвід використання засобів фітнесу у фізичному вихованні молодших школярів.

2. Розробити методику розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку із використанням фітнес-технології.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що отримано нові наукові дані про використання фітнес-технології у фізичному вихованні школярів молодших класів. Встановлено її ефективність щодо розвитку рухових якостей школярів.

Для вирішення поставлених використовували такі **методи дослідження**: аналіз даних науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практична значимість дослідження полягає в тому, розроблену методику розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням фітнес-технології можна використовувати у процесі фізичного виховання школярів у загальноосвітніх навчальних закладах; у програмах з дитячого фітнесу для дітей дошкільного та шкільного віку (танцювально-ігрова гімнастика, ритмічна гімнастика та дитяча аеробіка, класична та танцювальна аеробіка, фітбол-аеробіка та ін.), які впроваджені в систему шкільної фізкультурної освіти.

Апробація результатів. Результати кваліфікаційної роботи знайшли своє відображення у науковій статі (збірка наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2022 рік)

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, а також 5 таблиць та 48 джерел.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ З ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Психолого-педагогічні та функціональні основи розвитку організму дітей молодшого шкільного віку

«Фізичні якості – це вроджені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини.» [32]

Виховання фізичних якостей у шкільному віці має свої особливості, що впливають на різні сторони рухових можливостей людини, ступінь оволодіння певними рухами. У шкільному віці відбувається якісний стрибок у розвитку фізичних якостей, особливо при використанні в навчанні дітей ігрової форми навчання. Нині серед фахівців у галузі фізичного виховання широко обговорюються питання формування фізичних якостей дитини [21].

Також широко обговорюються генетичні та соціальні питання, що визначають рівень фізичних і рухових здібностей дитини (витривалість, сила, швидкість, спритність і гнучкість). Ця тема багатьох досліджень, тому досить поширеною є думка про взаємозумовленість соціальних та біологічних факторів у розвитку дітей. Відповідно до такого твердження, фізичні якості є проявом рухових здібностей людини, які значною мірою залежать від вроджених анатомо-фізіологічних, біологічних, психологічних особливостей, які визначають швидкісно-силові та часові характеристики людини. При цьому не слід ігнорувати той факт, що під впливом систематичних і цілеспрямованих процесів виховання і навчання можна суттєво впливати на розвиток цих якостей.

Фізичні якості дитини включають поняття: швидкість, гнучкість, сила, витривалість, гнучкість.

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії за мінімальний відрізок часу. Передбачається, що виконання рухового завдання є

короткочасним і не викликає втоми у дитини. Швидкість руху - це не тільки рух частин тіла, таких як руки і ноги. Розрізняють три прояви швидкості: латентність рухової реакції, швидкість окремих рухів і частота рухів. Швидкість розвивається у процесі навчання дитини основним видам руху. Виконання вправ у різному темпі заохочує розвиток дитини, щоб вона могла продемонструвати м'язову силу в заданому темпі.

Сила – це фізична якість, яка необхідна для подолання зовнішнього опору чи протидії йому шляхом м'язових зусиль. Розвиток сили забезпечує не лише подолання зовнішнього опору, але й надає прискорення масі тіла до різних застосовуваним снарядам (при передачах м'яча). Від розвитку сили залежить розвиток інших психофізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Розвиток фізичної підготовленості визначається інтенсивністю і концентрацією нервових процесів, які керують діяльністю м'язового апарату. Загальнорозвиваючі вправи спрямовані поступовий розвиток сили. При відборі вправ приділяється особлива увага тим, що викликають короткочасні швидкісно-силові напруження: вправи у бігу; вправи у метанні та стрибках, у лазанні та ін.

Для розвитку сили необхідно розвивати швидкість рухів і вміння демонструвати швидкість і силу. Посприятим цьому можуть стрибки, біг (30м), метання на дальність, а також зістрибування з невеликої висоти і наступним відскоком вгору або вперед, стрибок з присіду.

Витривалість – це здатність організму здійснювати тривалу м'язову роботу. Необхідність розвитку витривалості зі шкільного віку обумовлена низкою причин, основними з яких є такі:

- 1) витривалість як здатність до тривалої м'язової роботи невеликої інтенсивності дозволяє зміцнити організм дитини і насамперед серцево-судинну, дихальну, кістково-м'язову системи, що надає сприятливий вплив на фізичний та психічний стан дитини.
- 2) цілеспрямована робота з виховання витривалості у школярів покращує функціонування організму, підвищує їхню працездатність.

3) необхідність розвитку витривалості у дітей шкільного віку «визначається ще й тим, що цілеспрямовані рухи, особливо циклічного типу, допомагають розкрити та розвивати їх природні задатки: тільки в цей період можна підвищити рівень максимального споживання кисню, який є найважливішим показником фізичної працездатності людини, показником її аеробних можливостей»[38].

Розвиток витривалості має вирішальне значення для формування вольових якостей особистості, таких як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, сміливість і рішучість, впевненість у собі. Тут фізичний рух використовується як засіб, за допомогою якого діти вчаться долати труднощі, що виникли, мобілізувати себе, доводячи розпочату справу остаточно.

Найкращими засобами у розвитку витривалості є циклічні рухи: біг, плавання, катання на лижах, на ковзанах та інші. Велику роль розвитку витривалості грають вольові чинники, за допомогою яких може бути продовжена м'язова робота, незважаючи на постійно наростаючу втому. Навантаження необхідно поступово збільшувати і в ігровій формі [6].

Гнучкість – морфологічні та функціональні показники опорно-рухового апарату, що характеризують ступінь рухливості його ланок. Це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою, важлива фізична якість, яка поруч зі швидкістю, силою, витривалістю, спритністю визначається морфофункціональними біологічними особливостями людини. Вона залежить від багатьох факторів, включаючи анатомію, фізіологію, психологію, еластичність м'язів і зв'язок, суглобових сумок і психічний стан. Також – від ступеня можливості м'язів, що розтягуються, змін ритму рухів, зміни вихідного положення, від масажу, розминки, зовнішньої температури, віку, рівня розвитку сили.

Вправи на розтяжку м'язів та зв'язок сприяють розвитку гнучкості. У методичній літературі можна побачити два шляхи тренування гнучкості: накопичення різноманітних рухових навичок, умінь та вдосконалення

здатності перебудувувати рухову діяльність у відповідно до вимог мінливої обстановки.

Найбільш успішно гнучкість формується у фізичних вправах. «Фізичні вправи вчать дитину відчувати м'язи рук, ніг, шиї, тулуба, відчувати відповідальність за красу рухів та своє здоров'я» [18]. Одним із важливих засобів розвитку гнучкості є стретчинг.

Стретчинг - це спеціально розроблена система вправ, спрямована на поліпшення гнучкості і рухливості суглобів, і водночас на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язувального апарату з метою поліпшення еластичних засобів, створення міцних м'язів та зв'язок. Основним принципом стретчингу є регулярність та поступовість розтяжки. Методика стретчингу ґрунтується на природній властивості м'язів: повзучості та релаксу.

Повзучість - це властивість м'язів змінюватися в довжину з плином часу ,навіть за умови застосування однакового навантаження.

Релаксація - це м'язова властивість розслаблятися за відрізок часу, при однаковому навантаженні та напрузі.

Основний позитивний вплив методики стрейчингу можна звести до наступних факторів:

- при виконанні стретчингових вправ зменшується м'язова напруга та досягається релаксація тіла;
- підвищена гнучкість створює найсприятливіші умови для вдосконалення і розвитку інших фізичних якостей;
- здійснюється розвиток координації рухів, вони стають більшими вільними та виконуються без праці;
- удосконалюється функція рівноваги;
- формується рухова активність у різних проявах;
- зменшується травматизм;
- біг, плавання, катання на лижах стають легшими, коли займаються цими видами спорту;

- збагачуються знання тіла;
- формується звичка рухатися природно та невимушено, покращується нормальний стан [28].

Спритність – здатність швидко опанувати нові рухи, швидко перебудувати діяльність відповідно до вимог раптово мінливої ситуації.

Виділяються три типи розвитку спритності:

- 1) характеризується просторовою точністю та координованістю рухів, у якій немає значення швидкість їх виконання;
- 2) є тонка просторова точність та тонкі просторові координації, які можуть здійснюватися у стислий термін. Спритність проявляється не в стандартних, а змінних умовах.

Існує два шляхи тренування спритності: накопичення різноманітних рухових навичок та умінь; вдосконалення здібності перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої ситуації.

Як конкретні методичні прийоми для тренування спритності рекомендуються такі прийоми:

- застосування вправ з незвичайними вихідними положеннями;
- дзеркальне виконання вправ;
- зміна швидкості та темпу рухів;
- варіювання просторових кордонів, у яких виконується вправу;
- ускладнення вправ додатковими рухами.

У поняття спритність входять такі компоненти: швидкість реакції на сигнал; координація рухів; швидкість засвоєння нового; свідомість виконання рухів та виконання рухового досвіду [37].

Фізичні якості дітей формуються у комплексі, так що розвиток однієї якості сприяє вдосконаленню інших фізичних якостей. Їх розвиток вимагає пильної уваги педагогів, та дотримання ними наступних правил:

- допоможи, але не нашкодуй;
- зацікав, але не наполягай;

– кожна дитина індивідуальна.

Таким чином, фізичні якості - це вроджені (генетичні) морфофункціональні властивості, які роблять можливою фізичну (матеріальне вираження) діяльність людини. У фізичному вихованні дітей важливу роль відіграє виховання фізичних якостей. Фізичні якості дитини включають такі поняття як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість.

Психолого-педагогічною основою розвитку фізичних якостей є взаємообумовленість соціальних та біологічних факторів у розвитку дітей, рухова діяльність організму людини більше залежить від його генетичних анатомо-фізіологічних, біологічних, психологічних особливостей, що визначають швидкісно-силові та тимчасові характеристики людини.

1.2. Характеристика дитячого фітнесу як засобу фізичного виховання

Сучасні діти мають «руховий дефіцит», проводячи більшу частину часу в статичному положенні (за столами, телевізорами, комп'ютерами). Це викликає втому певних м'язових груп, а як наслідок, порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість, затримку у розвитку основних фізичних якостей: швидкості, спритності, координації рухів, витривалості. Адже дитинство – найкращий час для формування звички «бути у формі». Головне завдання дорослих виробити у дітей таку звичку, створити всі необхідні умови для вгамування «рухового голоду», знайти нові підходи до їх фізичного виховання та оздоровлення. Певною мірою допомогти в цьому може дитячий фітнес.

Дитячий фітнес – це поєднання різних загальнозміцнюючих вправ. Заняття можуть включати вправи вправи з предметами, на поставу, хореографію та інші види вправ. Найперш, дитячий фітнес - це спортивна програма, розроблена з урахуванням фізичної підготовки та віку дитини. на

заняття дитячим фітнесом діти не тільки розвивають спритність та гнучкість, але й виплескують енергію, що накопичилася [24].

Використання елементів дитячого фітнесу на заняттях з фізкультури може збільшити фізичну активність, підвищити рівень фізичної підготовки, познайомити з функціями організму, навчити отримувати задоволення й упевненість від руху та вправ, підвищити інтерес до фізичної активності і, як результат, зміцнити здоров'я дітей. На таких заняттях панує невимушена обстановка, свобода руху, можливість відступу від правил, нескінченність варіацій зі спортивно-ігровим обладнанням. Заняття елементами фітнесу створюють сприятливі умови не тільки для фізичного, а й психомоторного розвитку школярів. Діти з задоволенням виконують всі завдання, що розвивають активність, самостійність, творчий підхід та інтерес до занять фізкультурою.

Останніми роками спектр фітнес-методик, які використовують під час роботи з дітьми, значно розширився:

- заняття на тренажерах;
- ігровий стретчинг;
- фітбол-гімнастика;
- степ-аеробіка;
- черлідінг;
- пілатес.

Один з найпоширеніших та найсучасніших видів занять з дітьми фізичною культурою – заняття з використанням тренажерів. У роботі з дітьми молодшого шкільного віку використовуються як найпростіші, так і складного устрою: ступи, м'ячі-футболи, гімнастичні ролери, дитячі гумові еспандери, лави для преса, велотренажери, бігові доріжки, міні-батути, тренажери для веслування. Умовно до тренажерів можна віднести також пластмасові гантелі та гантелі до 0,5кг, метболи, шведські стінки, корекційні м'ячі великого діаметру, масажні килимки.

На таких заняттях тренується серцево-судинна система, дихальна, розвивається загальна витривалість, набуваються рухові вміння та навички, що сприяють зміцненню здоров'я школярів, а також формується інтерес та потреба до занять фізкультурою та спортом. Заняття на тренажерах починаються з простих вправ.

Вправи ігрового стретчингу охоплюють всі групи м'язів, носять зрозумілі дітям назви (тварини або імітаційні дії) та виконуються по ходу сюжетно-рольової гри, заснованої на казковому сценарії. На занятті пропонується гра-казка, у якій діти перетворюються на різних тварин, комах і т.д., виконуючи в такій формі фізичні вправи. З наслідування образу діти пізнають техніку спортивних та танцювальних рухів та ігор, розвивають творчу і рухову діяльність, пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу і т.д. Ефективність наслідувальних рухів полягає ще й у тому, що через образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень та великою різноманітністю видів руху, що дає хороше фізичне навантаження на всі групи м'язів.

Методика ігрового стретчингу заснована на статичних розтяжках м'язів тіла та суглобово-зв'язувальний апарат рук, ніг, хребта, що дозволяють запобігти порушенням постави та виправити її, надають глибоку оздоровчу дію на весь організм [22]. Одна з нових технологій фізичного виховання – фітбол-гімнастика.

Фітбол – м'яч для опори, що використовується в оздоровчих цілях. В даний час є м'ячі різної пружності, розмірів, ваги. Застосовуються у спорті, педагогіці, медицині. Фітбол розвиває дрібну моторику дитини, що безпосередньо з розвитком інтелекту. Заняття на фітболах чудово розвивають почуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини та пресу, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, формують правильну поставу.

Степ-аеробіка – танцювальна аеробіка із застосуванням спеціальних невисоких платформ – степів. Це нестандартний посібник, призначений для

роботи з дітьми молодшого шкільного віку, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсета, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, посилює обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість та орієнтування у просторі, покращує психологічний та емоціональний стан дитини [25].

Дитячий степ – одне з улюблених занять дітей молодшого шкільного віку. Спочатку діти виконують рухи під рахунок, потім під музику. Заняття йде без пауз у режимі нон-стоп. Протягом відведеного часу ніхто не стоїть просто так, один рух змінює інший. Нову вправу інструктор включає в заняття по ходу справи, чергуючи його з уже відомими, «диктуючи» голосом кроки та елементи.

Практично всі вправи, що увійшли до розроблених інструктором комплекси «підказані» дітьми. Важливо лише уважно спостерігати, які рухи раптом починають робити, випадково заскочивши на платформу або всередині паузи, що утворилася в занятті. На платформу не тільки крокують, а й застосовують платформи в естафетах – як перешкоду, яку потрібно оббігти, або перестрибнути.

Степ-аеробіка допомагає розробляти суглоби та формувати склепіння стопи, розвиває витривалість, координацію та рівновагу, вестибулярний апарат, що тренує серце, нормалізує артеріальний тиск. Степ не тільки сприяє спалюванню великої кількості калорій, а й дає необхідну емоційну розрядку, покращує настрій та оздоровлює організм. Аеробіка позитивно впливає на весь організм, зміцнюючи серцево-судинну, дихальну, нервову та м'язову системи, а також нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарату. Дуже важливо, що ця аеробіка вельми ефективна для м'язів, які не часто використовують, наприклад, сідниць і задньої поверхні стегон.

Фахівці вважають, що степ - аеробіка прекрасна для профілактики та лікування остеопорозу та артриту, а для зміцнення м'язів ніг та відновлення після травм коліна немає комплексу краще. Крокові вправи прості й можуть

бути корисними людям різного віку. Вони добре покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. А, застосувавши обтяження (гантелі) масою до двох кілограм, можна зміцнити м'язи плечового поясу.

Особливу увагу хочемо звернути на розвиток м'язів поштовхової ноги у тих дітей, які регулярно займаються степ-аеробікою. Учням легко даються стрибкові вправи, і виконуються ними якісніше [14].

В даний час у роботу з дітьми активно впроваджується черлідінг - запальні спортивні танці з помпонами, що поєднують елементи акробатики, гімнастики, хореографії та танцювального шоу.

Черлідінг розвиває творчі, рухові здібності та навички школярів, дозволяє збільшити обсяг рухової активності дітей у режим дня, формує навички спілкування в колективній діяльності [32].

Дитячий пілатес – спеціально складена програма на основі базових вправ Pilates, пристосованих до дітей різного віку. Для таких занять використовується різноманітний спортивний інвентар, підбирається спеціальна музика, що створює сприятливу атмосферу. Вправи робляться плавно, повільно та вимагають повної концентрації уваги, контролю за технікою їх виконання та правильним диханням [27].

Фітбол-гімнастика – це заняття на великих пружних м'ячах. Вирішує цілий комплекс завдань: розвиток рухових якостей; навчання основним рухових дій; розвиток та вдосконалення координації рухів та рівноваги; створення навички правильної постави; зміцнення м'язового корсету; нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку; поліпшення функціонування серцево-судинної та дихальної системи; покращення кровопостачання хребта, суглобів та органів людини, покращення комунікативної та емоційно-вольової сфери; усунення венозного застою; розвиток дрібної моторики; адаптація організму до фізичного навантаження; стимуляція розвитку аналізаторних систем. Фітбол-гімнастика завжди проходить на підвищеному емоційному підйомі та інтересу у дітей, що є ефективним методом оздоровлення дітей.

Дихальні вправи включені у кожне заняття. Важливо навчити дитину дихати носом, а не ротом.

Навчаючи дітей правильного дихання, необхідно, перш за все, добитися, щоб вони робили глибокий видих. Це важливо для максимальної вентиляції альвеол легень. Через ці вправи зміцнюються м'язи дихальної системи, носоглотки та верхніх дихальних шляхів.

Ці вправи дуже цікаві дітям, та ті виконують їх із задоволенням. Вправи з предметами дозволяють зміцнити різні групи м'язів, розвинути спритність, увагу, підвищити гнучкість.

Діти самі обирають вид вправ, дорослий спрямовує рухи дітей, що виконує страховку при складних вправах, рекомендує ті або інші вправи.

Рухливі ігри створюють атмосферу радості, роблять найбільш ефективним комплексне вирішення завдань і тому мають місце на кожному занятті.

Успішним результатом цієї роботи є: великий інтерес та активність дітей, батьків та педагогів у реалізації даних методик; зниження захворюваності дітей, підвищення позитивної динаміки рівня розвитку навичок у дітей із оволодіння своїм тілом та ін.

Застосування частин фітнес-технологій у роботі з дітьми молодшого шкільного віку може сприяти їхньому систематичному заняттю спортом, активному та здоровому дозвіллі, формує уявлення про фітнес як спосіб організації активного відпочинку. Фізичні якості дітей розвиватимуться успішніше, якщо педагог володіє діагностичними засобами.

Діагностика – від грецького *diagnostikos* - здатний розпізнавати вчення про методи і принципи у розпізнаванні хвороби та постановці діагнозу. Для того щоб визначити рівень сформованості фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку проводиться діагностика оцінки початкового рівня розвитку кожного учня для того, щоб визначити оптимальну для нього «Найближчу зону розвитку». На думку вітчизняного педагога та психолога Л. С.

Виготського існує два рівні розвитку: «зона актуального розвитку» та «зона найближчого розвитку».

Під «зоною актуального розвитку» автор мав на увазі рівень розвитку психічні функції дитини, який склався в результаті певних циклів, що вже завершилися, протягом його розвитку. На цьому рівні дитина виконує завдання самостійно.

«Зона найближчого розвитку» - на цьому рівні всі процеси знаходяться в стані становлення, дозрівання, розвитку, дитина не може впоратися з завданнями та вирішує проблему за допомогою дорослого. Для того, щоб діагностувати в дітей рівень розвитку фізичних якостей, потрібно виявити «зону актуального розвитку», виявлення якого вимагає розробки спеціальних діагностичних засобів, запровадження критеріїв та їх показників [8].

Під когнітивним критерієм ми розуміємо наявність у дітей знань про фізичні якості, розуміння їх значення у фізичному розвитку, знання коштів, що сприяють їхньому розвитку.

Під мотиваційно-потребовим критерієм – наявність у дітей потреби поліпшення показників розвитку фізичних якостей. Під діяльнісним критерієм ми розуміємо, чи сформувалися у дитини звички при самостійному виконанні вправ.

Рівень за визначенням С.І. Ожегова, це ступінь величини, розвитку, значущість чогось. Рівень сформованості може бути високим, середнім та низьким. Однією із складових характеристик фізичного розвитку є фізична підготовленість.

Діагностика фізичної підготовленості дозволяє:

1. Визначити техніку оволодіння основними руховими вміннями.
2. Виробити індивідуальне навантаження, підібрати комплекси фізичних вправ.
3. Розвивати інтерес до занять фізичною культурою.
4. Визначити необхідні фізкультурно-оздоровчі події.
5. Враховувати недоліки у роботі з фізичного виховання.

Фізична підготовленість визначається рівнем сформованості фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість,) за допомогою проведення тестування та ступеням сформованості рухових навичок.

1.3. Теоретичні передумови занять фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку

Аналіз стану дошкільного та шкільного фізкультурного освіти дозволив визначити протиріччя між:

- необхідністю підвищення гуманістичних основ освіти в протипагу технократизму. Падіння інтересу підростаючого покоління до традиційних занять фізичною культурою дозволяє говорити про те, що проблема носить не ситуативний, а пролонгований характер і має певні глибокі соціокультурні причини;
- необхідністю зміцнення здоров'я дітей та підлітків та інформаційною навантаженістю школярів. Причиною порушення здоров'я дітей є зростаючі навчальні навантаження в освітніх установах, що призводить до недостатньої рухової активності дитини;
- прагненням дітей до оздоровчих занять, що відповідають їх інтересам та потребам; та порівняно високою вартістю фізкультурно-оздоровчих послуг, що перешкоджає їх доступності всім соціальним верствам суспільства;
- традиційними заняттями фізичною культурою та інтересом учнів до фітнес-технологій;
- бажанням вчителів фізичної культури впроваджувати фітнес-технології у навчально-виховний процес та недостатніми ресурсами: інформаційними (програми, навчально-методичні посібники та ін), кадровими, економічними [43].

Напрямок дитячого фітнесу з'явився порівняно нещодавно, але його популярність стрімко зростає як за кордоном, так і в нашій країні.

Представляє інтерес для фахівців з фізичної культури, незважаючи на те, що поки що він не має достатньо суворого наукового обґрунтування.

Звички та ставлення до фітнесу також розвиваються протягом дитинства та продовжують посилюватись з юності до зрілості. Оптимальний режим занять дитячим фітнесом, що сприяє ефективному розвитку рухових функцій школярів, їх можна розглядати з кількісної та якісної сторін. Кількісні характеристики: обсяг рухів, що виконується дітьми у певний календарний період (добу, тиждень), а також місце занять фітнесом у режимі дня дитини.

Якісні властивості: зміст рухової активності у фізичному розвитку дітей, вони часто набувають надмірної маси тіла, стають інертними. Однак під час занять дитячим фітнесом не потрібно допускати надмірно високу рухову активність, необхідно враховувати характер дітей молодшого шкільного віку, їх повсякденну діяльність, пов'язану з навчанням у школі, потрібно контролювати навантаження з урахуванням їх вікових особливостей. Для дитини першого класу початок навчання є критичним періодом, коли він із «граючого» перетворюється на «сидячого». Свідчення тому – зниження рухової активності у першокласників у середньому на 50% порівняно з дошкільнятами [12].

Доступність занять дитячим фітнесом визначається, перш за все, простими вправами і тим, що не потрібно купувати дороге обладнання (виняток становлять вправи на тренажерах, степах, фітболах). Їх ефективність полягає в різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, нервову і дихальну системи організму дитини, сприяє профілактиці від захворювань та загалом розвитку рухових здібностей.

Пояснення емоційності занять полягає не лише у музичному супроводі, що створює позитивний психологічний настрій, танцювальною та ігровою спрямованістю дитячого фітнесу, а й в тому, що діти бажають пов'язувати власні рухи з рухами однолітків, показувати виконані рухи та отримувати

задоволення від заняття, що також емоційно надихає тих, хто займається і підвищує інтерес до них [30].

Інтерес до фітнесу та різновидів його напрямків не випадковий. Тим, хто займається надаються великі можливості займатися в відповідно до їхніх потреб та інтересів, виявляти свою індивідуальність, самобутність. Це обумовлюється також свободою вибору напрямків фітнесу та добровільністю участі, доступністю для найширшого кола людей (незалежно від статі, віку, стану здоров'я) та сучасними напрямками фітнесу та його технологій (що включають ритмопластику, стретчинг, фітбол-аеробіку, танцювально-ігрову гімнастики, лікувально-профілактичний танець), які користуються великою популярністю серед дітей молодшого шкільного віку, можуть сприяти: прилученню школярів до систематичних занять фізичною культурою та підвищенню інтересу до них; поліпшення стану здоров'я, профілактики від різних захворювань (зору, постави, плоскостопості, рухової активності); підвищенню рівня фізичного підготовленості.

Все це дасть змогу теоретично обґрунтувати робочу програму (на основі програми «Фітнес-аеробіка для груп початкової підготовки») для запровадження її у навчальний процес школярів у вигляді третього уроку фізкультури з оздоровчою спрямованістю.

Заняття фітнесом для дітей різного віку можуть ефективно сприяти їх оздоровленню, залученню до занять фізичної культурою, підвищенню до них інтересу. Сприяє формуванню фізичної культури, культури занять фізичними вправами, фізичного здоров'я, раціональної організації дозвілля, розваг, саморозвитку та здорового способу життя. Використовуючи оздоровчий потенціал фітнесу у профілактиці різних захворювань, суспільство отримає найменш витратний і найефективніший спосіб оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [40].

Велике значення під час роботи з дітьми молодшого шкільного віку має музика. Голосове та рухове самовираження під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку емоційно-тілесного досвіду дитини та її

особистості в цілому. Музика, злита з рухом, виступає як основа становлення здорової особистості. Чим багатший емоційний досвід, отриманий у дитинстві, тим більш повноцінним та продуктивним буде спілкування дитини надалі. Музика тісно пов'язана з моторно- м'язовими відчуттями і цим вона особливо близька до гри [42].

Підбір музики – важливий момент для успішності занять. Існує величезна кількість чудових музичних творів, написаних спеціально для дітей; можна використовувати мелодії з мультфільмів. Музика має відповідати віку учнів, і навіть бути зручною до виконання природних рухів. Важливо враховувати темп, ритм, настрій. Для дитячої класичної аеробіки найкраще використовувати темп 120-132 уд/хв.

Таким чином, дитячий фітнес можна вважати афективною системою оздоровчих заходів, загальнодоступних, високоефективних, заснованих на інтересах тих, хто займається, і стихійно цілеспрямованих за різними напрямками. Порівняно нещодавно з'явилися такі напрямки фітнесу як фітбол-аеробіка, степ-аеробіка, йога-аеробіка та ін, вони також користуються популярністю серед учнів. 88,9% респондентів наголосили, що уроки фізичної культури будуть цікавішими, якщо в них включати сучасні напрямки фітнесу [36].

Сучасний етап розвитку системи фізкультурної освіти дітей та підлітків характеризується суттєвими інноваційними змінами, які виникли у відповідь на необхідність вирішення проблем і протиріч, що накопичилися в цій сфері.

Фітнес та впровадження його технологій у процес дошкільного та шкільного фізкультурного освіти є одним із можливих шляхів їх вирішення. Впровадження фітнесу та його технологій обумовлено соціально-педагогічними передумовами:

- 1) перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;
- 2) соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинену людину, громадську потребу у здоровому способі життя підростаючого

покоління, формуванню у дітей та підлітків ціннісного ставлення до свого здоров'я, духовного та фізичного розвитку;

- 3) модернізація фізичної культури дітей та підлітків, пошук концептуальних ідей щодо оздоровлення та підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей та підлітків;
- 4) гуманізація фізкультурної освіти та її потреба у нових ідеях;
- 5) перегляд організаційно-методичних засад організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм та технологій у дошкільних, шкільних закладах та установах додаткової освіти;
- 6) доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби у руховій активності різного контингенту школярів, що займаються в умовах освітнього закладу.

Теоретико-методологічні засади фітнесу базуються на:

- 1) наукових знаннях про фітнес як: самостійний об'єкт дослідження, що має свою історію, філософію, понятійно-термінологічний апарат, місце в системі фізичної культури та тенденції розвитку; педагогічної інновації та соціокультурного феномену, що виконує важливу соціальну, культурологічну, оздоровчу, освітню та рекреативну функції;
- 2) характеристиці фітнесу як цілісної, відкритої, гнучкої, варіативної соціально-педагогічної системи, що розвивається, взаємодіє з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією та спортом, що сприяє створенню нових фітнес технологій.

Дитячий фітнес має широку сферу впровадження та може застосовуватись у виді фітнес-програм та фітнес-технологій у дошкільних, загальноосвітніх установах різних типів та видів, установах додаткової освіти, фітнес-індустрії. Впровадження фітнес-технологій у фізкультурну освіту дітей та підлітків сприяє його оновленню та модернізації, підвищенню рівня фізичної підготовленості тих, хто займаються та його інтересу до

занять фізичною культурою. Для підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку перевагу слід давати фізичним вправам, що надають різнобічний оздоровчий вплив на організм [10].

Під час розробки програми занять фітнесом для дітей молодшого шкільного віку необхідно враховувати такі теоретичні передумови:

1. Фізичні вправи підбираються з урахуванням психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей школярів. Більшість із них у цьому віці активні, енергійні. Для них потрібно організувати цікаві заняття з чергуванням спокійних та активних вправ, щоб вони могли виконувати різноманітні нескладні рухи, які не втомлять дітей, а допоможуть їм зосередитись на занятті.

Діти молодшого шкільного віку потребують активного навчання. Думати для них означає робити. Щоб зрозуміти, треба бачити. Правильний показ вправ має дуже велике значення. Учні самі мають здійснювати вправи. Схвалення, увага та любов підвищують ефективність їх роботи та мотивацію до занять. Не залишайте поза увагою нікого! Надайте можливість відповідати на заняттях кожному. Молодшим школярам подобається, коли їх помічають. Вони оцінюють себе по відношенню до них і завдяки підтримці набувають впевненість в собі. Зростаюча самосвідомість часом робить дітей самокритичними.

У цьому віці у них добре розвивається гнучкість, швидкість і координація рухів, спритність - здібності, тісно пов'язані між собою. Підвищувати обсяг навантажень їх розвитку необхідно як у дівчаток, так і у хлопчиків віком від 7 до 9 років. Слід враховувати, що у віці 8–9 років змінюється процес природного розвитку: у дівчаток він проходить повільно, а у хлопчиків – швидким темпом.

2. Говорячи про принцип наступності, розкриємо його на наступному прикладі. Ми пропонуємо впроваджувати у практику фізичної культури у школі засоби та методи сучасного фітнесу, зокрема базових видів аеробіки. З

дітьми 6–7 років це класична аеробіка із використанням традиційної гри у класики, а також з іграшками; з 8–9-річними – з м'ячами, скакалкою.

3. Психічна структура тілесності – єдина структура психіки, що повноцінно функціонує у дітей віком від 5 до 10 років. Дії дитини, пов'язані з рухами та тілесними відчуттями, багаторазово повторюючись, поступово переходять у внутрішній план, формуючись у концепції. Такий закон становлення всіх психічних процесів: від зовнішніх орієнтовних дій через їх багаторазове повторення до символізації у слові та закріплення у свідомості. При цьому процес засвоєння рухового, тілесного досвіду досить тривалий – він охоплює період дитинства. Рухи у дитини мають бути пов'язані з почуттям радості, насолоди від освоєння різноманітних дій. Така можливість для дитини – одне з найбільш вподобаних задоволень. Розширення і розвиток емоційної сфери та переживання радості призводить до формування оптимістичного світогляду, який є концепцією здорового способу життя. Щаслива людина живе відповідно до оточуючих та із самим собою. Чуттєву основу моральності з гармонії, душевної рівноваги, емоційного та тілесного комфорту. Психічне та душевне здоров'я дитини коріниться в емоційно - тілесних процесах.

4. Велике значення має розвиток навичок спілкування. В іграх – рухових імпровізаціях розвивається виразність невербальних засобів спілкування: жестів, пантоміми, міміки, інтонації. Ефективність спілкування великою мірою залежить від його емоційно-виразної сторони. Проведення психологічних досліджень свідчать, що слова займають у спілкуванні лише 7%, на інтонацію промови припадає 38%, на жести, міміку, моторику людського тіла – 55% [35].

Розвиток навичок спілкування у дитини – одна з актуальних проблем шкільної педагогіки, вітчизняною психологією та педагогікою визнано, що сферою соціальної творчості дитини, в якій закладаються основи його повноцінного соціального спілкування, є спільна гра з іншими дітьми. Саме у спільних іграх діти шкільного віку опановують навички індивідуальних та

колективних дій, вміння приймати і любити себе, доброзичливо ставитися до оточуючого світу, набувають фундаментальні установки, що визначають надалі їхню долю, можливість самореалізації та успішності в житті.

Серйозною проблемою в умовах сучасного міста є поступова втрата традицій спільної дитячої гри. Посилюється в останні роки кримінальна обстановка, а також надмірно висока плата за дитячі садки та оздоровчі дитячі табори скорочують до мінімуму можливості дітей у спільних іграх. Все це посилюється наповненням життя дітей спілкуванням з аудіо- та відеотехнікою. Сучасні комп'ютерні ігри націлюють дітей на гру заради виграшу, дезорганізують їх у межах дозволеного та недозволеного, розвивають прагнення до домінування, самоствердження будь-якою ціною і таким чином, мають асоціальну спрямованість. Домашні діти, що приходять до школи часто не вміють спілкуватися один з одним.

5. Велике значення під час роботи з дітьми шкільного віку має музика. Голосове та рухове самовираження під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку емоційно-тілесного досвіду дитини та її особистості в цілому. Музика, злита з рухом, виступає як основа становлення особистості здорової у фізичному, психічному та духовному розумінні. Чим багатший емоційний досвід, отриманий у дитинстві, тим більше повноцінним та продуктивним буде спілкування дитини надалі. У молодшому шкільному віці розвиваються здатність до співчуття, чуйність до переживань іншої людини, вміння адекватно висловлювати власні почуття, контролювати емоційні ситуації, що виникають. Музика тісно пов'язана з моторно-м'язовими відчуттями, і цим вона особливо близька до гри.

6. Багато дитячих ігор, заняття йогою в парах, групах побудовано на тактильні відчуття. Ігрові ситуації допомагають дітям пізнати силу дотиків, можливості тактильних контактів у регуляції власного емоційного стану та в налагодженні доброзичливих відносин із оточуючими. Танці-ігри зі зміною партнерів знімають штучні бар'єри, створюючи всім рівні умови спілкування. Дитина із заниженою самооцінкою у таких танцях відчувається

повноправним членом колективу, а лідер, який звик зневажливо ставитись до «тихоням» і «задирам» відкриває для себе, що вони зовсім не погані, а такі як і всі.

7. Організація заняття повинна спонукати дитину до рухового заповнення всього простору кімнати, зали, де проходять ігри, естафети. Це дуже важливо для того, щоб він міг у ньому орієнтуватися і не боятися робити різноманітні пересування.

8. Фізичне виховання дітей має бути креативним. На думку А.Г. Грецова «Для успішного освоєння будь-якої діяльності, яка дає можливість робити її з максимальним "виходом", необхідно розвивати творчі здібності дітей, що займаються».

9. Одним із сучасних напрямів фізичного виховання школярів, включаючи молодших учнів, є впровадження оздоровчих та змагальних форм аеробіки, зокрема таких видів масових спортивних напрямків: фітнес-аеробіка, спортивна аеробіка, черлідінг. Сучасний стиль і спортивна спрямованість мотивують дітей та підлітків до регулярного заняття, а командна форма виховує у дітей вміння адаптуватися до соціуму, спілкуватися зі своїми ровесниками, підвищує їх комунікативні здібності, виховує почуття товариства тощо. Тому до розробленої нами програми включалися елементи базових видів аеробіки, зокрема класичної.

10. Відмінна риса пропонованої фітнес-програми полягає і в тому, що, окрім предметного змісту, всі програми, що забезпечують пізнавальну діяльність молодших школярів, орієнтовані в розвитку як предметних, а й загальних умінь [13].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.Методи дослідження

Аналіз науково-методичної літератури.

Завданням було проаналізувати наукову літературу щодо проблеми дослідження.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості:

1. Стрибок у довжину з місця
2. Нахил вперед із положення сидячи
3. Підтягування на високій (низькій) поперечині
4. 6-хвилинний біг
5. Човниковий біг 3*10 м

1. Методика виконання тесту «Стрибок у довжину з місця»

Мета: визначення рівня кількісних та якісних показників «стрибок у довжину з місця» дітей молодшого шкільного віку.

Хід: проводиться у фізкультурному залі на поролоновому маті на який нанесено розмітку через кожні 10 сантиметрів. Тестування проводять дві людини: одна людина пояснює завдання, перевіряє, як дитина прийняла вихідне положення для стрибка, і дає вказівки щодо стрибка; дві людини вимірюють довжину стрибка (за допомогою сантиметрової стрічки). Дитина стоїть на лінії старту, відштовхується обома ногами, енергійно розмахує руками і стрибає на максимальну відстань. Під час приземлення не відкидайтеся назад, спираючись на обидві руки. Вимірюється відстань від лінії старту до п'яти найближчої ноги з точністю до одного сантиметра. Робляться три спроби, зараховується найкраща з них.

2. Методика виконання тесту «Нахил вперед із положення сидячи»

Мета: оцінити гнучкість при нахилах тулуба вперед із положення сидячи.

Хід: на підлозі проводяться дві прямі перпендикулярні лінії, дитина (без взуття) сідає з боку так, щоб його п'яти знаходилися поряд з лінією, але не торкається її. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні стоять вертикально. Руки вперед, долонями вниз. Партнер притискає коліна дитини до підлоги, не дозволяє згинати ноги під час нахилів. Виконуються три повільні попередні нахили (Долоні ковзають по розміченій лінії). Четвертий нахил - заліковий, виконується за 3 с. Результат зараховується по кінчиках пальців рук, він може бути з результатом "+" або "-", точністю до 0,5 см (наприклад, +7 або -2).

3. Методика виконання тесту «Підтягування на високій (низькій) перекладині»

Мета: оцінити рівень розвитку силових здібностей.

Хід: Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою "Можна", згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

4. Методика виконання тесту «Човниковий біг 3*10 м»

За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 10 метрів до протилежної лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить ще раз до стартової лінії.

Методи математичної статистики застосовувалися для кількісного аналізу експериментальних даних. Використовувався метод оцінкою достовірності відмінностей середнього арифметичного за t-критерієм Стьюдента.

2.2. Організація дослідження

Для рішення задач кваліфікаційної роботи експериментальне дослідження проводилася у Херсонській загальноосвітній школі I-III ступенів №32, під час проходження практики з жовтня 2021 року по лютий 2022 року.

На початку дослідно - експериментальної роботи, спрямованої на формування фізичних якостей у дітей, ми провели тестування рівня їхньої фізичної підготовленості.

На першому етапі було проаналізовано літературні джерела на тему дослідження. Було проведено аналіз наукової та методичної літератури з метою отримання об'єктивної інформації з питань, що вивчалися уточненням методів дослідження, з'ясування стану вирішуваної проблеми. Вивчалася література про особливості фізичного розвитку якостей дітей молодшого шкільного віку: тема дослідження, її актуальність, мета та завдання дослідження, робоча гіпотеза, проаналізовано літературні джерела на тему дослідження. Проведено вибір методів дослідження та оволодіння ними під час практичної діяльності під час проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі.

На другому етапі, уроки фізичної культури в обох групах проходили тричі на тиждень по 45 хвилин, діти контрольної групи займалися за традиційною комплексною програмою фізичного виховання учнів [17].

В експериментальній групі одну годину на тиждень урок фізичної культури проводився з використанням експериментальної методики, заснованої на фітнес-технології, яка включала:

- ЗРВ;
- гімнастику;
- кругове тренування;
- рухливі ігри;
- степ-аеробіку;
- базову аеробіку.

Докладно експериментальна методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням фітнес-технології представлена у пункті 3.1. кваліфікаційної роботи. На початку та наприкінці педагогічного експерименту провели тестування розвитку рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Форма проведення тестування дітей передбачала їхнє прагнення показати найкращий результат. Така мотивація створювалася змагальною атмосферою. Час між повтореннями одного й того ж тесту було достатнім для усунення виникненням після першого тестування втоми. Порядок виконання тесту був постійним і не змінювався. Перед тестуванням було проведено розминку, спрямовану на залучення всіх систем організму в цілому в майбутню роботу та окремих частин тіла, опорно-рухового апарату, функціональних систем відповідно до специфіки тесту. Розминка перед тестуванням стандартна. Час її виконання, характер та дозування вправ, послідовність однакові як у першому, так і в наступних випробуваннях. Напередодні та в день тестування режим та розпорядок дня були не перевантажені фізично та емоційно. Тестування проводилося учителем фізичної культури.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням фітнес-технології

Одноманітні та монотонні вправи на уроках фізичної культури лише сприяють згасання інтересу в учнів до уроків. Тому раціонально застосовувати нетрадиційні засоби та методи оздоровчої спрямованості, які зможуть вплинути на здоров'я учнів. Це дозволить не лише зберегти та зміцнити здоров'я в процесі навчання, але й допоможе розкрити дітям свої індивідуальні можливості.

В даний час урок фізичної культури як був, так і залишається основною ланкою у системі фізичного виховання загальноосвітньої школи. Зміст та форма його проведення значною мірою зумовлена рівнем фізичної підготовленості та спортивної захопленості школярів.

Спектр застосування вправ з використанням елементів фітнес-технології, можуть бути повноцінними уроками, сформовані в цілі блоки та включені до варіативної частини програми з фізичної культури. Так само різні види аеробіки, стретчинг знаходять відображення в тієї чи іншої спрямованості уроків фізичної культури: легкоатлетичній, гімнастичній, ігровій, вони сприяють різноманітності використання засобів у підготовчій та заключній частині уроку. Їхні елементи сприяють пожвавленню уроку, надають йому нове емоційне забарвлення.

Застосування фітнес-технологій у підготовчій частині уроку будь-якої спрямованості, перш за все, повинні відображати специфіку цього виду вправ та сприяти розвитку певних рухових здібностей дітей, які займаються.

У підготовчій частині уроків з легкоатлетичною спрямованістю включаються вправи аеробіки, наближені до техніку бігу, стрибків, метань. Джаз-аеробіка сприяє рухливості суглобів.

На уроках гімнастики використовується степ-аеробіка, вправи з гімнастичними м'ячами.

На уроках з ігровою спрямованістю в підготовчій частині, залежно від завдань уроку застосовується класична аеробіка з різними переміщеннями приставними, схресними кроками, раптовими зупинками, стрибками, вправами зі степ - аеробіки на гімнастичній лавці.

Для вирішення завдань основної частини уроку застосовуються спеціально розроблені комплекси вправ з різних напрямків фітнесу (силові, танцювальні види аеробіки високої інтенсивності, стретчинг, класична аеробіка, степ-аеробіка та ін), спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості та координаційних здібностей. У заключній частині для зняття напруженості, підвищення емоційного стану застосовуються: стретчинг, фітнес-йога.

Структура уроку фізичної культури з використанням засобів фітнес технології представлена у таблиці 3.1. При складанні комплексів вправ та вибору способів організації занять можна керуватися двома методами, які можна визначити як вільний та структурний.

У вільному методі використовується імпровізація рухів під час занять аеробікою. При розучуванні вправ учні, зазвичай, повторюють рухи за вчителем, слухаючи його команди. В цьому випадку використовуються комбінації з найпростіших кроків, що повторюються при використанні певного музичного твору. Потім учням надається свобода вибору рухів: рухів руками, переміщень з наступною імпровізацією при складанні своїх власних комбінацій. Структура уроку з використанням засобів фітнес-технологій подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура уроку фізичної культури з використанням засобів фітнес-технології

№	Частина уроку	Структура уроку	Дозування	Мет. Рекоме
---	---------------	-----------------	-----------	-------------

				ндації
1.	Розминка (Підготовча частина)	1.Ізольована робота частин тіла (шийний відділ, плечовий пояс, м'язів спини, тазостегновий суглоб) 2.Рухи з використанням великих м'язових груп (одночасна робота рук та ніг) 3.Стретчінг (для м'язів нижніх кінцівок)	5 хв.	
2.	Аеробна частина (Основна частина)	1.Аеробна розминка (Базові елементи). Руки працюють з поступово збільшується амплітудою рухи) 2.Аеробний пік (Базові елементи з повною амплітудою руху) 3.Аеробна затримка (Базові елементи). Руки рухаються з постійно зменшується амплітудою)	15 хв.	
3.	Заминка аеробної	Рухи з великою амплітудою у більш повільному темпі	3 хв.	
4.	Силова частина (Основна)	1.Для м'язів тулуба (вправи для м'язів черевного преса, спини) 2.Плечовий пояс (М'язи передпліччя, плеча, передпліччя) 3.Тазовий пояс (М'язи стегна)	10 хв.	
5.	Розтяжка та загальна заминка (Заключна частина)	Глибокий стретчінг (вправи на розтягнення м'язів тіла)	7 хв.	

Структурний метод – це заздалегідь підготовлені фітнес комбінації, які є варіантами кроків, що повторюються в певному порядку. Темп, ритм музики обумовлює послідовність вправ та його інтенсивність.

Аеробіка – це не тільки стимуляція серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, але й можливість покращити координацію рухів, виправити поставу, розвинути витривалість. Тому при виборі рухів потрібно враховувати якісь вправи подобаються учням, які рухи найбільш здійсненні, виходячи з особливості віку, функціональних можливостей.

Одночасно з характером рухів треба визначити їх темп, послідовність і цілісність на уроці. Для початківців займатися аеробікою обов'язково, проводиться вступний урок, де розучуються окремі вправи комплексу. Пояснюється їхня сутність, вказується функція вправи, виправляються помилки, які допускаються учнями. Спочатку вправи виконуються під рахунок, а потім у міру освоєння під музику. На наступних уроках вправи виконуються під музику до повного оволодіння цим комплексом. Для закріплення вправ необхідно варіювати їх, при навчанні базовим та додатковим елементам та їх різновидам необхідно спочатку навчати рухам ногами в повільному темпі, при цьому вказувати правильність постановки ніг, спини, плечей та назва елемента. Потім цей елемент виконується в середньому, далі швидкий темп. І лише тоді, коли техніка закріпленого елемента освоєно, можна додавати рухи руками.

Кожен рух, що розучується, базується на попередньому руховому досвіді школяра:

Ознайомлення з розділом загалом у вигляді використання методів слова та демонстрації.

Початкове розучування найпростіших вправ за допомогою їх вичленування зі складного комплексу спеціальних дій та рухів, притаманних досліджуваного.

Поглиблене розучування простих спеціальних рухів, доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок та комбінацій.

Закріплення простих комбінаційних дій та рухів спеціально спрямованого характеру з використанням методів часткового регламентованої вправи.

Удосконалення основних базових кроків з використанням ігрового та змагального методів.

Короткий комплекс рухів спрямований на поступовий перехід від високо-інтенсивної роботи до вправ силового характеру з низьким темпом та значною напруженістю.

Використання компонентів дитячого фітнесу на уроках фізичної культури підвищує фізичну активність, покращує рівень фізичної підготовки, формує фізичну компетентність, навчає отримувати задоволення і впевненість від руху та вправ, підвищує інтерес до фізичної активності, формує здоров'язберігаючі компетенції. на сьогодні відзначається тенденція активного застосування коштів фітнесу у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного:

- колове тренування - система тренування, яка передбачає виконання вправ на різні групи м'язів потоковим методом, станціям;
- інтервальне тренування – система тренування, яка передбачає чергування аеробних та силових вправ, із застосуванням тренажерів;
- ритмічна гімнастика – комплекси загальнорозвиваючих вправ під ритмічну музику, що виконуються без зупинок та пауз для відпочинку за принципом «роби, як я» з предметами та без предметів;
- «Cardio Class» - кардіотренування - дозовані різновиди ходьби, бігу, циклічні вправи, використання кардіотренажерів;
- «Body Correction» - комплекси РГ, спрямовані на виправлення постави та створення м'язового корсету;
- «Aeromix» - комплекси РГ, побудовані на аеробних вправах: кроках, стрибках з предметами та без предметів;
- «Fitball» - комплекси РГ із застосуванням великих м'ячів фітболів;

- «Step Class» - комплекси РГ із застосуванням степ – платформи;
- «Mix Dance» - комплекси РГ, побудовані на танцювальних елементи в російському, східному стилі, диско, джаз, хіп-хоп або кантрі з предметами чи без предметів;
- «Muscle Toning» - комплекси РГ, що включають вправи силового характеру з обтяженнями та вагою власного тіла, з використання додаткового обладнання;
- «Pilates» - комплекси РГ для формування м'язового корсету, зміцнення м'язів спини та черевного преса в повільному темпі;
- «Body ballet» - комплекси вправ біля гімнастичного верстата, елементів хореографії, акробатики та пластики;
- горизонтальний пластичний балет – комплекси РГ, що включають пластичні рухи, що виконуються в основному у вихідному положенні лежачи і сидячи, нахили, махи, переكاتи, прогини, фіксування положення.

3.2. Аналіз зміни рухових якостей дітей молодшого шкільного віку за період дослідження

Рухові якості учасників педагогічного дослідження тестували на початку та після закінчення педагогічного дослідження. Результати тестування хлопчиків та дівчаток на початку представлені у табл. 3.2-3.3. Порівняння отриманих результатів контрольної та експериментальної груп, показало статистично не достовірну різницю показників розвитку рухових якостей ($p > 0,05$). Показники фізичної підготовленості контрольної та експериментальної групи приблизно однакові.

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості хлопчиків на початку експерименту

№	Контрольні вправи	Експериментальна	Контрольна група	Різниця %	t	p

		група				
1.	Стрибок у довжину з місця з двох ніг	166 ±4,1	161,6±3,8	3,09	0,90	>0,05
2.	Нахил вперед з положення сидячи, см	2,6±0,3	1,6±0,3	28,57	1,34	>0,05
3.	Підтягування на перекладині, кількість разів	1,7±0,3	1,6±0,3	9,1	0,33	>0,05
4.	6-хвилинний біг, м	886,4±18,4	874,6±10,4	1,36	0,56	>0,05
5.	Човниковий біг, 3*10 м, с	9,26±0,2	9,4±0,1	2,01	1,01	>0,05

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості дівчаток на початку експерименту

(M±m)

№	Контрольні вправи	Експериментальна група	Контрольна група	Різниця %	T	p
1.	Стрибок у довжину з місця з двох ніг	156,3 ±3,7	155±1,8	0,86	0,32	>0,05
2.	Нахил вперед з положення сидячи, см	7,2±0,9	6±0,9	19,44	1,93	>0,05

3.	Підтягування на перекладині, кількість разів	5,3±0,9	4,3±0,5	23,08	0,97	>0,05
4.	6-хвилинний біг, м	790,8±13,3	768,5±16,8	2,91	0,04	>0,05
5.	Човниковий біг, 3*10 м, с	9,6±0,1	9,7±0,1	1,74	1,09	>0,05

Наприкінці педагогічного експерименту провели підсумкове тестування рухових якостей молодших школярів.

У табл. 3.4 представлені показники фізичної підготовленості хлопчиків наприкінці дослідження.

Як видно з даних таблиці, в кінці дослідження в тесті «стрибок у довжину з місця», що характеризує швидкісно-силові якості, експериментальній групі середній результат 175 см, а контрольній – 163,7 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 7,33% ($p < 0,05$).

У тесті «нахил вперед із положення сидячи», що характеризує гнучкість, в експериментальній групі середній результат 5,9 см, а в контрольній – 4 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 46,43% ($p < 0,05$).

Таблиця 3.4

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків наприкінці експерименту
($M \pm m$)**

№	Контрольні вправи	Експериментальна група	Контрольна група	Різниця %	T	P
1.	Стрибок у довжину з місця з двох ніг	175 ±3,5	163,7±3,9	7,33	2,29	<0,05

2.	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,9±0,5	4±0,3	46,43	3,41	<0,05
3.	Підтягування на перекладині, кількість разів	3,6±0,3	2,6±0,3	38,89	2,34	<0,05
4.	6-хвилинний біг, м	934,1±13,3	892,4±10,7	4,67	2,25	<0,05
5.	Човниковий біг, 3*10 м, с	8,9±0,1	9,2±0,1	4,19	2,31	<0,05

У тесті «підтягування на перекладині», що характеризує силову витривалість, в експериментальній групі середній результат 3,6 разів, а у контрольній – 2,6 разів, різниця між ними статистично достовірна та становить 38,89% ($p<0,05$).

У тесті «6-хвилинний біг», що характеризує загальну витривалість, експериментальній групі середній результат 934,1 м, а контрольній – 892,4 м, різниця між ними статистично достовірна та становить 4,67 % ($p<0,05$).

У тесті «човниковий біг 3*10 м», що характеризує координаційні здатності, в експериментальній групі середній результат 8,9 с., а в контрольній – 9,2 с., різниця між ними статистично достовірна та становить 4,19% ($p<0,05$).

У табл. 3.5. представлені показники фізичної підготовленості дівчаток наприкінці експерименту.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості дівчаток наприкінці експерименту

(M±m)

№	Контрольні вправи	Експериментальна	Контрольна група	Різниця %	t	P
---	-------------------	------------------	------------------	-----------	---	---

		група				
1.	Стрибок у довжину з місця з двох ніг	165 ±1,8	158,7±1,9	3,99	2,41	<0,05
2.	Нахил вперед з положення сидячи, см	10,8±0,7	8,2±0,9	32,65	2,46	<0,05
3.	Підтягування на перекладині, кількість разів	9,0±1,1	6,3±0,4	42,11	2,39	<0,05
4.	6-хвилинний біг, м	836±14,8	782,8±18	6,8	2,34	<0,05
5.	Човниковий біг, 3*10 м, с	9,1±0,1	9,5±0,1	4,59	3,03	<0,05

Як видно з даних таблиці, в кінці експерименту в тесті «стрибок у довжину з місця», що характеризує швидкісно-силові якості, експериментальній групі середній результат 165 см, а контрольній – 158,7 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 3,99 % ($p < 0,05$).

У тесті «нахил вперед із положення сидячи», що характеризує гнучкість, в експериментальній групі середній результат 10,8 см, а в контрольній – 8,2 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 32,65% ($p < 0,05$).

У тесті «підтягування на низькій поперечині», що характеризує силову витривалість, в експериментальній групі середній результат 9 разів, а у контрольній – 6,3 рази, різниця між ними статистично достовірна та становить 42,11 % ($p < 0,05$).

У тесті «6-хвилинний біг», що характеризує загальну витривалість, експериментальній групі середній результат 836 м, а контрольній – 782,8 м, різниця між ними статистично достовірна і становить 6,8% ($p < 0,05$).

У тесті «човниковий біг 3*10 м», що характеризує координаційні здатності, в експериментальній групі середній результат 9,1 сек, а в контрольної – 9,5 сек, різниця між ними статистично достовірна та становить 4,59% ($p < 0,05$).

Таким чином, аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє зробити висновок, що методика розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку з використанням фітнес-технології є ефективним. Використання експериментальної методики в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприяє підвищенню їхньої фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних науково-методичної літератури показав, що в останнім часом має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою у загальноосвітніх установах значної частини дітей та підлітків. Це може призвести до втрати інтересу до них і погіршення їхньої фізичної форми та стану здоров'я. Одним із способів в розв'язанні цієї проблеми є розвиток фізичної підготовленості дітей і впровадження методики в систему фізичного виховання учнів шкільного віку.

2. У ході дослідження розроблено методику розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку із використанням фітнес-технології. Дана методика включала елементи фітнес-технології в зміст уроків з фізичної культури. На уроках з легкої атлетики використовувались вправи аеробіки, наближені до техніку бігу, стрибків, метань; уроки гімнастики містили стретчинг, степ-аеробіку, вправи з гімнастичними м'ячами. На уроках з ігровою спрямованістю залежно від завдань уроку застосовувалась класична аеробіка, степ-аеробіка.

3. Експериментально перевірено розроблену методику з використанням фітнес-технології. Використання експериментальної методики у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку сприяє підвищенню їхньої фізичної підготовленості. У процесі експериментальної частини роботи встановлено:

- У хлопчиків наприкінці дослідження у тесті «стрибок у довжину з місця», що характеризує швидкісно-силові якості, експериментальній групі середній результат 175 см, а в контрольній – 163,7 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 7,33% ($p < 0,05$). У тесті «нахил вперед з положення сидячи», що характеризує гнучкість, в експериментальній групі середній результат 5,9 см, а у контрольній – 4 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 46,43% ($p < 0,05$). У тесті «підтягування на високій перекладині», що характеризує силову витривалість, в

експериментальній групі середній результат 3,6 рази, а в контрольній - 2,6 рази, різниця між ними статистично достовірна та становить 38,89% ($p < 0,05$). У тесті «6-хвилинний біг», що характеризує загальну витривалість, в експериментальній групі середній результат 934,1 м, а в контрольній – 892,4 м, різниця між ними статистично достовірна та становить 4,67 % ($p < 0,05$). У тесті «човниковий біг 3*10 м», що характеризує координаційні здібності, в експериментальній групі середній результат 8,9 с., а у контрольній – 9,2 с., різниця між ними статистично достовірна та становить 4,19 % ($p < 0,05$).

- У дівчаток наприкінці експерименту у тесті «стрибок у довжину з місця», що характеризує швидкісно-силові якості, експериментальній групі середній результат 165 см, а в контрольній – 158,7 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 3,99 % ($p < 0,05$). У тесті «нахил вперед з положення сидячи», що характеризує гнучкість, в експериментальній групі середній результат 10,8 см, а у контрольній – 8,2 см, різниця між ними статистично достовірна та становить 32,65 % ($p < 0,05$). У тесті «підтягування на низькій поперечині», що характеризує силову витривалість, в експериментальній групі середній результат 9 разів, а у контрольній – 6,3 рази, різниця між ними статистично достовірна та становить 42,11 % ($p < 0,05$). У тесті «6-хвилинний біг», що характеризує загальну витривалість, в експериментальній групі середній результат 836 м, а в контрольній – 782,8 м, різниця між ними статистично достовірна та становить 6,8 % ($p < 0,05$). У тесті «човниковий біг 3*10 м», що характеризує координаційні здібності, експериментальній групі середній результат 9,1 с., а в контрольній – 9,5 с., різниця між ними статистично достовірна та становить 4,59 % ($p < 0,05$).

ДОДАТКИ

Конспект уроку з аеробіки у 3 класі

Мета уроку: Зміцнення здоров'я учнів із використанням елементів фітнес-аеробіки та стрейчингу.

Завдання уроку:

1. Ознайомлення з темою « Самоконтроль під час занять фізичними вправами»;
2. Повторення базових елементів аеробіки;
3. Розвиток сили, гнучкості, координації руху.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вступна частина - 3 хв	-шикування групи; -перевірка присутніх; -пояснення завдань уроку.	1 хв 1 хв 1 хв	Шиккування в одну шеренгу
Підготовча частина - 7 хв.	Розминка: В.П.: о.с. 1-2 піднімаючи руки через сторони вгору – вдих, 3-4 опускаючи вниз – видих. В.П.: о.с. 1- нахил голови до правого плечу 2- В.П.	8 р. 8 р.	Виконувати повільно, слідкувати за поставою. Не допускати різких рухів.

	<p>3-4 Те саме в ліву сторону.</p> <p>В.П.: ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1-4 кругові обертання плечей вперед,</p> <p>5-8 кругові обертання плечей назад.</p> <p>В.П.: ноги нарізно руки на пояс</p> <p>1 - нахил вперед прогнувшись</p> <p>2- В.П.</p> <p>3 –нахил назад прогнувшись</p> <p>4- В.П.</p> <p>В.П.: о.с.</p> <p>1-8 випад правою вперед, руки у сторони та зафіксувати це положення те саме з лівої ноги.</p> <p>В.П.: о.с.</p> <p>1 - підняти зігнуту в коліні праву ногу,</p> <p>2 – обхопити її</p>	<p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p>	<p>Слідкувати за поставою, амплітуду поступово збільшувати.</p> <p>Ноги не згинати. Дихання не затримувати</p> <p>Слідкувати за правильною постановкою стопи, не допускати гострого кута в колінному суглобі. Зігнуту ногу притискати ближче до грудей.</p>
--	---	---	---

	<p>лівою рукою і підтягнути до грудей. Зафіксувати на 8 разів. Те саме з іншої ноги</p> <p>В.П.: о.с.</p> <p>1 - зігнути в коліні праву ногу назад;</p> <p>2 – підтягнути руками ногу за носок до сідниці.</p> <p>Зафіксувати на 8 разів.</p>	8 р.	
<p>Основна частина - 26 хв.</p>	<p>1. Аеробна розминка: крокування на місці з різним положенням рук.</p> <p>В.П.: о.с. руки на поясі StepTouch (приставний крок) з різним положенням рук: сторони, вперед, вгору.</p> <p>1 – приставний крок праворуч;</p> <p>2 – приставляючи ліву до правою, невеликий присід.</p> <p>3-4 теж в інший бік</p>	<p>9 хв.</p> <p>8 р.</p>	<p>Слідкувати за поставою. Руки вперед, в сторони вгору.</p> <p>Спину тримати прямо. Нogu приставляти з носка.</p> <p>Виконувати через невеликий напівприсід.</p>

	<p>В.П.: о.с. Open step(відкритий крок) з різним положенням рук.</p> <p>1 - крок правої вправо, напівприсід;</p> <p>2 - стійка на правій, ліва в бік на носок.</p> <p>3-4 в інший бік.</p> <p>В.П.: о.с. V - step:</p> <p>1 – крок правої вперед – праворуч;</p> <p>2 – крок лівий вперед - вліво, невеликий напівприсід;</p> <p>3 – крок ін. назад у в.п;</p> <p>4 – крок лів. назад приставляючи до правої.</p> <p>В.П.: ноги порізно.</p> <p>A – step:</p> <p>1-крок правої назад;</p> <p>2 – крок лівої назад;</p> <p>3 - крок правої вперед - праворуч;</p> <p>4 - крок лівої вперед - ліворуч.</p> <p>В.П.: о.с.</p>	<p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8 р.</p> <p>8-16 р.</p>	<p>Руки по черзі вперед, вгору, в сторони.</p> <p>Крок вперед потрібно виконувати з п'яти, Крок назад з носка.</p> <p>Крок назад ногу ставити з носка, крок вперед ногу ставити з п'яти. Ногу ставити з носка.</p> <p>Міняти становище рук</p> <p>Спину тримати прямо.</p>
--	--	--	--

	<p>«Захльостування гомілки» з різним положенням рук.</p> <p>1 – крок правої убік, напівприсід;</p> <p>2 – стійка на правій, ліва зігнута назад.</p> <p>3-4 те ж саме на пружинному кроці.</p> <p>В.П.: о.с. «Захлест» з поворотом</p> <p>1 – крок правої убік напівприсід;</p> <p>2 – стійка на правій, ліва зігнута назад;</p> <p>3 – крок лівою з поворотом ліворуч на 90 гр.</p> <p>4 – стійка на лівій, права зігнута назад</p> <p>В.П. о.с.Grape Vine (Схресний крок).</p> <p>1 – крок правою вправо,</p> <p>2-крок лівий схресно назад,</p> <p>3 – крок правою вправо, 4 – приставити ліву.</p>	<p>8-16 р.</p> <p>8-16 р.</p> <p>6 хв.</p> <p>8-16 р.</p>	<p>Схресний крок виконується з постановкою ноги назад.</p> <p>Слідкувати за правильним виконанням та темпом.</p> <p>Поступово додавати та ускладнювати руху рук.</p> <p>Враховувати</p>
--	---	---	---

	<p>2. Комплекс із вивчених елементів.</p> <p>1-4. 4 кроки вперед.</p> <p>Рухи руками:</p> <p>1-у сторони, 2-вперед скресно, 3-в сторони, 4-вниз.</p> <p>5-8. Grape vine праворуч.</p> <p>Руки вільно.</p> <p>1-4. 4 кроки назад.</p> <p>Рухи руками:</p> <p>1-у сторони, 2-вперед скресно, 3-в сторони, 4-вниз.</p> <p>5-8. Grape vine вліво.</p> <p>Руки вільно.</p> <p>1-4. V-Step. Руки в сторони.</p> <p>5-8. A-step. Руки в сторони.</p> <p>1-8 8 jumping jack, руки в сторони.</p> <p>3. Затримка В.П.: ноги на ширині плечей, руки вгорі, зчеплені в «замок»</p>	<p>3 хв.</p> <p>8 р.</p>	<p>рівень фізичної підготовленість в.</p> <p>Спину тримати прямо.</p>
--	---	--------------------------	---

	<p>1-4 нахил тулуба вправо, руки над головою; 5- 8 нахил тулуба вліво, руки над головою.</p> <p>В.П.: ноги на ширині плечі, руки на поясі.</p> <p>1-4 – нахил уперед, руки вперед;</p> <p>5-8 - нахил вниз, руками торкнутися підлоги перед носками;</p> <p>В.П.- Стоячи на правій, злегка зігнутою, ліва вперед на п'яті (шкарпеткою на себе), руки впираються у праве стегно.</p> <p>1-8 Нахил уперед прогнувшись, спина пряма. Зафіксувати це положення. Те саме, змінивши положення ніг.</p> <p>В.П.: ноги у широкій стійці, руки на пояс</p>	<p>8 р.</p> <p>4 р. з кожної ноги</p> <p>8 р.</p> <p>6 хв. 40 с робота, 20 с відпочинок</p>	<p>Проекція колін не виходить за рамки стоп.</p> <p>Коліна не згинати.</p> <p>Виконувати в повільному Темпі.</p> <p>Ноги не згинати у колінному суглобі.</p>
--	---	---	--

	<p>1-8 Нахил уперед, передпліччя покласти на підлогу. Зафіксувати положення.</p> <p>4. Силова підготовка:</p> <p>1. Вистрибування вгору з широкого присіду.</p> <p>2. Віджимання від підлоги</p> <p>3. Почергові випади назад правою та лівою ногою.</p> <p>4. Вправа на м'язи черевного преса (зворотне скручування)</p> <p>5. Вимірювання пульсу.</p> <p>6. Затримка</p> <p>В.П.: сидячи на підлозі, ноги нарізно.</p> <p>1 – 8 виконати нахил у право, ліву руку вперед на підлогу, права рука над головою над головою – зафіксувати. Те</p>	<p>15 с</p> <p>2 хв.</p> <p>4 р.</p> <p>4 р.</p>	<p>Виконується в круговій формі тренування.</p>
--	---	--	---

	<p>саме вліво «Метелик» В.П.: сидячи зігнувши ноги в колінах, стопи з'єднати, руками триматися за шкарпетки.</p> <p>1 – 8 – натиснути ліктями на коліна, зафіксувати це становище.</p> <p>«Складочка» В.П.- сидячи на підлозі, ноги вперед 1-8-Нахил вперед, грудьми тягнутися до колін.</p> <p>«Човник» В.П.-Лежачи на животі, руки уперед. 1-8 Підняти руки та ноги, зафіксувати.</p>	<p>4 р.</p> <p>4 р.</p>	<p>Намагатися дихання не затримувати.</p> <p>Виконувати в повільному темпі.</p> <p>Намагатися колінами тягнутися до підлоги.</p>
<p>Заключна частина - 9 хв.</p>	<p>1. Вправи на розслаблення.</p> <p>2. Шикування. Підведення підсумків уроку.</p> <p>3. Організований</p>	<p>6 хв.</p> <p>2 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>Дихання не затримувати.</p> <p>Розслабити м'язи.</p> <p>Увімкнути музику зі</p>

	вихід.		звуками природи. Звернути увагу на загальне самопочуття та настрій.
--	--------	--	--

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балан М.М. Творча співпраця вчителів та батьків із упровадження фізичної культури в активну діяльність учнів., Наукові записки. Вип. 54.—Серія: Педагогічні науки. Кіровоград, РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004—С. 23-26.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993.
3. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. — Київ, 1993.
4. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навч. посіб. / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. 176 с.
5. Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.
6. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
7. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. Кіровоград, 2001. 180 с.
8. 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.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.
10. Іваночко В. В. Застосування сучасних оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі фізичного виховання (для студентів

вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації) : методичний посібник / [укл. : В. В. Іваночко, Завійська В. М., Дмитренко Л. В.]. – Львів : Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. – 161 с.

11. Іваночко В. В. Структура та зміст оздоровчих фітнес-програм для студенток із захворюваннями кардіо-респіраторної системи : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Вікторія Валеріївна Іваночко. – Л., 2013. – 271 с.

12. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

13. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізичного виховання / В. Іванов. – 2000. – № 3. – С. 12–14

14. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с

15. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

16. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с

17. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська літ-ра, 2000. – 422 с.

18. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. – 81 с.

19. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – К., 1998. – 33 с.

20. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
21. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
22. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.
23. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
24. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
25. Теорія и методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручн. для студ. вищ. навчал. закладів фіз. культ. і сп. / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – Т. 2. – С. 320-353.
26. Товт В. А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навч. посіб. / В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михайлович, М. І. Товт- Коршинська. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с
27. Фізична рекреація : навч. посіб. / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
28. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

29. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.
30. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 3-5.
31. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – ФОП Бровін О. В., 2015. – 295 с.
32. Академія фітнесу «Дитячий фітнес»
[URL:<http://fitnessacademy.com.ua/articles/dytyachyi-fitness-v-chomu-koryst-dlia-dytyny-i-tonkoshchi-roboty-z-ditmy/>](http://fitnessacademy.com.ua/articles/dytyachyi-fitness-v-chomu-koryst-dlia-dytyny-i-tonkoshchi-roboty-z-ditmy/)
33. Клуб здоров'я і краси «Дитячий фітнес»
[URL:<http://clublotos.com/poslugy/dytyachij-fitness/>](http://clublotos.com/poslugy/dytyachij-fitness/)
34. Кравець О. «Дитячий фітнес, 5 причин, щоб записати дитину на заняття»
[URL:<https://charivne.info/news/dityachiy-fitness-5-prichin-shchob-zapisati-ditinu-na-zanyattya>](https://charivne.info/news/dityachiy-fitness-5-prichin-shchob-zapisati-ditinu-na-zanyattya)
35. Твоє тіло: сайт про бодібілдинг «Що таке дитячий фітнес»
[URL:\[https://tvoetilo.com.ua/shcho_take_dytyachyi_fitness.php\]\(https://tvoetilo.com.ua/shcho_take_dytyachyi_fitness.php\)](https://tvoetilo.com.ua/shcho_take_dytyachyi_fitness.php)
36. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV. – 192 p.
37. Bartoluci M., Omrčen D., Bartoluci S. Sport for All – its essence and the ways of its promotion // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26,

2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26-35.

38. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1. – P. 88-91.

39. Publish Україна «Дитячий фітнес: як прищепити дитині любов до фітнесу»

[URL:https://publish.com.ua/sport/dityachij-fitness-yak-prishchepiti-ditini-lyubov-do-sportu.html](https://publish.com.ua/sport/dityachij-fitness-yak-prishchepiti-ditini-lyubov-do-sportu.html)

40. Мельнічук Н. «Фітнес вправи для дітей»

[URL:https://bigmirledy.com/fitness-vpravy-dlya-ditej/](https://bigmirledy.com/fitness-vpravy-dlya-ditej/)

41. Cafepulsar «Вправи для дітей»

[URL:https://cafepulsar.ru/uk/uprazhneniya-dlya-detskogo-fitnessa-6-12-let-fitness-uprazhneniya-dlya-detei/](https://cafepulsar.ru/uk/uprazhneniya-dlya-detskogo-fitnessa-6-12-let-fitness-uprazhneniya-dlya-detei/)

42. «Fitness Kids». Навчальна програма гуртка дитячого фітнесу для дітей середнього та старшого дошкільного віку. / Пащенко Л.В. – Скадовськ, 2020. – 37 с.

[URL:https://naurok.com.ua/navchalna-programa-gurtka-dityachogo-fitnessu-fitness-kids-dlya-ditey-serednogo-ta-starshogo-doshkilnogo-viku-215023.html](https://naurok.com.ua/navchalna-programa-gurtka-dityachogo-fitnessu-fitness-kids-dlya-ditey-serednogo-ta-starshogo-doshkilnogo-viku-215023.html)

43. Booth F., Lees S., Laye M. Why humans need to be active to stay healthy // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 13 p.

44. Brehm W., Bis K. «To get Germany moving» – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.

45. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.

46. Charell M. Aerobik 1983 by Fraz Scheiping Verlag gmbh co / M. Charell. – 1983. – 515 p.

47. НАМН «Приклади фізичних вправ ранкової гімнастики та вправи, які потенційно небезпечні для здоров'я нетренованих дітей».

[URL:http://amnu.gov.ua/pryklady-fizychnyh-vprav-rankovoyi-gimnastyky-ta-vpravy-yaki-potenczijno-nebezpechni-dlya-zdorov-ya-netrenovanyh-ditej/](http://amnu.gov.ua/pryklady-fizychnyh-vprav-rankovoyi-gimnastyky-ta-vpravy-yaki-potenczijno-nebezpechni-dlya-zdorov-ya-netrenovanyh-ditej/)

48. Терьохіна Є. «10 спортивних вправ з дітьми вдома».

[URL:https://blog.decathlon.ua/10-sportivnih-vprav-z-dtmi-vdoma.html](https://blog.decathlon.ua/10-sportivnih-vprav-z-dtmi-vdoma.html)