

У 511.47

К 381

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КІБАЛЬНИК ОКСАНА ЯКІВНА

УДК: 796.012.1:615.8 "465.13/19"

**ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп
населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

ЛЬВІВ – 2008

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Сумському державному педагогічному університеті ім. А.С. Макаренка Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Томенко Олександр Анатолійович,
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка, доцент кафедри біологічних основ фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Круцевич Тетяна Юріївна,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Пугач Наталія Віталіївна,
Львівський державний університет фізичної культури, доцент кафедри гімнастики та хореографії

Захист відбудеться «30» жовтня 2008 р. о 13 год. на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, Львів, вул. Костюшка, 11)

Автореферат розісланий «29» вересня 2008 р.

Вчений секретар
вченої ради



М.М. Линець

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

БЛІОТЕКА
ВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Наукові дослідження (Круцевич Т.Ю., 2000; Безверхня Г.В., 2004; Мосійчук Л.В., 2004; Ведмеденко Б., 2005; Салмана Х.Р., 2006) свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавленості до уроків фізичної культури в школі та негативного ставлення до фізичної культури взагалі.

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (Безпугчик В.Г., 1999; Москаленко Н., 2005; Корж Н.Л., Черненко О.Є., Гордейченко О.А., 2006; Воропаєв Д.С., 2007; Пугач Н., Леськів Л., 2007); опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей учнів (Вільчовський Е.С., 1991; Єдинак Г., 2002; Колесень А., 2002; Долинний Ю., 2003; Хозяїнова Д.А., 2004; Маланюк Т.В., 2006; Пильненький В.В., 2006); визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури (Сімон Н.М., 2000; Віндлок А.В., 2002; Сітовський А., 2005; Дрозд І., 2006; Кожевникова Л., 2006; Лисяк В.М., 2006).

Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення.

Незважаючи на численні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Круцевич Т.Ю., 2000; Мельничук М., 2001; Андреева О.В., 2002; Лукьяненко А.Г., 2002; Белоножка Г., 2003; Пегрина Л., 2006; Шевців У., 2006; Глоба Г., 2007), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності підлітків та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти так і у вільний від навчання час.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Наукову роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-

971

2010 рр. за темою 3.2.2 „Теоретико-методичні засади формування системи оздоровчого фітнесу” (номер державної реєстрації 0106U010787).

Роль автора у виконанні цієї теми полягала у розробці та експериментальній перевірці фітнес-технології для підвищення рухової активності й фізичної підготовленості підлітків.

Об’єкт дослідження – рухова активність та фізична підготовленість підлітків.

Предмет дослідження – вплив фітнес-технології на підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років.

Мета дослідження: розробити фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років та експериментально перевірити ефективність її застосування.

Відповідно до предмета і мети дослідження вирішували такі **завдання:**

1. Вивчити проблему пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості підлітків.
2. Провести моніторинг рухових уподобань і обсягів рухової активності підлітків окремих міст центральних та північних регіонів України.
3. Розробити фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу.
4. Експериментально перевірити ефективність застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, психологічні методи, фремінгемська методика визначення добової рухової активності, методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

– уперше розроблено фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості учнів;

– уперше доведено, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений

позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості підлітків 13–15 років, ніж заняття за чинною програмою фізичного виховання;

- доповнено відомості про статево-вікову структуру мотивів та інтересів підлітків до фізичної культури шляхом проведення моніторингу рухових уподобань;

- доповнено дані про рівень добової рухової активності підлітків окремих регіонів України.

Практичне значення результатів дослідження:

- впроваджено фітнес-технологію, що спрямована на підвищення рухової активності та поліпшення фізичної підготовленості підлітків 13-15 років, у практику роботи шкіл міста Суми (ССШ № 25, акт № 162 від 13.11.07; гімназія № 1, акт № 108 від 14.11.07), міста Донецьк (СШ № 61, акт № 10/01 – 1803 від 14.11.07), ЗОШ № 14 (міста Полтави, акт № 305, від 11.12.07) та спортивного клубу «Флеш» міста Суми (акт № 24 від 15.10.07), що проводять фізкультурно-оздоровчі заняття з підлітками 13–15 років;

- опубліковано навчально-методичний посібник «Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування» для фахівців галузі фізичної культури, тренерів та інструкторів з оздоровчого фітнесу, а також для студентів навчальних закладів спеціальності «Фізична культура»;

- основні результати та висновки досліджень використані у навчальному процесі студентів спеціальності «Фізична культура» Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка під час вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»;

- доповнено новими відомостями навчальну дисципліну «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури та масового спорту» Національного університету фізичного виховання і спорту України;

- практичні розробки використані для слухачів факультету суміжних та додаткових професій Донецького національного університету для розширення та вдосконалення навчального матеріалу з курсу «Сучасні спортивно-оздоровчі технології» (акт № 6-13.24-54 від 9.11.07).

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі актуальності та стану вивченості проблеми, формулюванні мети, завдань, виборі методів дослідження, розробці фітнес-технології, організації та проведенні експериментальних досліджень, формулюванні висновків роботи та впровадженні її результатів у практику фізичного виховання школярів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій науково-методичних праць і виступів на міжнародних та всеукраїнських конференціях: X, XI Міжнародні наукові конференції „Молода спортивна наука України” (Львів, 2006, 2007), II Міжнародна наукова конференція „Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту” (Харків, 2006), VII Міжнародна студентська науково-практична конференція „Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України” (Суми, 2007).

Публікації. За темою дисертації опубліковано один навчально-методичний посібник, 11 статей (з них 6 – у наукових фахових виданнях ВАК України).

Структура та обсяг дисертації. Дисертація викладена на 233 сторінках і складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел.

Результати власних досліджень проілюстровані у 49 таблицях, 19 рисунками і додатками. У роботі використано 230 літературних джерел, у т.ч. 23 іноземних.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; показано зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами; визначено наукову новизну одержаних результатів та їхнє практичне значення; подано загальні відомості про публікації з проблеми дисертаційного дослідження; висвітлено особистий внесок здобувача, вказано сферу апробації результатів.

Перший розділ «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у системі фізичного виховання підлітків» містить теоретичний аналіз сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та визначення перспектив їх застосування у практиці фізичного виховання підлітків. На підставі аналізу було встановлено необхідність розробки сучасної фітнес-технології, що враховувала б мотиваційні пріоритети, статеві особливості, диференціацію у нормуванні фізичного навантаження, альтернативний підхід у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури і сприяла б підвищенню рухової активності та поліпшенню фізичної підготовленості підлітків.

У **другому розділі «Методи та організація досліджень»** розкрито особливості організації досліджень та їхню методологію. Використано такі методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; вивчення добової

рухової активності (фремінгемська методика); педагогічні методи дослідження включали констатуючий та формуючий експеримент, де здійснювалося тестування рухових якостей з використанням Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України та системи тестів ЕВРОФІТ; психологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Дослідження проводили чотирма етапами.

Перший етап (вересень 2004 – серпень 2005 р.) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури.

На другому етапі (вересень 2005 – травень 2006 р.) здійснювали моніторинг рухових уподобань підлітків, порівняльний аналіз їхніх спортивних інтересів. У дослідженнях брали участь підлітки 12–13 років загальноосвітніх шкіл м. Шостка (n = 269), м. Білопілля (n = 314), м. Полтава (n = 382) та м. Суми (n = 493). Всього взяло участь в анкетуванні 1458 підлітків. Також на другому етапі вивчали рівень добової рухової активності підлітків на базі загальноосвітніх шкіл м. Суми, м. Полтава та м. Білопілля (всього 600 учнів).

На третьому етапі досліджень (травень – серпень 2006 р.) ми розробляли фітнес-технологію для підвищення рухової активності підлітків на основі їхніх рухових уподобань і проводили констатуючий експеримент. Він дозволив визначити місця для проведення базового експерименту і сформувати контрольні та експериментальні групи. Експериментальні групи були сформовані на базі спортивного клубу „Флеш” міста Суми (група дівчат – E₁, n = 43; хлопців – E₂, n = 41) та на базі загальноосвітньої школи № 25 міста Суми (група дівчат – E₃, n = 42; хлопців – E₄, n = 40). Контрольні групи були сформовані на базі загальноосвітньої школи № 14 міста Полтави (група дівчат K₁, n = 40; хлопців K₂, n = 43) і займалися за чинною програмою. Загальна кількість підлітків, що взяли участь у формуючому експерименті, становила 249 осіб.

Четвертий етап (вересень 2006 рік – листопад 2007 рік) передбачав проведення педагогічного експерименту для оцінки ефективності фітнес-технології. Досліджували рівень рухової активності на початку навчального року, після семестру та в кінці навчального року. Тестування рівня фізичної підготовленості здійснювалося двічі: на початку та в кінці навчального року. Під час експерименту також оцінювали самоусвідомлення власного тілесного досвіду підлітків. На цьому ж етапі ми здійснювали обробку та аналіз отриманих результатів, формували висновки, впроваджували результати у практику, оформляли дисертаційну роботу.

У третьому розділі «Розробка фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків» викладено структуру мотивів та інтересів підлітків стосовно фізичної культури та спорту, а також чинники і стимули, що сприяють мотивації підлітків до фізичного самовдосконалення. Встановлено, що більшість (61%) школярів свідомо ставляться до фізичної культури як засобу підвищення рухової активності і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну; 46% учнів підліткового віку не відчують стійкого інтересу до уроків фізичної культури в школі, що призводить як до нерегулярного їх відвідування та зниження мотивації до спортивних і фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час.

Визначено, що серед хлопців найпопулярнішими видами рухової активності є: спортивні ігри, одноборства та заняття в тренажерному залі, серед дівчат – аеробіка, одноборства та спортивні ігри. До числа пріоритетних видів рухової активності підлітків не увійшли види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Тобто навчальний процес із фізичного виховання в школі не сповна відповідає інтересам підлітків.

Наші дослідження рівня рухової активності підлітків центральних та північних регіонів України показали, що індекс добової рухової активності дівчат дорівнював $31,23 \pm 0,62$ бала, натомість у хлопців він був вищий і становив $32,65 \pm 0,66$ бала; спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежувалася 35 хвилинами на добу в основній масі школярів. За дослідженнями А.Г. Хрипкової (1990), А.Г. Сухарева (1998), Т.Ю. Круцевич (2000), обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами, повинен складати 12–15 годин на тиждень. Таким чином, рівень рухової активності досліджуваних підлітків становив 30% гігієнічної норми.

На основі аналізу науково-методичної літератури, проведеного моніторингу рухових уподобань підлітків та особистого досвіду роботи в сфері оздоровчої фізичної культури ми розробили фітнес-технологію. Понятійний апарат нашого дослідження базується на публікаціях М.М. Булатової, Ю.А. Усачева (2003). Фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним утіленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми.

Фітнес-технологія, яку ми розробили для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків, яка є продуктом

інтеграції інформаційного (теоретичного), мотиваційного та рухового (практичного) компонентів, що передбачає процес гармонійного розвитку фізичних якостей, використання напрямків та засобів оздоровчої фізичної культури, контроль і самоконтроль за фізичними навантаженнями (рис. 1).



Рис. 1. Структурно-логічна схема розробленої фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

Теоретичний блок розробленої технології нами було забезпечував підліткам засвоєння цінностей фізичної культури, формування прагнення до здорового способу життя, отримання необхідних знань для самостійних занять фізичною культурою. Згідно з цією фітнес-технологією були розроблені фітнес-програми та

зміст занять, які склалися з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна з них поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Така структуризація занять дала можливість комплексно використовувати різноманітні види фітнесу у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками та застосовувати диференційований підхід відповідно до цільової спрямованості занять, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів (рис. 2).

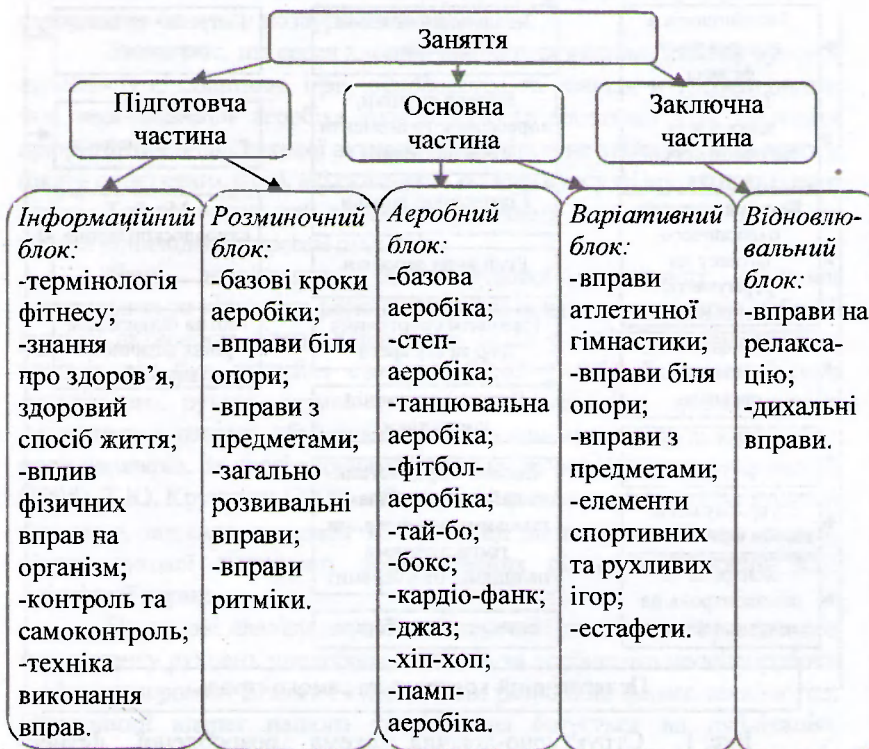


Рис. 2. Типова структура заняття.

Заняття за авторськими фітнес-програмами були складовою частиною третього уроку фізичної культури, позаурочних та позашкільних заходів. Реалізація змісту фітнес-програм передбачала заняття обсягом три години на тиждень та реалізовувалася трьома етапами, що відповідали періодам (підготовчий, основний та

підтримувальний), рекомендованим у попередніх дослідженнях. (Круцевич Т.Ю., 2003). Перехід до нового етапу супроводжувався зміною тривалості та кількості занять на тиждень, обсягу навантаження, інтенсивності, послідовності виконання вправ, спрямованості взаємодії (рис. 3).

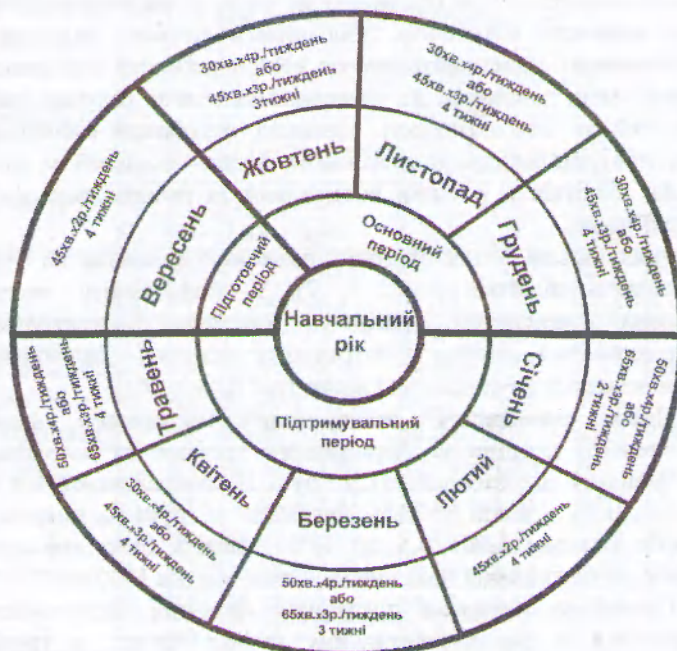


Рис. 3. Схема побудови річного циклу фітнес-програми для підлітків 13–15 років.

Четвертий розділ «Експериментальна перевірка розробленої фітнес-технології у процесі фізичного виховання підлітків».

Під впливом занять за авторською фітнес-технологією відзначено підвищення показників добової рухової активності у всіх експериментальних групах. Індекс рухової активності в групі E_1 дівчат становив $36,29 \pm 0,49$ бала. У групі E_3 дівчат цей показник був вищий і становив $36,94 \pm 0,49$ бала. Водночас у групі K_1 дівчат він становив $33,75 \pm 0,84$ бала. Приріст індексу добової рухової активності порівняно з початком експерименту в групі E_1 становив 9,82%, у групі E_3 – 12,42%, у групі K_1 – лише 2,38%.

Позитивну динаміку індексу рухової активності відмічено в групі E_4 хлопців: у результаті він становить $39,14 \pm 0,55$ бала, а у групі

E_2 індекс рухової активності зафіксовано на рівні $38,05 \pm 0,67$ бала. Натомість індекс рухової активності у групі K_2 хлопців виявився $33,21 \pm 1,02$ бала. Таким чином, приріст індексу рухової активності у групі E_4 становив 15%, у E_2 – 12,7 %, у групі K_2 лише 2,0%.

Під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу. Збільшилась кількість підлітків, які більш позитивно сприймають власне «Я», виявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок власних можливостей та самоактивності. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність упровадження фітнес-технології у фізичне виховання підлітків в урочній, позаурочній та позашкільній формах організації занять.

Запропоновані фітнес-програми позитивно вплинули на фізичну підготовленість підлітків (табл. 1, 2). У ході аналізу матеріалів дослідження статистично вірогідною порівняно з контрольними групами виявилася різниця у показниках фізичної підготовленості експериментальних груп хлопців і дівчат ($p < 0,05$ – $0,001$).

Після проведення експерименту показники фізичної підготовленості хлопців за Державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості у групі E_2 покращилися від 6 до 33%, у групі E_4 – від 6 до 38%, натомість у групі K_2 покращення показників становило від 0,5 до 13% і навіть було зафіксовано тенденцію до погіршення показників у тесті «біг на 1500 м».

Позитивна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігалася в експериментальних групах дівчат: в групі E_1 зростання показників становило 4 – 44%, у групі E_3 – 7 – 34 %, водночас у групі K_1 відмічено покращення результатів у середньому на 3%, і лише у розвитку гнучкості результат зріс на 11%.

У підлітків 13–15 років ЕГ впродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05$ – $0,001$) зміни порівняно з КГ за всіма тестами системи ЕВРОФІТ. Заняття за авторськими фітнес-програми сприяли покращенню показників загальної фізичної підготовленості в групі E_2 на 25,0%, в групі E_4 на 35,5%, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами, окрім тестів «PWC-170» та «Фламінго», де показники відповідають середньому рівню. Натомість у групі K_2 показники покращилися лише на 0,8% та відповідають середньому рівню.

Результати тестування фізичної підготовленості хлопців 13–15 років за системою ЄВРОФІТ до та після експерименту, $\bar{X} \pm S_x$

Тест	Гр.	n	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	p
Частота постукувань (с)	K ₂	43	14,0 ± 1,66	13,79 ± 1,23	1,5	>0,05
	E ₂	41	14,17 ± 1,69	12,78 ± 1,44	9,8	< 0,005
	E ₄	40	13,98 ± 1,64	12,65 ± 1,37	9,5	< 0,001
«Фламінго» (раз.)	K ₂	43	7,95 ± 0,95	7,77 ± 2,83	2,27	>0,05
	E ₂	41	7,85 ± 0,94	5,66 ± 2,22	27,9	< 0,001
	E ₄	40	7,88 ± 0,94	5,25 ± 2,23	33,37	< 0,001
Вис на поперечині (с)	K ₂	43	19,33 ± 2,19	19,47 ± 2,59	0,7	>0,05
	E ₂	41	19,66 ± 2,3	23,79 ± 3,79	17,36	< 0,001
	E ₄	40	19,5 ± 2,3	23,8 ± 3,52	18,1	< 0,001
«Човниковий» біг по відрізьку 20 м. (кількість відрізків)	K ₂	43	54,44 ± 6,39	54,61 ± 3,34	0,3	>0,05
	E ₂	41	54,78 ± 5,76	64,27 ± 5,74	14,7	< 0,001
	E ₄	40	54,26 ± 6,41	66,84 ± 5,5	18,8	< 0,001
Динамометрія (права) (кг)	K ₂	43	24,74 ± 2,86	24,79 ± 3,52	0,3	>0,05
	E ₂	41	24,66 ± 2,93	36,66 ± 6,01	32,7	< 0,001
	E ₄	40	24,63 ± 2,84	37,0 ± 6,14	33,4	< 0,001
Динамометрія (ліва) (кг)	K ₂	43	20,51 ± 2,24	20,56 ± 2,47	0,24	>0,05
	E ₂	41	20,78 ± 2,47	31,12 ± 7,23	33,2	< 0,001
	E ₄	40	20,68 ± 2,45	31,85 ± 7,85	34,9	< 0,001
PWC 170 (кгм/хв)	K ₂	43	2,16 ± 1,06	2,14 ± 0,89	0,9	>0,05
	E ₂	41	2,33 ± 1,45	3,88 ± 0,61	39,9	< 0,05
	E ₄	40	2,36 ± 1,23	3,05 ± 0,48	39,1	< 0,005

У дівчат-підлітків експериментальних груп рівень фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ покращився в групі E₁ на 12,8%, у групі E₃ – на 14,5% та з середнього рівня підвищився до вищого за середній, натомість у групі K₁ він поліпшився лише на 1,6%.

Результати експерименту свідчать, що рухова активність та фізична підготовленість підлітків за більшістю показників статистично вірогідно підвищилися в усіх експериментальних групах, але застосування авторських фітнес-програм у формі 3-го уроку фізичної культури та секційних занять на базі школи дає найбільш виражений позитивний ефект.

Таблиця 2
Результати тестування фізичної підготовленості дівчат 13–15 років за системою ЄВРОФІТ до та після експерименту, $\bar{X} + S_x$

Тест	Гр.	п.	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)	p
Частота постукувань (с)	K ₁	40	11,33 ± 1,33	11,38 ± 1,44	0,44	>0,05
	E ₁	43	11,26 ± 1,33	10,28 ± 1,8	8,7	< 0,005
	E ₃	42	11,24 ± 1,22	10,14 ± 2,23	9,7	< 0,005
«Фламінго» (раз.)	K ₁	40	8,88 ± 0,99	8,83 ± 1,28	0,56	>0,05
	E ₁	43	8,74 ± 1,0	7,37 ± 1,63	15,66	< 0,001
	E ₃	42	8,71 ± 1,04	7,33 ± 1,87	15,84	< 0,001
Вис на поперечині (с)	K ₁	40	12,13 ± 1,36	12,55 ± 1,62	3,35	>0,05
	E ₁	43	12,28 ± 1,44	13,53 ± 2,0	9,23	< 0,01
	E ₃	42	12,86 ± 1,49	13,76 ± 1,79	6,54	< 0,005
«Човниковий» біг по відрізьку 20 м. (кіл-сть відрізків)	K ₁	40	34,53 ± 4,06	34,7 ± 4,06	0,5	>0,05
	E ₁	43	35,02 ± 4,13	37,83 ± 3,46	7,43	< 0,001
	E ₃	42	34,67 ± 3,82	38,16 ± 4,45	9,14	< 0,001
Динамометрія (права) (кг)	K ₁	40	23,03 ± 2,66	23,45 ± 2,5	1,8	>0,05
	E ₁	43	23,37 ± 2,6	25,51 ± 3,28	8,4	< 0,005
	E ₃	42	23,26 ± 2,79	25,33 ± 3,67	8,2	< 0,01
Динамометрія (ліва) (кг)	K ₁	40	19,65 ± 2,33	20,5 ± 2,65	4,14	>0,05
	E ₁	43	19,93 ± 2,33	22,26 ± 2,8	10,5	< 0,005
	E ₃	42	19,64 ± 2,26	22,48 ± 3,42	12,63	< 0,005
PWC 170 (кгм/хв)	K ₁	40	1,92 ± 0,4	2,06 ± 0,78	6,8	>0,05
	E ₁	43	1,81 ± 0,44	2,95 ± 2,08	38,64	< 0,01
	E ₃	42	1,78 ± 0,53	2,92 ± 0,35	39,04	< 0,05

Таким чином, фітнес-технологія, впроваджена у фізичне виховання підлітків, сприяла підвищенню рухової активності, фізичної підготовленості та позитивно вплинула на рівень самоусвідомлення власного тілесного потенціалу підлітків.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» підведені підсумки дослідження та виокремлено три групи його результатів.

Висновки наших досліджень підтверджують думки науковців (Андреева О.В., 2002; Митчик О.П., 2002) про низький рівень фізичної підготовленості підлітків 13–15 років відповідно до державних тестів; про те, що за наявності ознак недостатньої рухової активності у підлітків найперше відбуваються негативні зміни таких

фізичних якостей як сила, швидкість та витривалість (Сухарєва А.Г. 1991); про доцільність застосування помірних навантажень у комплексному підході до виховання у підлітків фізичних здібностей, що перебувають у періоді посиленого біологічного розвитку (Матвєєв Л.П., 1991; Волков Л.В., 2002)

Наші дослідження **доповнюють** інші дослідження, у яких ідеться про вікову структуру мотивів та інтересів підлітків до фізичної культури (Круцевич Т.Ю., 2000; Лисяк В.М., 2006; Салмана Х.Р., 2006); про недостатній рівень рухової активності підлітків досліджених регіонів (Андрєєва О.В., 2002; Безверхня Г.В., 2004); дослідження рівня фізичної підготовленості підлітків 13–15 років за тестами ЕВРОФІТ методом перцентильного аналізу (Галайдюк М.А., 2000; Митчик О.П., 2002, Круцевич Т.Ю., 2003).

Новими результати є те, що: вперше розроблено фітнес-технологію для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості на основі комплексного застосування сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу з урахуванням статевих особливостей, мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років. Особливістю цієї технології є можливість її застосування в урочній (як 3-го уроку фізичної культури в школі), позакласній (секційні заняття на базі школи) та позашкільній формах проведення занять. Технологія передбачає принцип елективності у виборі засобів фізичного виховання підлітків, а також дає можливість ефективно варіювати засоби й організувати заняття фітнесом не тільки з дівчатами, а й з хлопцями-підлітками.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості підлітків показав:

– нинішніх підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками недостатньо, що викликає необхідність урізноманітнення засобів фізичного виховання підлітків;

– практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної

мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя;

– актуальним є оновлення змісту програми фізичного виховання школярів шляхом уведення видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам.

2. Результати констатуючого експерименту свідчать:

– рівень рухової активності підлітків окремих міст центральних та північних регіонів України є низьким і становить близько 30% гігієнічної норми; для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний на 6% вищий рівень рухової активності;

– найбільш популярними видами рухової активності серед хлопців досліджуваних регіонів є спортивні ігри, одностороння та заняття у тренажерному залі; а дівчат приваблюють аеробіка, одностороння, спортивні ігри;

– провідними мотивами систематичних занять фізичною культурою серед підлітків є оздоровчі та рекреаційні, більшість учнів бажають використовувати у процесі фізичного виховання види рухової активності, що відповідають засобам і напрямкам оздоровчого фітнесу;

– особливості ставлення підлітків до процесу фізичного виховання в школі свідчать про необхідність удосконалення його змісту у напрямку адекватності їхнім віково-статевим потребам, мотивам та інтересам, що сприятиме підвищенню мотивації до занять в урочній, позакласній та позашкільній формах.

3. Вивчення науково-методичної літератури та мотиваційних пріоритетів підлітків дозволило сформувати концепцію фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань з його застосування. Структура занять у запропонованій фітнес-технології складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Кожна з частин поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Підбір засобів та напрямків оздоровчого фітнесу здійснювали залежно від цільової спрямованості занять, статевих особливостей, фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів підлітків.

4. Згідно з авторською фітнес-технологією були розроблені фітнес-програми третього уроку фізичної культури в школі та секційних занять з фізичного виховання підлітків. Програми

розроблені на один навчальний рік та структуровані трьома етапами реалізації, що відповідають періодам оздоровчого тренування: підготовчий (тривалість – 4 тижні, інтенсивність – 40–50% МПК); основний (тривалість – 11 тижнів, інтенсивність в межах від 50% до 75% МПК), та підтримувальний (тривалість 17 тижнів, інтенсивність – 75–85% МПК).

5. Застосування фітнес-технології за короткий термін (один навчальний рік) дозволило підвищити обсяг рухової активності підлітків та досягти значних зрушень у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу.

– Приріст індексу рухової активності у дівчат-підлітків у експериментальній групі 1 становив 9,82%, в експериментальній групі 3, що займалася фітнесом з поєднанням урочної та позаурочної форм занять, – 12,42%, а у контрольній групі – лише 2,38%. У хлопців експериментальних груп позитивні зміни індексу рухової активності становили відповідно 12,7% та 15%, на відміну від контрольної, де показники покращилися лише на 2,0%. Факт статистично вірогідної позитивної динаміки приросту рівня рухової активності в експериментальних групах підлітків порівняно з контрольними може бути пояснений підвищенням інтересу до систематичних занять фізичною культурою, збільшенням кількості підлітків, що почали займатися самостійними формами занять і відвідувати додатково спортивні секції у вільний від навчання час, та тенденцією до зменшення пропусків занять в експериментальних групах;

– під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу, зокрема на 17% збільшилась кількість підлітків, які більш позитивно сприймають власне Я, виявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.

6. Результати експерименту свідчать про ефективність застосування запропонованої фітнес-технології в контексті підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків:

– статистично вірогідною порівняно з контрольними групами виявилася різниця у показниках фізичної підготовленості експериментальних груп хлопців ($p < 0,05$ – $< 0,001$) та в експериментальних групах дівчат ($p < 0,005$). Показники фізичної підготовленості за Державними тестами в експериментальних групах хлопців покращилися від 6 до 38%, у дівчат – від 4 до 44%, а у контрольних групах – від 0,5 до 13%;

— за результатами додаткового тестування фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ у підлітків експериментальних груп також відбулися статистично вірогідні ($p < 0,05 - < 0,001$) позитивні зміни. В експериментальних групах хлопців покращення склало від 9,5 до 39,9%, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами, окрім тестів «PWC170» та «Фламінго», де показники відповідають середньому рівню. Разом з тим у контрольних групах хлопців-підлітків показники покращилися від 0,24 до 2,27%. У дівчат результати покращилися від 6,54 до 39,04%, та з середнього рівня підвищилися до вищого за середній, натомість у контрольних групах показники поліпшилися від 0,44 до 6,8% залежно від рухової якості.

7. Результати експерименту свідчать, що рухова активність та фізична підготовленість підлітків за більшістю показників статистично-вірогідно підвищилися в усіх експериментальних групах, але застосування розроблених фітнес-програм у формі поєднання третього уроку фізичної культури та секційних занять на базі школи дає найбільш виражений позитивний ефект, що дає підставу рекомендувати розроблену фітнес-технологію для застосування в урочній та позаурочній формах проведення занять для підлітків.

Перспектива подальших досліджень за проблематикою дисертаційної роботи полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури для учнів середніх класів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.- метод. посібник / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – 48 с.
2. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2008. – №3. – С. 78–81.
3. Кібальник О. Я. Ефект впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків 13–15 років // Педагогіка, психологія

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – №10. – С. 62 – 65.

4. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищенні рухової активності підлітків // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63 – 66.

5. Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13 – 15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – № 9. – С. 73 – 77.

6. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу у підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 21 – 22.

7. Кібальник О. Я. Відношення до фізичної культури підлітків північного та центрального регіонів України / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 110 – 114 *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, виборі методів дослідження, аналізі отриманих результатів, формулюванні висновків).*

8. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків / Н. Іллюшина, О. Кібальник // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Суми, 2007. – С. 81 – 87 *(Автору належить аналіз спеціальної літератури, вибір методів дослідження, формулювання висновків).*

9. Кібальник О. Я. Рівень рухової активності підлітків окремих регіонів України // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х., 2006. – С. 64 – 67.

10. Кібальник О. Я. Особливості розвитку інтересу до занять фізичною культурою підлітків північного та центрального регіонів України / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко // Сучасні проблеми фіз. виховання і спорту школярів та студентів України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури та спорту. – Суми, 2006. – С. 36 – 41 *(Внесок автора полягає у постановці проблеми, формулюванні висновків).*

11. Кібальник О. Я. Оздоровча аеробіка в системі фізичного виховання молодших школярів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми, – 2005. – С. 159 – 161.



АНОТАЦІЇ

Кібальник О. Я. Фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2008.

Дисертація присвячена проблемі підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків засобами оздоровчого фітнесу.

У роботі відповідно до сучасних тенденцій у фізичному вихованні, проведених автором соціологічних досліджень і встановленого низького рівня рухової активності розроблено фітнес-технологію із можливістю застосування в урочній, позакласній та позашкільній формах проведення занять для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

Експериментальна перевірка ефективності розробленої фітнес-технології дозволила рекомендувати її для практичного використання з метою підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

Ключові слова: рухова активність, фізична підготовленість, фітнес-технологія, підлітки.

Кибальник О. Я. Использование фитнес-технологии для повышения двигательной активности и физической подготовленности подростков. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2008.

Объект исследования – двигательная активность и физическая подготовленность подростков.

Цель исследования – разработать фитнес-технологии для повышения двигательной активности и физической подготовленности подростков 13–15 лет и экспериментально проверить эффективность ее использования.



Результаты исследования.

Выявленные нами возрастные особенности отношения подростков к процессу физического воспитания в школе свидетельствуют о необходимости усовершенствования программ по физической культуре в контексте их адекватности возрастнополовым потребностям, мотивам и интересам подростков, что будет способствовать повышению их мотивации к занятиям физическими упражнениями как в системе урочных, так и внеурочных занятий. Установлено, что определяющими мотивами к систематическим занятиям среди подростков являются оздоровительные и рекреационные. Большинство подростков желают использовать в процессе физического воспитания современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Результаты эксперимента показали, что уровень двигательной активности подростков низкий и составляет около 30% гигиенической нормы.

В основу разработанной технологии были положены двигательные приоритеты подростков. Структура занятий в предложенной фитнес-технологии состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть подразделялась на отдельные блоки: подготовительная – на информационный и разминочный, основная – на аэробный и вариативный; заключительная содержала восстановительный. Такая структуризация фитнес-технологии была обусловлена необходимостью дифференциации дозирования физических нагрузок. Кроме того, это обеспечило возможность комплексного использования разнообразных направлений и средств оздоровительного фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Экспериментально доказано позитивное влияние разработанной фитнес-технологии на уровень двигательной активности, физическую подготовленность и на самосознание подростками собственного телесного потенциала.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной технологии, что дает основания для ее внедрения в процесс физического воспитания подростков как в урочные, внеурочные так и во внешкольные формы проведения занятий.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, фитнес-технология, подростки.

Kibalnik O.Ya. Fitness-technology for using movement activity and physical preparation of teen-ages. - Manuscript.

The dissertation for the scientific degree in physical upbringing and sport in the speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population group. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2008.

The dissertation is devoted to rising movement activity and physical preparation of teen-agers with by fitness-technology.

In the work due to the modern directions in the physical education and author's sociological investigations, low level of physical activity, the fitness-technology is made to use it in the class, out-class and out-school forms of learning for rising teen-agers movement activity and physical preparation.

The experimental check of the creative fitness-technology effectiveness allowed to recommend it for practical usage for rising movement activity and physical preparation of teen-agers.

Key words: movement activity, physical preparation, fitness-technology, teen-agers.