МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «МЕТОДИКА УРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ПО ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІВЧАТАМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ГУМОК»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня,
ІІ курсу, ФКМ-24-2 групи,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Кулаківського Вадима Володимировича
(підпис)

Науковий керівник _____ Головащенко Р.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації протокол №10 від «27» січня 2026 р.

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(підпис)

Ірпінь – 2026

Реєстрація № _____ _____ _____ _____
(дата) (підпис) (ПІП)

Результати перевірки _____ _____ _____ _____
(на доопрацювання) (дата) (підпис, ПІП)

Зауваження: _____

10.02.26 29.01.26 _____
(до захисту) (дата) (підпис, ПІП)

Результати захисту _____ 10.02.26 Г.Р. Грибан
(оцінка) (дата) (підпис, ПІП)

Комісія:

_____ Р.В. Головачко
(підпис) (ПІП)

_____ І.Й. Маланський
(підпис) (ПІП)

_____ І.В. Бауф
(підпис) (ПІП)

Об'єкти контролю	Діап оцінки
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РО	
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від
4. Рецензент	від
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНО	
І. Доповідь	від
2. Роздатковий матеріал	від
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від
5. Апробація (участь у конференціях)	від
РАЗОМ БАЛІВ	від
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ
НАЦІОНАЛЬНО

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	

Правила переведення оцін

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за ш
90-100	A
80-89	B
70-79	C
60-69	D
50-59	E
35-49	Fx

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	**від 0 до 30**			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	**від 0 до 10**			
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	**від 0 до 5**			
4. Рецензент	**від 0 до 5**			
РАЗОМ БАЛІВ*	**від 0 до 50**			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I. Доповідь	**від 0 до 10**			
2. Роздатковий матеріал	**від 0 до 5**			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	**від 0 до 25**			
5. Апробація (участь у конференціях)	**від 0 до 10**			
РАЗОМ БАЛІВ	**від 0 до 50**			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	**від 0 до 100**			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_12_»__12__2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Кулаківського Вадима Володимировича

Тема випускної кваліфікаційної роботи:
«МЕТОДИКА УРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ПО ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ДІВЧАТАМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТНЕС-ГУМОК»

Затверджена наказом ректора від «_12_» __12__ 2024 № _1867_

1.Строк здачі закінченої роботи ___20.01.2026____

2. Цільова установка: виявити ефективність застосування методики урочних занять з використанням фітнес-гумок на уроках фізичної культури з дівчатами середнього шкільного віку з метою покращення фізичної підготовленості та підвищення мотивації до уроків фізичної культури.
Предметом дослідження методика занять з використанням фітнес-гумок та її вплив на фізичну підготовленість та мотивацію до уроків фізичної культури у дівчат середнього шкільного віку.
Об'єктом дослідження виступає процес фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку.
Базою дослідження є «Комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа «Борщагівець» Борщагівської сільської ради Бучанського району Київської області.

3. Вихідні дані до роботи: Кулаківський Вадим. Ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості дівчат. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.
4. Перелік графічного матеріалу: 17 таблиць та 7 рисунків.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні основи формування мотивації у дівчин середнього шкільного віку до заннятів фізичною культурою
Психолого-педагогічний аспект проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у дівчат у підлітковому віці
Особливості підвищення мотивації до занять фізичною культурою у підлітковому віці
Фітнес у системі фізичного виховання школярів
Фітнес-гумки як сучасна інноваційна педагогічна технологія на заняттях фізичною культурою
Методи дослідження. Організація дослідження.
Аналіз зміни рівня мотивації у дівчат середнього шкільного віку до занять фізичною культурою внаслідок експерименту
Результати порівняльного аналізу проведених досліджень щодо ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми і узгодження 3 науковим керівником кваліфікаційної роботи	Грудень 2024	12.12.2024
2	Вивчення літературних джерел з метою формування мети і завдань майбутньої роботи	Березень 2025	28.03.2025
3	Формування мети, об'єкту і предмету роботи а також постановка завдань науково дослідної роботи	Червень 2025	17.09.2025
4	Визначення методів дослідження і проведення даних досліджень під час проходження практичної діяльності	Вересень 2025	16.09.2025
5	Аналітична робота для формування констатувального або формуючого експерименту для формування третього розділу	Листопад 2025	28.11.2025
6	Формування загальних висновків	Грудень 2025	18.12.2025
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Січень 2026	22.01.2026
8	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	Січень 2026	30.01.2026
9	Захист кваліфікаційної роботи	Лютий 2026	09.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» грудня 2024р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Р.В. Головащенко

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ Р.В. Головащенко

10. Завдання до виконання отримав здобувача вищої освіти _____ В.В. Кулаківський

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІВЧИН СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ..... 7

1.1. Психолого-педагогічний аспект проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у дівчат у підлітковому віці..... 7

1.2. Особливості підвищення мотивації до занять фізичною культурою у підлітковому віці……..... 12

1.3. Фітнес у системі фізичного виховання школярів..... 19

1.4. Фітнес-гумки як сучасна інноваційна педагогічна технологія на заняттях фізичною культурою..... 22

Висновки до розділу 1..... 27

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ…….…... 29

2.1. Методи дослідження…….…….. 29

2.2. Організація дослідження…….……... 34

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ..... 36

3.1. Аналіз зміни рівня мотивації у дівчат середнього шкільного віку до занять фізичною культурою внаслідок експерименту..... 36

3.2. Результати порівняльного аналізу проведених досліджень щодо ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості……..... 46

Висновки до розділу 3…….……..... 56

ВИСНОВКИ…….. 57

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ..... 60

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……... 66

ДОДАТКИ…… 71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Однією з пріоритетних завдань системи освіти нині є вирішення проблеми зміцнення, збереження здоров'я учнів, формування цінності здорового життя, підвищення мотивації та зацікавленості до уроків фізичної культурою. Особливо актуально це сьогодні, за умов недостатньої рухової активності у підлітковому віці.

У галузі теорії та методики фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури показує, що у більшості учнів підліткового віку має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах [26].

Стан фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, доходять до висновку, що до 67% учнів підліткового віку не зацікавлені у заняттях фізичною культурою. Основна причина цієї проблеми полягає у відсутності мотивації учнів до занять, що проявляється у пасивному відношенні учнів до уроків фізичної культурою та зниженою руховою активністю. Внаслідок цього в учнів формується негативне ставлення до цінності уроку фізичної культури, що призводить до зниження рівня фізичного здоров'я та функціональних можливостей учнів [47]. У зв'язку з цим, актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів, перехід від схем змісту та організації уроків, що склалися, фізичною культурою до інноваційних.

Аналіз досліджень та публікацій. Для вирішення проблеми деякі автори пропонують включення до програми з фізичної культури оздоровчих фітнес-технологій [5]. Одним із напрямків сучасного фітнесу є заняття з фітнес-гумками. Вони є комплексною системою вправ, що сприяє ефективної рухової підготовки, розвитку фізичних якостей, засобом психологічного ставлення на особистість підлітків. Найбільший інтерес становлять роботи, присвячені проблемі формування мотивації учнів до навчально-пізнавальної діяльності під час уроків фізичної культури. Однак вони не задовольняють повною мірою питанням фізкультурно-спортивної практики в сучасних умовах загальноосвітньої школи.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та реалій педагогічної практики виявлено протиріччя між можливістю впровадження адаптованих педагогічних технологій фізичної підготовки з метою формування мотивації школярів підліткового віку до занять фізичною культурою та недостатнім теоретико-методичним забезпеченням даного процесу. Таким чином, відсутність досліджень, спрямованих на забезпечення взаємозв'язку між практикою застосування фітнес-гумок на уроках фізичної культури та підвищенням фізичної підготовленості, а також формуванням позитивної мотивації дівчат середнього шкільного віку до занять фізичними вправами [28].

Мета дослідження: виявити ефективність застосування методики урочних занять з використанням фітнес-гумок на уроках фізичної культури з дівчатами середнього шкільного віку з метою покращення фізичної підготовленості та підвищення мотивації до уроків фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми підвищення мотивації та фізичної підготовленості учнів до уроків фізичної культури.

2. Розробити та апробувати оздоровчо-розвиваючу методику із застосуванням фітнес-гумок для занять на уроках фізичної культури зі дівчатами середнього шкільного віку.

3. Визначити показники та динаміку фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку за період експерименту.

4. Виявити ефективність занять із застосуванням фітнес-гумок та підвищення мотивації до уроків фізичної культури.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку.

Предмет дослідження: методика занять з використанням фітнес-гумок та її вплив на фізичну підготовленість та мотивацію до уроків фізичної культури у дівчат середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, опитування, метод тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження передбачає, що застосування методики занять із фітнес-гумками на уроках фізичної культури з дівчатами середнього шкільного віку дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості, а також мотивацію до фізичної культури.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що вперше розроблено та експериментально апробовано оздоровчо-розвиваючу методику із застосуванням фітнес-гумок на уроках фізичної культури з дівчатами середнього шкільного віку для покращення фізичної підготовленості та підвищення мотивації до уроків фізичної культури.

Теоретична значущість дослідження полягає у доповненні теорії фізичного виховання, педагогіки та психології фізичного виховання новими даними, пов'язаними з розробкою та впровадженням методики з організації занять фізичною культурою з учнями середніх класів на основі застосування фітнес-гумок.

Практична значущість дослідження полягає у впровадженні теоретичних положень, апробованої методики, рекомендацій щодо організації педагогічного супроводу процесу фізичного виховання школярів.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Апробація результатів дослідження. Написана та опублікована стаття на тему: «Ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості дівчат» Міжнародний форум, людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформації. Матеріали Науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. «Сучасні

перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» Ірпінь 13 листопада 2025 рік.

Структура та об’єм роботи. Наукова робота викладена на 91 сторінках комп’ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, практичні рекомендації, список літератури та додатки. Робота добре проілюстрована 17 таблицями та 7 рисунками. Список літератури включає 54 джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІВЧИН СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ

1.1. Психолого-педагогічний аспект проблеми формування мотивації до занять фізичною культурою у дівчат у підлітковому віці

В даний час у засобах масової інформації часто порушується питання про стан здоров'я підростаючого покоління. Це актуально нині, коли рівень рухової активності різко знизився. Фізична культура у школі є найважливішим і доступним чинником зміцнення та збереження здоров'я школярів. Найголовнішим завданням системи освіти є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування у них навичок здорового способу життя, застосування освітніх технологій, що відповідають віку, усувають навантаження та зберігають здоров'я школярів [3].

Вирішення найважливішого для держави завдання: необхідності покращення здоров'я підростаючого покоління, формування фізичного благополуччя носить комплексний характер, який вимагає залучення фахівців різних наукових напрямів, і, насамперед, освіти, охорони здоров'я та фізичної культури. Під фізичним благополуччям мається на увазі здатність людини до повсякденної фізичної активності, до повноцінної праці, а отже, визначається її фізичними можливостями, рівнем рухової активності та працездатністю, а також адаптаційними процесами, що протікають на фізіологічному рівні [29].

Шкільна система протягом останнього десятиліття зазнає дуже великих змін. Значно змінилася насиченість шкільного навчального плану: З'явилися нові предмети, обсяг матеріалу, що вивчається, зріс при збереженні обсягу навчального часу, рекомендованими санітарними нормами і правилами. Усе це призвело до збільшення інтенсивності освітнього процесу, що неминуче вплинуло стан здоров'я школярів над кращий бік. У ситуації пошук шляхів

збереження і зміцнення здоров'я школярів стає важливим державним завданням. Однією з актуальних стратегічних цілей навчання на поточному етапі є підвищення якості освіти, яка безпосередньо пов'язана з тим, наскільки той, хто навчається, здатний оволодіти необхідними компетенціями в освітньому середовищі. Тому, порушується питання про створення особливих умов здобуття знань та всебічного гармонійного розвитку особистості кожного учня, що неможливо забезпечити без створення сприятливого психологічного середовища, формування мотивації до навчальної діяльності, яка перебудовує пізнавальну та емоційно-вольову сферу учнів [20].

Основою різної діяльності є мотивація, тому що саме вона впливає на зацікавленість людини в діяльності, на її активність та цілеспрямованість, націленість на задоволення своїх бажань та потреб. Під мотивацією зазвичай розуміється процес спонукання до діяльності себе та інших задля досягнення поставленої мети.

Проблеми формування мотивації учнів підліткового шкільного віку до навчальної діяльності є актуальними, пріоритетними та активно досліджуваними. Навчальний процес під час уроків фізичної культури найчастіше вирішує лише дидактичні завдання, упускаючи психолого-педагогічні підходи на виховання мотивації учнів до навчально-пізнавальної діяльності засобами фізкультурно-спортивної активності [9].

Поняття «мотивація» трактується різними авторами по-різному. Аналізуючи класифікацію можна виділити основні теоретичні підходи до розуміння сутності мотивації:

- теорія мотивації, яка роз'яснює поведінку людини і спрямовує її на досягнення певної мети;
- теорія мотивації, де між мотивацією і діяльністю є відносини взаємної відповідності, мотиваційна сфера особистості має джерело у практичній діяльності;
- теорія мотивації, де джерело мотивації перебуває у активності людини.

У вітчизняній психології мотивація розуміється як внутрішній процес, що відбувається в людині, викликаний її потребами, які стимулюють до дій та досягнень результату. Мотив як форма мотивації, яка виникає лише на рівні особистості та забезпечує особистісне рішення діяти у певному напрямку для досягнення мети [44].

Мотивація до уроків фізичної культури учнів у процесі фізичного виховання у шкільництві є складне особистісне для освіти, що у взаємозв'язку з індивідуально-психологічними і фізичними особливостями особистості. Це зумовлює формування мотивації та збереження її в індивіда, оскільки існує потреба у реалізації біологічно обумовленої рухової діяльності через заняття фізкультурою, що у результаті сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я та формуванню звичок здорового способу життя.

Розглядаючи різні підходи авторів до поняття мотивів, ми визначили, що усвідомлені мотиви є особистісними якостями, які спонукають до певної поведінки та діяльності. Розвиненість мотивів, їх сила, стійкість мають велике значення для прогнозування успішної високоефективної діяльності особистості.

На підставі аналізу психологічних досліджень ряд авторів виділяють складову основу мотиваційної сфери особистості, яка включає наступні компоненти: потреби, інтереси, емоції, установки, ідеали. Отже, мотивація – це сукупність чинників, які спонукають до певної активності особистості [53].

Мотивація – це велике поняття, що охоплює складний процес управління інтенсивністю зусиль. Дотримання комбінованої точки зору на мотивацію, згідно з якою мотивація не є наслідком лише індивідуальних якостей, особливостей особистості, її потреби, інтересу чи мети, або лише таких ситуаційних факторів, як стиль тренера чи викладача. Найбільш оптимальний спосіб зрозуміти мотивацію полягає в обліку та вивченні взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. На підставі моделі розроблено п'ять рекомендацій, спрямованих на вдосконалення діяльності педагога [24]:

- для підвищення рівня мотивації необхідно аналізувати взаємодію особистісних та ситуаційних особливостей;

- необхідно розуміти мотиви, що спонукають учнів до занять;
- важливо «проектувати ситуації, що задовольняють потреби, які займаються;
- треба усвідомити свою роль як вчителя у мотиваційному середовищі, і те, що впливає на мотивацію як безпосередньо, і опосередковано;
- необхідно трансформувати свою поведінку те щоб змінити небажані мотиви учнів.

Поняття «мотивація» у сучасній психології та педагогіці поділяється на два види: зовнішня та внутрішня. Основою зовнішньої мотивації є покарання, заохочення та інші види стимуляції, які спрямовані на схвалення чи гальмування діяльності людини. Вважають, що чинники зовнішньої мотивації, які у ролі регуляторів поведінки, не залежить від внутрішнього усвідомлення особистості своєї поведінки. Тоді як основою внутрішньої мотивації служать чинники, які походять від внутрішнього «я» особистості, і вони, своєю чергою, не залежить від заохочень, крім своєї активності [15].

Внутрішні навчальні мотиви (пізнання, досягнення, саморозвитку) впливають на успішність у вигляді продуктивних стратегій навчальної поведінки. Інтерес до навчального предмета, прагнення пізнавати нове і бачити плоди своєї праці, орієнтація досягнення високих результатів змушує школярів виявляти старанність у процесі, що, своєю чергою, призводить до підвищення успішності [34].

Діяльності, що випливають із внутрішньої мотивації, немає заохочень, крім бажання самої активності. Люди залучаються до цієї діяльності заради неї самої, а чи не задля досягнення будь-яких зовнішніх нагород. Така діяльність є самоціллю, а чи не засобом досягнення іншої мети. Мотивації внутрішнього характеру до заняття фізичною культурою полягають у наступному:

- задоволення в учнів від процесу занять та його умов;
- взаємини з учителем та товаришами за командою (у групі);
- натхнення від власних успіхів та відчуття своєї компетентності.

Активне прагнення занять фізичної культурою в учнів формується внаслідок внутрішньої мотивації, вона виникає, коли мета і мотиви відповідають їх можливостям. Бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, коли той, хто займається, натхненний власним успіхом і відчуває власну компетентність, задоволеність від умов і самого процесу занять, характеру взаємин з викладачем, однокласниками в команді чи групі, це і є внутрішня мотивація, яка виявляється інтересом до діяльності [30].

Підлітки не просто пізнають навколишній світ, а виробляють про нього свою точку зору, у цьому віці виникає потреба самим розібратися. У школі, як і у всіх проблемах, виробити свій погляд на питання моралі, прагнення учнів утвердитися у своїй думці і призводить до того, що й мотиви формуються з урахуванням власної думки, ніж у думці оточуючих. У підлітковому віці у змісті основних мотиваційних сфер відбуваються докорінні зміни і, насамперед, це проявляється в упорядкуванні, інтегруванні всіх систем їх інтересів та потреб [26]. Характер інтересів та потреб цього віку стабілізуються, виявляються та закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості, змінюється структура особистісних установок та мотивів, що вимагає великої уваги до формування їх потреб у фізичному вдосконаленні [22].

Зміст мотивів до навчальної діяльності у юнаків та дівчат по-різному. У дівчат виражений навчально-пізнавальний мотив, а юнакам властива соціальна мотивація [6].

Автори виділяють три основні мотиви учнів підліткового віку. На першому місці у мотивації навчальної діяльності підлітка займає мотив самоствердження, на нею впливають такі досягнення як: успіхи у навчальній діяльності, стійке становище у колективі однолітків, самооцінка підлітка. Мотив саморозвитку, пов’язаний із прагненням розвитку таких особистісних якостей, як цілеспрямованість, воля в учнів за значимістю перебуває у другому місці. На третьому місці за значимістю два мотиви: пізнавальний та мотив спілкування з дорослими [41].

Вивчивши та проаналізувавши наукову літературу, ми дійшли висновку, що в сучасній психології немає єдиного підходу до визначення таких понять як «мотив», «мотивація», «мотиваційна сфера особистості». Це можна пояснити тим, що автори дотримуються різних теоретичних позицій та використовують ці поняття, наповнюючи їх різним змістом. Однак, всі автори, дотримуються єдиної думки про те, що мотивація пояснює цілеспрямованість, спрямованість та стійкість до діяльності, орієнтованої на досягнення певної мети [23].

1.2. Особливості підвищення мотивації до занять фізичною культурою у підлітковому віці

Однією з «хворих» та актуальних проблем усіх часів та народів залишається формування мотивації учнів до процесу навчання. Мотиваційно-ціннісний компонент показує активно-позитивне емоційне ставлення учнів до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему інтересів, знань, вольових зусиль, мотивів та переконань, спрямованих на пізнавальну та практичну діяльність. Мотивація – це головний компонент успішного виконання будь-якої діяльності, зокрема і фізкультурно-спортивної [50].

Мотивація учнів до уроків фізичної культури є найважливішим моментом у створенні навчального процесу. За наявності внутрішнього бажання, інтересу учнів до занять їх навчальна діяльність проходитиме легко і ефективно. Тому від вчителя фізичної культури багато залежить, наскільки він усвідомлює всю сутність мотивації вчення, її фактори, а також методи її формування [42]. У віці (14-15 років), що розглядається нами, в цілому спостерігається позитивне ставлення до навчання, але не виключено і зниження мотивації до вчення. Це, перш за все, пов’язано з тим, що до підлітків не застосовуються сучасні методичні прийоми, не завжди враховуються вікові особливості дітей цього віку, а також їх індивідуальні особливості. Мотиви учнів підліткового віку, як і в школярів іншого віку, потребують підкріплення. З віком інтерес до уроків фізичної культури, не закріпленим у стійкий мотив, починає знижуватися і

змінюється пасивним ставленням. Що ж до мотивів, пов’язані з розумінням впливу фізичних вправ на зміцнення здоров’я, виховання фізичних якостей, хоч і розглядаються суспільством як соціально важливі, школярами недостатньо усвідомлюються [37]. Найчастіше активну увагу до свого здоров’я людина виявляє вже в зрілі роки, а в шкільний період немає розуміння, що потрібно піклуватися про неї. Однак у сучасний час, у зв’язку з постійним зниженням рівня здоров’я школярів, з’являється необхідність у розробці нових технологій, які дозволяли вже з юних років формувати ціннісне ставлення до здоров’я. Виховання ціннісного ставлення до власного здоров’я в учнів є психолого-педагогічну роботу з формуванню їхньої внутрішньої позиції у сфері здоров’я у бік усвідомлення його цінності, позитивному ставленню та готовності до докладання своїх зусиль у цій сфері [10].

Формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою – це багатоступінчастий, а чи не однойменний процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання та активних занять спортивної діяльністю. На формування мотивації до уроків фізичної культури впливає ряд факторів та умов:

•переконання, потреба, мотиви, інтереси мають спрямовуючу та спонукаючу силу до активності. Так як потреби та інтереси тісно пов’язані з емоціями, важливе значення мають психологічний комфорт та позитивний настрій, на основі яких формується позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Головним завданням сучасної системи освіти стало завдання формування умінь самостійного здобуття знань та творчого їх застосування [43]. Водночас творча діяльність найкраще здійснюється у сприятливій психологічній обстановці. Тому систематичне підкріплення будь-якої мети, ідеї, предмета позитивними емоціями спонукає до формування самостійного мотиву, тобто відбувається «зсув» мотиву на мету;

•зняття порівняння та обмеження за часом, демократичний стиль спілкування, більше створювати ситуацію вибору, особистісне значення;

•виховання потреби у заняттях фізичною культурою командними методами неможливе, оскільки це викликає природний опір примусу, відбувається ущербна трансформація мотиваційної сфери, тому потрібно керуватися справжнім інтересом до занять;

•для формування інтересу до занять фізичними вправами необхідно використовувати завдання оптимальної складності, тому що надмірно легкі чи важкі завдання пригнічують активність у досягненні результатів діяльності;

•слабкий фізичний розвиток та низький рівень рухової підготовленості пояснюються недостатньою мотивацією, яка не є натхненним фактором до фізичного вдосконалення. Виникає замкнене коло. Однак, поступово, зі зростанням рівня знань, розвитком фізичних якостей, рухових умінь та навичок підвищується потреба у регулярних заняттях, формується позитивна мотивація. І це, своєю чергою, реалізується під час безперервних, систематичних занять; на основі звички виникає потреба, яка впливаючи на мотиваційну сферу, спонукає до рухової активності [31].

Вирізняють різні групи мотивів до занять фізичною культурою у підлітковому віці:

•внутрішні мотиви, пов’язані із задоволенням процесом діяльності (новизна, емоційність, динамічність, улюблені вправи тощо);

•зовнішні позитивні мотиви, засновані на результатах діяльності (активний відпочинок, набуття знань, умінь і навичок тощо);

•мотиви, пов’язані з перспективою (розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров’я, корекція фігури тощо);

•зовнішні негативні мотиви (страх отримання низької позначки, глузувань однолітків через невміння виконувати якийсь рух тощо).

Проте найголовнішим мотивом на вирішення провідних завдань фізичного виховання є зміцнення здоров’я. Також важливі та супутні йому мотиви: забезпечення потреби у русі; отримання необхідних знань, умінь та навичок; підвищення працездатності та розвиток рухових якостей; вдосконалення фізичних можливостей з підвищення якості життя. Тому найголовнішим

завданням, що стоїть перед викладачем фізичної культури в школі, є сформувати оптимальний мотиваційний комплекс до свого предмета і до самостійних занять фізичними вправами у своїх вихованців [14].

Внаслідок виявлених мотивів фізичної активності у підлітків до уроків фізичної культури та негативних факторів, що впливають на негативне ставлення до фізичних занять, можна визначити вимоги до організації фізкультурних занять школярів з метою підвищення її ефективності:

- необхідно, щоб програми фізичного виховання, що вивчаються, відповідали потребам, інтересам і мотивам підлітків;
- важливе ставлення оточення дитини до занять фізичною культурою;
- потрібно враховувати біоритми, вік та статеві відмінності;
- диференціювати навантаження відповідно до рівня підготовленості та рухової активності тих, хто займається.

В результаті, усвідомлене ставлення до занять фізичними культурою і високі результати спостерігаються там, де школярі розуміють необхідність рухової активності, якого рівня фізичного розвитку їм потрібно досягти і чим ці заняття можуть бути корисні в житті [51].

Мотив задоволеності відіграє велику роль для формування інтересу підлітків до фізкультурних занять. Аналіз іноземної літератури дозволяє зробити висновок, що школярі чоловічої статі більш мотивовані до уроків фізичної культури, ніж учні жіночої статі. У цьому молодші школярі демонструють щодо високу мотивацію до занять фізкультурою і спортом, ніж учні старших класів. Крім того, відзначається зниження рівня рухової активності, самооцінки у тих, хто навчається при переході від початкової до середньої школи [8].

Враховуючи безліч факторів, що впливають на мотивацію кожної окремо взятої людини, необхідно розуміти, що й методи її різноманітні:

- переконання (інформаційні, пошукові, дискусійні);
- стимулюючі (навіювання, заохочення, осуд);
- особистий приклад викладача;
- проблемний виклад;

•самопізнання;

•спільна рефлексія діяльності та взаємодії.

Завдання викладачів фізичної культури полягає саме в тому, щоб правильно застосовувати методи заохочення (а також інші методи), які збільшували б сприйняття успіху, а також сприяли підвищенню внутрішньої мотивації тих, хто займається [27]. Автори пропонують такі рекомендації щодо підвищення внутрішньої мотивації:

•забезпечити успішний досвід. Сприймається успіх піднімає відчуття власної компетентності;

•забезпечити відповідність заохочення діяльності, що виконується. Тобто пов’язати заохочення з певними діями, щоб підвищити інформаційну значущість заохочення (який займається має бути впевненим, що його заохочують за правильне виконання будь-якого елемента, навички тощо);

•використовувати словесні та інші види заохочень. Словесне підбадьорення стимулює позитивний зворотний зв’язок та допомагає учням продовжувати прагнути самовдосконалення. Це особливо необхідно для учнів, які не мають достатньо даних для успішного заняття спортом та фізичною культурою;

•змінювати зміст та послідовність виконання вправ. Заняття може бути монотонним, нудним, тому необхідно урізноманітнити заняття, змінюючи послідовність виконання вправ, і навіть самі вправи. Крім усього, подібна різноманітність дає можливість тим, хто займається спробувати себе в різних позиціях;

•залучати учнів до ухвалення рішення. Ті, хто займається, відчувають себе на вищому рівні компетентності, коли вони беруть участь у процесі навчання;

•визначати реальність мети. Проблема полягає не в тому, щоб навчити учнів ставити цілі, а в тому, щоб ставити реальні цілі, які б забезпечували правильний напрямок дій і підвищували мотивацію, а також у тому, щоб навчити учнів слідувати поставленим цілям і досягати їх.

Важливо формувати в учнів позитивне ставлення до занять фізичною культурою, але не методом примусу, а шляхом виховання у них пізнавального інтересу і переконання в позитивному впливі занять фізичними вправами, що вони важливі і необхідні. Така віра та переконаність формують позитивне ставлення, яке відображає реальну поведінку учнів.

Для виховання мотивації до фізичної активності слід допомагати учням у застосуванні різних методів, форм та засобів самопізнання фізичної культури, розкриваючи, як вона допомагає визначитися, щодо її цінностей, вибирати найбільш ефективні шляхи до самовдосконалення, управління своїм здоров'ям та працездатністю відповідно до особистісних можливостей та індивідуальних здібностей [4].

Розрізняються мотиви занять фізичними вправами характером спрямованості, вони поділяються на процесуальні і результативні [32]. Процесуальні мотиви реалізуються у процесі занять фізичної культурою: учень задовольняє потреба у рухової активності, отримує задоволення від процесу діяльності. Результативні мотиви спрямовані результат діяльності. У процесі занять як фізичною культурою, так і спортом учні прагнуть певного результату, який у кожного свій. Досягаються такі результати лише у процесі систематичних занять.

Мотиви цієї групи можуть бути спрямовані на:

- самовдосконалення (зміцнення здоров'я, покращення статури, усунення дефектів у фігурі, розвиток фізичних та вольових якостей);
- самовираження та самоствердження (прагнення стати спритним і сильним, бути не гіршим за інших, виступати у спортивних змаганнях тощо).

Мотиви, спрямовані на результати діяльності, виникають під впливом внутрішніх факторів (самооцінки, переконання, бажання тощо). Зміцнення обумовлено досягнення результату [25].

Заняття фізичною культурою, незалежно від своїх форм (теоретичні, практичні), повинні мати мотиваційну спрямованість. Важлива мотивація початку навчальної роботи (готовність, включеність), її ходу та завершення

(задоволеність чи незадоволеність результатами, постановка подальших цілей тощо) [17].

Педагогічна стратегія формування мотивації повинна бути спрямована:

- на актуалізацію сприйняття, усвідомлення, розуміння учнями цінностей фізичної культури з позицій норм, ідеалів, моралі, моральності, життєвої необхідності (формування уявлень про них);
- на спонукання учнів до позитивної внутрішньої оцінки цінностей фізичної культури, їх внутрішньому прийняттю, переконаності у тому істинності (усвідомлення їхнього повинності);
- на стимулювання мотивів, бажань, переживань, почуттів учнів до саморозвитку фізичної культури, збагачення її цінностями.

Багато авторів сходяться на думці, що підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою – це, передусім, формування вони позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, формування потреби у систематичних заняттях [13]. І критерій залучення учнів у заняття фізичною культурою і спортом залежить як від загальних та об’єктивних факторів, так і від факторів суб’єктивного характеру. До них слід віднести:

- ставлення учнів до занять фізичною культурою, що включає потреби у фізичному розвитку та їх вдосконаленні;
- інтерес учнів до різних видів спорту та форм занять фізичними вправами;
- мотиви та ціннісні орієнтації учнів, що визначають спрямованість фізкультурно-спортивної діяльності;
- суб’єктивні оцінки причин, що перешкоджають активним фізкультурним заняттям.

Необхідно так перетворити навчальний процес фізичного виховання, щоб він задовольняв інтереси та потреби кожного, хто займається, створювався з урахуванням усіх його індивідуальні особливості [2]. Активність учнів на уроці також залежить від правильної постановки завдань уроку, оптимальної завантаженості школярів на занятті та організації позитивного емоційного тла. Сприятливе емоційне тло має першочергове значення під час уроків фізичної

культури. Формувати його треба ще до початку занять і важливо зберігати протягом уроку [1].

Отже, успішність формування мотивації учнів підліткового віку до занять фізичною культурою з дотриманням певних психолого-педагогічних умов дозволить:

- направити освітній процес на формування саморозвитку фізичної культури;
- орієнтувати зміст навчального процесу з фізичної культури на потреби та інтереси учнів;
- актуалізувати мотиви фізкультурної діяльності, самопізнання фізичної культури;
- створить на заняттях комфортну психологічну атмосферу між суб'єктного спілкування та взаємодії;
- диференціювати педагогічні форми, засоби, методи.

1.3. Фітнес у системі фізичного виховання школярів

Найважливішу роль розвитку дітей і підлітків грає фізичне виховання, основою якого є уроки фізичної культурою. Фізична культура нині покликана стати опорою кожній людині у сфері зміцнення здоров'я та збереження якості життя. Заняття фізичною культурою повинні сприяти формуванню корисних для здоров'я рухів тіла, зміцненню імунітету, розвитку стійкості проти стресів, підвищенню опірності організму шкідливим впливам навколишнього середовища, а отже, все це призводить до оздоровлення людини. Усвідомлення цінності фізичної культури змінює у суспільстві ставлення до цієї сфери життя.

Значні зміни в останні роки відбуваються в освітній сфері, що торкається і фізичної культури. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою у загальноосвітніх закладах значної частини дітей та підлітків показує аналіз наукових досліджень у галузі теорії та методики фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури [7].

Фізичне та психологічне добробут тісно взаємопов'язані між собою, що необхідно враховувати при організації занять фізичною культурою. Не завжди вимоги, що висуваються учням, відповідають їх фізичним і функціональним можливостям, унаслідок чого заняття фізичною культурою асоціюються зі складнощами, дискомфортом, втомою [52]. Виховання здорового покоління та формування потреби у здоровому способі життя потребує вдосконалення процесу навчання у школі та підвищення якісного рівня навчання за допомогою використання сучасних інноваційних технологій. Для вирішення низки актуальних у цій сфері проблем відбувається пошук нових методик, шляхів ведення навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої роботи, застосування інноваційних педагогічних та оздоровчих технологій [46].

Розвиток потреб школярів до рухової активності під час уроків фізичної культурою є важливою соціально-педагогічної проблемою. Підвищити інтерес учнів до розвитку та фізичного вдосконалення можливо із застосуванням двох підходів: особистісно-значущого та суспільно необхідного. Спортивно-фізкультурна діяльність лише тоді стає потребою, коли вона стала особистісним інтересом. Тобто з'являється мотивація до занять спортом та фізкультурою. Тому необхідний перехід від традиційних схем змісту та організації уроків фізичної культурою в загальноосвітніх установах до інноваційних, пошук ефективних шляхів оздоровлення та гармонійного фізичного розвитку підлітків, що сприяло б вирішенню проблем і протиріч, що накопичилися [12].

Деякі автори для вирішення проблеми пропонують включати в програму з фізичної культури в школі вправи оздоровчо-розвиваючого фітнесу. Це є одним із найефективніших способів активізувати діяльність учнів під час уроків. Нині, як ніколи, дуже популярне правильне харчування та активний спосіб життя. У зв'язку з цим безліч дівчат прагнуть мати красиву і підтягнуту фігуру. Застосування фітнес-технологій на заняттях фізичною культурою дозволяє значно підвищити мотивацію учнів до рухових дій, покращити показники функціональної підготовленості та фізичного розвитку [40].

Фітнес у світі є дуже популярною формою оздоровлення населення у багатьох країнах світу. Різні автори, дослівним перекладом слова «фітнес» з англійської мови (англ. Fitness – придатність, пристосованість), пояснюють дане поняття, як дотримання здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок та розвиток рухових якостей, необхідних людині для підтримки якості життя. Згідно з сучасними дослідженнями, з позицій макро-рівня фітнес – складне полі-функціональне соціокультурне явище, ідеологічною основою якого є принцип гуманізму та холістичний підхід у процесі оздоровлення людини [54].

З позицій мікро-рівня, фітнес – інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, що є сукупністю інноваційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, їх передових технологій, засобів, методів, форм та сучасного обладнання, розроблених на основі традиційних вітчизняних та зарубіжних видів оздоровчої фізичної культури. Існує ще багато визначень фітнесу, найбільш прийнятним для нашого дослідження є таке визначення: «Фітнес – це інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів, форм та сучасного обладнання, що сприяють оздоровленню та підвищенню фізичної працездатності» [11].

Впровадження фітнесу у систему освіти призводить до створення фітнес-технологій. У сфері фізичної культури на етапі розробляється безліч інноваційних технологій, методик і оздоровчих програм із застосуванням елементів фітнесу. Тому з’являються в теорії та практиці фізичної культури нові терміни: «інноваційні технології», «здоров’язберігаючі технології», «фітнес-технології» тощо [48].

«Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого і мотивованого вибору занять фізичними вправами, сучасного інвентарю та обладнання» [49].

Багатьма дослідженнями доведено, що інтеграція засобів фітнесу до системи фізичного виховання сьогодні є одним із ефективних шляхів підвищення інтересу та творчої активності учнів. Відбувається посилення мотивації до фізичного вдосконалення, утворюється заряд позитивних емоцій, оптимізуються умови проведення фізкультурних занять, підвищується їх загальна та моторна щільність, а також привабливість. Експериментально доведено, що застосування фітнес-технологій надає комплексний позитивний вплив на організм тих, хто займається, що дозволяє підвищувати показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості: покращується стан серцево-судинної системи, розширюються аеробні можливості тощо. Необхідно підкреслити, що фітнес-технології належать до інноваційних методик, що дозволяють перетворити рутинний педагогічний процес на творчу взаємодію вчителя та учня [16].

У сучасному світі існує різноманітний прояв фітнесу – це комплексні фізкультурно-оздоровчі напрями та різні системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес тощо). Все це різноманіття спрямоване на фізичне вдосконалення різних верств населення, підвищення та підтримання розумової та фізичної працездатності у повсякденній навчальній та трудовій діяльності. Незважаючи на величезну різноманітність видів та систем фітнесу, продовжують з’являтися все нові та нові напрямки: гірокінезис (лікування хребта спортом), антигравіті-йога, хот-йога тощо [39].

1.4. Фітнес-гумки як сучасна інноваційна педагогічна технологія на заняттях фізичною культурою

У сучасному світі фітнесу є один напрямок, який дуже популярний серед молоді та широко використовується у фітнес-клубах – це заняття з фітнес-гумками. Фітнес-гумки – еластичні стрічки, які виробляють у вигляді кільця або смужки з різним рівнем опору. Вони мають кілька рівнів навантаження, яке залежить від жорсткості гуми: м’який, середній, жорсткий, дуже жорсткий. Всі

стрічки пофарбовані в певний вид кольору, що відповідає кожному рівню, причому колірний набір залежить від виробника. При виконанні вправи фітнес-гумки надягають на необхідну зону тіла, створюючи тим самим додаткове навантаження. Внаслідок такого навантаження звичайні вправи стають силовими. Гумова стрічка замінює безліч тренажерів: вона створює рівномірне навантаження по всій траєкторії без «мертвих зон» і заміщує обтяжувач під час вправ. Завдяки наявності в наборі гумок різної еластичності можна регулювати силове навантаження залежно від рівня фізичної підготовки. Зазвичай, для рук, плечей та грудей беруть м'яку фітнес-гумку. Для вправ з м'язами ніг та сідниць рекомендується брати середню або жорстку гумку. При необхідності збільшення навантаження можна застосувати одночасно обидві стрічки одразу [45].

Історія походження фітнес-гум починається ще 1995 року. Тренер Ю. Вайсхарз із Німеччини та фізіотерапевт Р. Шмідт зі Швейцарії, розробили новий напрямок – тераробіка. До неї входили танцювальні рухи з використанням латексної стрічки, яка потім, з плином років, перетворилася на гумки для фітнесу та різні види еспандерів. Можливість ефективно працювати з проблемними зонами, а також опрацьовувати всі групи м'язів тіла без громіздких тренажерів дало перевагу та широке поширення даному аксесуару в сучасному фітнесі [33].

На сьогоднішній день нагромаджено великий досвід у застосуванні фітнес-гумок. Часто їх використовують у медицині для вирішення реабілітаційних та оздоровчих завдань. Досвід роботи спеціалізованих реабілітаційних медичних центрів різних країн підтвердив, що вправи з фітнес-гумками доступні і рекомендовані всім, незалежно від віку та стану здоров'я, оскільки вони мають позитивний оздоровчий ефект. Дослідження показали, що вправи з еластичними стрічками є вправами з низьким рівнем побічної дії та високою стабільністю, які покращують серцево-легеневу та скелетно-м'язову функцію, м'язову витривалість, гнучкість, баланс нижньої частини тіла та якість життя у людей. Тому ці вправи є безпечними та ефективними підходами до зміцнення здоров'я.

Застосування фітнес-гумок у спорті дозволяє створити недосяжні в природних умовах режими та умови виконання вправ або їх основних елементів.

Штучно створені за допомогою еластичних стрічок умови для досягнення оптимальної координаційної структури руху дозволяють визначити шляхи повнішої реалізації функціональних можливостей спортсмена, розробки моделі техніки, що забезпечує вихід на новий, більш високий результат.

Практичне застосування фітнес-гумки знаходять у спорті та фізичній культурі. Фітнес-стрічки за своїми властивостями є багатофункціональними і тому можуть використовуватися в комплексах вправ як предмет або тренажер.

Практичне застосування фітнес-гумки дає безліч переваг:

- вони опрацьовують основні групи м’язів, при цьому є можливість точкового впливу на зони з особливими проблемами;
- це дуже компактний та легкий інвентар, який займає мінімум місця, що не потребує великих витрат при зберіганні та догляді;
- дуже прості в експлуатації, можна легко диференціювати навантаження, просто коригуючи рівень розтягування: сильніший чи слабший;
- тренування з фітнес-гумками особливо підійдуть тим, кому заборонено навантаження з додатковою вагою, щоб не травмувати хребет. Заняття з гумками дозволять максимально розвантажити суглоби, при цьому всі переваги силового тренування будуть збережені;
- це хороша заміна обтяжувачам, які ви випадково можете впустити собі на якусь частину тіла. Діти можуть виконувати практично будь-які класичні вправи, причому за рахунок опору стрічки навантаження буде підвищуватися в рази.

Існує велика різноманітність вправ з еластичними стрічками для тренування різних м’язів тіла. У роботі з фітнес-резинками є одна відмінна риса: рівномірний вплив сили обтяження по всій траєкторії руху від початку до кінця. Це дає додаткові переваги інвентар і робить його неймовірно функціональним і ефективним. Підлітки можуть виконувати з ним звичні їм вправи, але з набагато більшою користю для м’язів. Завдяки амплітуді розтягування еластичних стрічок під час занять можна легко регулювати навантаження. Крім цього, цей інвентар не шкодить скелетній мускулатурі та суглобово-зв’язковому апарату [35].

Фітнес-гумки забезпечують:

- підвищення сили та пружності м’язів;
- зміцнення м’язового корсета;
- підвищення гнучкості в суглобах;
- мінімальний тиск на суглобово-зв’язувальний апарат.

Застосування на уроках фізичної культури фітнес-гумок дозволяє розвивати рухові якості, зміцнювати та підтримувати здоров’я, удосконалювати форми статури, підвищувати адаптаційні механізми до зовнішніх та внутрішніх факторів. Вправи з фітнес-стрічками сприяють покращенню роботи м’язів, збільшенню рухливості суглобів, підвищують еластичність зв’язок та амплітуду рухів. Використовуючи цей інвентар, ми даємо додаткове навантаження на м’язи ніг, рук, спини, а також прес. Такі заняття фітнесом розвивають як силові якості, а й координацію рухів, витривалість, гнучкість, формують правильну поставу і красиву фігуру. Вправи з фітнес-гумками сприяють тренуванню всіх систем організму, надають загальний стимулюючий вплив на організм, активізують моторно-вісцеральні рефлекси [36].

Силові вправи з фітнес-стрічками мають у порівнянні з тренажерами безперечну перевагу: більшу безпеку для травм, з точки зору тих, що займаються. Працюючи на тому чи іншому тренажері, людина повинна турбуватися про страхування: коли важко виконати вправу до кінця, обтяження може впасти на підлогу або, тим більше, на того, хто займається. Що виключено під час роботи з фітнес-гумками. Хоча навантаження при цьому може бути максимальним за вагою обтяження. Інший недолік більшості тренажерів полягає в їхній громіздкості, не компактності при транспортуванні [19].

В освітньому процесі фітнес-гумка може з великим успіхом застосовуватись на різних уроках фізичної культури при проходженні різних розділів навчальної програми. Важливо лише підібрати потрібні вправи, які б сприяли ліквідації функціонального відставання тих чи інших провідних груп м’язів, які здійснюють технічну структуру базового рухового впливу загалом досліджуваного розділу програми. Рівень опору стрічки при виконанні вправ необхідно підбирати за віковими особливостями та фізичною підготовленістю.

Діти повинні отримувати хороше навантаження, але не перевантажуватися. Найчастіше, м’яку фітнес-стрічку використовують для м’язів рук, плечей та грудей. Для ніг застосовують стрічки середньої чи сильної жорсткості. Якщо потрібно збільшити навантаження, можна застосувати одночасно обидві стрічки разом [18].

Включення в освітній процес вправ з фітнес-гумками дозволяє вчителям розширити вибір коштів та змінити методичні підходи у проведенні уроків фізичної культури. Водночас виконуватиметься одна з головних вимог до сучасного уроку фізичної культури – це поєднання освітньої та оздоровчої спрямованості з досягненням моторної щільності, динамічності та емоційності. Зараз, саме той час, коли необхідне глибоке осмислення та активніше використання інноваційних методик і форм організації занять у загальноосвітніх школах для того, щоб накопичувати досвід, робити висновки та відбирати те найкраще, яке буде ефективним для майбутнього покоління [38].

Таким чином, вивчення та аналіз наукової літератури показує, що проблеми формування мотивації учнів підліткового шкільного віку до навчальної діяльності є актуальним та пріоритетним у всі часи. В даний час у зв’язку з різким падінням рухової активності ця проблема стає ще більш гострою. Підтримка цілеспрямованості та інтересу до занять фізичною культурою у школярів залежить багато в чому від того, наскільки вони відчувають задоволення під час занять фізичними вправами. У зв’язку з цим, головним завданням вчителя фізичної культури є пошук нових ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів, перехід від сформованих схем змісту та організації уроків фізичною культурою до інноваційних.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було теоретично обґрунтовано психолого-педагогічні засади формування мотивації у дівчат середнього шкільного віку до занять фізичною культурою та окреслено сучасні підходи до підвищення інтересу школярів до рухової активності.

Психолого-педагогічний аналіз показав, що мотивація підлітків до занять фізичною культурою зумовлюється комплексом чинників: особистісними особливостями, рівнем самооцінки, соціальним середовищем, стилем педагогічного впливу та емоційною привабливістю занять. Для дівчат середнього шкільного віку особливо значущими є позитивний емоційний фон, підтримка однолітків, можливість самовираження та відчуття успіху.

У підлітковому віці спостерігаються психофізіологічні та соціально-поведінкові зміни, які впливають на ставлення дівчат до фізичної активності. Ефективне підвищення мотивації можливе за умови використання варіативних, цікавих, емоційно насичених форм занять, індивідуалізації навантаження та створення позитивного образу фізичної культури як важливої складової здорового способу життя.

Аналіз ролі фітнесу в системі фізичного виховання школярів засвідчив, що фітнес-технології відповідають потребам сучасних підлітків, адже поєднують оздоровчу спрямованість, доступність, естетичність та можливість досягнення швидко помітних результатів. Використання фітнесу сприяє підвищенню інтересу дівчат до занять та формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

Розглянуто фітнес-гумки як інноваційну педагогічну технологію, яка поєднує простоту використання, безпечність, варіативність вправ і можливість дозування навантаження відповідно до вікових та індивідуальних особливостей школярок. Використання фітнес-гумок під час уроків фізичної культури підвищує емоційність занять, сприяє розвитку м’язової витривалості, координації та сили, що позитивно впливає на формування внутрішньої мотивації дівчат.

Теоретичний аналіз підтвердив, що поєднання традиційних та інноваційних засобів фізичного виховання, зокрема фітнес-вправ із гумками, є ефективним шляхом підвищення мотивації школярок до регулярних занять фізичною культурою та формування позитивного ставлення до рухової активності.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для перевірки висунутої гіпотези та вирішення поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2. Психодіагностика «Оцінка рівня навчальної мотивації школярів до уроків фізичної культури».

3. Письмове опитування.

4.Тестування фізичної підготовленості.

5. Педагогічний експеримент.

6. Методи математичної статистики.

1. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Даний метод застосовувався з метою вивчення та аналізу літератури вітчизняних та зарубіжних авторів, методичних посібників, дисертацій, авторефератів дисертацій та інших матеріалів щодо проблеми підвищення мотивації та інтересу до занять фізичною культурою у підлітковому віці. Аналіз науково-методичної літератури дозволив конкретизувати тему, сформулювати та уточнити понятійний науковий апарат: об’єкт, предмет, мету, завдання та гіпотезу дослідження. Систематизація, узагальнення та порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури дозволили виявити ступінь розкриття досліджуваної теми, визначити найефективніші засоби та методи навчання із застосуванням фітнес-гумок на уроках фізичної культури.

2. Психодіагностика «Оцінка рівня навчальної мотивації школярів до уроків фізичної культури».

3. Письмове опитування проводилося з метою виявлення рівня навчальної мотивації до занять фізичною культурою та динаміки його зміни після закінчення експерименту. У нашому дослідженні ми застосовували модифіковану психодіагностику. Випробуваним було поставлено 10 питань, спрямованих на оцінку їхнього ставлення до занять фізичною культурою. Потім їх відповіді інтерпретувалися в бали та за сумою всіх балів визначався рівень мотивації.

4. Тестування фізичної готовності. У ході експерименту були використані тести, що дозволили оцінити фізичну підготовленість учасників на початку та після педагогічного експерименту: Тест №1 «Стрибок у довжину з місця»; Тест №2 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»; Тест №3 «Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи»; Тест №4 «Стрибки на скакалці одночасно на двох ногах за 1 хв»; Тест № 5 «Нахил тулуба вперед із положення сидячи».

Тест №1. «Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг» дозволяє оцінити швидкісно-силові здібності м’язів ніг.

Виконується стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг у відповідному секторі для стрибків. Місце для відштовхування має бути зі спеціальним покриттям, що забезпечує гарне зчеплення із взуттям. Учасник приймає вихідне положення: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг не заступають лінії відштовхування. Стрибок виконується одночасним поштовхом двох ніг. Дозволяється виконувати махи руками. Вимірювання стрибка здійснюється по перпендикулярній до прямої від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику надається можливість виконати три спроби. У залік записується найкращий результат.

Тест №2. «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» визначає силові здібності м’язів рук та верхнього плечового поясу.

Тест виконується з вихідного положення: упор лежачи на підлозі, руки розташовані на ширині плечей, кисті спрямовані вперед, лікті розведені лише на 45 градусів щодо тулуба, все тіло: плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію.

Стопи повинні упиратися в підлогу без опори. Зараховується кількість правильно зроблених циклів, які складаються зі згинання та розгинання рук. Згинаючи руки, випробуваний повинен торкнутися грудьми контактної платформи висотою 5 см, після чого повністю розігнути руки, повернутися у вихідне положення, зафіксувати його на 1 секунду, потім продовжувати виконання випробування. У залік йде кількість правильно виконаних циклів, що складаються зі згинання та розгинання рук.

Тест №3. «Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи». Дозволяє оцінити силову витривалість м'язів черевного пресу.

Учасник приймає вихідне положення лежачи на спині на маті, із зігнутими колінами під кутом 90 градусів, стопи зафіксовані помічником, руки за головою, пальці зчеплені у замок. Зараховується кількість піднімань тулуба (перпендикулярно до підлоги) до положення сіду за 1 хв.

Тест №4. «Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв».

Стрибки виконуються з вихідного положення: ступні разом, ноги злегка зігнуті в колінах, тулуб і голова розташовуються прямо, руки тримають скакалку з розгорнутими передпліччями в сторони, а лікті біля тулуба або торкаються його. Обертання скакалки здійснюється кистями. При стрибках тулуб необхідно тримати прямо. М'яко приземлятися на носки, злегка згинаючи коліна. Під час стрибків ноги не повинні відриватися високо від підлоги. Фіксується кількість стрибків виконаних випробуваним за 1 хв. Тестування оцінює швидкісно-силову витривалість учасників.

Тест №5. «Нахил вперед із положення сидячи».

На підлозі зображують розмітку: центральну лінію плечової осі і перпендикулярну до неї лінію, де відзначають сантиметрові поділки від центральної лінії по обидва боки. Учасник сидячи на підлозі ступнями ніг (п'ятами) стосується центральної лінії, ноги випрямлені в колінах. Ступні розташовані вертикально, відстань між ними має становити 20-30 см. Випробовуваний виконує три пружні нахили, результат фіксується на перпендикулярній мірній лінії по кінчиках пальців, з утриманням зігнутого

положення протягом 3-х секунд. Записується відстань від центрової лінії (на якій розміщено п’яти) до точки торкання пальцями. Тест дозволяє визначити гнучкість, рухливість суглобів хребта та кульшового суглоба.

5. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент було спрямовано виявлення ефективності застосування фітнес-гумок на уроках фізичної культури. Він складався з трьох етапів: констатуючого та формуючого.

Констатуючий експеримент включав такі завдання: виявлення передумов до вдосконалення навчального процесу фізичного виховання учнів підлітків, діагностики вихідного рівня (фізичної підготовленості, мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою). Після аналізу даних, отриманих у ході діагностики, ми розробили програму «Шкільний фітнес» для урочних занять із фізичної культури із застосуванням фітнес-гумок.

Головною метою формуючого експерименту була апробація експериментальної програми на заняттях фізичною культурою з учнями експериментальної групи. Контрольний експеримент полягав у виявленні ефективності експериментальної програми під час уроків фізичної культурою учнів дівчат 8-х класів з урахуванням застосування методів діагностики фізичної підготовленості і мотиваційного ставлення до занять фізичної культурою.

6. Методи математичної статистики. Після проведення контрольних тестів результати були внесені до таблиці та знайдено середній показник по кожному тесту в контрольній та експериментальній групах. Далі отримані в ході дослідження цифрові дані ми обробили методами математичної статистики. Для обробки отриманих даних був використаний спосіб визначення достовірності відмінностей за t-критерієм Стьюдента.

При цьому обчислювалися такі статистичні показники:

- Середнє арифметичне ($\overline{x}$);
- середньоквадратичне відхилення (σ);
- Помилка середньої величини (m_x);

- Коефіцієнт варіації (V);
- Достовірність відмінностей (t).

Середнє арифметичне відбиває найбільш характерні властивості досліджуваних явищ. Воно визначається шляхом поділу суми окремих показників на їх кількість (n) обчислюється за формулою:

$$\overline{x} = \frac{\sum_{1}^{n} x_i}{n}$$

Середньоквадратичне відхилення обчислюється за наступною формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \overline{x})^2}{n-1}}$$

Помилка середньої величини знаходиться за формулою:

$$m_x = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Для порівняння мінливості ознак застосовують коефіцієнт варіації, що визначається за формулою:

$$V = \frac{\sigma \times 100\,\%}{\overline{x}}$$

Достовірність відмінностей показників обчислюється за такою формулою:

$$t = \frac{(\overline{x_1} - \overline{x_2})}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Потім отримане t порівнюються з t_{st} табличним. Якщо $t > t_{st}$, то відмінності вважаються достовірними.

Далі, щоб виявити взаємозв'язок і взаємовплив між показниками фізичної підготовленості та рівнем навчальної мотивації ми провели кореляційний аналіз.

Кореляційний аналіз – це метод, що дозволяє виявити тісноту зв'язки між факторами та результуючим показником. Цей статистичний метод дозволяє з використанням коефіцієнтів кореляції визначити, чи існує залежність між змінними та наскільки вона сильна. Критерій кореляції Пірсона встановлює існування зв'язку між двома кількісними показниками, а також оцінює їх тісноту та статистичну значимість. Простіше кажучи, критерій кореляції Пірсона

дозволяє виявити, чи змінюється (зростає чи зменшується) один показник у відповідь на зміни іншого? Він обчислюється за такою формулою:

$$r_{xy} = \frac{\sum (X_I - \overline{X}) \times (У_I - \overline{У})}{\sqrt{\sum (X_I - \overline{X})^2 \times \sum (У_I - \overline{У})^2}}$$

де x_i - значення, що приймаються у вибірці X, y_i - значення, що приймаються в вибірці Y; $\overline{x}$ - середнє значення за X, $\overline{y}$ - середнє значення за Y.

Зазвичай, у реальних вимірах коефіцієнти рідко виявляються рівні точно 1 або 0. При цьому прийнята наступна шкала кореляційних зв'язків:

– сильна, або тісна за коефіцієнта кореляції $|r_{xy}| > 0{,}70$;

– середня при $0{,}50 < |r_{xy}| < 0{,}69$;

– помірна при $0{,}30 < |r_{xy}| < 0{,}49$;

– слабка при $0{,}20 < |r_{xy}| < 0{,}29$;

– дуже слабка при $| r_{xy} | < 0{,}19$.

Якщо в позитивній лінійній кореляції вищі значення однієї ознаки відповідають вищим значенням іншої, то аналогічно нижчому значенню однієї ознаки повинні співвідноситься низькі значення іншої. При негативної лінійної кореляції вищі значення однієї ознаки відповідають нижчим значенням іншого, а нижчі значення однієї ознаки – високим значенням іншого. Коли розрахували коефіцієнт кореляції Пірсона необхідно також оцінити статистичну значимість отриманого коефіцієнта, тобто наскільки можна йому довіряти. Щоб оцінити значущість коефіцієнта кореляції, потрібно порівняти його з критичним. Якщо фактичне значення коефіцієнта кореляції більше, ніж критичне, це означає, що коефіцієнт кореляції є достовірним.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь дівчата – учні 8-х класів. Для проведення експерименту було сформовано дві групи: контрольна група – 29 дівчат та експериментальна – 30 дівчат.

Експеримент проводився на базі комунального закладу Дитячо-юнацька спортивна школа «Борщагівець» Борщагівської сільської ради Бучанського району Київської області.

Експеримент проводився у природних умовах, тому спеціального комплектування груп не проводилося. Перед експериментом було проведено діагностику мотивації до занять фізичною культурою та проведено тестування фізичної підготовленості учнів дівчат 8 класів – контрольної та експериментальної груп.

1 етап (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) – проводилося накопичення теоретичного матеріалу: здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, обґрунтування та формулювання мети, завдань, гіпотези дослідження, формування контрольної та експериментальної груп. Було підібрано та випробувано методи дослідження, після чого було розроблено експериментальну програму із застосуванням технології фітнес-гумок на уроках фізичною культурою. Проведено діагностику вихідного рівня показників фізичної підготовленості та рівня мотивації до уроків фізичної культури у двох групах.

2 етап (січень 2025 р. – серпень 2025 р.) – був присвячений впровадженню експериментальної програми з фізичної культури із застосуванням фітнес-гумок для дівчат 8 класу (експериментальної групи). Після закінчення її реалізації було проведено повторну діагностику.

Було проведено кореляційний аналіз, щоб виявити взаємозв'язок та взаємовплив між показниками фізичної підготовленості та рівнем навчальної мотивації. На основі отриманих даних всього дослідження підготовлено методичні рекомендації вчителям фізичної культури для впровадження занять із фітнес-резинками на уроках фізичної культури.

3 етап (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.) – було здійснено аналіз отриманих результатів дослідження, виконано їх статистичну обробку, сформульовано висновки. Потім було проведено оформлення роботи, підготовка презентації та доповіді до захисту кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз зміни рівня мотивації у дівчат середнього шкільного віку до занять фізичною культурою в результаті педагогічного експерименту

На початку нашого дослідження було проведено психодіагностику рівня сформованості мотивації у школярів до занять фізичною культурою. Письмове опитування проводилося на початку педагогічного експерименту з метою виявлення рівня мотивації до занять фізичною культурою. Випробуваним були надані питання, що оцінюють їхнє ставлення до уроків фізичною культурою. Потім методом обчислення було визначено рівень мотивації. Результати дослідження представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Результати рівня мотивації до уроків фізичної культури у дівчат контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту

Рівень	Контрольна група (29 осіб)		Експериментальна група (30 осіб)	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	4	14	5	17
Добрий	10	34	9	30
Середній	12	41	10	33
Низький	3	11	6	20

Досліджуючи мотивацію до уроків фізичної культури у дівчат контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту, ми виявили збіг результатів за рівнями з незначною різницею на кілька відсотків. Діагностика рівня сформованості мотивації у школярів до занять фізичною культурою на початковому етапі дослідження показує, що більшість із респондентів контрольної та експериментальної груп мають середній рівень мотивації [21].

Після завершення педагогічного експерименту на контрольному етапі дослідження ми застосували ту ж модифіковану психодіагностику з метою

виявлення зміни мотивації до занять фізичною культурою. Результати представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Результати рівня мотивації до уроків фізичної культури у дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Рівень	Контрольна група (29 осіб)		Експериментальна група (30 осіб)	
	Кількість	%	Кількість	%
Високий	3	10	8	27
Добрий	11	38	15	50
Середній	13	45	6	20
Низький	2	7	1	3

За результатами даних ми бачимо зміни з позитивною динамікою, що відбулися у дівчат в експериментальній групі. Як видно на рис. 2 діагностика рівня сформованості мотивації у школярок експериментальної групи до занять фізичною культурою після педагогічного експерименту:

•Кількість учнів експериментальної групи із високим рівнем мотивації збільшилася на 10% (три людини «перейшли» до групи з високим рівнем мотивації).

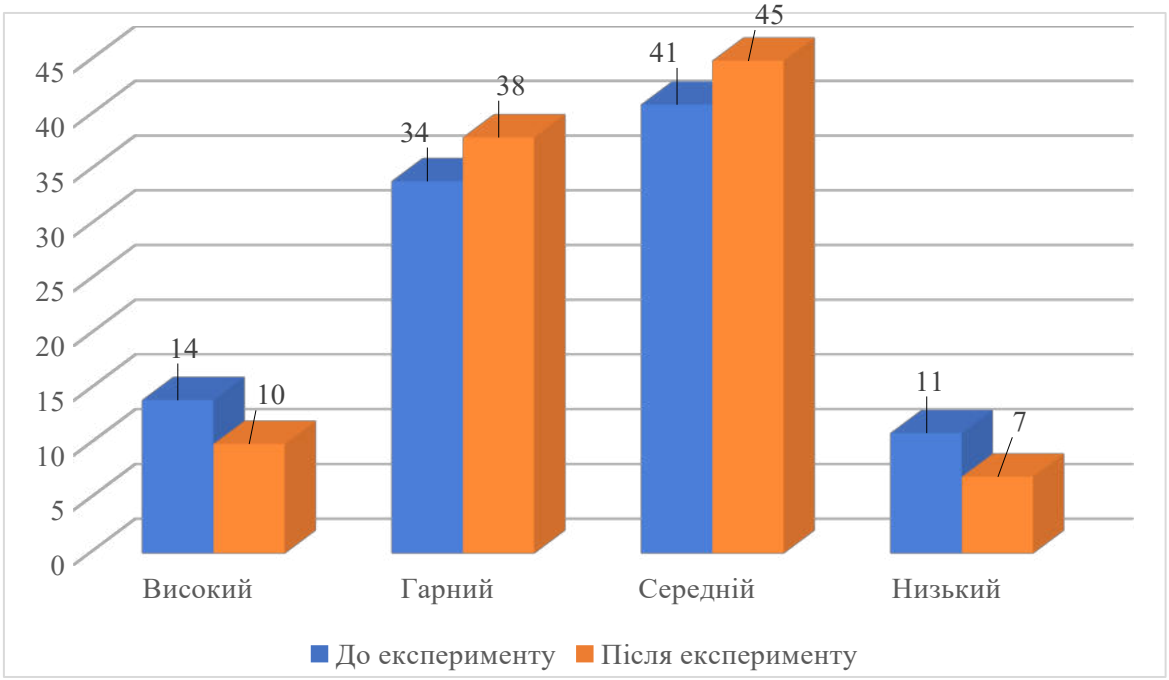


Рис. 1. Порівняння вихідних та підсумкових даних рівня мотивації до уроків фізичної культури у дівчат контрольної групи

•Найбільше учнів стало з добрим рівнем мотивації, кількість збільшилася на 20% (шість осіб «перейшли» до групи добрим рівнем мотивації).

•Частка учнів із низьким рівнем мотивації зменшилась на 17% (п'ятеро людей «вийшло» з групи з низькою мотивацією).

•Число учнів із середнім рівнем мотивації зменшилось на 13% (чотири людини «вийшло» з групи із середньою мотивацією).

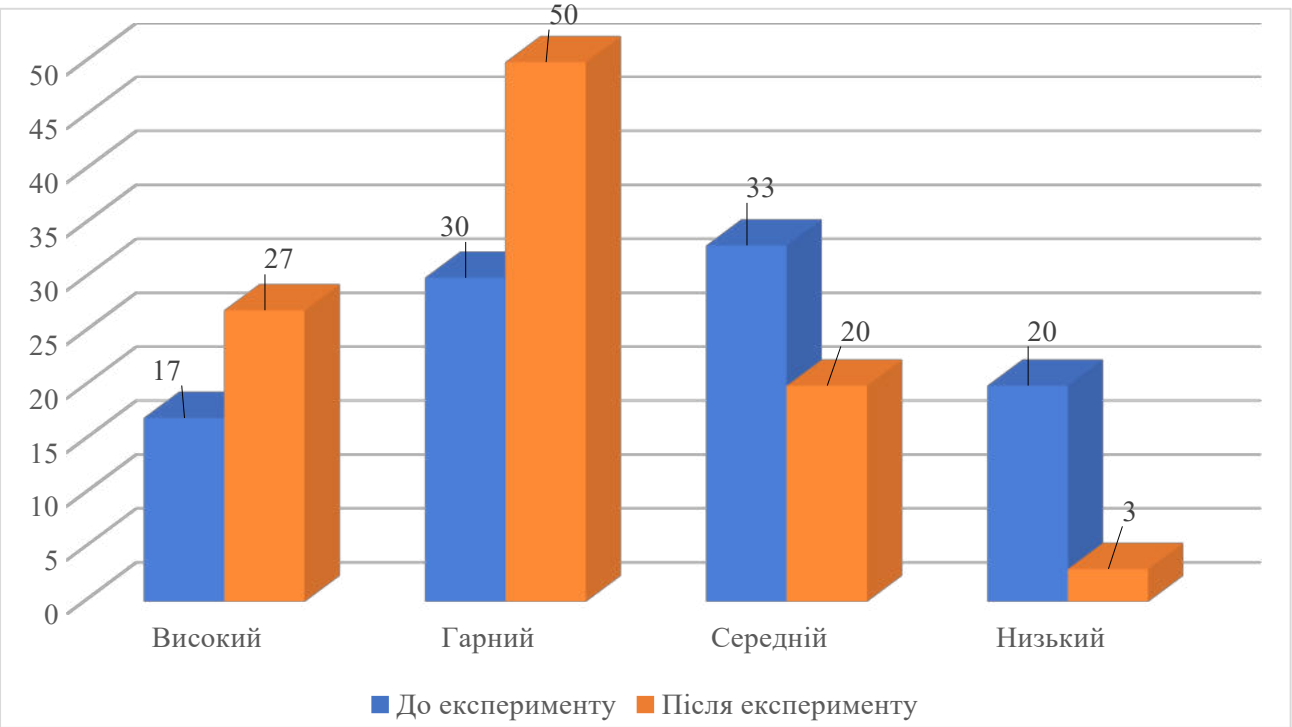


Рис. 2. Порівняння вихідних та підсумкових даних рівня мотивації до уроків фізичної культури у дівчат експериментальної групи

Як можна побачити на рис. 1 у контрольній групі, результати до та після педагогічного експерименту, суттєвих змін не відбулося.

Аналізуючи отримані дані після педагогічного експерименту, ми бачимо вже суттєву різницю у показниках в контрольної та експериментальної груп. Якщо порівняємо кількість учнів із високим рівнем мотивації, ми бачимо, що у експериментальної групи на 17% їх більше, ніж у контрольної групи. Крім того, у тих що займаються в експериментальної групи з гарним рівнем мотивації на 12% більше, ніж у контрольної групи. Більшість учнів у контрольної групи має середній рівень мотивації, тоді як у експериментальної групи більшість становлять учні з добрим рівнем мотивації. Представлені результати

психодіагностики після педагогічного експерименту свідчить про підвищення рівня мотивації до занять фізичною культурою у дівчат експериментальної групи порівняно з результатами до педагогічного експерименту.

Результати педагогічного експерименту свідчать про ефективність розробленої методики урочних занять із застосуванням фітнес-гумки на уроках фізичної культури для формування у школярок мотивації до занять фізичною культурою.

Для проведення дослідження в експериментальній групі нами було розроблено програму «Шкільний фітнес». До контрольної групи увійшли дівчата у кількості 29 осіб, а до експериментальної – у кількості 30 осіб. Класи не відрізнялися одна від одної за рівнем фізичної підготовленості. Учні експериментальної групи навчалися з використанням фітнес-технологій, учні контрольної групи – за традиційною програмою. У експериментальній групі уроки фізичної культури будувалися так: два уроки на тиждень проходили за типовою програмою, а один проводився із застосуванням фітнес-технології: використанням фітнес-гумок.

Фітнес-гумки – еластичні стрічки у вигляді кільця або смужки, що мають різний рівень опору. Навантаження, якщо перевести до кілограмів, становить від двох до двадцяти, іноді зустрічається і більше. Їх надягають на необхідну зону тіла, тим самим створюється додаткове навантаження під час виконання вправ. В результаті звичайні вправи перетворюються на силові. Гумова петля, таким чином, замінює різні тренажери, створюючи рівномірне навантаження по всій траєкторії без «мертвих зон» та заміщує обтяжування під час вправ. Вони підходять кожному незалежно від фізичної підготовленості учня. Дозволяють опрацьовувати різні групи м’язів і при цьому не шкодять суглобовому апарату. При використанні цього інвентарю, створюється додаткове навантаження на м’язи сідниць, стегон, стоп, рук, спини та черевного пресу. Головна перевага використання фітнес-гум – підвищення ефективності вправ. Відбувається це за рахунок включення додаткових м’язів як стабілізаторів, так і синергістів. При створенні зовнішнього опору, в якості якого виступають саме фітнес-гумки,

складність вправи збільшується, а роботу включається більше м’язових груп. Заняття із фітнес-стрічками в експериментальній групі проводилися 1 раз на тиждень по 45 хв.

У програмі розроблено комплекси вправ для опрацювання всіх основних м’язових груп організму. Ця програма містить 6 видів занять, які повторюються циклічно. Як видно з таблиці 3, кожне заняття містить комплекс вправ з фітнес-стрічками, підібраних відповідно до певної схеми, і виконуваних у порядку за принципом кругової тренування, доки буде виконано необхідну кількість підходів.

Таблиця 3

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №1

Вправа	**Кількість повторень (раз) або час утримання (с)**	**Час відпочинку між вправами (с)**	**Кількість підходів (разів)**
Вправи на зміцнення м’язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Тяга однією рукою	10-15 (кожна рука) разів	7-10	1-2
Горизонтальне розтягування	10-15 разів	7-10	1-2
Розтягування за спиною	10-15 разів	7-10	1-2
Розгинання на трицепс	10-15 (кожна рука) разів	7-10	1-2
Згинання на біцепс	10-15 (кожна рука) разів	7-10	1-2
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів черевного пресу (Додаток Г)			
Відведення ніг у планці	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Горизонтальний біг	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Підйом коліна до ліктя	10 -15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Піднімання ніг до рук	10-15 разів	7-10	1-2
Згинання у бічній планці	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м’язів ніг (Додаток В)			
Підйом ніг лежачи на животі	10-15 разів	7-10	1-2
Відведення ноги у бік стоячи	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Підйом ніг вперед стоячи	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Присідання	20-30 разів	7-10	1-2
Мах ногою у містку	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Розтяжка м’язів плечей та трицепсів	30 с	7-10	1-2
Розтяжка підколінних сухожиль	30 с	7-10	1-2
Розтяжка «Метелик»	30 с	7-10	1-2
Час відпочинку між комплексами: 90-120 с			

Час відпочинку між комплексами: 90-120 сек. у навчальному занятті, присутні вправи на м’язи рук і плечового поясу, м’язи ніг та гнучкість, а вправи

на м’язи спини чергуються через заняття з вправами на м’язи черевного пресу. У табл. 4 можна побачити вправи для м’язів спини, тоді як у першому занятті (табл. 3) були вправи для м’язів черевного пресу. Такий принцип побудови занять дозволяє підтримувати високу моторну щільність уроку, досягти ефективного впливу фізичних вправ на організм, і водночас не перевантажувати учнів.

Таблиця 4

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №2

Вправа	**Кількість повторень (раз) або час утримання (с)**	**Час відпочинку між вправами (с)**	**Кількість підходів (разів)**
Вправи на зміцнення м'язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Тяга для рук та плечей	10-15 разів	7-10	1-2
Розведення рук, зігнутих у ліктях	10-15 разів	7-10	1-2
Розведення рук	10-15 разів	7-10	1-2
Тяга вниз	10-15 (кожна рука) разів	7-10	1-2
Розведення рук вгору	10-15 разів	7-10	1-2
Вправи на зміцнення м’язів спини (Додаток Д)			
Тяга для спини	10-15 разів	7-10	1-2
Тяга в упорі на коліно	10-15 (кожна рука) разів	7-10	1-2
Зведення лопаток	10 -15 разів	7-10	1-2
Прогин у спині лежачи	10-15 разів	7-10	1-2
Розгинання за спиною	10-15 разів	7-10	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м’язів ніг (Додаток В)			
Відведення ніг лежачи на спині	10 разів	7-10	1-2
Підйом ніг лежачи на спині	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Почергове піднесення ніг лежачи на спині	10-15 (кожна нога) разів	7-10	1-2
Відведення ноги назад стоячи	20 разів	7-10	1-2
Присідання з вистрибуванням	10-15 разів	7-10	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Кругові рухи у плечах	30 с	7-10	1-2
Розтяжка підколінних сухожиль лежачи на спині	30 с	7-10	1-2
Розтяжка м’язів внутрішньої частини стегон	30 с	7-10	1-2
Час відпочинку між комплексами: 90-120 с			

Таким чином, вправи з фітнес-гумками спрямовані на:

- зміцнення та розвиток м’язів рук та плечового поясу;

- зміцнення та розвиток м’язів черевного пресу;
- зміцнення та розвиток м’язів спини та тазу;
- зміцнення та розвиток м’язів ніг;
- збільшення гнучкості та рухливості суглобів;
- розвиток спритності та координації рухів. Щоб нарощувати навантаження можна поступово збільшувати кількість повторень, і навіть зменшувати паузи відпочинку між підходами. Під час освоєння навантаження з м’якими стрічками переходити до використання стрічок більшої жорсткості. Для збільшення навантаження у третьому занятті (табл. 5) час відпочинку між вправами та комплексами зменшяться порівняно з двома попередніми заняттями.

Таблиця 5

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №3

Вправа	Кількість повторень (раз) або час утримання (с)	Час відпочинку між вправами (с)	Кількість підходів (разів)
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м’язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Тяга однією рукою	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Горизонтальне розтягування	10-15 разів	5-7	1-2
Розтягування за спиною	10-15 разів	5-7	1-2
Розгинання на трицепс	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Згинання на біцепс	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м’язів черевного пресу (Додаток Г)			
Відведення ніг у планці	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Горизонтальний біг	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом коліна до ліктя	10 -15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Піднімання ніг до рук	10-15 разів	5-7	1-2
Згинання у бічній планці	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів ніг (Додаток В)			
Підйом ніг лежачи на животі	10-15 разів	5-7	1-2
Відведення ноги у бік стоячи	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом ніг вперед стоячи	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Присідання	20-30 разів	5-7	1-2
Мах ногою у містку	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Розтяжка м’язів плечей та трицепсів	30 с	5-7	1-2
Розтяжка підколінних сухожиль	30 с	5-7	1-2
Розтяжка «Метелик»	30 с	5-7	1-2
Час відпочинку між комплексами: 60-90 с			

Вправи з фітнес-гумками займають всю основну і більшу частину заключної частини уроку. Кожна вправа виконується обумовлену кількість разів

або протягом певного часу 20-30 сек. під команду і рахунок вчителя. Відпочинок між вправами невеликий, спрямований на те, щоб змінити положення стрічки та відновити дихання. Суворе дотримання певної послідовності вправ дозволяє послідовно пропрацювати всі основні групи м'язів. На ті самі м'язи можна спрямовано впливати кількома вправами. У табл. 6 показано, що для опрацювання м'язів ніг використовуються інші вправи, ніж у попередніх заняттях.

Таблиця 6

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №4

Вправа	**Кількість повторень (раз) або час утримання (с)**	**Час відпочинку між вправами (с)**	**Кількість підходів (разів)**
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Розгинання на трицепс	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Горизонтальне розтягування	10-15 разів	5-7	1-2
Розтягування за спиною	10-15 разів	5-7	1-2
Згинання на біцепс	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Випрямлення рук уперед	10-15 разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м'язів спини (Додаток Д)			
Розведення рук у нахилі	10-15 разів	5-7	1-2
Розведення за головою	10-15 разів	5-7	1-2
Відведення руки в упорі на колінах	10 -15 (кожна рука) раз	5-7	1-2
Тяга на спину в положенні сидячи	10-15 разів	5-7	1-2
Тяга по черзі	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м'язів ніг (Додаток В)			
Ходьба вперед-назад	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Мах на сідниці	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Розведення ніг черепашкою на боці	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом стегна	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом гомілки	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Розтяжка м'язів плечей та трицепсів	30 с	5-7	1-2
Розтяжка підколінних сухожиль	30 с	5-7	1-2
Розтяжка «Метелик»	30 с	5-7	1-2
Час відпочинку між комплексами: 60-90 с			

Таким чином, основні м'язові групи отримують навантаження, яке змінюється від вправи до вправи, і в той час як одна група м'язів отримує

навантаження, інша активно відпочиває. Програма дає можливість роботи з ученицями, які мають різний рівень фізичної підготовленості, шляхом диференціації навантаження, а також вибором гумок різної густини. Рівень опору гумки під час виконання вправ підбирається відповідно до фізичної підготовленості, тих котрі займаються. Вони повинні відчувати хороше навантаження, але не перенапружувати м'язи. Це дає можливість отримувати індивідуальне навантаження, виконуючи однакові вправи (табл. 7).

Таблиця 7

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №5

Вправа	**Кількість повторень (раз) або час утримання (с)**	**Час відпочинку між вправами (с)**	**Кількість підходів (разів)**
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Тяга для рук та плечей	10-15 разів	5-7	1-2
Розведення рук, зігнутих у ліктях	10-15 разів	5-7	1-2
Розведення рук	10-15 разів	5-7	1-2
Тяга вниз	10-15 (кожна рука) разів	5-7	1-2
Розведення рук вгору	10-15 разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів черевного пресу (Додаток Г)			
Віджимання «Людина-павук»	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Велосипед	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вертикальні «ножиці»	10 -15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Розведення ніг стрибком	15-20 разів	5-7	1-2
Підйом ніг лежачи на спині	10-15 с	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м'язів ніг (Додаток В)			
Підйом ніг на боці	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Відведення ноги у бік стоячи	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом ніг вперед стоячи	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Підйом стегна	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Стрибки на місці ноги нарізно	20 разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Кругові рухи у плечах	30 с	5-7	1-2
Розтяжка підколінних сухожиль лежачи на спині	30 с	5-7	1-2
Розтяжка м'язів внутрішньої частини стегон	30 с	5-7	1-2
Час відпочинку між комплексами: 60-90 с			

Силу розтягування гумок контролюють самі котрі займаються, кожен у міру своєї фізичної підготовленості може посилювати чи зменшувати

навантаження. Таким чином, навантаження дається рівною для всіх, хто займається, і в той же час суворо індивідуально. Кожен досягає успіху при старанному виконанні всіх завдань та високої працездатності. Навчальне заняття №6, представлене в табл. 8, завершує цикл комплексів вправ з фітнес-гумками в навчальній програмі «Шкільний фітнес.

Таблиця 8

Програма навчального заняття з фітнес-гумками №6

Вправа	Кількість повторень (раз) або час утримання (с)	Час відпочинку між вправами (с)	Кількість підходів (разів)
Вправи з фітнес-гумками на зміцнення м'язів рук та плечового поясу (Додаток Б)			
Тяга за спиною	10-15 разів	5-7	1-2
Випрямлення передпліч уперед	10-15 разів	5-7	1-2
Тяга рук до підборіддя	10-15 разів	5-7	1-2
Піднімання рук вгору над головою	10-15 разів	5-7	1-2
Розведення рук у сторони	10-15 разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м'язів спини (Додаток Д)			
Скручування	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Відведення рук назад сидячи	10-15 разів	5-7	1-2
Відведення рук вгору сидячи	10 -15 разів	5-7	1-2
Тяга у нахилі	10-15 разів	5-7	1-2
Розведення рук у нахилі	10-15 разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками для м'язів ніг (Додаток В)			
Розведення ніг лежачи	10-15 разів	5-7	1-2
Відведення стегна убік в упорі стоячи на колінах	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Ходьба «гуськом»	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Сідничний місток з гумкою	10-15 разів	5-7	1-2
Стрибок з кроком убік	10-15 (кожна нога) разів	5-7	1-2
Вправи з фітнес-гумками на гнучкість (Додаток Е)			
Розтяжка м'язів плечей та спини у глибокому нахилі	30 с	5-7	1-2
Розтяжка м'язів	30 с	5-7	1-2
Розтяжка сідничних м'язів	30 с	5-7	1-2
Час відпочинку між комплексами: 60-90 с			

На наступному уроці учні розпочинають новий цикл і приступають до виконання навчального заняття №1. З кожним новим циклом збільшується кількість повторень чи час утримання вправ. Результати навчання за даною оздоровчо-розвивальною методикою з використанням фітнес-гумок експериментальної групи та порівняльний аналіз з контрольною групою.

3.2. Результати порівняльного аналізу проведених досліджень щодо ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості

На початку педагогічного експерименту учасники контрольної та експериментальних груп пройшли тестування на виявлення фізичної підготовленості. Тестування складалося з 5 тестів. Вони дозволяють оцінити силові здібності, швидкісно-силові здібності, силову витривалість та гнучкість.

Результати тестування дівчат контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту наведені в табл. 9 та 10.

Таблиця 9

Результати тестування дівчат контрольної групи до педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	162,34	12,17	30,75	79,13	10,24
σ	10,25	4,74	3,59	15,32	3,14
m_x	1,89	0,88	0,66	2,84	0,58
V	6,31	38,95	11,67	19,36	30,66

Таблиця 10

Результати тестування дівчат експериментальної групи до педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	165,13	10,36	33,63	75,8	12,56
σ	10,45	3,14	4,99	14,93	3,15
m_x	1,9	0,57	0,91	2,71	0,57
V	6,32	30,31	14,84	19,69	25,08

Досліджуючи фізичну підготовленість у дівчат контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту, ми не виявили відмінності результатів за вихідними фізичними показниками.

У порівнянні результатів до педагогічного експерименту контрольної та експериментальної груп та визначення достовірності отриманих результатів можна зробити висновок, що учасники в рівних умовах на початку експерименту мають один рівень фізичної підготовленості.

З табл. 11 видно, що показники контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту у більшості недостовірні, отже, їх можна вважати рівнозначними.

Таблиця 11

Достовірність показників контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{X}_{\epsilon}$	165,13	10,36	33,63	75,8	12,56
$\sigma_{к}$	162,34	12,17	30,75	79,13	10,24
t	1,04	1,74	2,57	0,85	2,86
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

Після аналізу даних, отриманих під час діагностики, ми розробили програму «Шкільний фітнес» із фізичної культури із застосуванням фітнес-гумок. Дівчата експериментальної групи працювали за цією програмою протягом педагогічного експерименту. Два заняття на тиждень вони займалися за традиційною навчальною програмою та один раз на тиждень за програмою «Шкільний фітнес». Виконували комплекси вправ із фітнес-гумками. Після закінчення педагогічного експерименту були отримані підсумкові показники.

Підсумкові результати тестування контрольної групи представлені у табл. 12.

Контрольна група працювала за традиційною програмою. Три заняття на тиждень.

Таблиця 12

Результати тестування дівчат контрольної групи після педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	163,75	12,34	32,21	80,07	11,21
σ	10,05	5,06	5,4	15,09	3,72
m_x	1,86	0,93	1	2,79	0,68
V	6,14	41	16,76	18,84	33,18

Після закінчення експерименту вони також пройшли тестування. Результати тестування відображені у табл. 13.

Таблиця 13

Результати тестування дівчат експериментальної групи після педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}$	167,53	16,06	36,23	88.5	16.83
σ	11,65	4,97	5,67	16,67	3,77
m_x	2,12	0,9	1,03	3,03	0,69
V	6,95	30,94	15,65	18,84	22,4

У ході нашого дослідження при обробці даних методом математичної статистики ми отримали коефіцієнт варіації (V), який дозволяє виявити ступінь варіювання при порівнянні різних сукупностей. У спортивній практиці внутрішня варіабельність ознаки вважається невеликою за (V%) від 0 до 10%; середньої при (V%) від 11 до 20%; великий за (V%) >20 %. Прийнято вважати, що група показників, коефіцієнт варіації яких не перевищує 10–15%, є стабільними вимірами, що мало відрізняються один від одного, однорідними і однотипними. Якщо коефіцієнт варіації більше 10–15%, то група вважається неоднорідна. При обробці вихідних даних в контрольній та експериментальній групах нами було отримано коефіцієнт варіації за всіма тестами. З табл. 3.3 та табл. 3.4 видно, що коефіцієнт варіації у більшості тестів перевищує 10-15%. Це свідчить про те, що в обох групах є дівчата з великою різницею у фізичній підготовленості. Є дівчата,

які ходять до спортивних секцій або від природи мають гарну фізичну форму. При складанні тестів у них високі результати. Є учні, які мають слабкі фізичні дані, які ніколи не займалися спортом та ведуть малорухливий спосіб життя. Проходячи тестування, вони демонструють середній чи низький рівень фізичної підготовленості. Після обробки підсумкових даних бачимо, що це тенденція зберігається. У табл. 3.6 та табл. 3.7 коефіцієнт варіації в обох групах у більшості тестів перевищує 10–15%. Це говорить про те, що як і в контрольній, так і в експериментальній групах спостерігається велика різниця між тими, хто має фізичну підготовленість. Групи після закінчення педагогічного експерименту не стали однорідними. Існуюча різниця у фізичній підготовленості між дівчатами в обох групах зберіглася.

Порівнюючи середні показники в експериментальній групі до початку експерименту та після його, простежується позитивна динаміка. За всіма п’ятьма тестами відбулися суттєві зміни, показники фізичної підготовленості в експериментальній групі покращилися. Як видно з рис. 3 у тестуванні «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» на 17% зросли показники силових здібностей м’язів рук та плечового поясу. У контрольній групі дані не змінились.

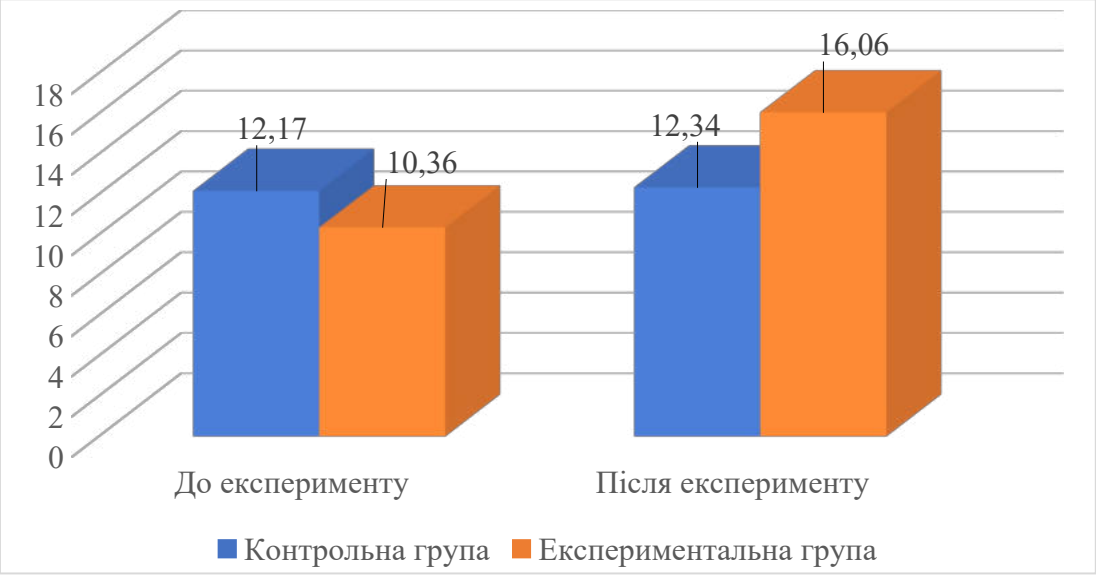


Рис. 3. Динаміка показників дівчаток контрольної та експериментальної груп у тесті: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», кількість разів

На рис. 4 ми бачимо, що також на 17% збільшився показник у тестуванні «Стрибки на скакалці», що визначає швидкісно-силову витривалість тих, хто займається.

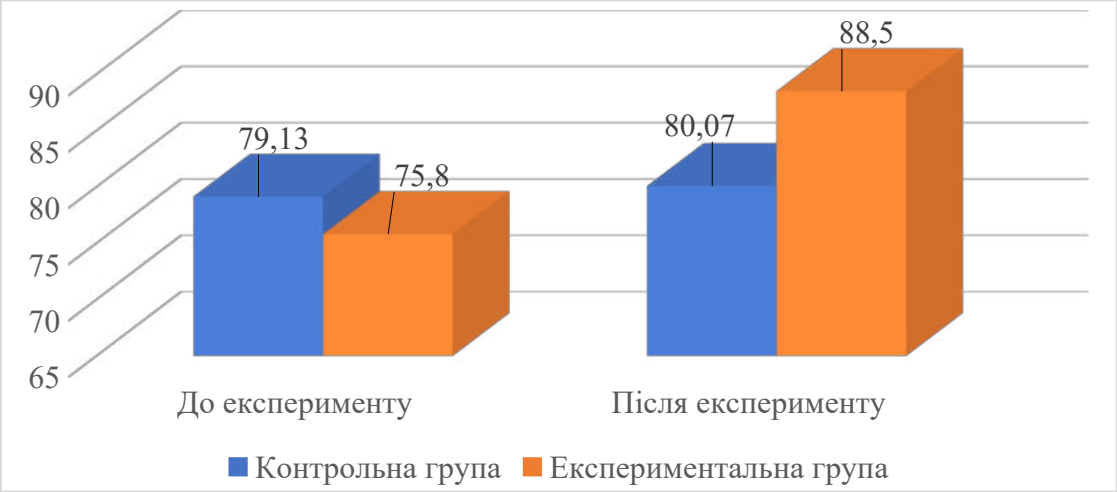


Рис. 4. Динаміка показників дівчаток контрольної та експериментальної груп у тесті «Стрибки на скакалці», кількість разів

У контрольній групі результати даних тестування до та після педагогічного експерименту істотно не змінилися, показник зріс на 1%. Найбільші зміни в експериментальній групі спостерігаються у тесті на гнучкість «Нахил вперед із положення сидячи», що відображається на рис. 5. Зміни у бік збільшення на 34%. Контрольній групі також вдалося покращити показники фізичної підготовленості, але значно меншою мірою. Показник збільшився на 9%.

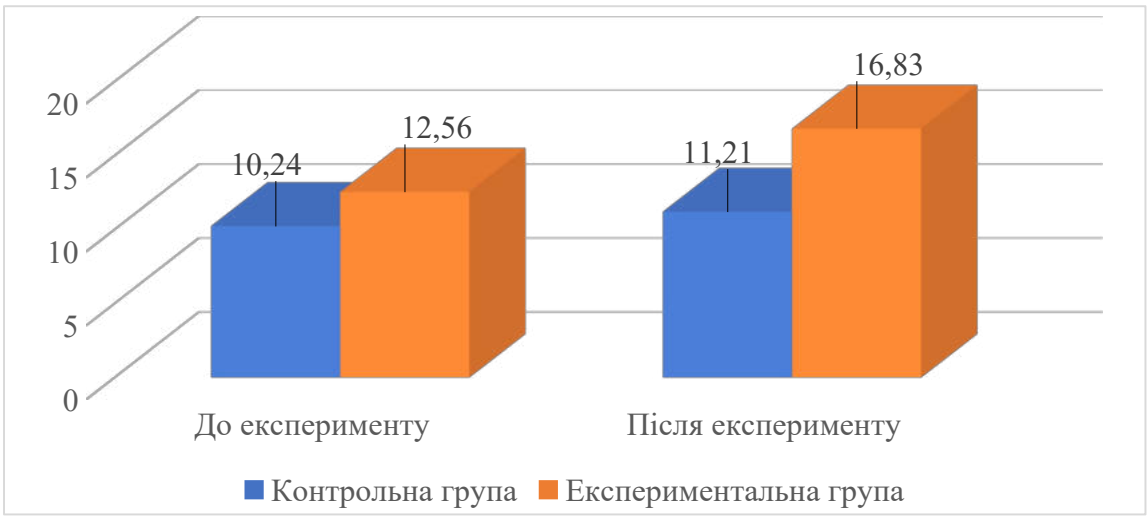


Рис. 5. Динаміка показників дівчаток контрольної та експериментальної груп у тесті «Нахил вперед сидячи», см

На рис. 6 видно, що позитивні зміни відбулися й у показниках силової витривалості м’язів черевного пресу. У експериментальній групі показник тестування після педагогічного експерименту збільшився на 8%, у контрольній групі – на 4%. Ми можемо спостерігати, що у контрольній групі також йде збільшення показника, хоча не таке велике як в експериментальній групі. Це пов’язано з природним зростанням дівчаток, у цьому віці йде бурхливий розвиток всього організму. А також фізичне навантаження на уроках фізичної культури має позитивний вплив зростання фізичної підготовленості.

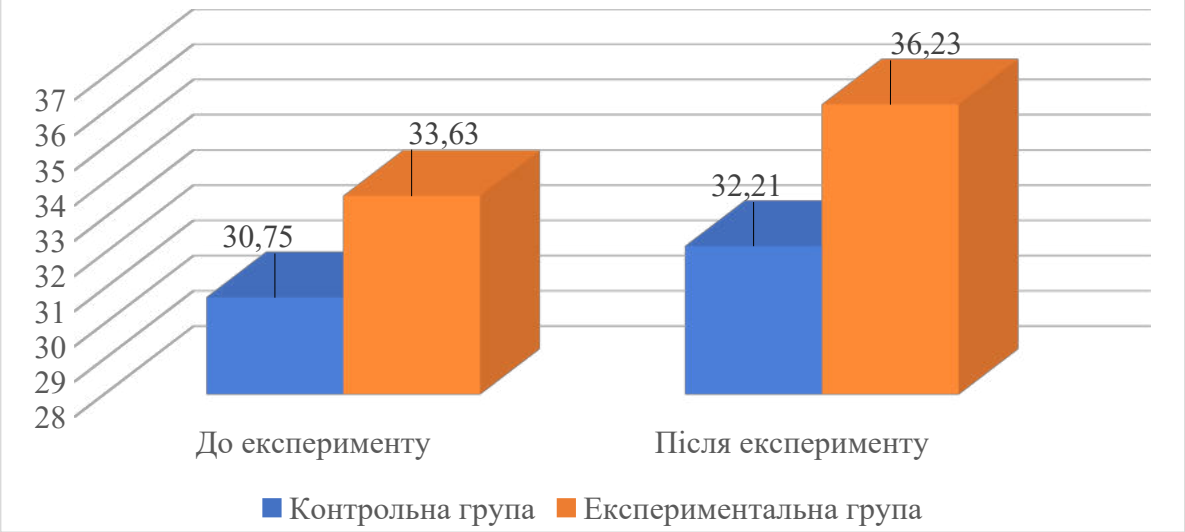


Рис. 6. Динаміка показників дівчаток контрольної та експериментальної груп у тесті «Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи», кількість разів

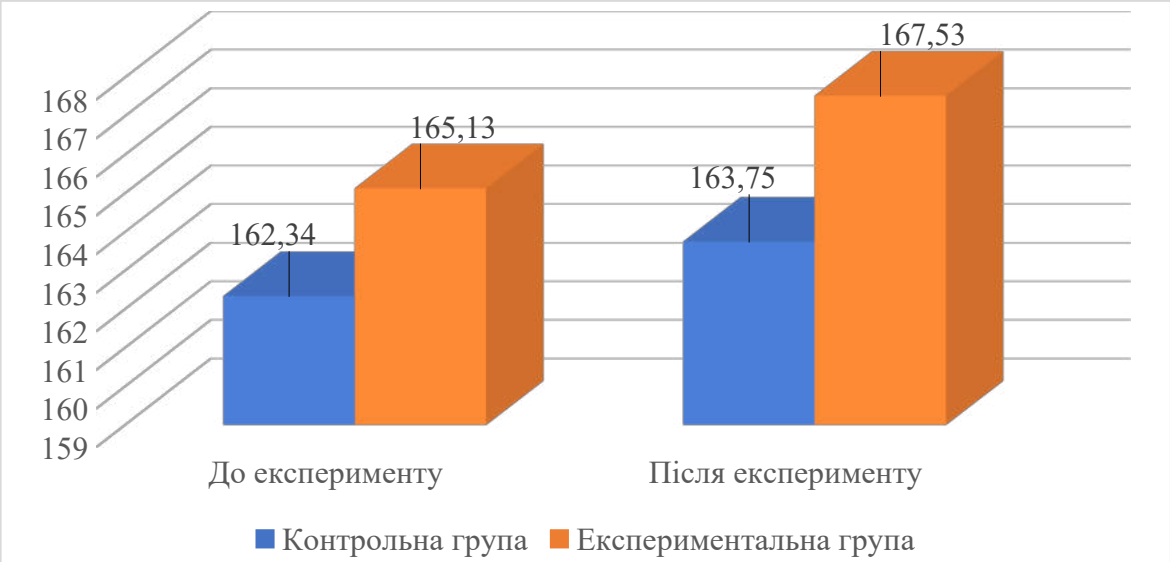


Рис. 7 Динаміка показників дівчаток контрольної та експериментальної груп у тесті «Стрибок у довжину з місця», см

Найменші зміни відзначаються у стрибках у довжину з місця обох групах. На рис. 7 видно, що позитивна динаміка більше простежується у експериментальній групі, показник збільшився на 1,45%, у контрольній групі – на 0,9%.

За результатами педагогічного експерименту у табл. 14 видно, що різницю між показниками у 4 тестах із 5 дівчаток контрольної та експериментальної груп є достовірною.

Таблиця 14

Достовірність показників контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Статистичні показники	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
$\overline{\chi}_{\epsilon}$	167,53	16,06	36,23	88,5	16,83
$\sigma_{\text{к}}$	163,75	12,34	32,21	80,07	11,21
t	1,34	2,88	2,81	2,05	5,79
P	>0,05	<0,01	<0,01	<0,05	<0,01

Істотні зміни в експериментальній групі на порядок вищі, ніж у контрольній групі, що дозволяє зробити висновки щодо правильності обраної нами методики застосування фітнес-гумок на заняттях фізичної культури. За період педагогічного експерименту достовірно підтверджуються зміни щодо 4 показників фізичних якостей. Недостовірність показника «Стрибка в довжину з місця», який визначає швидкісно-силові якості, можуть бути пов’язані з тим, що необхідний більший період часу та цілеспрямоване навантаження, щоб суттєво підвищити результат. Найбільша різниця результатів між групами виявилася в тесті, що характеризує активну гнучкість – «Нахил вперед сидячи», тут t-критерій Стьюдента становив 5,79, при $P < 0,01$.

Необхідно враховувати і той факт, що в контрольній групі також спостерігається позитивна динаміка по всіх тестах між вихідними та підсумковими показниками, хоча і на таку значну як у експериментальній групі. Це тому, що у динаміку показників обох групах, крім фізичної навантаження, істотно впливає природний розвиток. У цьому віці прискорюється фізичний

розвиток підлітків, що призводить до збільшення приросту показників м’язової сили. Крім зростання безпосередньо скелета перебудовують свою роботу і внутрішні органи: змінюється діяльність гіпофіза, збільшується темпи зростання всіх систем організму, зростає серце, збільшується обсяг легень прискорюється обмін речовин. Відбуваються якісні та кількісні зміни у фізичних здібностях підлітків, що відображається у показниках фізичної підготовленості.

Таким чином, динаміка результатів вихідного та підсумкового тестування така, що учні експериментальної групи перевершили своїх однолітків з контрольної групи за такими фізичними якостями як сила, швидкісна витривалість, силова витривалість та гнучкість. Проведене дослідження підтверджує ефективність використання фітнес-гумок на заняттях фізичної культури з метою підвищення фізичної підготовленості та мотивації до навчального процесу.

З метою виявлення взаємозалежності між зростанням фізичної підготовленості та показниками рівня мотивації дівчаток контрольної та експериментальної груп ми провели кореляційний аналіз.

Таблиця 15

Показники кореляції між рівнем мотивації та фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту

Показники		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
Коефіцієнт кореляції (r)	ЕГ	0,455	0,318	0,319	0,379	0,348
	КГ	0,271	0,265	0,368	0,483	0,360

Дані кореляційного зв’язку в табл. 15 показують помірний зв’язок між рівнем мотивації і всіма фізичними показниками в обох групах до педагогічного експерименту. Контрольна та експериментальна групи схожі за показниками та між собою практично не відрізняються. Помірний кореляційний зв’язок висловлює слабку чи помірну залежність між двома ознаками, у разі між рівнем

мотивації і показниками фізичної підготовленості. Отримавши підсумкові дані після закінчення педагогічного експерименту, ми також провели кореляційний аналіз з тією ж метою виявити взаємозв'язок між зростанням фізичної підготовленості та показниками рівня мотивації дівчаток контрольної та експериментальної груп. Результати представлені у табл. 16.

Таблиця 16

Показники кореляції між рівнем мотивації та фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показники		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів	Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів	Нахил вперед із положення сидячи, см
Коефіцієнт кореляції (r)	ЕГ	0,637	0,607	0,689	0.648	0,545
	КГ	0,375	0,341	0,356	0,286	0,309

З даних табл. 16 бачимо істотну різницю у двох групах. В експериментальній групі коефіцієнт кореляції підвищився і показує середній взаємозв'язок між рівнем мотивації та всіма показниками фізичної підготовки. У контрольній групі коефіцієнт кореляції залишився на тому рівні, яким він був на початку експерименту і висловлює слабкий взаємозв'язок між двома ознаками, якими ми робили аналіз. Зміни у бік позитивної динаміки кореляційного зв'язку рівня шкільної мотивації з результатами фізичної підготовленості учня в експериментальної групи ще раз підтверджують значущість мотиваційних процесів у оволодінні навчальною діяльністю та досягненні результатів. В експериментальній групі більшість складають учні з гарним і високим рівнем мотивації. Загалом навчальна мотивація та результативність дівчаток взаємообумовлені. Що мотивація до занять фізичної культурою, то більше в них бажання досягати результатів і бачити плоди своєї праці. І навпаки, що нижчий рівень мотивації, то менш значимі для дівчат результати своєї діяльності. Відсутність значимих кореляційних зв'язків рівня мотивації та показників фізичної підготовленості в контрольній групі вказує на не втягнення у навчальні

заняття і відсутність важливості їм досягнення значних результатів, оскільки більшість дівчат у контрольній групі має середній рівень мотивації.

Таблиця 17

Статистична значимість кореляційного зв'язку у контрольній та експериментальній груп

Показники	Стрибок у довжину з місця, см		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів		Підйом тулуба за 1 хв із положення лежачи, кількість разів		Стрибки на скакалці одночасно двома ногами за 1 хв, кількість разів		Нахил вперед із положення сидячи, см	
Групи	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Коефіцієнт кореляції (r)	0,637	0,375	0,607	0,341	0,689	0,356	0.648	0,286	0,545	0,309
Коефіцієнт кореляції критичний (r кр) за Р	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05	<0,01	>0,05

Проте, недостатньо лише розрахувати коефіцієнт кореляції Пірсона, необхідно оцінити статистичну значимість отриманого коефіцієнта, тобто наскільки можна йому довіряти. Щоб оцінити значущість коефіцієнта кореляції, потрібно порівняти його з критичним, величина якого залежить від обсягу вибірки та рівня значущості. Якщо фактичне значення коефіцієнта кореляції більше, ніж критичне, це означає, що коефіцієнт кореляції є достовірним (значущим).

Висновки до розділу 3

В результаті отриманих коефіцієнтів кореляції ми виявили взаємозв'язок між рівнем мотивації дівчат та всіма показниками фізичної підготовки в експериментальній групі. Усі фактичні значення коефіцієнтів кореляції перевищують показники критичних значень, отже, всі коефіцієнти кореляції достовірні є статистично значущими.

Таким чином, застосування кореляційного аналізу для аналізу отриманих даних дозволяє виявити взаємозалежність між рівнем навчальної мотивації та результатами фізичної підготовленості. Виявлений взаємозв'язок вказує не тільки на те, що збільшенню однієї змінної відповідає збільшення (прямий взаємозв'язок) або зменшення (зворотний взаємозв'язок) іншою зміною, а й наявність взаємообумовлених процесів, а також можливість впливу на один процес через зміну іншого. Тобто якщо докладатиме зусиль для підвищення мотивації дівчат до уроків фізичної культури, то покращуватимуться результати їхньої діяльності – зростатиме фізична підготовленість. І навпаки, якщо учні спостерігатимуть зростання результатів своїх зусиль, то вони підвищуватимуться мотивація до уроків фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я, формування високого рівня здоров'я в усіх аспектах – духовному, психічному, фізичному. Робота з фізичного виховання у школі є важливим напрямом освітнього процесу у оздоровленні школярів та підготовки їх до майбутнього життя. Фізична культура сприяє зміцненню здоров'я, формуванню основ ведення здорового способу життя, успішної соціалізації в суспільстві. На основі накопичених теоретичних та практичних досягнень вітчизняних та зарубіжних учених у галузі психології, педагогіки, фізичної культури та спорту нами було проведено цілеспрямований пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів. Ми розробили та експериментально апробували оздоровчо-розвивальну методику із застосуванням фітнес-гумок на уроках фізичної культури зі школярками 14–15 років для покращення фізичної підготовленості та підвищення мотивації до уроків фізичної культури. Виходячи з отриманих результатів дослідження, можна зробити такі висновки:

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що проблема формування мотивації учнів підліткового шкільного віку до навчальної діяльності є актуальною та пріоритетною у всі часи. У зв'язку з чим у вчителів фізичної культури виникає необхідність більше докладати зусиль для підтримки інтересу до свого предмета. Тому головним завданням вчителя фізичної культури в даний час є пошук нових ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку школярів, перехід від сформованих схем змісту та організації уроків фізичною культурою до інноваційних. Вивчення літератури показало, що дослідження з питань застосування фітнес-гумок у загальноосвітніх школах відсутні, оскільки ця тема недостатньо вивчена в нашій країні, але є статті, в яких розкриваються загальні принципи та методики застосування фітнес-гумок у фітнес-клубах та в домашніх умовах для самостійних занять.

2. Нами було розроблено та апробовано навчальну програму «Шкільний фітнес», до якої увійшли комплекси вправ із фітнес-гумками. Експериментальна група працювала за запропонованою нами методикою протягом педагогічного експерименту. У ході дослідження ми дійшли висновку, що методика урочних занять з використанням фітнес-гум більш ефективна для підвищення фізичної підготовленості та мотивації учнів, ніж традиційні уроки фізичної культури, тим самим підтвердивши нашу гіпотезу. Проведене дослідження дозволило розробити практичні рекомендації щодо впровадження цієї програми занять із фітнес-гумками на уроках фізичної культури. Ця методика здатна грамотно та безпечно урізноманітнити засоби та методи, що застосовуються на уроках фізичної культури.

3. Порівняльний аналіз отриманих у ході дослідження даних фізичної підготовленості дозволив простежити динаміку, що відбулася в експериментальної групи. За період експерименту у цій групі відзначається загальний приріст показників у всіх тестах. Суттєві зміни в експериментальній групі значно вище, ніж у контрольної групі. Динаміка результатів вихідного та підсумкового тестування така, що учні експериментальної групи перевершили своїх однолітків із контрольної групи за такими фізичними якостями як сила, швидкісна витривалість, силова витривалість та гнучкість. Проведене дослідження підтверджує ефективність використання фітнес-гумок на уроках фізичної культури з метою підвищення фізичної підготовленості учнів.

4. У ході дослідження проведена психодіагностика на початку та наприкінці експерименту дозволила нам оцінити зміну ставлення дівчаток, які брали участь в експерименті, до уроків фізичної культури. Застосування фітнес-технологій на уроках фізичної культури, зокрема використання фітнес-гумок, справді збільшує інтерес дівчат до занять та підвищує рівень мотивації. Якщо до педагогічного експерименту, дослідження показали, що більшість респондентів контрольної та експериментальної груп мають середній рівень сформованості мотивації до уроків фізичної культури та збіг результатів за рівнями. То діагностика рівня мотивації у школярок після педагогічного експерименту

показала позитивну динаміку, що відбулася в експериментальній групі. Збільшилася кількість дівчат з високим та гарним рівнем мотивації, відповідно зменшився відсоток дівчат із середнім та низьким рівнем мотивації. Показники ж у контрольній групі мало змінилися. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність розробленої методики застосування занять із фітнес-гумкою на уроках фізичної культури для підвищення у школярок мотивації до занять фізичною культурою, тим самим підтверджуючи нашу гіпотезу.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Базове фізичне виховання дітей шкільного віку покликане забезпечити гармонійний розвиток усіх м’язових груп опорно-рухового апарату. Силова підготовка у загальноосвітній школі об’єктивно розглядається як цілеспрямований процес на вдосконалення прикладних фізичних можливостей підростаючого покоління та зміцнення здоров’я. Водночас не завжди трапляється можливість застосування засобів силової підготовки, які описуються у програмах з фізичного виховання практично. Цю проблему можна вирішити шляхом вибірково спрямованого впливу силових вправ. Ми пропонуємо використання фітнес-гумок на заняттях фізичної культури. Методика занять із фітнес-стрічками має забезпечити пропорційний розвиток різних м’язових груп. Зовні це виявляється у відповідних формах статури та постави. Внутрішній ефект застосування вправ з фітнес-гумками виражений у забезпеченні високого рівня працездатності життєво важливих функцій організму та рухової активності.

В результаті дослідження були отримані результати, які підтвердили ефективність розробленої нами методики. Ми переконалися, що вправи з фітнес-гумками надають ефективний вплив на фізичну підготовленість, а також підвищує мотивацію до уроків фізичною культурою. Особливо добре відбувається розвиток силових якостей м’язів та гнучкості. За допомогою цілеспрямованої та грамотної методики можна розвивати фізичні якості, підвищувати пружність та рельєфність мускулатури, посилити та зміцнити сполучні та опорні тканини організму, помітно покращити поставу та набуття красивої, привабливої фігури.

Ми рекомендуємо організовувати заняття з фітнес-стрічками на уроках фізичної культури, починаючи із середньої ланки та активно їх використовувати саме зі старшими школярами. Бо саме у підлітковому віці відбуваються сприятливі фізіологічні передумови у розвиток силових якостей м’язів. Силова підготовка із застосуванням дозованих навантажень сприяє цілеспрямованому розвитку м’язової системи підлітків. Для цього є всі відповідні для цього віку

морфо-функціональні причини. Так, у період статевого дозрівання збільшується проти дитячим віком інтенсивність приросту м'язової маси. Необхідно відзначити, що якісні та кількісні зміни у фізичних здібностях відбуваються у школярів поступово, і відповідають віковим періодам, але враховуючи той факт, що кожен школяр розвивається за власними спадковими програмами, то між учнями одного віку може бути вікові відмінності. Крім зростання безпосередньо кістки перебудовують свою роботу і внутрішні органи: змінюється діяльність гіпофіза, збільшується темп зростання м'язової системи, прискорюється обмін речовин. Також більш активно починають працювати статеві та щитовидні залози, росте серце, збільшується обсяг легень. Прискорення фізичного розвитку підлітків у період статевого дозрівання призводить до збільшення приросту показників м'язової сили. Також відзначається висока еластичність м'язів та зв'язково-суглобового апарату. У старших школярів опорно-руховий апарат здатний витримувати значну статичну напругу і виконувати тривалу роботу, що обумовлено нервовою регуляцією, будовою, хімічним складом та скорочувальними властивостями м'язів. У міру зростання та розвитку м'язової системи, збільшення поперечного перерізу м'язів підвищується їх сила та здатність до концентрації зусиль. Тому учні у цьому віці добре сприйматимуть силове навантаження з еластичними стрічками. Разом з усім цим заняття із застосуванням фітнес-стрічок зміцнить зв'язки та суглоби, допоможуть виробленню витривалості, спритності, підвищать впевненість у собі, а також працездатність організму.

Для отримання ефекту обов'язковою умовою є систематичність та регулярність занять. Систематичність виявляється у правильному доборі схеми занять, а регулярність – у щотижневих заняттях. Ефективність занять також багато в чому залежить від правильного підбору вправ та інтенсивності виконання. Підбір вправ та їх кількість в одному занятті має виходити з принципів всебічного гармонійного розвитку з урахуванням генетичних особливостей. Навантаження та обсяг вправ необхідно збільшувати поступово.

На заняттях потрібно прагнути опрацювання основних м’язових груп тіла. Тому заняття у початківців не повинні містити багато вправ.

Мета вправ з фітнес-гумками у цьому віковому періоді – формування сильного м’язового корсету, що захищає та підтримує тулуб та внутрішні органи, створення бази для подальших силових навантажень. Порівняно з класичними силовими вправами, застосування еластичних стрічок дає можливість легко регулювати навантаження: знижувати чи підвищувати його. Поступове збільшення рівня опору фітнес-гумок, підвищення кількості повторень вправ дає розвиток не тільки власне силових якостей, а й силової витривалості, а також впливає на збільшення м’язового діаметра, і в кінцевому підсумку – на статуру людини.

При плануванні уроків вчитель фізичної культури має враховувати фізичний розвиток учнів, якою є готовність учнів до запропонованих навантажень на уроці. А також важливу роль відіграє психоемоційний настрій учнів, чи діти проявляють інтерес до занять на уроці. Заняття з фітнес-резинками мають комплексний вплив на організм дівчат і у зв’язку з цим виконуються деякі завдання, а саме:

- покращуються умови для розвитку сили без значного приросту м’язової маси та паралельний розвиток інших основних рухових якостей;
- зміцнюється здоров’я, підвищуються фізичний розвиток, а також працездатність дівчат, підтримується гарна фізична форма;
- оптимізується режим для розвитку аеробних можливостей м’язів та тренування кардіо-респіраторних функцій;
- створюються більш сприятливі умови для зниження кількості жирової маси в організмі, покращується статура;
- виховуються потреби у систематичних та самостійних заняттях фізичними вправами, зокрема силової спрямованості;
- виховується культура рухів;
- поліпшується настрій, знижується нервозність, дратівливість, стає можливим подолання стресу;

- підвищуються самооцінка та розумова працездатність.

Проте слід зазначити, що процес впровадження занять з фітнес-гумками, як елемента силової підготовки дівчат старшого шкільного віку, вимагає наукового обґрунтування багатьох аспектів методики проведення занять, а саме: змісту та послідовності навчання; правил підбору адекватних засобів, диференціації методів відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості, регулювання інтенсивності та засобів контролю.

Планувати заняття з фітнес-стрічками необхідно в залежності від мети та завдань уроку. Відповідно до завдань вправи з фітнес-резинками можна проводити у різних частинах уроку. Для вирішення завдань розвитку силових якостей в основній частині уроку можна застосовувати спеціально розроблені комплекси. Ці вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили його головне завдання. Інакше силові вправи можна виконувати наприкінці основної частини заняття, але тільки після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднувати з вправами на розтягування чи розслаблення. Необхідно пам’ятати та дотримуватись усіх рекомендацій щодо застосування силових навантажень на заняттях зі школярами.

1. Займатися вправами обов’язково після розминки. Урок повинен складатися з вступно-підготовчої, основної та заключної частини заняття. Розминка триває 8-10 хв і включає фізичне навантаження слабкої інтенсивності вправи на гнучкість, обертальні та махові рухи руками та ногами. Вона необхідна для підготовки серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем до основного навантаження.

2. Дотримуватись фізіологічних принципів фізичних занять: поступово збільшувати труднощі вправ, обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, правильно чергувати навантаження та відпочинок між вправами. Спочатку програма вправ повинна починатися з низької інтенсивності протягом коротких періодів часу та повільно переходити до більш інтенсивних періодів вправ тривалішої тривалості.

3. Не потрібно прагнути до досягнення високих результатів у найкоротші терміни. Поспішність може призвести до перевтоми організму, перевантаження та травм.

4. Складаючи план занять, необхідно включати вправи для розвитку всіх основних груп м’язів. Поєднувати вправи таким чином, щоб по черзі опрацьовувати різні групи м’язів. Наприклад, спочатку дати навантаження на м’язи рук, плечей, потім ніг, далі на м’язи спини та черевного преса. При цьому важливо дотримуватися ще однієї умови – потрібно навантажувати симетричні м’язи правої та лівої половини тіла приблизно однаково.

5. Результат занять залежить від їхньої регулярності та великі перерви між ними знижують ефект попередніх вправ.

6. Ніколи не виконуйте вправи на силу до відмови.

7. Необхідно правильно дихати під час вправ – не напружуйтеся і довго не затримувати дихання.

8. Якщо учні мають сильну втому, то на наступних заняттях навантаження треба зменшити.

9. Якщо учні мають почуття нездужання або якісь відхилення в стані здоров’я, перевтому, припинити заняття до одужання.

10. Проводити заняття у добре провітрюваному приміщенні з чітким дотриманням техніки безпеки.

11. Обов’язково займатися у спортивному одязі та взутті, відповідних вимог безпеки занять.

12. Інвентар, що використовується на заняттях, повинен бути в гарному стані.

13. До кожного заняття слід включати вправи на розслаблення з метою зниження тонусу робочих м’язів та відпочинку між вправами.

Вправи з фітнес-гумками також можуть урізноманітнити підготовчу та заключну частину уроку. Корисна дія має застосування вправ з гумками на розтяжку в кінці уроку, оскільки дослідження підтверджують, що розтягувати м’язи необхідно, коли вони добре розігріті, і оскільки такі вправи дозволяють

організму знизити внутрішню температуру, раціонально розподіляти велику частину вправ на гнучкість наприкінці заняття, під час відновлення.

Важливе значення має психологічна атмосфера під час занять. Для досягнення будь-якої мети у житті обов'язковий позитивний психологічний настрій. Важливо на уроці створювати сприятливу атмосферу. На позитивному емоційному фоні швидше та ефективніше проходить процес навчання будь-яким руховим умінням та навичкам.

Результатом занять з фізичної культури з фітнес-резинками є те, що ті, хто займається частіше, відвідують уроки фізичної культури, у них з'являється почуття радості, задоволення, гарного настрою. Таким чином, заняття з використанням фітнес-гумок на уроках фізичної культури для дівчат підліткового віку є більш привабливими та актуальними та призводять до підвищення інтересу до занять фізкультурою та спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ареф’єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. – Кам’янець -Подільськ, «Рута», 2017. – 247 с.

2. Ареф’єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту), 2 видання перероблене і доповнене. – Кам’янець – Подільськ, «Абетка- НОВА», 2022. – 383 с.

3. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.-К.-:ІЗМН,-2020. 52 с.

4. Бистра І.І., Чайченко Н.Л., Клименко Г.В., Ковальова А.О. Аналіз ринку фітнес-послуг в оздоровчо-спортивній сфері в умовах карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. Вип. 81. С. 30–33.

5. Беляк Ю. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

6. Богоявленський О.В., Попова І.В. Маркетингові стратегії у розвитку фітнес-індустрії. Науково-практичний журнал «Інфрастуктура ринку», 2019. Вип. 32. С. 89–95.

7. Войтова В. Заняття фізичною культурою – важливий аспект здорового способу життя / В. Войтова // Матеріали міжнар. практ. конф. Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” в контексті Європейської інтеграції України. – Тернопіль, 2024. – С. 274–275.

8. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

9. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурнооздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ імені Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2018. – 216 с.

10. Глазирін Т.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / Т.Д. Глазирін Черкаси: «Відлуння – Плюс». 2023. – 187 с.

11. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во Рута, 2009. 593 с. 2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Університет. кн., 2021. 127 с.

12. Дутчак М. В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера / Дутчак М. В., Василенко М. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2023. - № 2. - С. 17-21.

13. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Г.Л.Бойко, С.У.Шарафутдінова, Т.Г.Козлова, Н.В.Іванюта, Н.Є.Гаврилова. Київ, 2017. 58 с.

14. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов: Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2025. С. 34 – 49.

15. Кашуба В. О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні та практичні аспекти [Текст] монографія, В. Кашуба, А. Альошина, І. Випасняк, І. Іванишин, О. Бондарь, Н. Гончарова, І. Салатенко, Н. Носова, С. Лопацький, А Шанковський, А. Вінтоняк Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. – 500 с.

16. Кожокар М. В., Ківерник О. В. Фітнес з методикою викладання : навчальнометодичний посібник. – Чернівці : Чернівецький НУ, 2018. – 80 с.

17. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

18. Котуранова Т., Железнова М. Стратегічні аспекти підвищення конкуренто-спроможності фітнес-клубів м. Дніпра. Економічний простір : Зб. наук. пр. Дніпро, 2022. № 179. С. 159–163.

19. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 364 с. 15.

20. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

21. Кулаківський Вадим. Ефективності застосування занять із фітнес-гумками для підвищення фізичної підготовленості дівчат. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

22. Куц О.С. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді: навчальний посібник / О.С.Куц, В.І. Романова – Рівне: О.Зелень, 2017. – 384 с.

23. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата // - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2021. – 228 с

24. Літовчено Г. О., Козерук Ю. В., Лазаренко М. Г., Трояновська М. М. Основи фізичного виховання людей різного віку – К. : Кондор-Видавництво, 2016. – 224 с.

25. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М.В. Маліков, Н.В. Богдановська, А.В. Сватьев: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя: ЗДУ, 2016. – С. 117 – 126.

26. Мартин П. Діяльність в Україні мережі центрів фізичного здоров’я населення «Спорт для всіх». Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. ЛДУФК. 2020. С. 257–262.

27. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / М-во освіти і науки України, Харк. нац. екон. ун-т ; [уклад. І. М. Погребняк]. — Харків. : Вид-во ХНЕУ, 2020. — 31 с. : іл. — Бібліогр.: с. 31.

28. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту / П. С. Назар, О. О. Шевченко, Т. П. Гусєв. – К. : Олімп. л-ра, 2023. – 328 с.

29. Носко, Микола Олексійович. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. — Київ : МП Леся, 2023. — 159 с. — Імен. покажч.: с. 147–148. — Бібліогр.: с. 149–159.

30. Олексієнко, Ярослав Іванович. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.- метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2024. — 175 с. — Бібліогр.: с. 170–175.

31. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / упоряд. О.В.Онопрієнко, О.М.Онопрієнко; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с. Черкаси, 2020. 194 с.

32. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ ”Ужгор. нац. ун-т”, Ф-т здоров’я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016. — 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 207–210.

33. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. – Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – 160 с.

34. Папуша В. Методика фізичного виховання школярів: форми. зміст. організація. / В. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2020. – 192 с.

35. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Бєлікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.]; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В. Цьося. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

36. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк – К. Центр Учбової літератури, 2018. – 504 с.

37. Соціально-педагоігчні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: кол.моногр / А.Цьось, А. Хомич, А.Сорока та ін. / наук.ред. й упорядник проф. А.В. Цьось. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. – 312 с.

38. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота – К. : Кондор, 2017. – 164 с.

39. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

40. Фізичне виховання: Теоретико-методологічні основи шейпінгу: навч. посіб. для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / уклад.: Г.Л.Бойко, С.У.Шарафутдінова, Т.Г.Козлова, Н.В.Іванюта, Н.Є.Гаврилова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 139 с.

41. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / За заг. ред. В.Г. Панка. – К., 2021. – 145 с.

42. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. Посібник. / О. М. Худолій – Харків: «ОВС», 2017. – 406 с.

43. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

44. Чопик Р. В. Міжпредметні зв’язки у фізичному вихованні школярів / Р. В. Чопик // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 5(1). - С. 267-270.

45. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання / Г. М. Шамардіна. – Дніпропетровськ: Дріан, 2017. – 486 с.

46. Шишкіна О. Бейгул І. Вплив занять фітнес–аеробіки на функціональні показники жінок. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. Луцьк; 2024. № 2. С. 53–56.

47. Шишкіна О., Муллагільдіна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. Науковий часопис НПУ імені М.П.

Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 393–395.

48. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. — 2017. — № 3/4. — С. 75-80.

49. Dalleck L. C. The History of Fitness/ L.C. Dalleck, L. Kravitz// IDEA Health and Fitness Source, 2022. ─ vol. 20(2). ─ pp.26 – 33.

50. Helms E.R. Fitschen P.J. Aragon A.A. Cronin J. Schoenfeld B.J. Recommendations for natural bodybuilding contest preparation: resistance and cardiovascular training. J Sports Med Phys Fitness. 2015. 55(3): P. 164–78.

51. Ljubojević A., Jakovljević V., Popržen M. Effects of Zumba fitness program on body composition of women. SportLogia. 2024. T. 10. №. 1. P. 29–33.

52. Malek M. N. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate – NSCA)/ Malek M. N., D. P. Nalbon, D. E. Berger, J. W. Coburn/ Importance of health science education for personal fitness trainers// Journal of Strenjth and Conditioninj Research, 2022. ─ vol. 16 (1), pp. 19-24.

53. Seynnes OR. Kamandulis S. Kairaitis R. Helland C. Campbell E.L. Brazaitis M, et al. Effect of androgenic-anabolic steroids and heavy power training on patellar tendon morphological and mechanical properties. Journal of Applied Physiology. 2023. 115 (1): P. 84–89.

54. Schoenfeld B.J. Ratamess N.A. Peterson M.D. Contreras B. Sonmez G.T. Alvar B.A. Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well-trained men. J Strength Cond Res. 2024. 28(10): P. 2909–18.