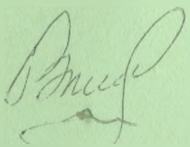
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ВАЩУК ЛЮДМИЛА МИКОЛАЇВНА



УДК 796.41-055.25-057.874(043.3)

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ДЕДЕЛЮК Ніна Автономівна,
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ДУБОГАЙ Олександра Дмитрівна,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ДУБИНСЬКА Оксана Яківна,
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 24 лютого 2017 року о 14^{00} годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 24 січня 2017 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради В. В. Захожий

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК-2

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Важливе завдання сучасної освіти – зміцнення здоров'я школярів. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізичну культуру розглянуто як найважливіший чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню фізичного, психічного та соціального здоров'я, збільшенню тривалості життя і активного довголіття (М. М. Амосов, 1984; Е. Г. Буліч, 2000; О. Д. Дубогай, 2014; І. В. Муравов, 2002). Фізична культура в школі – невід'ємний складник системи освіти учнів, що сприяє формуванню всебічно розвиненої людини і гарантує її здорову і безпечну життєдіяльність.

3431

Наукові дослідження свідчать, що сучасні програми з фізичної культури в загальноосвітніх школах акцентовані переважно на формування рухової культури учнів з пріоритетом розвитку фізичних якостей. Головна мета програм з фізичної культури продовжує залишатись освітньою, а оздоровчі завдання здебільшого проголошуються без їх практичного застосування (І. В. Бакіко, 2007). Зміст програм фізичного виховання наповнений видами рухової активності, що користуються низькою популярністю Фізичне навантаження на уроках має «розсіяний» характер, і «слід» від нього зникає протягом 5–10 годин (М. М. Булатова, 2008).

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених удосконаленню змісту та методики фізичного виховання учнів (О. Д. Дубогай, 2015; Т. Ю. Круцевич, 2003; Н. В. Москаленко, 2007; О. А. Томенко, 2010; А. В. Цьось, 2016). Науковці зазначають, що оптимальний оздоровчих ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, котрі відповідають індивідуальним особливостям організму людини (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008). Тому для підвищення ефективності фізичних навантажень потрібно застосовувати нові напрями і технології, що базуються на морфофункціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхню мотивацію.

Одним із таких новітніх напрямів у побудові занять фізичними вправами є фітнес, який ефективно впливає на корекцію будови тіла, маси тіла, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану систем організму.

У вітчизняних (В. Іваночко, І. Грибовська, 2012; Н. О. Гоглювата, 2007; О. Ю. Кібальник, 2008; А. О. Твеліна, 2012; І. А. Усатова, С. В. Цаподой, 2014) та зарубіжних (L. Dalleck, L. Kravitz, 2002; B. Sharkey, 2002; C. Rexen, A. Ersboll, N. Moller, 2015; O. Kouli, S. Rokka, G. Mavridis, 2009; B. Wendy, 2011) наукових працях з фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних

навантажень для окремих груп населення. Проведений аналіз літературних джерел (М. М. Булатова, 2008; О. Я. Дубинська, 2015; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. Ю. Кібальник, 2008) свідчить, що застосування фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах значно підвищить ефективність фізичного виховання учнів. Великий вибір засобів фітнесу дає змогу вчителям фізичного виховання брати до уваги фізичні можливості організму учнів та їхні прагнення й інтереси.

Проте методика формування фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць не була предметом окремого наукового дослідження.

Аналіз наукових джерел, практики фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах дозволяє виявити суперечності, які посилюють актуальність робити, а саме:

– між суспільними вимогами до стану здоров'я учнів та ефективністю фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах;

– між потребою підвищення самостійної рухової активності учнів і застарілими підходами до її побудови;

– між необхідністю використання в загальноосвітніх навчальних закладах фітнесу та недостатнім його науково-методичним обґрунтуванням відповідно до морфофункціональних та психологічних особливостей старшокласниць.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць.

Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 30.01.2014 р.).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці ефективності методики побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами як складової частини здоров'язбережувальної компетентності.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати стан вивчення проблеми розвитку фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах;

2) визначити показники рухової активності та фізичного стану старшокласниць як передумови реалізації методики занять фітнесом;

3) обґрунтувати зміст і структуру фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць як складника здоров'язбережувальної компетентності;

4) розробити методику формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць та експериментально перевірити її результативність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць як складової частини здоров'язбережувальної компетентності.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної літератури, порівняння та узагальнення інформації (для обґрунтування понятійного апарату роботи, розробки програми дослідження);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення рухової активності й фізичного стану учнів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки методики формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць та виявлення ефективності її реалізації в процесі самостійних занять;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів.

Дослідження проводили протягом 2012–2016 рр. у кілька **етапів**.

Аналітико-констатувальний етап (2012–2013 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2013–2014 рр.) визначено рівень рухової активності та фізичного стану старшокласниць, розроблено методику занять фітнесом у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Формувальний етап (2014–2015 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку ефективності розробленої методики формування індивідуальних фітнес-програм.

На *узагальнювальному етапі* (2015–2016 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальною базою дослідження виступили загальноосвітні навчальні заклади № 18, 25 м. Луцька та Луцький правознавчий ліцей з посиленою фізичною підготовкою. Констатувальним і формувальним експериментом було охоплено 568 дівчат 10 і 11 класів.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* доведено, що впровадження фітнесу в систему позаурочної роботи загальноосвітніх навчальних закладів є ефективним для формування здоров'язбережувальної компетентності й має суттєвий вплив на активізацію

рухової діяльності учнів, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей;

– *уперше* на основі морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури старшокласниць розроблено для реалізації в позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів диференційовані оздоровчо-кондиційні фітнес-програми силової спрямованості;

– *доповнено* відомості про стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей старшокласниць загальноосвітніх навчальних закладів;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо засобів та організації самостійних занять фізичними вправами учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні основних компонентів фітнес-програми, зокрема: режимів, тривалості, інтенсивності тренування, характеру відпочинку.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи Луцької гімназії № 18 (довідка про впровадження № 02-10/448 від 30.12.2016), Луцької загальноосвітньої школи № 25 (довідка про впровадження № 01-17/487 від 28.12.2016), Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою (довідка про впровадження № 630/2-04 від 28.09.2016), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка про впровадження № 40/02-13 від 14.09.2016), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-29/02/2989 від 06.10.2016).

На базі Комунального закладу «Луцький навчально-виховний комплекс загальноосвітня школа-інтернат I–III ст. – правознавчий ліцей з посиленою фізичною підготовкою Луцької міської ради» реалізовано проект «Програмування індивідуальних фітнес-програм для позаурочних занять учнів старшого шкільного віку», що засвідчив ефективність розробленої методики для формування здоров'язбережувальної компетентності (довідка про впровадження № 1-15/481 від 29.12.2016).

Матеріали дослідження можуть бути використані в підготовці майбутніх учителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Фітнес», «Теорія та методика фізичного виховання».

Особистий внесок полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць як складника здоров`язбережувальної компетентності.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої програми навчання, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності розробок унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження представлено в доповідях на *міжнародних наукових конференціях*: «Aktywność Fizyczna w Zdrowym Stylu Życia» (Бяла Подляска, Польща, 2014), «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» (Вінниця, 2014), «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2015), «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень» (Луцьк, 2015, 2016), «Здоровье для всех», (Пінськ, Білорусь, 2015), «Молода спортивна наука України» (Львів, 2016), «Jakość Życia & Joga i Sztuki Walki» (Ченстохова, Польща, 2016), щорічних *наукових конференціях викладачів* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2014–2016), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 15 наукових працях, із яких шість – у наукових фахових виданнях України, дві – у закордонних періодичних виданнях, сім – в інших збірниках.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (204 позиції) та п'ятьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 198 сторінок. Робота містить 22 рисунки і 38 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; описано комплекс методів та етапів дослідження; розкрито наукову новизну й практичне значення праці; наведено відомості про апробацію отриманих результатів.

У **першому** розділі **«Теоретичні засади розвитку фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах»** розкрито основні підходи до вдосконалення фізичного виховання, історію та перспективи розвитку фітнесу як засобу зміцнення здоров'я учнів.

Поняття *фітнес* (англ. fitness, від дієсл. to fit – відповідати, бути у формі) – це комплекс програм оздоровчого напряму, який охоплює різноманітні фізичні вправи з аеробіки, шейпінгу, стретчингу, танцювальні рухи, елементи гімнастики, йоги, єдиноборств, заняття на тренажерах. Фітнес поєднує не лише рухову активність, але й раціональне харчування та різноманітні види тестувань

(D. Opoka, 2010; J. Hilyer, W. Mitchell, 1979; N. Skurikhina, M. Kudryavtsev, V. Kuzmin, S. Iermakov, 2016).

Під час аналізу літературних джерел з'ясовано, що термін «фітнес» виник в Америці і досить активно став використовуватися у країнах Америки, Європи, Азії. У процесі еволюції змінювалася і сутність цього терміну. Зокрема, на ранніх етапах його використовували для оцінки фізичної підготовленості. Сьогодні ним називають різні види рухової активності в поєднанні зі збалансованим харчуванням, гігієнічними заходами, косметологічними процедурами. Найбільш широко термін «фітнес» розглядають у США. Деякою мірою він замінює навіть поняття «фізична культура», «фізична підготовка», «оздоровче тренування» (D. Brodie G. Birtwistle, 1990; P. Werner, R. Durham, 1988; W. Thompson, 2014).

В Україні термін «фітнес» стали активно вживати в кінці 80-х – на початку 90-х років XX ст. як самостійний напрям оздоровчої фізичної культури, пов'язаний переважно з наданням оздоровчих послуг у спеціальних клубах. В Україні фітнес організаційно забезпечується Федерацією фітнесу України, котра входить до складу Міжнародної федерації фітнесу (IFSB).

Розробки фітнес-програм і технологій здійснюють здебільшого спеціалісти США, Великобританії та інших країн Європи. Проте, на початку 2000-х років стали з'являтися наукові роботи з фітнесу і в пострадянських країнах. Вивчення історії, ідеології та методичних принципів фітнесу представлені в роботах Ю. В. Менхіна, А. В. Менхіна (2002), Т. А. Кудри (2002), В. Є. Борілкевича (2003), В. І. Григор'єва, В. С. Сімонова (2006). Науковці констатують, що застосування фітнесу різного спрямування відповідно до індивідуальних морфофункціональних особливостей людини дозволяє отримати найкращий оздоровчий ефект.

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

Отже, результати аналізу наукових джерел підтверджують значущість методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць і визначають специфіку й актуальність дослідження.

У **другому** розділі **«Діагностика фізичного стану та рухової активності старшокласниць як передумови реалізації занять фітнесом»** подано результати констатувального педагогічного експерименту.

Результати аналізу медичних карт і статистичних звітів управління охорони здоров'я Волинської обласної державної адміністрації засвідчують, що у стані здоров'я учнів за останні десять років спостерігається тенденція до погіршення. Так, кількість дітей спеціальної медичної групи за останні роки зросла з 5 до 34 %, підготовчої – з 8 до 39 %. Можна констатувати, що понад 70 % школярів мають серйозні відхилення в стані здоров'я. Такий результат можна пояснити не лише зниженням здоров'я учнів, а й підвищенням вимог до медичних обстежень у загальноосвітніх навчальних закладах. У структурі загальної захворюваності

школярів перше місце займає патологія опорно-рухового апарату (рис. 1). Друге місце – захворювання органів зору і третє – ендокринна патологія.

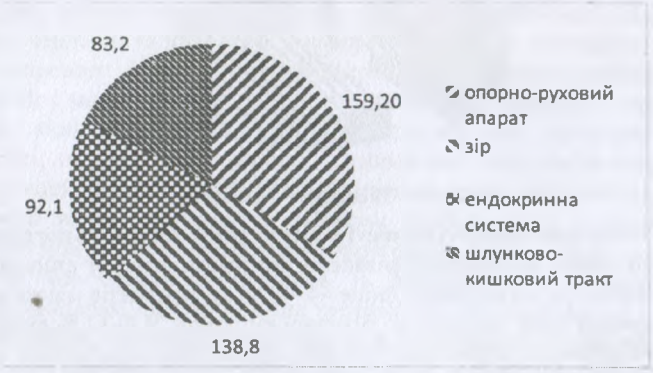


Рис. 1. **Структура захворюваності школярів**

Результати досліджень дають підставу стверджувати, що у школярів простежуються ознаки напруження роботи серцево-судинної системи. Середні величини проби Штанге становлять 32–35 с. Визначення тривалості затримки дихання на видиху засвідчило зниження результатів відповідно до проби Штанге на 42–47 %. За середньостатистичними нормами величина ЖЄЛ у дівчат переважно відповідає віковим нормам. Хоча вона на 0,5–0,6 л нижча за належну. Аналіз результатів засвідчив, що 43 % учнів мають низькі й нижчі за середні показники ЖЄЛ.

У наукових працях (B. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; Н. Н. Завидівська, 2013; Т. Ю. Круцевич, 2010; А. В. Магльований, 2012; Н. С. Пангелова, 2014; І. В. Поташнюк, 2012) зазначено, що основна причина зниження здоров'я та функціональних показників організму дівчат – недостатня рухова активність. Для підтвердження цих даних було визначено рівень рухової активності дівчат за Міжнародним опитувальником International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).

Результати демонструють, що лише 2,59 % респондентів мають високий рівень рухової активності (рис. 2). Більшість дівчат мають середній (57,76 %) або низький (39,66 %) рівні рухової активності.

Науковими дослідженнями (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, Ю. А. Усачев, 2008; А. Г. Сухарев, 1991) встановлено, що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Такий рівень рухової активності є недостатнім і не повною мірою забезпечує належне функціонування організму і розвиток фізичних якостей учнів.

Рис. 2. **Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, %**

За результатами дослідження виявлено, що рівень інтересу старшокласників до фізичної культури не високий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до фізичної культури. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання фізичних вправ відсутній або сформувалося негативне ставлення до цього. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Також респонденти важливу роль відводять гімнастиці. Циклічні види спорту та нетрадиційні оздоровчі системи в мотиваційній сфері школярів не відіграють провідну роль.

Отже, великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм в освітній процес фізичного виховання старшокласниць.

У **третьому** розділі **«Науково-методичні основи реалізації методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць»** подано розроблені рекомендації та результати формувального експерименту.

Результати досліджень дозволили констатувати, що в основі занять фітнесом лежить фітнес-програма, для якої характерна сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини. У програмі необхідно чітко визначити вид (або спрямованість) рухової активності чи поєднання вправ, інтенсивність занять, тривалість вправ, тривалість і характер відпочинку, кількість занять у тиждень, темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця.

Різноманітність фітнес-програм зумовлена прагненням задовольнити спортивні й оздоровчі мотиви різних груп населення. Відповідно до мети фітнес-програми поділяють на: рекреаційно-гедоністичні, лікувально-корекційні, реабілітаційно-відновлювальні, спортивно-орієнтовані, оздоровчо-кондиційні. Враховуючи комплексний вплив фітнес-програм на організм людини, їх класифікували за напрямом функціональної дії: розвитку витривалості, гнучкості, сили, спритності, швидкості.

Фітнес-програми також групують з огляду на види рухової діяльності (ходьба, оздоровчий біг, аеробіка, їзда на велосипеді, плавання); поєднання кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдинг, плавання та бодібілдинг, аеробіка та стретчинг); поєднання рухової активності та різних чинників здорового способу життя (аеробіка та загартовування, ходьба, оздоровчий біг і загартовування, бодібілдинг і масаж). Заняття, що ґрунтуються на одному виді рухової активності, поділяють на програми аеробної спрямованості, силової спрямованості, оздоровчих видів гімнастики, рухової активності у воді, рекреаційної рухової активності, психоемоційної регуляції.

Зважаючи на те, що заняття фітнесом здійснюються з використанням різного інвентарю та обладнання, фітнес-програми класифікували за технічною оснащеністю: без предметів, приладів, із предметами, з обтяженнями, на спеціальних приладах, на спеціальних тренажерах, комбіновані.

Відповідно до мотивації, стану здоров'я та функціональних можливостей дівчат старшого шкільного віку (розділ 2), а також враховуючи вимоги сучасної програми фізичного виховання 10–11 класів, розробку групових або індивідуальних (персональних) фітнес-програм здійснювали з оздоровчо-кондиційною спрямованістю, що передбачало зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану, поліпшення психоемоційного стану учнів.

Різноманітність фітнес-програм не означає довільність їх побудови – використання різних видів рухової активності відповідало основним принципам фізичного виховання та формування здоров'язбережувальної компетентності. У структурі сучасних фітнес-програм виділяють такі базові частини (компоненти): розминка, аеробна частина, силова частина, розвиток гнучкості, завершальна частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і мотивації старшокласниць. Фітнес-програми мали єдину структуру: пояснювальна записка, що розкриває мету, завдання і сітку навчальних годин, основи знань, навчально-практичний матеріал, вимоги до рівня підготовленості учнів та матеріально-технічне оснащення навчально-тренувального процесу.

Зважаючи на вік, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, мотиваційні інтереси дівчат старшого шкільного віку, застосовувалися фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. При розробці методики побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять ми запропонували розподіл їх на 7 цільових блоків:

- підготовчий (функціональна підготовка організму до фізичних навантажень);
- аеробний (підвищення можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (розвиток координаційних якостей, формування естетичних та музично-ритмічних здібностей);
- коректувальний (корекція будови тіла засобами силових фізичних вправ);

• профілактичний (профілактика порушень постави та підвищення опірності організму до різноманітних захворювань);

• загальнорозвивальний (розвиток спритності, гнучкості, швидкості, спритності);

• релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

У структурі фітнес-програм було визначено п'ять основних компонентів, а саме: режим і тип тренувань; кількість занять на тиждень; інтенсивність і тривалість кожного заняття; тривалість і характер відпочинку, очікуваний результат з урахуванням формування здоров'язбережувальної компетентності.

Для розв'язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів (жими, тяги, розведення) не лише з обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Комплекси фізичних вправ складалися для розвитку основних м'язових груп з огляду на «проблемні» зони тіла (сідниці, стегна, живіт).

У процесі занять оптимальна послідовність силових вправ була такою: м'язи живота; м'язи стегна, гомілки; грудні м'язи, м'язи спини і рук. До переліку рекомендованих вправ увійшли також дихальні вправи і вправи на утримання статичної пози, де особливу увагу приділено правильній поставі.

Для збільшення м'язової маси й розвитку силових якостей застосовували 6–8 повторень у підходах з обтяженнями (60–70 % від максимально доступного). Темп середній, час руху приладу вгору займає 4 с, униз – 2 с. Під час розвитку силової витривалості час виконання основних фаз руху збільшується у 2 рази, кількість повторень від 12 до 18, темп середній. Обтяження підбирали так, щоб два завершальні повторення здійснювали зі значним зусиллям. Розрахунок силових навантажень протягом шести мікроциклів для старшокласниць подано в таблиці 1.

У наукових дослідженнях (В. О. Кашуба, О. А. Мартинюк, 2012; М. В. Леошек, О. В. Коннова, Є. В. Бондарєва, 2013; N. Cavill, S. Kahlmeier, F. Racioppi, 2006) доведено, що однією з найхарактерніших ознак фізичного розвитку людини є будова тіла. Відхилення показників будови тіла від оптимальних величин негативно впливає і на фізичний, і на психічний статус молоді (О. Д. Дубогай, 2015; В. М. Шулят'єв, О. В. Тимофєєва 2011; Т. В. Богданова, 2012). Тому при розробці фітнес-програм враховували тип будови тіла (астенічний, гіперстенічний, нормостенічний). За результатами досліджень виявлено, що 22 % старшокласниць мають астенічну будову тіла, 19 % – гіперстенічну і 59 % – нормостенічну.

Для дівчат астенічної будови тіла, яким властива худорлявість, вищий за середній зріст, вузькі плечі, тонкі кінцівки, дефіцит маси тіла, рекомендували вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла (плеча, грудної клітки, тазу, стегна), покращення показників тонусу м'язів. Старшокласниці гіперстенічної будови тіла переважно мали масивне тіло, середній зріст, об'ємні плечі, вкорочені кінцівки, надлишкову масу тіла. Тому виконання фізичних вправ спрямовували на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла (плеча, грудей, живота, тазу, стегна), зменшення жирового компонента.

Таблиця 1

Зміст і дозування силових навантажень для старшокласниць

Зміст програми	Мікроцикли					
	1	2	3	4	5	6
A1 Грудні м'язи – згинання рук в упорі на колінах	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
A2 Тріцепс – екстензія рук, з гантелями в руках	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
B1 Біцепс – молоток з гантелями	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
B2 Плечі – підйом рук через сторони вверх	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
C1 Довгі м'язи спини – гіперекстензія	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
C2 Трапеція – ричажна тяга	2×8	2×10	3×10	3×12	3×15	2×20
D1 Ноги – випади вперед (назад)	2×10	2×12	3×12	3×12	3×15	2×20
D2 Сідничний м'яз – відведення ноги назад в упорі на колінах	2×10	2×12	3×12	3×12	3×15	2×20
F1 Ноги – класичні присідання	2×10	2×12	3×12	3×12	3×15	2×20
F2 Привідні – лежачи на боці відведення ноги в сторону вверх	2×10	2×12	3×12	3×12	3×15	2×20
N1 М'язи черевного пресу – скручування лежачи на підлозі	2×15	2×15	3×15	3×20	3×25	2×30
N2 Планка – зміна положення ніг в планці	20 с	25 с	30 с	35 с	40 с	40 с

Представниці нормостенічного типу статури мають відносно пропорційну будову тіла. Тому фізичні навантаження спрямовували на поліпшення тонусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць передбачала розв'язання послідовних дій (рис. 3):

– виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального станів учнів (анкетування, тестування, медичне обстеження);

– вибір стратегії занять (мета й головні завдання);

– визначення спрямованості фітнес-програми (рекреаційні, реабілітаційні, спортивні, оздоровчі);

– розроблення змісту, форм, засобів і методів занять;

– визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів і режимів фізичних навантажень, тривалості й характеру відпочинку;

– підбір адекватних методів педагогічного контролю та оцінки результатів;

– корекція фітнес-програми відповідно до отриманого результату.

Реалізацію розробленої методики здійснювали протягом навчального року. Вона передбачала формування здоров'язбережувальної компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів шляхом поетапного збільшення частки занять фітнесом у позааудиторних формах спортивно-масових занять.

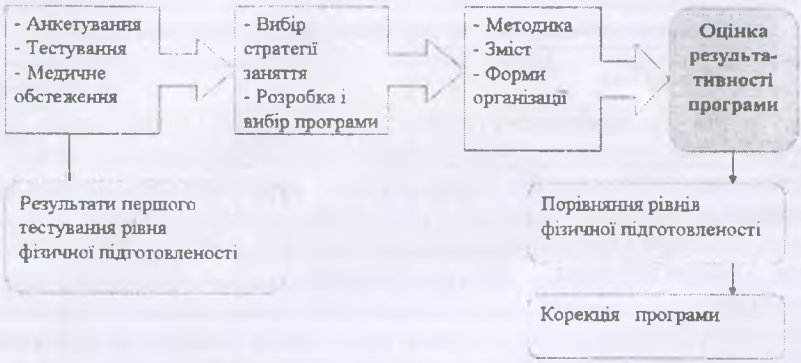


Рис. 3. **Загальна структура побудови фітнес-програми**

Методику втілювали протягом трьох етапів. На першому етапі (втягувальний, 5 тижнів) дівчата ознайомлювалися з фітнес-програмою, вивчали техніку запропонованих фізичних вправ. Зміст занять був орієнтований на поступове підвищення аеробних та силових можливостей дівчат. Виконання фізичних вправ спрямовували на зацікавлення учнів руховою активністю, створення оптимістичного настрою. На другому етапі (основний, 24 тижні) проводили систематичні заняття фізичними вправами відповідно до розробленої фітнес-програми. Основні завдання цього етапу полягали в розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Третій етап (підтримувальний, 9 тижнів) полягав у продовженні систематичних занять фітнесом, підтримці досягнутого рівня функціонування організму, детальному інструктажу щодо самостійних занять.

Для перевірки ефективності розроблених індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять проводили педагогічний експеримент зі старшокласницями загальноосвітнього навчального закладу № 11 м. Луцька.

На початку 2015/2016 навчального року серед дівчат старшого шкільного віку було сформовану експериментальну групу, яка навчалася за програмою занять фітнесом. Мета таких занять полягала в реалізації потенціалу фітнесу для зміцнення здоров'я учнів, формування інтересу та мотивації до рухової активності. Ефективність розроблених рекомендацій визначали шляхом порівняння початкових і кінцевих показників рівня рухової активності, фізичного стану й інтересу до фізичного виховання старшокласниць.

За час педагогічного експерименту кількість респондентів із високим рівнем фізичної активності зросла на 54,7 %. Після завершення експерименту не виявили дівчат із низьким рівнем фізичної активності, а на початку дослідження їх було 69,2 %.

Результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в учнів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості за витривалістю, силою, гнучкістю, спритністю. Найбільше зростання виявлено за витривалістю і силою. Очевидно, систематичні заняття силової спрямованості комплексно впливають на організм старшокласниць. Також у старшокласниць відбулися суттєві позитивні зрушення в рівнях мотивації до рухової активності. Після завершення педагогічного експерименту дівчата мали переважно високий або вищий за середній інтерес до фізичного виховання (на початку експерименту – середній і нижчий середнього).

Показники ЧСС, систолічного та діастолічного артеріального тиску за час педагогічного експерименту вірогідно ($P > 0,05$) не змінилися, що пояснюється їхньою не стабільністю й мінливістю. Водночас, за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ у дівчат виявлено вірогідне ($P < 0,001$) покращення результатів після педагогічного експерименту.

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованої методики формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що в сучасних умовах триває активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Науковці констатують, що поганий стан здоров'я учнів, незадовільна фізична підготовленість зумовлені низьким рівнем інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, застарілими підходами до змісту фізичного виховання в навчальних закладах.

Результати дослідження демонструють, що один із найперспективніших видів рухової активності – фітнес (комплекс програм оздоровчого напряму, який охоплює різноманітні фізичні вправи з аеробіки, шейпінгу, стретчингу, танцювальні рухи, елементи гімнастики, йоги, єдиноборств, заняття на тренажерах). У наукових працях виділяють фітнес як ефективний засіб оздоровлення. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид рухової активності універсальний не лише для підвищення фізичних якостей, а й поліпшення психоемоційного стану людини.

У вітчизняних та зарубіжних наукових працях із фітнесу висвітлено питання історії, техніки, програмування фізичних навантажень. Водночас, незважаючи на популярність фітнесу серед дівчат, практично відсутня інформація щодо можливостей його використання в освітньому процесі загальноосвітніх навчальних закладах. Методика формування фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць не була предметом окремого наукового дослідження.

2. Реалізація занять фітнесом спрямовується на формування здоров'язбережувальної компетентності старшокласниць і грунтується на показниках їхнього фізичного стану, мотивації до виконання фізичних вправ, рівня рухової активності, які характеризуються:

– напруженням роботи серцево-судинної й дихальної систем. Помічено зростання показників частоти серцевих скорочень, артеріального тиску відповідно до вікових норм. Так, 43 % учнів мають низькі та нижчі за середні показники життєвої ємкості легень. За останні роки кількості учнів спеціальної медичної групи зросла з 5 до 34 %;

– тенденцією зниження рівня фізичної підготовленості. Відповідно до вимог шкільної програми, рівень фізичної підготовленості оцінюють 3–8 балами;

– недостатнім рівнем рухової активності. Лише 2,59 % респондентів мають високий рівень рухової активності.

3. Рівень інтересу старшокласниць до фізичної культури не високий. Лише 44–48 % респондентів мають середній і вищий за середній рівні інтересу до рухової активності. У 8–12 % дівчат інтерес до виконання відсутній. Водночас, мотивація, яка спонукає старшокласниць займатися фізичним удосконаленням, така: мати гарну будову тіла – 43 %, бути здоровими – 28 %, досягти високих спортивних результатів – 8 %, потреба рухатися – 10 %. Серед пріоритетних видів рухової активності дівчата надають перевагу фітнесу (перше рангове місце). Тому великий інтерес дівчат до фітнесу є об'єктивною передумовою побудови та ефективного впровадження фітнес-програм у процес фізичного виховання учнів.

4. Фітнес-програмі властива сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, спрямованих на комплексну або вибіркову дію на системи організму чи окремі частини тіла залежно від морфофункціональних можливостей людини. Фітнес-програми групують з огляду на спрямованість, види рухової діяльності, вплив на організм людини. Різноманітність фітнес-програм зумовлена прагненням задовольнити різні спортивні й оздоровчі мотиви різних груп населення.

У структурі фітнес-програми виділяють такі базові частини: розминка, аеробна частина, силова частина, компонент розвитку гнучкості, завершальна частина. Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану і мотиваційного інтересу старшокласниць.

Для розв`язання завдань корекції будови тіла, зменшення або збільшення маси та окружностей частин тіла запропоновано фітнес-програми силового спрямування. Виконання силових вправ передбачало використання різних рухів не лише з обтяженнями, але й на спеціальних тренажерах і власною вагою. Для дівчат астенічної будови тіла рекомендовано вправи силової спрямованості для збільшення маси тіла, окружностей частин тіла (плеча, грудної клітки, тазу, стегна), покращення показників тонусу м'язів. Старшокласниці гіперстенічної

будови тіла виконували вправи на зниження маси тіла, зменшення окружностей частин тіла (плеча, грудей, живота, тазу, стегна), зменшення жирового компонента. Фізичні навантаження представниць нормостенічного типу статури спрямовували на поліпшення тонусу м'язів, зниження темпів приросту маси тіла та зменшення окружності тазу.

Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць передбачала розв'язання послідовних дій:

– виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального станів учнів (анкетування, тестування, медичне обстеження);

– вибір стратегії занять (мета й головні завдання);

– визначення спрямованості фітнес-програми (рекреаційні, реабілітаційні, спортивні, оздоровчі);

– розроблення змісту, форм, засобів і методів занять;

– визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів і режимів фізичних навантажень, тривалості й характеру відпочинку;

– підбір адекватних методів педагогічного контролю та оцінки результатів;

– корекція фітнес-програми відповідно до отриманого результату.

5. Апробація розробленої методики занять фітнесом у практиці фізичного виховання школярів показала її результативність, що підтверджено:

– підвищенням інтересу учнів до фізичного виховання та спорту. Більшість респондентів експериментальної групи мали високий і вищий за середній рівні інтересу до виконання фізичних вправ;

– підвищенням кількості осіб, які самостійно виконують фізичні вправи, до 54,7 %;

– вірогідним ($P < 0,001$) підвищенням рівня фізичної підготовленості дівчат за витривалістю, силою, гнучкістю, спритністю;

– достовірним ($P < 0,001$) покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем за пробами Штанге, Генчі, ЖЄЛ.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови фітнес-програм для осіб з обмеженими фізичними можливостями.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) в наукових фахових виданнях

1. Ващук Л. М. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Л. М. Ващук // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. – Вип. 8. – Луцьк : [б. в.], 2012. – С. 49–53.

2. Ващук Л. М. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному

суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 7–9.

3. Ващук Л. М. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури / Л. М. Ващук // Наука і освіта : наук.-практ. журн. – 2013. – № 4. – С. 92–95.

4. Ващук Л. М. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 120–125.

5. Ващук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами / Л. М. Ващук // Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія : Фізичне виховання і спорт. – Вип. 20. – Луцьк : [б. в.], 2015. – С. 80–83.

6. Ващук Л. М. Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 2 (34). – С. 20–25

б) у закордонних періодичних виданнях

7. Vaskan I. The peculiarities of the daily physical activity of the pupils of the general educational institutions / I. Vaskan, L. Vaschuk, A. Rostoka // Health Problems of Civilization. – 2014. – Vol. 8, N. 2. – S. 31–34.

8. Vashchuk L. Programming fitness-program for senior pupils to do physical exercises independently / L. Vashchuk // Journal of Education, Health and Sport. – 2016. – № 6 (11). – S. 368–382. DOI http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.168092

в) в інших виданнях

9. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Л. М. Ващук // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий : сб. статей VI Междунар. науч. конф. – Харьков ; Белгород ; Красноярск : ХГАФК, 2013. – С. 13–19.

10. Ващук Л. М. Значення фітнесу як засобу всебічного розвитку старшокласників / Л. М. Ващук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вип. 17. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С. 47–49.

11. Ващук Л. М. Визначення рівня здоров'я школярів в м. Луцьку та контроль диференційного дозування фізичного навантаження у навчальних закладах / Л. М.Ващук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук.

3231

пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вип. 18, т. 1. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2014. – С. 42–45.

12. Ващук Л. М. Фітнес як сучасна естетика фізичної культури старшокласників / Л. М. Ващук // Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень». – Т. 2. – Луцьк : [б. в.], 2014. – С. 509–511.

13. Ващук Л. М. Оздоровча спрямованість фізичного виховання школярів на основі впровадження інноваційних освітніх технологій / Л. М. Ващук // Матеріали VI Междунар. науч.-практ. конф. «Здоровье для всех». Ч. II. – Пинск : ПолесГУ, 2015. – С. 71–76.

14. Ващук Л. М., Деделюк Н. А. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників / Л. М. Ващук, Н. А. Деделюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання і спорту. – Вип. 20 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 61–66.

15. Roda O. Wpływ specyficznych obciążeń na adaptacyjne reakcje organizmu mężczyzn [Електронний ресурс] / O. Roda, L. Waszczuk, O. Demianczuk // Międzynarodowa Konferencja Naukowa Jakość Zycia & Joga i Sztuki Walki. – Częstochowa, 2016. – S. 24. – Режим доступу : http://www.iwf.ajd.czest.pl/?page_id=77

АНОТАЦІЇ

Ващук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2017.

У дисертації обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність методики побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами як складової частини здоров'язбережувальної компетентності. На основі морфофункціональних особливостей, мотивації та типу статури старшокласниць розроблено для реалізації в позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів диференційовані оздоровчо-кондиційні фітнес-програми силової спрямованості.

Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць передбачала розв'язання послідовних дій: виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального станів учнів (анкетування, тестування, медичне обстеження); вибір стратегії занять (мета й головні завдання);

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

визначення спрямованості фітнес-програми (рекреаційні, реабілітаційні, спортивні, оздоровчі); розроблення змісту, форм, засобів і методів занять; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів і режимів фізичних навантажень; підбір адекватних методів педагогічного контролю та оцінки результатів; корекція фітнес-програми відповідно до отриманого результату.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розробленої методики навчання, що є підставою для її широкого впровадження в навчальний процес учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: методика, фітнес-програми, учні, загальноосвітні навчальні заклади, самостійні заняття, фізичні вправи.

Ващук Л. М. Методика формирования индивидуальных фитнес-программ для самостоятельных занятий старшеклассниц. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2017.

В диссертации обоснована и экспериментально проверена эффективность методики построения индивидуальных фитнес-программ старшеклассниц в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями как составляющей здоровье сохранённой компетентности. На основе морфофункциональных особенностей, мотивации и типа телосложения старшеклассниц разработано для реализации во внеклассной работе общеобразовательных учебных заведений дифференцированные оздоровительно-кондиционные фитнес-программы силовой направленности.

Методика формирования индивидуальных фитнес-программ для самостоятельных занятий старшеклассниц предусматривала решение последовательных действий: выявление начальных психоэмоционального и морфофункционального состояний учащихся (анкетирование, тестирование, медицинское обследование), выбор стратегии занятий (цель и основные задачи), определение направленности фитнес-программы (рекреационные, реабилитационные, спортивные, оздоровительные), разработка содержания, форм, средств и методов занятий, определение рациональных объемов двигательной активности, параметров и режимов физических нагрузок; подбор адекватных методов педагогического контроля и оценки результатов; коррекция фитнес-программы в соответствии с полученным результатом.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанной методики обучения, что является основанием для ее широкого внедрения в учебный процесс учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: методика, фитнес-программы, ученики, общеобразовательные учебные заведения, самостоятельные занятия, физические упражнения.

Vashchuk L. M. The methodology of creating individual fitness-programs for independent exercises of high school girls. – Manuscript.

Thesis for the Candidate Degree in Pedagogy. Speciality 13.00.02 – teaching theory and methodology (physical culture, basics of health). – Lesya Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2017.

The efficiency of the methodology of creating individual fitness-programs for independent exercises of the high school girls as an integral part of the health preserving competence was proved and actually tested in the thesis. The results of the research show that fitness (a complex of recreational programs including different physical exercises in aerobics, shaping, stretching, dancing activities, some elements of gymnastics, yoga, martial arts, exercises on sport apparatus) is one of the most prospective types of motor activities. Fitness is singled out as an effective way of rehabilitation in the scientific works. Due to the full influence on the body and rehabilitation focus this type of motor activity is universal not only to increase physical skills but to improve psycho-emotional human state.

The realization of fitness exercises for high school girls is based on the indicators of their physical health, motivation to do these exercises, the level of their motor activity which are characterized by:

– the tension of activity of cardiovascular and respiratory systems. The increase of the indicators of the frequency of heart rate, blood pressure according to the age norms. 43 % of high school girls have low and lower than average indicators of lung capacity. For the last years, the quantity of the high school girls of special medical group has increased from 5 to 34 %;

– the tendency of decrease of the level of physical preparation. According to the requirements of school program the level of physical preparation is evaluated by 3-8 points;

– insufficient level of motor activity. Just 2,59 % of respondents have a high level of motor activity.

The level of interest of the high school girls in physical culture is not high. Just 44–48 % of respondents have average and higher than average levels of interest in motor activity. 8–12 % of the girls are not interested in it. At the same time motivation encouraging them to do physical exercises is the following: to have nice body build – 43 %, to be healthy – 28 %, to achieve high sport results – 8 %, the need to move – 10 %. The girls prefer fitness to other priority types of motor activity. Fitness takes the first place among them. That's why the girls' great interest in fitness is an objective premise of creating and effective introducing of fitness-programs into the teaching process of physical education of pupils.

Fitness-program is characterized by the combination of specially chosen physical exercises aiming at the complex and selective influence on the body systems and its parts depending on the morpho-functional human capacity. Fitness-programs are also grouped according to their aim, types of motor activities, influence on human body. The variety of fitness-programs is conditioned by the aspiration for satisfying different sport and recreational motivation of different groups of population.

To solve the tasks of body correction, decrease or increase of body weight and circumference of the parts of the body muscle strengthening fitness was offered. Doing muscle strengthening exercises provided use of different movements not only with weight but using special sport apparatus and their own weight. The girls having asthenic body build were recommended strength exercises to increase body weight, circumference of the parts of the body (shoulders, chest, pelvis, thighs) and to improve muscular tonus. High school girls having hypersthenic body build did exercises aimed at the decrease of body weight, circumference of the parts of the body (shoulders, breast, abdomen, pelvis, thighs), of fat component. The representatives of the normosthenic body build did exercises to improve muscular tonus, to decrease the body weight increase and circumference of pelvis.

The methodology of creating fitness-programs for high school girls to do exercises independently consisted of the actions: detection of the initial psychoemotional and morpho-functional state of the pupils (questionnaire, testing, medical examination); selection of the strategy of exercises (the aim and main tasks); setting the aim of the fitness-program (recreational, rehabilitation, sports, health-improving); defining the content, type, means and methods of the exercises; defining the rational volume of motor activity, characteristics and rate of physical exercises; selection of the adequate methods of pedagogical control and evaluation of the results; correction of fitness-program according to the results.

The experimental test proved high efficiency of the created teaching methodology. It is the reason to introduce it into the teaching process of pupils of general educational institutions.

Keywords: methodology, fitness-programs, pupils, general educational institutions, independent exercises, physical exercises.

Підписано до друку 16.01.2017 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Друк на різографі. Обсяг 0,9 ум. друк. арк. 0,9 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 9. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Винниченка, 14, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.