

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ Осіпцов А. В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
за освітнім ступенем: «Магістр»

**НА ТЕМУ: МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
ФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В  
ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

студентки факультету філології та  
масових комунікацій спеціальність 017  
Фізична культура і спорт освітнього  
ступеня «магістр»

Савран Ольга Юріївна

**Науковий керівник:**

Осіпцов Андрій Валерійович  
доктор педагогічних наук, професор  
кафедри фізичного виховання, спорту та  
здоров'я людини

**Рецензент:**

Карабанов Євгеній Олексійович  
кандидат наук з фізичного виховання і  
спорту, старший викладач, заступник  
завідувача кафедри ТМФВ і спортивних  
дисциплін МДПУ ім. Б.Хмельницького

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Фітнес як соціокультурний феномен сучасної фізичної культури...	7
1.2. Характеристика й класифікація фітнес-програм.....	15
1.3. Принципи дитячого фітнесу.....	20
1.4. Охорона праці та безпека життєдіяльності в надзвичайних ситуаціях.....	36
Висновки за першим розділом.....	45
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....</b>	<b>47</b>
<b>2.1. Методи дослідження.....</b>	<b>47</b>
<b>2.2. Організація дослідження.....</b>	<b>50</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	<b>53</b>
3.1. Алгоритм складання фітнес-програм, вимоги до їх розробки і критерії ефективності.....	53
3.2. Характеристика і специфічні особливості фітнес-програм для дітей.....	59
3.3. Зміст і результати педагогічного експерименту.....	63
Висновки до третього розділу.....	70
<b>РОЗДІЛ 4. ОХОРОНА ПРАЦІ.....</b>	<b>71</b>
<b>4.1. Правила безпеки на заняттях фізичного виховання.....</b>	<b>71</b>
<b>4.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами.....</b>	<b>73</b>
<b>4.3. Пожежна безпека у спортивних залах.....</b>	<b>75</b>
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>78</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>80</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сучасному етапі розвитку України пріоритетними напрямками є освіта й зміцнення здоров'я населення. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я населення, що є реальною загрозою збереження та відтворення людського ресурсу як найважливішого чинника національної безпеки держави, її інтелектуального та економічного потенціалу, подальшого розвитку суспільства.

Однією з найбільш гострих проблем є проблема модернізації загальної освіти у сфері фізичної культури. Незважаючи на цілий ряд досліджень, що присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання дітей і підлітків, до цих пір кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичної культури в загальноосвітніх установах значної частини дітей і підлітків. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня фізичної підготовки та стану здоров'я дітей. До цього часу не знайдені досить ефективні організаційні форми занять, щоб інтегрували все те нове, що створено наукою й практикою у сфері оздоровчої фізичної культури.

У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку дітей і підлітків, підвищення рівня їх фізичної підготовки, залучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу й упровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку.

Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися велике значення: теоретичне обґрунтування фітнесу зустрічається в роботах окремих авторів (В. Борілкевич, В. Григор'єв, Е. Кудра, А. Лук'яненко, Ю. Менхин, А. Менхин й ін.) [6; 13; 23; 30; 36].

Однак на сучасному етапі дитячий фітнес не має розробленого теоретико-методологічного обґрунтування, його впровадження у шкільну освіту носить переважно стихійний характер, а багато фітнес-програм

вимагають наукового обґрунтування. Про це свідчать дослідження Г. Лаврухиної, О. Солодянникова та ін. [27; 46].

Актуальність проблеми зумовлена протиріччями між запитом суспільства в здоровому, гармонійно розвиненому підростаючому поколінні, широкими можливостями фітнесу в оздоровленні школярів і неефективністю традиційних підходів до організації та змісту занять фізичною культурою дітей шкільного віку; практикою впровадження фітнес-програм в шкільні заклади й відсутністю їх наукового обґрунтування.

Таким чином, наукове обґрунтування фітнесу, розробка його програмно-методичного забезпечення для учнів старшого шкільного віку є актуальним для теорії й практики фізичного виховання.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана в межах плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету Міністерства освіти і науки України на 2018-2022 роки за темою «Здоров'язберезувальні та рекреаційно-оздоровчі технології в галузі фізичної культури та спорту» (номер державної реєстрації 0118U003555).**

**Об'єкт дослідження** – навчально-виховний процес у загальноосвітній школі.

**Предмет дослідження** – особливості занять фітнесом з учнями старшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці фітнес-програм для учнів старшого шкільного віку.

Відповідно до об'єкту, предмету й мети дослідження були сформульовані завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел щодо фітнесу як соціокультурного феномену сучасної фізичної культури.
2. Охарактеризувати напрямлення фітнес-програм та принципи дитячого фітнесу.

3. Науково обґрунтувати, розробити й експериментальним шляхом апробувати фітнес-програми для учнів старших класів у процесі фізичного виховання.

Дослідницька позиція зумовлена теоретичною базою, яку склали основні положення теорії фізичної культури, її історичні, аспекти (Л. Виготський ін.) [9]; дослідження, що розкривають сутність, зміст, структуру педагогічної освіти (А. Лук'яненко, В. Сластьонін та ін.) [30; 26]; дослідження в галузі освітніх та інноваційних технологій (В. Бордовський) [4]; дослідження в галузі оздоровчої фізичної культури, валеології (Н. Амосов й ін.) [1]; теорії й методики оздоровчих видів гімнастики, аеробіки, фітнесу (В. Борілкевіч, В. Григор'єв тощо) [6; 13 ].

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, програм, моделювання, проектування, аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду, опитування (анкетування, бесіди), педагогічне спостереження, педагогічне тестування фізичного розвитку та фізичної підготовки; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що: уперше визначено місце й роль фітнесу як соціокультурного явища, інновації в системі фізичного виховання, його взаємозв'язку з фізичним вихованням й перспективи розвитку в Україні; обґрунтовано алгоритм створення фітнес-програм для учнів старшої школи; розроблена програма із застосуванням фітнес-технологій для учнів старших класів загальноосвітніх шкіл і обґрунтована методика її застосування; з позицій класифікаційного, системного підходів обґрунтовані теоретичні та методологічні основи фітнесу.

**Практичне значення результатів дослідження.** Розроблені фітнес-програми для дітей старшого шкільного віку дозволяють підвищити рівень їх фізичної підготовки, сприяють їх фізичному розвитку, залученню до

систематичних занять фізичною культурою. А також можуть застосовуватися на уроках фізичної культури у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Апробація результатів кваліфікаційної роботи.** Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались та обговорювались на «Декаді студентської науки» = 2020. Результати дослідження опубліковано у матеріалах цієї конференції.

Матеріали роботи доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, 4 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку літературних (80 найменувань). Загальний об'єм роботи складає 85 сторінок. У роботі представлено 5 таблиць, 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕСУ З ДІТЬМИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

### 1.1 Фітнес як соціокультурний феномен сучасної фізичної культури і його ціннісні орієнтири

Відомо, що на кожному етапі розвитку цивілізації виникають нові соціально-культурні явища, які покликані вирішувати першочергові завдання, що стоять перед людством. Одним із дієвих засобів, здатних ефективно вирішувати першочергове завдання сучасного суспільства є оздоровлення людини фітнесом .

За даними дослідників Л. Лубишевої, Ю. Рижкина, зростає інтерес до соціальних аспектів здоров'я й здорового способу життя, безпосередньо пов'язаних з розвитком фізичної культури, до якої фітнес, на їх погляд, відноситься як нове явище [19; 44]. Сьогодні він увійшов у фізичну культуру багатьох країн світу, зокрема, й України.

Його появу в нашій країні можна розглядати з позицій культурної мінливості, тобто постійних змін у тих або інших аспектах культури, і відповідно назвати ряд – причин його інтеграції у вітчизняну практику:

- адаптація до умов, що змінилися, буття українського суспільства;
- прогресивна спрямованість ідеології фітнесу як культурного явища;
- творча ініціатива багатьох людей, зайнятих у цій сфері діяльності.

У цілому розвиток фітнесу в Україні є відповіддю на нові потреби, зумовлені зміною соціокультурної ситуації. Значущою тенденцією в сучасному суспільстві є посилення процесу соціокультурної диференціації, що супроводжується появою субкультури й різних стилів поведінки. У зв'язку з цим різноманітні форми і засоби у фізичній культурі, включаючи як традиційні, так і нетрадиційні, усе більше диференціюються відповідно до запитів різних верств населення, орієнтуючись на задоволення їх інтересів.

Фітнес, поза сумнівом, є соціокультурною діяльністю й відбувається в усіх її напрямках, оскільки соціокультурна діяльність традиційно розуміється як суспільно цілеспрямована, етично мотивована діяльність із створення, освоєння, збереження, розповсюдження й подальшого розвитку цінностей культури.

На підтвердження цього положення необхідно відзначити, що фітнес реалізується у всіх напрямках соціокультурної діяльності (рис. 1.1.)

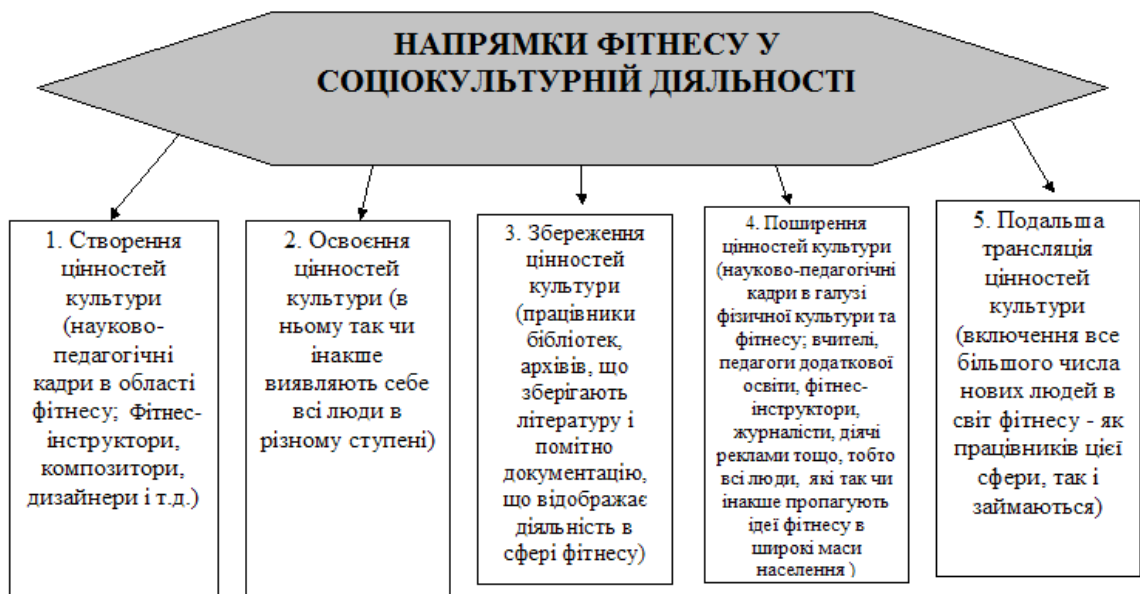


Рис. 1.1. Основні напрямки фітнесу у соціокультурній діяльності.

Являючись універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес набуває властивого йому ціннісного значення й реалізує цілий спектр цінностей:

- вітальні цінності: поліпшення якості життя, параметрів здоров'я;
- естетичні цінності: формування краси й гармонії тіла й духу, стилю,
- соціальні цінності: виховання працьовитості, наполегливості в досягненні поставленої мети,
- терпимості, уявлення про суспільну значущість кожної людини і її здоров'я;
- політичні цінності: сприяє формуванню пріоритетів цивільної свободи, миру й цивільної активності:



– культурні: сприяє взаємопроникненню й взаємовпливу різних традицій і новацій в області фізичної культури.

Розглядаючи фітнес у рамках культурологічного підходу, треба відзначити, що він сьогодні є важливою частиною життя населення України, допомогою суспільству й соціокультурній системі, що склалася в ньому.

Саме поняття «Соціокультурна система» – термін, що використовується в соціальній антропології, культурології як альтернатива термінам «соціальна система» й «культурна система». Використання цього поняття допомагає забезпечити багатофакторний підхід до вивчення соціокультурної реальності й уникнути соціологічного, технологічного й культурного детермінізму.

Поліфункціональність фітнесу вимагає осмислення його в єдиному соціокультурному ракурсі. При цьому слід зазначити, що важливим чинником пізнання того або іншого явища є подолання його найближчого часу.

Родовим поняттям (метасистемою) фітнесу є фізична культура. До предметної галузі він відноситься за рахунок розвитку рухових здібностей і формування рухових умінь, спеціальних знань, що визначають фізичну культуру, дієздатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, інвентаря, умов проведення.

На сучасному етапі наукові діячі в галузі фізичної культури дають поняттю «Фізична культура» ряд визначень, що характеризують її різні аспекти.

Найповніше, на наш погляд, фізичну культуру розглянув і дав їй визначення В. Гончаров [11]. Посилаючись на думку ряду авторів (Л. Матвеева, Л. Столярова, він визначає фізичну культуру як діяльність людини із створення соціально значущих цінностей, таку, що знаходиться в тісному взаємозв'язку з історією суспільства, як суперечлива єдність цієї діяльності й її результатів, що безпосередньо виражається у вдосконаленні тілесно-рухових якостей і навичок людей [33; 34; 50; 51]. Автор вважає, що фізична культура не тільки до певної міри забезпечує потреби існування особистостей суспільства, але й створює вимоги для її розвитку, тим самим

активно включається в сукупність дій з відтворення суспільства й людини, перетворення соціальної сфери суспільства, тобто в соціальну діяльність.

Проте саме поняття «Фізична культура», на думку В. Столярова [50; 51], не зовсім вдале, оскільки має дуже широкий діапазон значень, як підкреслює, має можливість різнохарактерних його трактувань.

До фітнесу як частини фізичної культури повною мірою відноситься вищезгадане, проте його основне, пріоритетне завдання спрямоване на результат усієї діяльності, підвищення й збереження фізичної дієздатності й досягнення оптимального рівня здоров'я людини.

За твердженням А. Маслоу, потреба до зміцнення свого здоров'я – природна загальнолюдська потреба [31]. При цьому автор розглядає її як досягнення оптимального рівня здоров'я на кожному етапі людського життя. Саме ця позиція найповніше відбивається в ідеології фітнесу й може бути віднесена до його концептуальних засад.

Слід зазначити, що під здоров'ям сьогодні розуміється не тільки фізичне, але й психічне, духовне здоров'я. Найповніше, на наш погляд, характеристика здоров'я надана у визначенні В. Вишневського та В. Петленка «Здоров'ям є нормальний психосоматичний стан людини, здатний реалізувати в особливий потенціал тілесних і духовних сил і оптимально задовольнити систему матеріальних, духовних і соціальних потреб» [8; с. 39-41.].

Розглядаючи фітнес, можна відзначити, що за час свого існування його відношення до тілесності, розуміння здоров'я й оздоровлення відбулися концептуально значущі зміни.

На думку Н. Москаленко, Л. Назаренко та ін., в фітнесі, як і фізичній культурі в цілому, роль необмеженого тіла виконують, крім спортивного одягу й взуття, перш за все інвентар і тренажери. На етапі механізації й атлетизації велика роль відводилася тренажерам у перетворенні тіла органічного в неорганічне [37; 38].

Культ тіла, або бодіцентризм, що відображає біомеханічну парадигму того періоду в розвитку фітнесу, отримав критичну оцінку в культурології.

Так, Г. Драч дав наступну характеристику явищу бодіцентризму тих років: «Боді-центризм – це символ запозиченої культур [24].

За ствердженням Л. Матвієва, потреба до зміцнення свого здоров'я – природна загальнолюдська потреба. При цьому автор розглядає її як досягнення оптимального рівня здоров'я на кожному етапі людського життя [32]. Саме ця позиція на думку К. Купера, найповніше відбивається в ідеології фітнесу й може бути віднесена до його концептуальних основ [25].

Проте в подальші роки філософські переконання щодо фітнесу, його ідеологічні установки й пріоритети було переглянуто, що поступово призвело до зміни парадигми.

Аналіз змісту фітнес-конвенцій показує, що сьогодні у фітнесі все більше число прихильників завойовує схоластичний підхід до людини, що зумовило відмежування фітнесу сьогодні від бі- й про- механічної парадигми, що визнає лише фізичний компонент, і активному розвитку напрямів, що сприяють оздоровленню не тільки тіла, але й психіки людини, гармонії тіла й духу.

У таблиці № 1.1. нами проаналізовано використання терміну «фітнес» у наукових дослідженнях.

Таблиця № 1.1

### Огляд використання терміну «фітнес»

	Назва публікацій, програм, установ, федерацій
Навчальні посібники	А. В. Менхин, Ю. В. Менхин Оздоровча гімнастика: теорія та методика, 2002; Підручник інструктора групових фітнес-занять, 2001; Едвард Т. Хоулі, Б. Дон Френк Оздоровчий фітнес, 2000; А. Г. Лукьяненко Фітнес в навчальному процесі фізичного виховання, 2001; Аеробіка (під ред. Е. Б. Мякінченко, М. П. Шестакова), 2002.
Навчальні програми	Адаптивна фізична культура в школі: початкова школа (під ред С. П. Євсєєва), 2003; Програма фітнес-аеробіки (автори – Л. В. Сіднева, Т. С. Лисицька), 2006; Програми навчальних дисциплін і курсів за вибором на факультетах фізичної культури у ВНЗ.

## Продовження таблиці № 1.1

Наукові статті	В.Є. Борілкевіч (2003-2006); Т.Ю. Круцевич, Ю.А. Усачов (2003); Ж.Е. Фірілева (2005-2008); Ю.В. Смирнова (2005-2008); Є.В. Івченко (2006); Г.М. Лаврухін (2006); Л.М. Чистякова (2006); І.В. Колбасова (2008), В.І. Григор'єв (2006-2008) та ін (більше 150)
Дисертаційні дослідження та монографії	М.В. Мельничук, 2001; А.Г. Лук'яненко, 2002; Т.А. Кудра, 2002; Я.В. Жигалова, 2003; Ю.В. Стрілецька, 2007; С.В. Савін, 2008.
Назви ВНЗ та установ додаткової освіти	Академія фітнесу, Коледж бодібілдингу та фітнесу, фітнес-центри, фітнес-клуби, фітнес-студії, школа танцю, фітнесу та оздоровчих технологій.
Назви міжнародних регіональних конвенцій	Міжнародна фітнес-конвенція World Class, Міжнародна фітнес-конвенція «InterSport», Регіональна фітнес-конвенція «Планета Фітнес» та ін.
Назви спортивних федерацій	Федерація оздоровчої аеробіки та фітнесу.
Назви публіцистичних журналів	«Fitness Report», «Miss Fitness», «Muscle and Fitness»

На сучасному етапі можна виділити ряд важливих соціокультурних проблем, вирішенню яких сприяє фітнес у сучасному суспільстві:

- 1) розвиток фізичної культури як виду загальної культури;
- 2) фізичне (тілесне) й психічне (духовне) оздоровлення людини;
- 3) формування в свідомості людей ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя й залучення до нього різних соціальних груп населення;
- 4) об'єднання культурних традицій в галузі фізичної культури різних країн світу;
- 5) виховання толерантного відношення й взаємної пошани представників різних народів один до одного;
- 6) самореалізація людей, що займаються фітнесом, надання можливостей для самопізнання, самоідентифікації й самовираження особистості й її найбільш сприятливих взаємодій із соціумом;
- 7) поява нових культурних форм через творчу активність людей у сфері фітнесу;

- 8) залучення людей до культурних цінностей різних країн і народів у процесі занять з фітнесу;
- 9) зміцнення міжнародних зв'язків і контактів;
- 10) створення прецеденту для наукових досліджень у сфері фітнесу, тим самим сприяючи розвитку наукової думки;
- 11) розвиток і зміцнення вітчизняної економіки через фінансовий розвиток у галузі фітнес-індустрії й мережі платних фітнес-послуг на базі державних установ різних типів; надання робочих місць для діяльності у сфері фітнесу;
- 12) створення підстав для розвитку системи підготовки фітнес-спеціалістів, відповідного перегляду нині існуючих систем підготовки фізичних кадрів, необхідність розробки нових професійних освітніх програм, тобто можна говорити, що поява фітнесу сприяє як розвитку, так і оновленню вищої школи.

Разом з тим, статус того або іншого явища в житті суспільства, його значення для соціуму залежить від того, які матеріальні й духовні цінності воно несе в собі. Виходячи з того, що фітнес є частиною фізичної культури, можна розглянути його цілісний діяльний аспект на базі фізичної культури, ґрунтуючись на визначенні Б. Євстаф'єва [15]. зуміючи будову людської діяльності, як часткову будову суспільного виробництва, автор виділяє два критерії. Перший критерій – відповідність побудови фізичної культури основним видам суспільного виробництва; другий критерій – відповідність побудови фізичної культури конкретному виду людської діяльності

Якщо поглянути з позицій Б. Євстаф'єва [15]. на перший критерій, то фітнес – це нове явище, що існує в країні вже більше 15 років, можна виділити його наочну й особисту частини.

Його наочна частина – це специфічний результат матеріальної й духовної праці, яка використовується як засіб і спосіб фітнесу, направлений на цілеспрямоване, систематичне оздоровлення людини, корекцію різних недоліків, профілактику різних захворювань, підвищення її працездатності,

функціональних можливостей організму, відновлення втрачених сил після нервово-емоційної, психічної й фізичної напруги, що виникає при сучасному ритмі життя, залучення до ведення здорового способу життя сучасної, успішної, розсудливої людини.

До матеріальних цінностей фітнесу в його наочній формі відносяться: фітнес-клуби, фітнес-центри, що відповідають світовим стандартам, фітнес-студії, тренажерні зали, сучасне обладнання, інвентар, спортивна форма, фіто-бари, послуги SPA і так далі. Вони виступають як засоби, що забезпечують збереження фізичної дієздатності, сімейних стосунків, культури особистості, рівня життя, змістовного дозвілля, психічного здоров'я, стійкості до чинників ризику, гармонійної статури, що є підтвердженням його соціокультурної значущості.

На думку І. Биховської, здатність фітнесу реалізовувати такий широкий спектр значущих для людського співтовариства цінностей дозволяє підкреслити його значущість для вітчизняної науки і практики й викликає необхідність наукового вивчення й осмислення з позицій різних концептуальних підходів: аксіологічного, дезаксіологічного, семіотичного, інформаційного, гуманістичного, технологічного. [7].

Проте, при всій широті розповсюдження фітнесу в Україні, його схвалення певною частиною суспільства затруднюється. Це можна пояснити боротьбою поглядів не тільки між традиційним, консервативним думками, з одного боку, й інноваційним, з іншого боку, але й глобальними парадигмальними розбіжностями між ідеями універсалізму (глобалізації) і антиглобалізму.

Неприйняття фітнесу з позицій антиглобалізму пов'язане, в першу чергу, з його іноземним походженням і англійською назвою. Але, з позицій універсалізму і елементарного здорового глузду, його акультурація в Україні цілком виправдана реаліями часу й підтверджується вибором занять з фітнесу значної частини українських громадян й інтересом до цього явища все більшого числа вітчизняних учених.

Широкий розвиток засобів масової інформації, активізація міжнародних контактів на сучасному рівні сприяє взаємопроникненню культур, їх взаємодії й синтезу. Разом із тим це не переписує національні традиції в тій або іншій сфері діяльності різних народів світу, не знижує значення культурної спадщини, а лише збагачує духовний світ кожної людини, робить людину істотою справді планетарною в усіх її вимірюваннях.

Таким чином, на думку М. Кима, саме в цьому ракурсі й повинен увійти до вітчизняної науки й культури фітнес як інтеграл вітчизняних досягнень в галузі оздоровчої фізичної культури на основі національних традицій і найбільш ефективних для оздоровлення українців зарубіжних інновацій [18].

Значущі соціокультурні цінності фітнесу детермінують подальший розвиток у теорії й практиці міжнародної й вітчизняної фізичної культури, наукове вивчення й обґрунтування його різних аспектів.

## **1.2. Характеристика напрямів дитячого фітнесу й класифікація фітнес-програм**

Останнім часом позначилася тенденція розвитку різних напрямів дитячого фітнесу. Фахівці, нарешті, усвідомили, що заняття для дітей – це не копіювання занять для дорослих, у дитячого фітнесу своя специфіка. На думку Г. Глоби, заняття повинні забезпечувати цілісність педагогічного процесу, нести відповідне фізичне навантаження, щоб розвивати й оздоровлювати, заняття повинні бути планомірними, а це неможливо зробити без науково обґрунтованої системи занять і кваліфікованого педагога [10].

Напрями фітнесу, що сьогодні стають популярні в тій чи іншій мірі, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури й надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями. На сучасному етапі можливо

спрямувати оздоровчу фізичну культуру, базуючись на різні фітнес-технології [28].

До першої групи відносяться оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції (йога, цигун, тайцзіцюань), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо).

До другої групи відносяться різного роду авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше за іменами їх авторів, такі як, дихальна гімнастика за методикою А. Н. Стрельнікової, система Пілатес (за ім'ям засновника – Д. Пілатеса), калланетика (автор – Калланпінкней).

У третю групу можна об'єднати різні оздоровчі системи, що будуються на основі наукових досягнень і апробацій на практиці. Вони зв'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аерофітнес, ізотон).

До четвертої групи відносяться нові форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол й ін.

До п'ятої групи відносяться різні інноваційні технології й авторські програми, що апробовані й користуються популярністю: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-денс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» й ін.

Шоста група представлена циклічними видами: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, велосипед, тренажерні пристрої й ін.

До сьомої групи відносяться спортивні й рухові ігри.

Зі всієї різноманітності напрямів дитячого фітнесу були виділені найбільш популярні види занять, що перераховані нижче в порядку їх популярності.

1. Ігрові заняття, засновані на рухомих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор, і сюжетні, з ігровим методом проведення. («Time to Play» – розвиваючі ігри; «Play Station» – гра за станціями; «Веселий зоопарк» – сюжетне заняття; «Aegokidz» – танцювально-ігрова програма; «Са-Фі-денс» – танцювально-ігрова гімнастика, «Ігровий стретчинг» – сюжетні заняття з елементами стретчинга й ін.)



2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів. («DiscoTime» – уроки танцю; «Babydance»; «Танцювальна терапія» – танці для здоров'я; «Аероденс» – програма з танцювальної аеробіки; «Клас» – програма з елементами хореографії, «Танці на м'ячах» – фітбол-аеробіка й ін.).

3. Коректувальні заняття для профілактики порушень осанки, плоскостопості, розвитку дрібної моторики («Топ-топ»-уроки з профілактики плоскостопості; «Correctiontraining»-коректувальні заняття, «Фітнес-данс» – програма занять із лікувально-профілактичного танцю й ін.)

4. Заняття з предметами (скакалка, м'яч й ін.) і на спеціальному устаткованні (степ-платформи, фітболи, тренажери). («Місто м'ячів» – урок із різними м'ячами; «Фітбол-шоу» – уроки з фітбол-гімнастики, «Ловці снігча» – заняття з м'ячами; «Roll'nBall» – заняття з медичними м'ячами; Аеро-коктейль – степаеробіка; «Babygymnast» – заняття з елементами художньої гімнастики, тера-аеробіка й ін.)

5. Заняття, спрямовані на розвиток рухових здібностей: сили, координації, гнучкості й ін. («Чудеса на віражах» – уроки на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття направлені на розвиток силових здібностей; «Ро-wergir» – уроки, направлені на корекцію фігури й ін.).

6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками («Дітки + Батьки»; «Gymnastic-Fam» – сімейна гімнастика й ін.).

7. Програми з елементами східних оздоровчих гимнастик і бойових мистецтв. («Teamcombat»; «Фітнес-асорті» – уроки з елементами бойових мистецтв; «Kidsbox» – дитячий бокс й ін.)

Проаналізувавши доступну нам наукову літературу було встановлено популярність дитячих фітнес-програм і тенденції їх розвитку. З цього можна констатувати, що різноманітність їх велика і з кожним роком з'являються нові й цікаві програми, викликає необхідність їх класифікації.

Г. Горцев підкреслює, що заняття, засновані на різних видах гімнастики, служать основою для освоєння різних видів рухів, впливають на

організм тих, хто займається, і сприяють розвитку рухових здібностей – сили, гнучкості, витривалості, координації рухів [12]. Вони мають загальнозміцнюючу спрямованість, включаючи вправи, направлені на формування й зміцнення різноманітних м'язових груп (рук, ніг, тулуба), сприяючи усуненню недоліків статури і її корекції, сприяючи розвитку рухливості суглобів.

Ігровий напрям включає програми, засновані на рухомих, музичних, розвиваючих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор й ігровому методі проведення. До них відносяться: танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-денс»; двігротренінг; ігровий стретчинг; ігри по станціях (кругове тренування, кругова аеробіка) й ін.

Завдяки використанню вправ цього напрямку поширюються можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їх пізнавальної активності, мислення, уваги, фантазії, вільного самовираження й комунікативних якостей особистості. Вправи перетворюють процес занять на захоплюючу гру й не тільки збагачують внутрішній світ дитини, але й позитивно діють на розвиток рухових здібностей, орієнтування в просторі й фізичній підготовці.

До корегувального, лікувально-профілактичного напрямку відносяться програми: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-данс», танцювальна терапія, релаксаційна гімнастика «Логотип-аеробіка», різні програми на фітболах, а також коригувальні програми, що направлені на профілактику плоскостопості й порушень постави та ін.[16].

Цей напрям включає різні вправи лікувальної фізичної культури й коригувальної гімнастики, що вважаються основою оздоровлення й розвитку дитячого організму, формування свідомого прагнення щодо занять, які сприяють здоровому способу життя, а також направлені на профілактику й корекцію захворювань опорно-рухового апарату (порушень постави, плоскостопість), дихальної, серцево-судинної й нервової системи дитини, короткозорості й ін., а також сприяють швидкому відновленню сил і працездатності.

До танцювального напрямку відносяться всі напрями танцювальної аеробіки: аероденс; хіп-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк, а також танцювальні програми на степах і фіт-болах («Танці на м'ячах»). Усі ці програми включають основи хореографії й сучасного танцю.

Танцювальний напрям дитячого фітнесу є основою для розвитку відчуття ритму й рухових здібностей тих, хто займається, що дозволяє вільно, красиво й координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно до її структурних особливостей, характеру, ритму, темпу та інших засобів музичної виразності.

Танці мають велике виховне значення й доставляють естетичну радість тим, хто займається. Вони дозволяють навчитися вільно рухатися, оволодіти різними танцювальними стилями й проявляти себе в різних показових виступах.

До напрямку з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв відносяться: йога-аеробіка, ушу й ін.

Дана група фітнес-програм включає комбіновані програми рухової діяльності, сполучає естатодинамічне положення тіла, дихальні вправи, елементи релаксації й стретчинга. Вони направлені на розвиток гнучкості в поєднанні із засобами психоемоційної регуляції. Заняття допомагають дітям навчитися володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику знаходити умиротворіння, відвертість і внутрішню свободу.

До циклічного напрямку відносяться: заняття на спеціальних тренажерах, що імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді й ін., а також класична аеробіка.

Заняття проводяться з метою поступового підвищення функціональної підготовки тих, хто займається, сприяючи розвитку серцево-судинної й дихальної систем організму. Безперечно, позитивною якістю цих занять є їх порівняно низька травматичність.

Усі заняття з дитячого фітнесу можна проводити в спортивному залі (зал аеробіки, тренажерний зал), на повітрі (на спортивному майданчику, стадіоні, на галявині), у воді (аква-фітнес).

Таким чином, представлені класифікації умовні, оскільки, в залежності від тенденцій розвитку і появи нових фітнес-програм, можливі їх зміни й модифікації.

Слід звернути особливу увагу на наукову розробку фітнес-програм, спрямованих на комплексний, гармонійно фізичний розвиток дітей, профілактику й корекцію їх здоров'я, залучення до здорового способу життя.

### **1.3. Принципи дитячого фітнесу**

У системі освіти й виховання дітей будь-який цілеспрямований і організований процес підпорядкований загальним педагогічним законам, закономірностям і принципам. Відомо, що під принципом слід розуміти «керівне положення», «основне правило», «установку».

Принцип є складовою частиною методології, що відображає загальні концепції і суть дисципліни, її зміст. Вони дозволяють грамотно підійти до наміченої мети, виключаючи шлях проб і помилок, розкривають логіку вирішення завдань і підкреслюють головні правила їх реалізації.

Розробка концепції оновлення фізичної культури засобами фітнесу припускає формулювання системи його принципів, що визначають його теоретичну й методологічну направленість. Суть цих принципів повинна відображати найістотніші риси оздоровчої направленості занять фітнесом і містити в собі конструктивний сенс його системно-логічної і інтеграційної побудови.

Розглядаючи процес занять з дитячого фітнесу, потрібно звернути увагу, що він будується, перш за все, на принципах оздоровчого тренування. Проте для визначення його принципів слід розглянути різні принципи, зокрема освіти, виховання й спортивного тренування.

У науково-методичній літературі існує безліч принципів, що відрізняються формулюваннями й змістом. До числа принципів, що відображають ідейні основи системи фізичної культури, відносяться загальні соціальні принципи стратегії суспільства.

Окрім загальних принципів існують загальнопедагогічні принципи освіти і виховання, які загальновідомі й у фізичній культурі, вони представлені у вигляді загальнометодичних принципів.

У практиці фізичної культури є також принципи, що визначають ряд її специфічних закономірностей, вони зветься специфічними.

Загальнометодичні і специфічні принципи фізичного виховання розкриті багатьма сучасними авторами. У цих наукових працях вони відображають свій погляд на них, але, в основному, як показав проведений нами порівняльний аналіз, вони підтверджують думки один одного і суть уже представлених раніше принципів. Ці принципи розкриті в роботах Г. Пономарева й ін.[42], а в подальші роки відбиті в наукових працях відомих учених: А. Тер-Ованесяна [53], Б.Ашмаріна [52], Л.Матвєєва [33-35]. Проте, крім добре відомих принципів фізичної культури існує велика різноманітність інших. Так, наприклад, основу виховної діяльності складають принципи виховання, вироблені педагогічною наукою й практикою. Вони є фундаментальними твердженнями, у яких відтворюють початкові вимоги до напрямку, змісту, методу, організації й відносин між учасниками виховного процесу. Вони визначаються на узагальненому людському досвіді, досягненнях педагогіки.

Початкові положення, на основі яких базується виховна діяльність, достатньо детально представлені в роботі. Принципи, що визначають шлях розвитку фізичної культури особистості, обґрунтовані в роботі Л. Лубишевої [29].

Проте слід відмітити, що заняття з фітнесу базуються, перш за все, на різних видах тренування. Спортивне тренування має свої закономірності, що зобов'язують при його побудові конкретизувати загальні принципи, згідно з

особливостями даного процесу. Принципи спортивного тренування розкриті в роботах різних авторів (Л. Матвєєва [33-35]).

Оздоровче тренування, в порівнянні із спортивним, має певні відмінності. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів у вибраних видах спорту, то оздоровче – з метою підвищення рівня фізичної дієздатності й здоров'я, що відповідає меті й завданням із фітнесу.

Тренування може називатися оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному фоні, відволікає від нав'язливих (частіше – негативних) думок, сприяє «зняттю стресу» й «розслабляє» психіку, включаючи стан заспокоєння й комфорту після заняття (Л. Левчук, Е.Б. Мякинченко, 2001).

Основна спрямованість оздоровчого тренування – підвищення функціонального стану організму й фізичної підготовки. Проте, щоб добитися оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватися значною витратою енергії, давати тривале рівномірне навантаження системам дихання й кровообігу, що забезпечують доставку кисню до тканин, тобто, мати виражену аеробну направленість (Ж.К. Холодів, В.С. Ковалів, 2001).

М. Амосов і [1], відзначає, що, фізичні заняття матимуть оздоровчу спрямованість і матимуть позитивний вплив, якщо дотримуватися наступних правил:

1. Поступовість нарощування інтенсивності й тривалості навантажень. Навантаження слід збільшувати поступово, не перевантажуючи організм, даючи йому можливість адаптуватися.
2. Різноманітність засобів, що вживаються. Ефективними засобами буде різностороннє тренування, що включає в роботу велику кількість м'язів.
3. Систематичність занять. Систематичні заняття фізичними вправами мають позитивний вплив на всі органи й системи організму.

На думку Т.С. Лисицької і Л.В. Сидневої, принципи оздоровчого тренування мають багато загального з дидактичними принципами,

прийнятими в освітній педагогіці і принципами спортивного тренування, розробленими в спорті. У зв'язку з цим, розроблені авторами принципи оздоровчих тренувань з аеробіки включають як загальнометодичні принципи доступності, індивідуалізації, так і принципи, що відображають специфіку оздоровчих занять: принцип «не нашкодь», принцип біологічної доцільності, принцип краси й естетичної доцільності, принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини, принцип взаємодії психічних і фізичних сил людини.

О. Сухановим у ході наукових досліджень було також розроблено ряд методичних принципів оздоровчого фізичного тренування, які увійшли до основи методики організації й проведення занять з оздоровчою направленістю молоді. Основне смислове значення змісту цих принципів полягає в наступному [33–35] :

- Принцип цілеспрямованого й комплексного застосування педагогічних, психологічних і біолого-медикаментозних засобів у процесі оздоровчих занять.

- Принцип систематичності й послідовності у вирішенні оздоровчих завдань.

- Принцип раціональної продуктивності оздоровчих корекцій фізичного стану людини.

- Принцип системно-виборчої дії на організм тих, хто займається.

- Принцип оптимального співвідношення фізичного тренування, припускаючи варіативність інтенсивності й об'ємів фізичних навантажень на користь зміцнення здоров'я тих, хто займається.

На підставі узагальнення теоретико-методичних основ оздоровлення й аналізу результатів їх упровадження в практику Ю.В. Мінхіні і А.В. Менхин (2002) виділяють наступні методичні принципи оздоровчих занять, що на наш погляд, відповідають принципам дитячого фітнесу:

– Необхідність занять фізичними вправами оздоровчо-розвивальної спрямованості зумовлена станом функціональних систем і психофізичної підготовки, а також усвідомленістю прагнення до їх поліпшення.

– Доцільність оздоровлення.

– Адекватність вибору напряму й виду оздоровлення.

– Комплексність дії як методичний принцип припускає, по можливості, одночасний вплив на психофізичну сферу, функціональні системи рухливих здібностей та інтелекту.

– Раціональність, тобто розумна обґрунтованість стосується різних засобів оздоровлення. Керованість навантажень – один із найважливіших методичних принципів оздоровлення.

– Стимулювання інтересу до оздоровлення взагалі відбувається при дотриманні зазначених вище основних методичних принципів.

Слід зазначити, що такі принципи як «стимулювання інтересу», «керованість навантаження», «раціональність», «комплексність дії» і «адекватність вибору» однозначно можуть бути принципами фітнесу.

Досліджуючи основні принципи фітнесу, ми прийшли до висновку, що головним принципом фітнесу є «навантаження на здоров'я». Відсутність мотивів змагань і прагнень до досягнення спортивного результату визначає специфіку всіх фітнес-програм». Принципи практично повністю співпадають із принципом занять оздоровчою аеробікою, обґрунтованими Т. Лісицькою і Л. Сидневою.

Проте, аналізуючи принципи оздоровчого тренування з аеробіки й фітнесу, представлені різними авторами, можна відзначити, що в деяких випадках серед наведених принципів перелік приводиться не відповідаючи положенню, частина з яких є більш загальною, а інша відтворює специфічні особливості приватних аспектів (так, наприклад, можна зустріти поставлені в один ряд принцип простоти й доступності, а також принцип різноманітності програм й ін.). Також залишається незрозумілим, чому одні із загальних положень визнаються, а інші, такі ж загальні й важливі, ігноруються.



Викладені факти характеризують досить суперечливу картину в трактуванні принципових положень. Разом із тим їх справжнє пізнання й уміле дотримання може забезпечити надійну основу для організації продуктивної діяльності з фітнесу.

При розгляді різних варіантів принципів оздоровчого тренування можна погодитися з їх правомірністю й узяти деякі з них за основу принципів дитячого фітнесу, який має свої специфічні особливості. У зв'язку з цим принципи повинні бути більш конкретизовані й адаптовані до методики навчання, організації й проведення занять із дітьми.

Слід відмітити, що дитячий фітнес знаходиться між різними системами, пов'язаними з фізичним навантаженням. З одного боку – це оздоровча фізична культура (оздоровче тренування), а з іншого боку – це галузь спорту вищих досягнень (спортивне тренування). Відомо, що заняття з фітнесу оздоровлюють дітей, коригують їхній фізичний розвиток і, в той же час, сприяють розвитку рухливих здібностей і фізичної підготовки, тобто «укріплюють, покращують, удосконалюють», а також, надають можливість проявити себе. Вони викликають інтерес у дітей і підлітків, оскільки завжди різноманітні, емоційні, цікаві, отже тільки так можна сприяти вихованню звички до регулярних занять фізичною культурою і веденню здорового способу життя.

Для того, щоб визначити принципи фітнесу, нами були проаналізовані дидактичні принципи, закономірності виховання, принципи філософсько-світоглядного характеру, що визначають шлях розвитку фізичної культури особистості; загальнопедагогічні принципи теорії і методики фізичної культури; принципи адаптивної фізичної культури, принципи оздоровчої фізичної культури; принципи оздоровчої аеробіки.

На розробку принципів дитячого фітнесу вплинули не тільки педагогічні, але й соціальні, філософські закони, а також закономірності (біологічні, психологічні, педагогічні) [62].

У зв'язку з цим узагальнення досвіду науковців-практиків, на основі інтеграції принципів фізичного виховання, спортивного тренування, адаптивної фізичної культури, оздоровчої аеробіки й оздоровчої фізичної культури, підсумків наукових досліджень в області фітнесу, я виділили групу принципів. Орієнтація на викладені підстави дозволила виділити із загального, вельми великого переліку, принципи, на наш погляд, важливі.

На жаль, досить важко було знайти приклади, у яких принципи оздоровчого тренування, аеробіки й фітнесу виражалися б достатньо ідентично, тому увага полягала на однорідність, однопорядковість, ієрархічну взаємозалежність принципів положень. Ми зробили спробу обґрунтувати єдині підходи до виділення принципів, що покликані служити опорою в організації й методиці проведення занять з фітнесу з дітьми шкільного віку.

У зв'язку з необхідністю здійснення диференціації принципів на ознаках ієрархічності, що зумовлені рівнем приналежності, усією різноманітністю принципів положень можна представити принципи, об'єднані як мінімум у чотири групи:

1) загальні принципи (що характерні для фізичної культури і, відповідно, для будь-якого її виду занять);

2) принципи, що відображають закономірності педагогічного процесу (методичні або дидактичні принципи), характерні для будь-яких видів фізичної культури, застосовуючи урочну форму організації занять фізичними вправами);

3) специфічні принципи фітнесу (засновані на принципах оздоровчого тренування і специфічних особливостях самого фітнесу);

4) принципи, що відображають особливості занять з дітьми.

Загальні принципи передбачають використання соціальних чинників (культури, виховання, утворення) для забезпечення всебічного розвитку людини, «органічний зв'язок виховання з практичним життям суспільства»

Ці принципи гарантують єдність усіх сторін виховання в процесі занять фізичними вправами (розумового, естетичного, трудового, фізичного),

забезпечують найбільший оздоровчий ефект, зміцнення здоров'я й підтримку хорошої загальної працездатності, відображають основні функції фізичного виховання в справі всебічної фізичної підготовки людини до трудової й інших видів діяльності.

Принцип всебічного гармонійного розвитку особи має на увазі єдність усіх сторін виховання, що формують гармонійно розвинену особу. Він вимагає забезпечувати зв'язок фізичної культури з іншими принципами розвитку особи: етичним, інтелектуальним і естетичним.

Реалізація принципу всебічного розвитку особи особливо важлива на заняттях з дітьми, оскільки він виражає необхідність цілеспрямовано поєднувати різні сторони виховання.

Заняття з фітнесу можуть впливати: на розумовий розвиток (формування поняття особистої гігієни, здорового способу життя, вплив фізичних вправ на організм, розширення кругозору в області фізичної культури, розвиток інтересу й потреби до занять з фітнесу, розвитку інтелектуальних якостей: уваги, пам'яті й ін.). на формування етичних якостей (працьовитості, свідомої дисципліни, наполегливості в досягненні мети, самообладання, рішучості, сміливості); на естетичний розвиток (виховання правильного розуміння краси, краси в рухах, у зовнішньому вигляді).

Не менше значення має гармонізація взаємин у групі з навколишнім світом (екологія, комфортність малого життєвого простору та ін.).

Принцип оздоровчої спрямованості підкреслює необхідність досягнення оздоровчого ефекту в процесі фізкультурної діяльності, тобто ефекту зміцнення й збереження здоров'я.

Доцільність проведення занять з фітнесу необхідно розглядати з позицій здоров'я кожного, хто займається, тобто забезпечувати раціональний руховий режим, створюючи оптимальні умови для проведення занять і їх безпеки.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури так організовувати заняття, щоб виконувалися профілактичні й розвиваючі функції, тобто за допомогою фізичних вправ необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим діям;
- компенсувати недолік рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя [61].

У фітнесі реалізація принципу оздоровчої направленості припускає обов'язкове органічне поєднання рухливої діяльності з іншими компонентами здорового способу життя. Він є одним із головних загальних принципів як у фізичній культурі, так і у фітнесі. Загальний сенс цього принципу полягає в оптимізації процесу фізичного виховання з метою досягнення найбільшого й безумовного ефекту зміцнення здоров'я. Але благотворний вплив на здоров'я не є простим автоматичним наслідком кожного приватного завдання фізичного виховання, адже в процесі застосування навантажень можна виділити їх позитивний і негативний ефекти.

- Принцип оздоровчої спрямованості дає єдино прийнятну початкову установку, у ході вирішення цієї проблеми виникають наслідки, пов'язані із здоров'ям, причому він вимагає не тільки «не нашкодити!», але й, перш за все, – «зміцнювати, покращувати, удосконалювати!» (Л. Матвєєв.) [33-35].

– Принцип зв'язку фізичної культури з професійною діяльністю. Цей принцип, у першу чергу, виявляється в тому, що фізична культура є чинником широкої загальної фізичної підготовки людини до життєвої практики – підготовки, яка забезпечує формування і вдосконалення індивідуальних рухових умінь і навичок, корисних життю, а також таких, які сприяють підвищенню ефективності професійної діяльності.

- Принцип соціалізації особистості в процесі занять фізичними вправами. Соціалізація починається з народження й продовжується все життя, без тілесного й духовного здоров'я, як головних людських цінностей, неможливе освоєння ніяких інших культурних цінностей.

Як відзначає С.П. Євсєєв «Успішність соціалізації, визначається економічною структурою суспільства, ідеологією інститутів освіти, охороною здоров'я, соціального забезпечення, зрілістю громадської думки, професіоналізмом і компетентністю фахівців, що здійснюють педагогічну діяльність...».

Принцип соціалізації є особливо важливим у дитячому фітнесі. Дитина є членом суспільства і поза суспільством вона жити не може. Тому процес занять з дитячого фітнесу слід будувати так, щоб дитина була залучена в групову рухову діяльність і її поведінка стало складовою частиною дій дітей усієї групи. Під час змагань, рухливих ігор, сумісних танцювальних рухів, показових виступів діти оволодівають різними руховими діями, що вимагають їх взаємодії. Ці види діяльності можуть сприяти вихованню в них міжособових відношень, комунікативних умінь.

Принципи навчання занять фізичними вправами (загальнометодичні принципи)

На думку М. Анісімової, О. Бабешко, В. Завадич, процес занять з фітнесу підпорядкований загальним закономірностям, що однаково важливі для вирішення завдань оздоровлення, навчання, розвитку й виховання особистості [2; 3]. Не просто визначити грань загально дидактичних (методичних) принципів, хоча дуже часто між ними відсутня єдність у визначенні загальних дидактичних принципів (Ю.Д. Железняк, В.М. Мінбулатов) [ ]. При цьому можна зустріти різне трактування . Але, при всій пошані до плюралізму існуючих думок, слід відзначити, що він може бути виправданий лише тоді, коли не виключає принципової єдності в розумінні об'єктивно існуючих реалій. У зв'язку з цим зупинимося на принципах, представлених Б. Ашмаріним [52]. До них відносяться принципи науковості; свідомості й активності; наочності; доступності; поступовості; систематичності; індивідуалізації й диференціації; міцності й прогресування.

Ці принципи містять ряд універсальних методичних положень, без дотримання яких не мислиться раціональна методика не тільки в навчанні,

але й узагалі, ні в одному з аспектів педагогічної діяльності. Вони відображають загальні педагогічні закономірності, що діють і у фітнесі, і являються свого роду загальним керівництвом до дії в цій сфері. Принцип науковості припускає побудову занять з фітнесу на науковій основі, а саме: знання теорій, концепцій, основних законів, стратегічних ідей і тенденцій методології фітнесу; обґрунтований вибір засобів, методів і форм організації; використання передового світового досвіду провідних фітнес-інструкторів та інших фахівців, що діють у сфері фітнесу.

Так, при складанні фітнес-програм і їх проведенні слід дотримуватися ряду спеціальних положень, прийнятих в теорії й методиці фізичної культури, що визначають правила регулювання функціональних навантажень, порядок їх зміни й чергування роботи з відпочинком, відповідно до закономірності досягнення оздоровчого ефекту.

Принцип свідомості й активності припускає змістове відношення до матеріалу, що вивчається, формування у тих, хто займається, стійкого інтересу до освоєння нових рухів, навичок самоконтролю і самокорекції дій в процесі занять з фітнесу, розвиток ініціативи й творчості.

Ті, хто займаються повинні чітко розуміти мету і завдання занять з фітнесу, усвідомлювати значення фізичних вправ для оздоровлення й покращення фізичної підготовки.

Для забезпечення свідомого відношення до рухової діяльності необхідно в кожному віковому періоді цілеспрямовано формувати потреби й мотиви, стимулюючи оволодіння знаннями і уміннями, які дозволяють самостійно займатися фітнесом.

Принцип наочності припускає побудову процесу занять з фітнесу з широким використанням усіх видів наочності: зорової, звукової, рухової. Широке застосування різних видів наочності полегшує розуміння й використання завдань, сприяє придбанню міцних знань, умінь і навичок, підвищує інтерес до занять. Цей принцип є одним із ведучих у дитячому фітнесі.

Принцип доступності реалізується через вимогу відповідності завдань, засобів і методів, запропонованих у фітнес-програмах, можливостям тих, хто займається, їх готовності до виконання навантаження. Доступність означає, матеріал, що вивчається, повинен бути легким, що гарантує свободу в навчанні, і одночасно важким, щоб стимулювати мобілізацію сили людини.

Особливості реалізації цього принципу зумовлені тим, що в процесі занять фізичними вправами навантаженням піддаються рухові й інші життєво важливі функції організму. Якщо при цьому перевищує міра навантажень, виникає загроза для здоров'я тих, хто займається, тобто, фізичні вправи, замість оздоровчої, починають надавати негативну дію. Уміле дотримання принципу доступності є заставою оздоровчої спрямованості занять з фітнесу [20-22].

Окрім загальних принципів фізичної культури і принципів, що відображають закономірності педагогічного процесу, – принципи навчання, можна виділити й специфічні принципи фітнесу, що відображають закономірності проведення, методики і побудови занять з фітнесу. Підставою для їх розробки стали, перш за все, принципи оздоровчого тренування, які базуються на біологічних, педагогічних і психологічних закономірностях розвитку людини, і відображають закономірності функціонування такого складного соціокультурного явища, як фітнес.

До них відносяться: принцип «навантаження заради здоров'я»; принцип комплексної дії на тих, хто займається (на біопсихофізичний стан тих, хто займається); принцип адекватності вибору; принцип естетичної доцільності; принцип психологічної регуляції; принцип адаптивності до контингенту тих, хто займається; принцип гедонізму й стимулювання інтересу; принцип контролю й моніторингу фізичного стану тих, хто займається.

Принцип «Навантаження заради здоров'я» або принцип управління навантаженням. Цей принцип визначає ідеологічні позиції фітнесу, на базі яких визначилася його специфічність, пов'язана з відмовою від мотивів

змагань і прагнень до досягнення високого спортивного результату (В. Борілкевіч [6], Т. Кудра [23]).

Він є одним із найважливіших принципів оздоровлення і його не можна розуміти як мінімізацію навантаження, оскільки без певної напруги, без витрати зусиль не можна не тільки підвищити рівень психофізичного потенціалу, але й зберегти його. У той же час фізичне навантаження на заняттях з фітнесу не повинне бути великим.

Заняття з фітнесу повинні, у першу чергу, оздоровлювати тих, хто займається, коректувати їх фізичний розвиток і, в той же час, підвищувати їх фізичну підготовку. Усі заняття в різним контингентом тих, хто займається фітнесом, повинні будуватися з установкою на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту, які б спеціальні завдання не вирішувалися.

Принцип комплексної дії також повинен впливати на їх біопсихофізичне становище, тобто на психофізичну сферу, функціональні системи, рухові здібності й інтелект. При цьому слід зазначити, що фізичні навантаження на заняттях повинні бути направленої дії й нести відповідне дозування. Так, наприклад, найбільший оздоровчий ефект і зниження ваги спостерігається саме при чергуванні тренувань на серцево-судинну систему (витривалість) з розвиток силових здібностей. У той же час, усвідомлене виконання рухових дій і контроль своїх м'язових відчуттів, отримання інформації про функціонування організму в умовах виконання різних фізичних вправ, про дієтологію і так далі повинно сприяти збагаченню знаннями тих, хто займається, і підвищенню рівня усвідомленості занять, а значить сприяти підвищенню їх інтелектуального потенціалу.

– Принцип адекватності й свободи вибору засобів для занять тим або іншим напрямом фітнесу складається з обґрунтованого підбору ефективних засобів для вирішення певної мети заняття, з адекватності засобів індивідуальних особливостей тих, хто займається, і конкретним завданням, що стоїть перед ними, оптимальності (тривалості й частоти його



використання, співвідношення з іншими засобами оздоровлення) і, в той же час, залежить від інтересу й бажання займатися саме цим видом вправ.

– Принцип естетичної доцільності. Цей принцип є одним із перших, розроблених у фітнесі. Крім завдань зміцнення здоров'я, важливий мотив для занять з фітнесу -отримати пластику рухів і красиву форму тіла, зберегти молодість і красу на багато років.

Заняття з фітнесу повинні виховувати правильне розуміння й активне прагнення до досягнення краси в зовнішньому вигляді, виховувати розуміння краси в рухах, формувати уміння практично втілювати її, впливати на почуття, переживання у зв'язку із сприйняттям прекрасного, спонукати до внесення краси в навколишнє оточення людей.

Одним із критеріїв відбору засобів для побудови фітнес-програм є естетика рухів, їх привабливість. Це є важливим при складанні дитячих програм.

Принцип психологічної регуляції. Реалізація цього принципу зумовлена необхідністю зниження рівня тривожності, виведення із стресового стану тих, хто займається, що являється вкрай важливим у сучасних умовах життєдіяльності людини. Цей принцип припускає дію засобів і методів психорегуляції - спеціального підбору музичного супроводження, інтеграції засобів танцювальної терапії, аудіотренінг, тренування за методом Фельденкрайза й інших методик, релаксацій, що дозволяють знімати м'язові затиски, і через корекцію тіла оздоровлювати психіку тих, хто займається.

Змагальні моменти, показові виступи, сприяють розвитку впевненості у своїх силах. Бажання дітей бути кращими, сильнішими, прагнути до самовдосконалення й стати першими повинно реалізовуватися через цей принцип.

Принципи дитячого фітнесу, включаючи загальні дидактичні й специфічні принципи, є початковими науково-прогностичними положеннями, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу навчання і виховання, виконання яких забезпечує його необхідність і

ефективність. Незнання принципів або їх невміле застосування буде істотним чином гальмувати успішність навчання рухам, затрудняти формування фізичних якостей і оздоровлення дітей різного віку.

Викладені нижче принципи не претендують на вичерпну повноту. Головним у даний час, на мій погляд, є визначення конструктивних підходів до дослідження даної проблеми.

Принцип адаптивності до контингенту тих, хто займається, відображає відповідність занять з фітнесу особам, що займаються, рівня їх здоров'я й фізичної підготовки, розвитку рухових здібностей і вузької специфіки тієї або іншої групи, що відбивається в категорії «Особливий клієнт» (вагітні жінки, інваліди-ампутанти, ракові- і алкогольно-залежні, зірки шоу-бізнесу і так далі).

Принцип гедонізму й стимулювання інтересу на заняттях. Отримання задоволення від занять з фітнесу, стимулювання інтересу до них відбувається при дотриманні всіх основних принципів фітнесу. У той же час, розроблені фітнес-програми повинні бути цікавими, динамічними, різноманітними, а також включати монотонні навантаження, чергувати спрямованість дії на організм тих, хто займається. Для вирішення завдання залучення до занять з фітнесу як можна більшої кількості представників різних вікових груп, потрібно викликати інтерес і позитивні емоції тих, хто займається, спонукати їх до активної діяльності й отримувати задоволення від неї.

Музичний супровід є невід'ємною частиною фітнес-програм і важливим стимулом інтересу до занять з фітнесу й отримання задоволення від них за рахунок здатності впливати на емоційний стан людини, підвищувати продуктивність праці у будь-якій сфері його діяльності.

Принцип контролю й моніторингу фізичного стану тих, хто займається. Моніторингу приросту результатів і контролю фізичного стану тих, хто займається, у даний час приділяється велика увага. Цей принцип полягає в раціональному дозуванні фізичного навантаження, заснованому на обліку

фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється при тестуванні.

Моніторинг проводиться з метою визначення оздоровчого ефекту від виконання тієї або іншої фітнес-програми, для визначення рівня їх фізичного розвитку, здоров'я, внесення подальших коректив до програми й отримання максимального позитивного результату.

При аеробних навантаженнях визначенням рівня тренуваності є частота серцевих скорочень. Використання сучасних реєстраторів пульсу дозволяє тим, хто займається, і фахівцеві з фітнесу контролювати індивідуальну реакцію організму на фізичне навантаження, а застосування більш нової апаратури з використанням комп'ютерів - фіксувати результати й записувати пульсову криву при групових і індивідуальних тренуваннях.

Великі фітнес-клуби для оцінки стану здоров'я тих, хто займаються, у даний час використовують спеціальні пристрої й устаткування для дослідження постави, ходи, проводять морфофункціональні дослідження.

Принципи, що відображають особливості занять з дітьми. Заняття з дітьми включають усі вищевикладені принципи, базуються на них, але внаслідок того, що вони мають свої вузькоспеціфічні особливості, що відрізняють заняття з фітнесу з дітьми від занять з дорослими, можна виділити додаткові принципи, характерні тільки для дітей і підлітків. До них відносяться: принцип ігрової й емоційної спрямованості, принцип ініціативності й творчості (креативності), принцип самореалізації через рух. Принцип ігрової й емоційної спрямованості занять з дітьми повинен бути цікавим, спонукати до активної діяльності, містити ігрові й змагальні моменти. Це полегшує процес запам'ятовування, надає тренувальному процесу привабливу форму, підвищує емоційний фон, вкликаючи позитивні емоції.

Принцип ініціативності й творчості (креативності) припускає цілеспрямовану роботу фахівця з фітнесу із застосуванням нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, направлених на розвиток вигадки,

творчої ініціативи, артистизму й уяви. При проведенні занять із фітнесу слід уникати методичних шаблонів, розвивати творчі здібності дітей, їх пізнавальну активність і мислення.

Принцип самореалізації через рухову діяльність охоплює самоствердження дитини через танець, змагальні моменти, показові виступи, розвиває упевненість у своїх силах. Бажання дітей бути кращими, сильнішими, прагнути до самовдосконалення й стати першими, повинно реалізовуватися через цей принцип.

Таким чином, принципи дитячого фітнесу включають загальні дидактичні й специфічні принципи, є початковими науково обґрунтованими положеннями, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів і організації процесу навчання й виховання, виконання яких забезпечує його необхідну ефективність. Незнання принципів або їх невміле застосування буде істотним чином гальмувати успішність навчання рухам, затрудняти формування фізичних якостей і оздоровлення дітей різного віку.

#### **1.4. Охорона праці та безпека при заняттях фітнесом**

У зв'язку з тим, що в оздоровчому фітнесі більша частина рухів виявляє навантаження на суглоби й хребет, при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці й безпеці умов їх виконання. Кожний вчитель чи викладач-тренер повинні мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки.

Фактори, що забезпечують безпеку занять фітнесом:

##### ***зовнішні***

- спортивний зал і підсобні приміщення відповідають гігієнічним нормам;
- правильний вибір оздоровчої програми;
- безпечні спортивні знаряддя;
- відповідні до занять і комфортні спортивний одяг і взуття;
- кваліфікований вчитель.

### *внутрішні*

- відсутність хворобливого стану й захворювань серцево-судинної системи;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- достатня загальна тренуваність, баланс сил, гнучкості;
- правильна техніка руху;
- дотримання рекомендацій із систематичності тренування й величині рухового навантаження.

Слід пам'ятати, що багато вправ, що дають певний тренувальний ефект, але підібрані без обліку стану здоров'я й рівня підготовленості, що займаються, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть являти певний ризик для здоров'я й вести до травм або ушкоджень.

Насамперед підкреслимо найбільш важливі положення, що повинні бути враховані при заняттях фітнесом. Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда й інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної специфічної групи, тих що займаються. У всіх вправах заборонені балістичні, «хрестоподібні», «ривкові» рухи.

Вимоги до організації тренувального процесу

Основним регулятором навантаження на заняттях аеробікою є:

а) інтенсивність роботи, підрозділяється на три рівні:

- Низький – до 75 % від максимальної частоти пульсу;
- Середній – до 84 %;
- Високий – до максимальної частоти серцевих скорочень.

– б) тривалість занять та їх частин;

– в) кількість занять (на тиждень, протягом місяця, циклу і т.д.) і їх

змістовний режим.

У практиці аеробіки використовуються методи безперервної тренування (потокове виконання вправ, без пауз) і інтервального тренування (з чергуванням праці та відпочинку), а також їх комбінації в окремих частинах заняття.

Було виявлено, що досить важко визначити енергетичну вартість аеробіки через те, що інтенсивність рухів найрізноманітніша. Наприклад, є тільки один спосіб пробігти кілометр за 4 хвилини. Але дві дівчини, що займаються поруч у групі аеробіки, можуть значно відрізнятись по витраті енергії. Зараз створено багатьох хороших програм аеробіки. Єдиний спосіб оцінити їх ефективність - застосовувати їх. В загальному вигляді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз: розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

*Розминка.* Розминка має велике значення, але, на жаль, її часто ігнорують, результатом чого є розтягування м'язів. У розминки дві цілі: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок, по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих прискорень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, відповідних аеробній фазі. Як правило, тут використовуються вправи з ізольованою роботою різних ланок тіла, одночасні (одно-і різноспрямовані, почергові) рухи кінцівками, рухи тулубом, помірне розтягування м'язів і зв'язок.

*Аеробна фаза.* Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, які складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів на тиждень. Нерозумно змушувати себе викладатися так часто, тому що накопичилася втома може привести до травм м'язів і суглобів.

Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять. Ще раз повторю, що аеробіка – це навантаження, що збільшують частоту дихання і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65-80 % від максимальної.

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятирічної дівчини це 200 уд / хв. Значить, оптимальний пульс для занять аеробікою складає 140-160 уд / хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безперервно, принаймні, 20 хвилин занять. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази в тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість, зміцнюється серце. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест "розмовою". Якщо під час аеробіки ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність припустима. Якщо ви збиваєтеся з дихання і не здатні підтримати розмову, – навантаження вище допустимою.

*Заминка.* Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Найважливіше після аеробіки – продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати про ніг до центральних судин. Всякий, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце і грає зі смертю. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровотік сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна заминка після кожного заняття. Основний її принцип - ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску повинне бути поступовим. Завершивши основну, саму напружену частину заняття, потрібно дотримувати наступні вимоги:

- Не стояти на місці без руху, навіть в той момент, коли вимірюється пульс, не сідати.
- Якщо після напруженого тренування відчувається нудота або запаморочення під час затримки, то потрібно кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги вгору.

*Силове навантаження.* Ця фаза заняття аеробікою, яка повинна тривати не менше 10 хвилин, включає рухи, що зміцнює м'язи і розвиває гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування чи будь-яке інше силове вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, що спонукають займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш схильним травмам під час аеробної фази.

Якщо строго дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може трапитися.

До особливостей методики проведення аеробіки відносяться наступні моменти:

1) безпека аеробного тренування увазі як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема: при виконанні рухів слід уникати різких рухів балістичного характеру; необхідна зміна працюючої ланки або напрямки руху через кожні 8 рахунків; зміна амплітуди і потужності руху має бути поступовим як у бік збільшення, так і зменшення.

2) нові рухи або способи переміщень повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;

3) для полегшення виконання ефективно використання супроводжуючих команд і підказок словом і дією – показом;

4) технічно правильне освоєння окремих рухів та їх об'єднання в комплекси;

5) на початкових етапах занять слід складати комплекси відповідно до можливостей займаються, в наступних етапах, при досить досконалому володінні арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором по ходу заняття;



б) добір музичних творів і музичне оформлення занять повинні відповідати характеру і віковим особливостям тих хто займається, твори що використовуються для акомпанементу повинні відповідати ритмічності.

Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності і, відповідно, її навантаження. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, задає ритм, темп – в цілому навантаження.

Вимоги до обладнання та експлуатації залів аеробіки, спорт аеробіки та фітнесу. Головні відмітні риси залу для занять аеробікою:

- Спеціалізоване підлогове покриття, яке має невеликий повітряний зазор, що робить підлогу пружною і, природно, охороняє від травм;
- Дзеркальні стіни для того, щоб учні могли контролювати свої рухи;
- Хореографічний верстат і набір спортивного обладнання (степ-платформи, гантелі, бодибари, фітбол, килимки) для виконання силових вправ.

Зал обов'язково повинен бути обладнаний кондиціонерами і вбудованою акустичною системою.

Габарити багатофункціональних залів фітнес-центрів, які використовуються в поперемінному режимі для групових занять аеробікою і спортивних ігор (або їх елементів), можуть уточнюватися в завданні на проектування з урахуванням занять, передбачених для проведення в залі. Розмір вільного майданчика для групових занять (у тому числі занять в партері) слід визначати з урахуванням чисельності групи з розрахунку не менше 4,5 м<sup>2</sup> на людину.

Спеціалізований підлога повинна бути рівним, без вибоїн і виступів, неслизькою, еластичним, але при цьому – надавати достатню свободу при різких поворотах, човгає рухах й ін. Пол гімнастичного залу піддається великим навантаженням, тому повинен бути міцним і довговічним. Покриття для фітнесу повинно володіти і іншими важливими властивостями: бути

безшумним, екологічно безпечним, стійким до впливу вологи, зручним для чищення та миття.

Особливе гігієнічне значення має створення в залах оптимальних мікрокліматичних умов: температура повітря повинна підтримуватися на рівні +15 С, відносна вологість – 35-60 %, швидкість руху повітря – 0,5 м/с. Для забезпечення необхідного повітрообміну передбачається пристрій центральної припливно-витяжної вентиляції з розрахунком на подачу зовнішнього повітря не менше 80м<sup>3</sup> за годину на одного, хто займається. Якщо немає такої можливості, влаштовується децентралізована штучна вентиляція з максимальним провітрюванням приміщень через фрамуги і квартирки.

Спортивні зали повинні мати по можливості пряме природне освітлення; штучне освітлення в залах здійснюється світильниками розсіяного або відбитого світла. Освітлення має бути рівномірним і забезпечувати необхідний рівень горизонтальної та вертикальної освітленості відповідно до встановлених норм.

Обладнання та інвентар спортивних залів повинні бути справні і відповідати певним стандартам за формою, вагою і якістю матеріалів. До них також пред'являється ряд гігієнічних вимог, спрямованих на попередження спортивних травм, усунення забруднення повітря пилом, відповідність спортивних снарядів віку та індивідуальним особливостям фізичним займаються. Все це створює умови для нормального навчально-тренувального процесу.

У спортивних залах необхідно щодня проводити вологе прибирання, а один раз на тиждень – генеральне прибирання з миттям підлог, стін і чищенням устаткування. Перед кожним заняттям і під час тренування гімнастичні снаряди протирають, видаляючи пил, вологу, перевіряють їх надійність, килимки укладають без зазорів і в одній площині.

Медичний пункт розміщують в безпосередній близькості від спортивного залу. На видних місцях повинні знаходитися вказівні стрілки, що показують місця розташування медичного пункту.

Вимоги до спортивного одягу та взуття. Одяг для занять різними видами аеробіки грає дуже велику роль. Вона повинна бути:

- зручною й легкою;
- функціональною;
- пропускає вологу (використовувати спеціальний одяг, не пропускає вологу, не рекомендується, тому що можна викликати підвищення температури тіла вище норми і, як наслідок, його перегрів);
- модною, що дозволяє комфортно і впевнено почувати себе на заняттях.

Основним матеріалом при виготовленні одягу для фітнеса є лайкра, яка знижує ризик отримання травми, не сковує свободу рухів.

Сучасні синтетичні тканини зберігають властивості натуральних волокон, в той же час імітують шкіру, шовк. Одна з останніх розробок – тканина Suprex від фірми Du Pount. Вона м'яка і комфортна, як бавовна, в той же час утримує форму при пранні. Тканина володіє здатністю відводити вологу від тіла і швидко висихати – на відміну від бавовняних виробів, що всмоктують вологу.

При заняттях класичною аеробікою, степ-аеробікою, танцювальними стилями зазвичай одягають довгі брюки і топик або майку. А ось для йога-аеробіки, тренування по системі Пілатеса краще використовувати легінси, які дозволяють інструктору-тренеру краще бачити роботу суглобів, м'язів і вносити відповідну корекцію, виправляти помилки. Для сайклінгу рекомендуються спеціальні довгі шорти з прокладкою ззаду. У будь-якому випадку при дотриманні гігієнічних норм не слід одягати на себе занадто багато одягу, тіло повинно дихати.

Кросівки для занять спортом і фізичною культурою випускають різні фірми. Існує безліч варіантів взуття, проте слід зазначити, що не всі вони підходять для занять фізичною культурою. Взуття для аеробіки повинна володіти: спеціальним «тримачем» п'яти, який стабілізує становище стопи. Це важливо й тому, що при переكاتі дає напрям до великого пальця. Розмір

повинен бути такий, щоб між задником кросівки і п'ятою проходив один палець; спеціальними вставками, які стабілізують руху типу перекату стопи, оберігають стопу від надмірного руху з опорою на зовнішній і внутрішній склепіння стопи. Це особливо важливо для тих, хто має О-подібну або Х-подібну будову ніг, а також сплющену стопу спеціальною прокладкою під п'яту, що виконує функцію амортизації, і трохи піднімаючи п'яту, знімає зайве навантаження з ахіллового сухожилля. Слід правильно підібрати взуття та по ширині – так, щоб пальці не були стиснуті. Важливо не тільки правильно підібрати зручне взуття для занять, необхідно знати і такі, на перший погляд, прості речі, як правильно зав'язувати шнурки.

Існують шість різних варіантів:

1. Для вузьких стоп. Взуття має туго обтягувати стопу. Якщо кросівки мають зовнішні і внутрішні дірочки для шнурків, то використовуйте зовнішні дірочки.

2. Для широких стоп. В цьому випадку для шнурівки використовуються внутрішні дірочки.

3. При запалених стопах або наявності ранок на стопах. Пропускають один з рядів дірочок, при цьому язичок вгору.

4. Стопи з високим підйомом. Щоб зменшити тиск, шнурувати слід зсередини назовні, починаючи від гомілковостопного суглоба (зверху).

5. При стертих пальцях або проблеми з нігтями. Важливо залишити пальці вільними, не стискаючи їх. Починати зав'язувати шнурок слід з одного кінця з останньої дірочки знизу. Один шнурок (половина) простягають по діагоналі, інший залишають вільним і простягають вгору по діагоналі.

6. Для вузької п'яти. Щоб п'ята «не бовталася» і не натиралася, верхню частину слід добре зафіксувати всередині черевика. Зав'язують шнурки, схрещуючи їх знизу-вгору до передостанньої дірочки. У передостанніх дірочках шнурки не перехрещуються, а повертаються в ті ж, потім перехрещуються, проходячи знизу до останніх дірочках. Таким чином,

стискається верхня частина кросівки, так як шнурки схрещуються в діагональному напрямку під язичком.

Таким чином, фітнес та аеробіка – це досить специфічний вид оздоровчої гімнастики, що може дати досить високий ефект за умови дотримання равил безпеки та охорони праці під час занять.

### **Висновки за першим розділом**

Аналіз літературних джерел з означеної проблеми показав, що на сучасному етапі можна виділяється ряд важливих соціокультурних проблем, вирішенню яких сприяє фітнес у сучасному суспільстві. Виходячи з того, що фітнес є частиною фізичної культури, можна розглянути його цілісний діяльний аспект на базі фізичної культури, ґрунтуючись на визначенні Б. Євстаф'єва. Розуміючи будову людської діяльності, як часткову побудову суспільного виробництва, автор виділяє два критерії. Перший критерій – відповідність побудови фізичної культури основним видам суспільного виробництва; другий критерій – відповідність побудови фізичної культури конкретному виду людської діяльності.

Напрями фітнесу, що сьогодні стають популярні в тій чи іншій мірі, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури й надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями. На сучасному етапі можливо спрямувати оздоровчу фізичну культуру, базуючись на різні фітнес-технології.

Проаналізувавши доступну нам наукову літературу було встановлено популярність дитячих фітнес-програм і тенденції їх розвитку. З цього можна констатувати, що різноманітність їх велика і з кожним роком з'являються нові й цікаві програми. Їх класифікують: за метою проведення занять; за віком

(для дітей від 1 року до 3 років разом з батьками; для дітей дошкільного віку від 3 років до 7 (молодший, середній, старший, підготовчий); для дітей шкільного віку (молодший, середній, старший); за використання предметів і устаткування, включаючи фітнес-програми: без предметів; з предметами (скакалка, м'яч, гантелі, еспандери й ін.); на спеціальних знаряддях (стеги, фітболи й ін.); на спеціальних тренажерах; за використання засобів фізичної культури (ігрові, корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східних оздоровчих систем, бойових мистецтв і циклічні) До гімнастично-атлетичного напрямку відносяться: ритмічна гімнастика й її напрями, ритмопластика, степ-аеробіка, аерофітнес, силові напрями аеробіки (з гантелями, еспандерами й ін. обважнювачами), стретчинг, сімейна гімнастика (на основних рухах гімнастики), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна гімнастика й ін.)

Принципи дитячого фітнесу повинні відображати найістотніші риси оздоровчої направленості занять фітнесом і містити в собі конструктивний сенс його системно-логічної і інтеграційної побудови. Для занять фітнесом з дітьми дотримуються загальних загальнометодичних принципів фізичного виховання, специфічні, принципи занять з дітьми.

Кожний вчитель чи викладач-тренер повинні мати певний рівень підготовки й постійно стежити за дотриманням правил безпеки на заняттях фітнесом з дітьми.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи дослідження

Зазначаємо, що наукове дослідження може відбутися на двох рівнях: емпіричному, коли здійснюється процес накопичення фактів, і теоретичному, на якому здійснюється узагальнення знань, загальні методи пізнання.

У ході реалізації завдань дослідження були використані теоретичний аналіз педагогічної літератури, аналіз нормативних документів за обраною темою дослідження та узагальнення результатів експерименту.

2.1.1. Метод вивчення наукової літератури передбачає перегляд наукових праць з питань педагогіки, історико-педагогічних документів, періодичних педагогічних видань, довідкової педагогічної літератури, підручників і методичних посібників з педагогіки і суміжних наук. Шляхом теоретичного аналізу є можливість довідатись, які сторони і проблеми вже добре вивчено в галузі педагогіки, з яких ведуться наукові дискусії, що застаріло, а які питання ще не вирішено. Крім того, це дає змогу з'ясувати, що найбільш суттєвого було створено з досліджуваної проблеми на сьогодні, оскільки це важливо для збирання ідей і визначення джерел, на основі яких і будуватимуться всі гіпотези, моделі, проекти майбутньої роботи дослідника.

2.1.2. З метою накопичення наукових фактів доцільно використовувати метод вивчення нормативних та інструктивно-методичних документів з досліджуваної проблеми, що озброює дослідника певними об'єктивними даними, які характеризують реально сформовану практику організації освітнього процесу.

2.1.3. Методи емпіричного дослідження забезпечили можливість безпосереднього пізнання навчально-виховної діяльності, що збагачує емпіричну основу освіти і створює базу для подальшого теоретичного пізнання. Методи емпіричного рівня пов'язані з явищами, що вивчаються і використовуються на етапі формування наукової гіпотези. Ці методи допомагають виявити ті чи інші достовірні факти, об'єктивні прояви в

проходженні досліджуваних процесів. Серед емпіричних методів дослідження, які використано в кваліфікаційній роботі є такі: спостереження та тестування з метою визначення комунікативної сфери майбутніх фахівців.

2.1.4. Спостереження безпосередньо відображає явища, процеси без прямого втручання в їх розвиток, підпорядковане завданням наукового дослідження.

Загальні вимоги до наукового спостереження є такими:

- однозначність мети, задумки;
- систематичність в методах спостереження;
- об'єктивність;
- можливість контролю або шляхом повторного спостереження, або за допомогою експерименту.

Систематичним, планомірним спостереженням певною мірою, встановлюються внутрішні закономірності та зв'язки, розвиток явищ.

2.1.5. Педагогічне тестування - метод діагностики із застосуванням стандартизованих запитань та завдань, що мають певну шкалу значень. Тест - це стандартизоване, часто обмежене в часі дослідження, призначене для встановлення кількісних (і якісних) індивідуально психологічних розходжень. Під тестом розуміється специфічний інструмент для оцінювання психологічних якостей особистості. Він складається із сукупності завдань або питань, пропонованих у стандартних умовах і призначених для виявлення часткових типів поведінки. Ці визначення містять наступні загальні моменти: тест - це один із методів виміру в психодіагностиці поряд з такими, як проєктивні методи, стандартизовані самозвіти, інтерв'ю та ін.; це метод виміру властивостей особистості; це метод виміру, що характеризується високим ступенем об'єктивності, надійності і валідності. Обираючи тестування як метод діагностики комунікативної сфери, ми спиралися на такі вимоги:

- по-перше, перевагу має найбільш простий метод і найменш трудомісткий з тих, що дозволяють отримати бажаний результат.



- по-друге, метод тестування є доступним не тільки для педагогічного працівника, але і для студента при мінімумі фізичних і психологічних умов, необхідних для його проведення.

- по-третє, технологія застосування тестових методів повинна бути чіткою і зрозумілою. Використані тестові методики налаштовують студента на його довірливе відношення, на співпрацю, що виключає виникнення побічних мотивів, здатних негативно вплинути на результати.

Від інших способів обстеження тестування відрізняється простотою, доступністю, точністю, можливістю автоматизації. Це дозволяє об'єктивно виміряти характеристики процесу або явища, що вивчаються. Бажано, щоб студенти за допомогою психологічних тестів визначили, якими особистісними рисами вони володіють і якою мірою.

Процес тестування має три етапи:

- 1) вибір тесту (визначається метою тестування і ступенем його достовірності та надійності);
- 2) проведення тестування (визначається інструкцією);
- 3) інтерпретація результатів (визначається системою теоретичних допущень щодо предмета тестування).

2.1.6. Педагогічний експеримент - це комплекс методів дослідження, який забезпечує науково-об'єктивну перевірку правильності обґрунтованої на початку дослідження гіпотези. Проведення експерименту в нашому дослідженні сприяло усвідомленню регулярності, систематичності необхідних навчальних впливів, а також надав різноманітний матеріал для подальшої статистичної обробки. Експеримент було впроваджено для перевірки ефективності застосування запропонованих шляхів формування комунікативних умінь та навичок майбутніх викладачів фізичної культури.

Власне експеримент повинен задовольняти деяким специфічним вимогам, які витікають з необхідності дотримуватися інтересів та професійних очікувань досліджуваних. В експериментальних групах було

створено найбільш сприятливі умови для навчання комунікативним навичкам та вмінням.

**2.1.7. Методи математичної статистики використовувалися для обробки отриманих експериментальних даних.**

Таким чином, узагальнюючи дані, отримані за рахунок детального огляду науково-теоретичної літератури з проблеми, як базового етапу в дослідній роботі можна констатувати, що при проведенні психолого-педагогічних досліджень доцільно користуватися різними видами діагностики, пристосовуючи їх до власної мети задля досягнення об'єктивного та вірного результату.

## **2.2. Організація дослідження**

Мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці комплексу організаційно-методичних заходів формування комунікативних умінь та навичок.

Експеримент проводився на базі **Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 41 Маріупольської міської ради Донецької області**. В експерименті брали участь 65 старшокласників (по 25 учнів у контрольній та експериментальній групі).

Треба зазначити, що зі старшокласниками багато фітнес-программ можна проводити спільно. Проте деякі програми краще проводити окремо. Більшість хлопчиків соромляться виконувати танцювальні рухи тазу, грудної клітки і тому подібне. Виняток становлять різні стилі хіп-хопа, фанку, що є невід'ємною частиною субкультури сучасності; елементи східного єдиноборства, силові програми, стретчинг, степ спортивно-гімнастичного типу, скакалка, булави з м'яким кріпленням, футбол елементи йоги, тай-чи. Показники рівня розвитку рухових якостей на першому етапі дослідження

На перших заняттях після літніх канікул спочатку навчального року за допомогою контрольних вправ було визначено рівень розвитку рухових

якостей у старшокласників, які брали участь в експерименті. Отримані результати оцінювалися в балах за 5-ти бальною шкалою.

Із результатів вивчення та аналізу даних старшокласники демонстрували середній рівень розвитку рухових якостей на даний момент.

Так як рухові якості є складовою рухової активності людини, ці результати ніяк не могли задовольняти запити, як самих старшокласників, так і вчителів фізичної культури, які з ними працювали. Було прийнято рішення, розробити методику розвитку рухових якостей засобами фітнесу. В основу методики входили програми оздоровчого фітнесу, такі як:

- танцювальні програми;
- програми з використанням предметів і різних пристосувань (степи, фітболи, гантелі);
- програми стречинг.

Вдосконаленням гнучкості старшокласники займалися за розробленою нами програмою «Гнучка сила» в кінці основної частини.

Заняття за програмою «Гнучка сила» з використанням комплексу асан з йоги сприяють гармонізації всіх внутрішніх процесів в організмі. Вправи на силу і гнучкість створюють цілісну тренувальну систему, що приводить тіло, душу і розум в гармонію, знімає стрес, що накопичився. В ході тренувань підвищується тонус м'язів, що дозволяє поліпшити поставу.

Після підготовчого етапу проводиться вибір і розробка, а також затвердження програми на найближчий і тривалий періоди.

Фахівець з фітнесу зобов'язаний проводити регулярні заняття, управляючи процесом оздоровлення в цілому, створюючи комфортні й безпечні умови оволодіння програмним матеріалом.

Для цього слід спланувати програмний матеріал, визначити зміст, вибрати форми організації й розробити методику проведення.

При цьому, використовуючи візуальне спостереження, тестування, лікарський контроль, консультування, він повинен розробляти індивідуальні

рекомендації, здійснюючи поточний і етапний контроль за станом тих, хто займається.

На основі аналізу поточних результатів занять фахівцеві з фітнесу необхідно проводити порівняння стану тих, хто займаються, з їх початковими показниками, визначаючи тим самим дієвість своєї програми, і, в міру потреби, вносити до неї корективи.

### РОЗДІЛ 3

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 3.1. Алгоритм складання фітнес-програм, вимоги до їх розробки й критерії ефективності

Проведення занять з фітнесу вимагає програмно-методичного забезпечення. Для цього необхідно розробити науково обгрунтовану програму. Щоб розробити програму необхідно враховувати наступне. Програма повинна бути:

- доступною, щоб нею легко зміг користуватися будь-який учитель або інструктор;
- дійсно новою (не пропонувати використовувати в рамках старої програми новий зміст);
- певної форми;
- ґрунтуватися на об'єктивних результатах, отриманих у ході її апробації, і доводити, що крім ефективності запропонованої системою освіти, її безпека для здоров'я дитини гарантована;
- загальною або додатковою;
- правильно термінологію, що існує в методиці фізичної культури.

У зв'язку із вище зазначеним, розглянемо вимоги до розробки фітнес-програм для учнів старшокласників загальноосвітніх шкіл. Відповідно до цього ефективність діяльності й зацікавленість старшокласників, а також наповнюваність груп залежатимуть від майстерності вчителя й від того, наскільки добре продумана й розроблена програма.

Програма – це, перш за все документ діяльності конкретного педагога, об'єднання, установи або цілого регіону.

З іншого боку – це вид творчої розробки (або технологія) у будь-якому педагогічному, навчально-творчому, рекреаційному виду діяльності як самого

вчителя (установи, об'єднання й таке ін.), так і дітей, які займаються в нього, оскільки педагогічний процес завжди носить двосторонній характер (Н.К. Беспятова, 2003).

В.С. Лазарев, М.М. Поташкин (1993) виділяють сім якостей, якими повинна володіти будь-яка програма:

Актуальність – орієнтація на рішення найбільш значущих проблем;

Прогностичність – здатність відповідати вимогам, що змінюються, і умовам реалізації;

Раціональність – можливість отримувати максимально корисний результат досягнення поставленої мети за допомогою реально наявних ресурсів;

Реалістичність – відповідність між бажаним і можливим, між цілями й реальними необхідними засобами;

Цілісність – повнота й узгодженість дій, необхідних для досягнення цілей;

Контрольованість – визначення проміжних цілей, тобто реальних способів перевірки отримуваних результатів;

Чутливість до збоїв - можливість оперативного знаходження відхилень і корекції дій.

Структура програми з дитячого фітнесу досить специфічна, і, так само, як і структура програми з фізичної культури, значно відрізняється від програм з інших навчальних предметів (англійської мови, інформатики і так далі). У ній невизначена послідовність вивчення тем навчального матеріалу протягом року, півроку, невизначена послідовність розвитку й вдосконалення рухових здібностей, а лише подані загальні теми на весь рік, а не на кожне заняття.

Усе це продиктовано певною специфікою навчально-оздоровчого процесу. Залежно від умов, матеріальної бази, рівня підготовки тих, хто займається, стану їх здоров'я і фізичного розвитку, педагог учитель сам раціонально використовувати зміст фітнес-програми, грамотно планувати

весь матеріал, чітко ставлячи мету і завдання на кожне заняття, вносити корективи й творчо забезпечувати її виконання.

Кажучи про специфіку створення фітнес-програм, потрібно враховувати деякі методичні рекомендації, розроблені Ю.В. Менхіним і А.В. Менхіним (2002) для занять з дорослими.

Вони звертають увагу на те, що типовими принципами розробки робочих програм з фітнесу (дорослих) є:

- 1) індивідуалізація занять, що виражається в реалізації потреб тих, хто займається, з урахуванням їх особливостей;
- 2) програмування й конкретне планування роботи з акцентом на загальний стан і послідовність вирішення завдань фізичного вдосконалення;
- 3) регламентація навантажень і адекватність їх застосування;
- 4) прагнення до адаптації навантажень і, в цілому, до вправ;
- 5) суворе дозування навантажень і послідовне їх збільшення;
- 6) облік можливості зростання (зниження) результатів і віддзеркалення її в керованій динаміці дій;
- 7) поєднання результативності занять з їх безпекою.

Поєднання вправ різного характеру визначає основну спрямованість заняття і програми в цілому, будь-то тренування серцево-судинної системи, розвиток гнучкості, сили, профілактика чи корекція захворювань й ін.

При цьому важливі такі моменти, як: рівень підготовки і її слабкі сторони; повторність елементів локомоторних дій за участю крупних м'язових груп; акцентування уваги на ті м'язові групи, які випробовують повторні навантаження; індивідуальний підбір тих, що обтяжили (відповідно до ваги, віку, силових можливостей тих, що займаються); поєднання аеробних і силових вправ як засібу регулювання навантаження на окремі ланки тіла (нижні кінцівки).

Облік запропонованих методичних вимог до організації занять з дитячого фітнесу також є заставою досягнення істотних результатів поліпшення фізичних кондицій і оздоровлення дітей. Проте слід зазначити

деякі відмінності дитячих програм з фітнесу від програм для дорослих. Дитячі програми за своєю структурою ближчі до програм додаткової освіти і до програм з фізичної культури в дошкільних і шкільних установах. У них, крім завдань оздоровлення, вирішуються також і освітні, і виховні завдання.

Програми з дитячого фітнесу мають ряд специфічних особливостей, виявлених у ході дослідження.

Чіткий алгоритм побудови фітнес-програми, на наш погляд, допоможе фахівцеві з фітнесу в її створенні. Відомо, що при організації занять з фітнесу проводиться велика підготовча робота (анкетування, медичне обстеження, тестування).

Після підготовчого етапу проводиться вибір і розробка, а також затвердження програми на найближчий і тривалий періоди.

Фахівець з фітнесу зобов'язаний проводити регулярні заняття, управляючи процесом оздоровлення в цілому, створюючи комфортні й безпечні умови оволодіння програмним матеріалом.

Для цього слід спланувати програмний матеріал, визначити зміст, вибрати форми організації й розробити методику проведення.

При цьому, використовуючи візуальне спостереження, тестування, лікарський контроль, консультування, він повинен розробляти індивідуальні рекомендації, здійснюючи поточний і етапний контроль за станом тих, хто займається.

На основі аналізу поточних результатів занять фахівцеві з фітнесу необхідно проводити порівняння стану тих, хто займаються, з їх початковими показниками, визначаючи тим самим дієвість своєї програми, і, в міру потреби, вносити до неї корективи.

У зв'язку з цим можна визначити структуру побудови фітнес-програм.

В структуру програми – з дитячого фітнесу повинні входити:

1. Пояснювальна записка;
2. Тематичне планування (або сітка годин на розділи програми);



3. Характеристика змісту програми (її розділи: знання, уміння і навички, розвиток рухових здібностей і так далі);
4. Вимоги до рівня підготовки тих, хто займається;
5. Навчальні або контрольні нормативи (тестування);
6. Матеріально-технічне забезпечення процесу навчання;
7. Список літератури.

Пояснювальна записка повинна містити мету, завдання, форми проведення занять, систему контролю (поетапне тестування), сітку навчальних годин (навчальний план) або відповідний розподіл часу на розділи програми, кінцевий результат. У ній повинен прораховуватися довгостроковий ефект від занять (оздоровчий, що розвиває, профілактичний, корегуючий).

У великих складних програмах зміст програми ділиться на підрозділи, що включають знання, навчально-практичний матеріал і вимоги до рівня підготовки тих, хто займається.

Матеріально-технічне забезпечення процесу навчання визначає необхідний спортивний інвентар, устаткування для контролю й оцінки дій, навчально-методичний матеріал для забезпечення виконання програмного матеріалу.

Остання частина (блок) програми є списком літератури. Список повинен бути достатньо об'ємним. У нього повинна включатися як література, яка використовується педагогом для підготовки занять, так і наукова література, яка розширює кругозір самого педагога. Може бути складений окремий список літератури для дітей і батьків з тематики занять (для розширення діапазону освітньої дії і допомоги батькам в навчанні і вихованні дитини).

Узагальнюючи вищесказане, можна сформулювати наступні вимоги до написання програми з фітнесу: програма повинна відповідати принципам дитячого фітнесу, відображати його специфічні особливості, забезпечувати досягнення мети й вирішення завдань; програма повинна бути складена для

дітей певного віку й відповідати їх віковим і психологічним особливостям, а також – фізичним можливостям;

– вона повинна мати гнучкий варіативний характер, щоб її можна було використовувати залежно від умов матеріально-технічної бази, рівня підготовки тих, хто займається, і їх фізичного розвитку; програма повинна мати певну мету й приватні задачі, що розкривають її;

– програмний матеріал повинен бути згрупований за роками навчання згідно з основними принципами дидактики й фітнесу;

– педагогові необхідно правильно спланувати й визначити об'єм навчального матеріалу і навантаження на кожне заняття, враховуючи етапи навчання руховим діям, рівень фізичного розвитку й фізичної підготовки тих, хто займається, оскільки довільна зміна кількості вправ і їх послідовність призведе до порушення дозування фізичного навантаження і, відповідно, вплине на вирішення поставлених завдань усієї програми. Тільки грамотне використання вибраної програми дасть відчутні результати у її використанні.

Умовою ефективності й досягнення комплексності оздоровчої спрямованості фітнес-програм (підвищення рівня фізичного, психічного, соціального і душевного здоров'я) є єдині для них положення. До них, на мій погляд, відносяться:

- науково-обгрунтований підбір засобів і методів фітнесу, що мають оздоровчу цінність, раціонально збалансований за спрямованістю, потужністю й об'ємом у відповідності з індивідуальними можливостями тих, хто займається, і залежний від пріоритетної спрямованості занять (оздоровчою, профілактико-корегуючою ,розвиваючою);
- комплексне використання аеробних, силових вправ на розвиток гнучкості;
- застосування вправ, направлених на формування в дітей навичок раціонального дихання, правильної постави, профілактику плоскостопості;

- забезпечення регулярного і єдиного лікарсько-педагогічного контролю й самоконтролю за фізичним розвитком, підвищення рівня фізичної підготовки, розвитку рухових здібностей тих, хто займається;
- регуляція психоемоційного стану тих, хто займається, засобами мистецтва (музики, танцю) і психологічних методів (аутотренінг і так далі);
- збагачення тих, хто займається, знаннями про здоровий спосіб життя, вплив фізичних вправ на організм людини.

Таким чином, можна констатувати, що наростаюча тенденція варіативності й різноманітності фітнес-програм нагально вимагає підвищення їх якості на користь розвитку і зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

### **3.2. Характеристика і специфічні особливості фітнес-програм для старшокласників**

Розроблені програми направлені на всебічний гармонійний розвиток старшокласників і мають оздоровчу спрямованість. Їх зміст базується на основах теорії і методики фізичної культури, дитячій психології і фізіології, лікарському і педагогічному контролі, принципах оздоровчого тренування і дитячого фітнеса. Вони мають гнучкий, варіативний характер і взаємозв'язані з програмами з фізичного виховання й музичного виховання для дітей шкільного віку. В залежності від умов матеріально-технічної бази, рівня підготовленості тих, хто займається й їх фізичного розвитку зміст програмного матеріалу можна використовувати раціонально і творчо забезпечувати його виконання.

Основною метою фітнес-програм є сприяння всесторонньому розвитку особистості старшокласників, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, розвиток рухових здібностей, залучення до систематичних

занять фізичною культурою через інтерес до них і до здорового способу життя.

Програми з дитячого фітнесу характеризуються великою різноманітністю завдань спрямованої дії на організм тих, хто займається, в них реалізуються оздоровчі, профілактико-коррекційні, освітні й виховні завдання, при тому, що, безумовно, послідовно вирішуються й основні завдання фізичного виховання:

Основні завдання:

1. Сприяти всебічному гармонійному розвитку тих, хто займається, підвищенню їх фізичної підготовленості й залученню до здорового способу життя;
2. Сприяти оволодінню знаннями, уміннями і навичками, передбаченими програмою з фізичної культури загальноосвітньої школи;
3. Розвивати рухові здібності, культуру рухів, музичні й творчі здібності тих, хто займається;
4. Формувати потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, сприяти підвищенню інтересу до фізичної культури;
5. Виховувати правильне розуміння краси й активне прагнення до її досягнення в зовнішньому вигляді тих, хто займаються, їх рухах;
6. Формувати знання про здоровий спосіб життя й зміцнення здоров'я через заняття фізичними вправами.

Також у кожній програмі присутні свої особисті завдання, що відображають специфіку того або іншого напрямку дитячого фітнесу. До них відносяться:

#### *1. Оздоровчі завдання*

1. Сприяти оптимізації зростання і розвитку опорно-рухового апарату.
2. Гармонійно розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, швидкість.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей, функції рівноваги, вестибулярної стійкості.

4. Формувати і закріплювати навик правильної постави.
5. Сприяти профілактиці плоскостопості.
6. Розвивати дрібну моторику рук.
7. Сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню серцево-судинної, дихальної і нервової систем організму.
8. Сприяти підвищенню фізичної працездатності тих, що займаються.
9. Сприяти профілактиці різних захворювань.

## *II. Освітні завдання*

1. Озброїти тих, хто займається знаннями про вплив занять дитячим фітнесом на організм, понятті здорового образу життя, правилах техніки безпеки на заняттях дитячим фітнесом, профілактиці травматизму.
2. Формувати знання, уміння і навички, необхідні для забезпечення життєдіяльності в різноманітних умовах життя, збагачувати руховий досвід.
3. Сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою.
4. Формувати навички виразності, пластичності танцювальних рухів.
5. Щепити навички особистої і суспільної гігієни (самообслуговування, дотримання чистоти).

## *III. Виховні завдання*

1. Виховувати уміння емоційного самовираження, раскрепощенности і творчості в рухах.
2. Сприяти формуванню комунікативних умінь (лідерства, ініціативи, відчуття товариства, взаємодопомога).
3. Сприяти розвитку уяви, мислення, пізнавальної активності.
4. Виховувати працьовитість і прагнення до досягнення поставленої ціла.
5. Розширювати кругозір в області фізичної культури, сприяти розвитку інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

У залежності від цього у меті програми, превалює той або інший спектр завдань. Так, в програмі з танцювальної ігрової гімнастики «Са-

фідансе» вирішуються переважно оздоровчо-розвиваючі завдання; у програмі лікувально-профілактичного танцю «Фітнес-данс» і програмі з фітбол-аеробіки «Танці на м'ячах» - оздоровчо-коректувальні, профілактичні завдання; у програмі по дитячій аеробіці, а також класичній і танцювальній аеробіці «Аероданс» вирішуються переважно оздоровчо-розвиваючі і освітні завдання.

Всі розроблені програми з дитячого фітнесу мають як загальні риси, так і свої специфічні ознаки.

Всі програми мають ідентичну структурну основу, в яку входять: записка пояснення, що включає мету, завдання програми і сітку учбового годинника (розподіл годинника на засвоєння розділів програми), основи відомий, учбово-практичний матеріал (уміння, навички і розвиток рухових здібностей), вимоги до рівня підготовленості що займаються і матеріально-технічне оснащення процесу навчання.

Логіку побудови даних фітнес-програм забезпечує відповідність принципам дидактики і спеціальним вимогам: безперервності процесу навчання, яка забезпечується механізмом спадкоємності між цілями, завданнями і змістом окремих розділів програми; цілісності процесу навчання, що припускає інтеграцію основної і додаткової освіти; адаптації в соціокультурному середовищі; особово-орієнтованому характеру навчання, що реалізовується за допомогою індивідуалізації змісту, форм, методів і педагогічних засобів досягнення цілей навчання, відповідних принципам побудови учбових програм; наявності істотного оздоровчого ефекту, обумовленій участю в роботі різних м'язових груп, можливістю тривалого виконання вправ ритмічного характеру (переважно, з аеробним механізмом енергозабезпечення) і біомеханічним чинникам.

Використання різноманітних музичних творів, супроводжуючих всі напрями дитячого фітнеса, підвищує емоційний стан тих, що займаються, що створює передумови для виконання великою за об'ємом і інтенсивності фізичної роботи.

Вивчення програмного матеріалу представлених програм в ході занять надає комплексну дію на тих, що займаються: підвищується рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості, формуються спеціальні знання і практичні навички в проведенні занять, ті, що займаються поповнюють свій руховий запас, розучують нові фізичні вправи різної спрямованості і характеру, які дають можливість для індивідуального самовираження як на заняттях, так і в колективних заходах (вечорах дозвілля, художній самодіяльності, змаганнях і ін.). Все це робить представлені програми по дитячому фітнесу могутнім чинником у фізичному розвитку і духовному збагаченні підростаючого покоління.

Для визначення ефективності розроблених нами фітнес-програм були проведені експериментальні дослідження.

### **3.3. Зміст і результати експерименту**

Експеримент проводився на базі **Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 41 Маріупольської міської ради Донецької області**. В експерименті брали участь 65 старшокласників (по 25 учнів у контрольній та експериментальній групі).

Треба зазначити, що зі старшокласниками багато фітнес-програм можна проводити спільно. Проте деякі програми краще проводити окремо. Більшість хлопчиків соромляться виконувати танцювальні рухи тазу, грудної клітки і тому подібне. Виняток становлять різні стилі хіп-хопа, фанку, що є невід'ємною частиною субкультури сучасності; елементи східного єдиноборства, силові програми, стретчинг, степ спортивно-гімнастичного типу, скакалка, булави з м'яким кріпленням, фітбол елементи йоги, тай-чи. Показники рівня розвитку рухових якостей на першому етапі дослідження

На перших заняттях після літніх канікул спочатку навчального року за допомогою контрольних вправ було визначено рівень розвитку рухових якостей у старшокласників, які брали участь в експерименті. Отримані

результати оцінювалися в балах за 5-ти бальною шкалою (див. таблицю № 3.1, 3.2).

Таблиця № 3.1

Показники рівня розвитку рухових якостей старшокласників на початку експерименту (контрольна група)

Контрольні тести		Бали				
		5	4	3	2	1
1	Біг 100 м, (с)	4(14,6)	5(15,6)	8 (16,4)	5(13,3)	3(18,2)
2	Біг на 2000 м,(хв)	3 (9,15)	4 (10,0)	10 (10,4)	5 (11,2)	3(12,0)
3	Човниковий біг 4х9м, (с)	7(10,2)	8 (10,5)	5 (11,1)	4 (11,5)	1(12,2)
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	15 (24)	5 (19)	3 (16)	1 (11)	1(7)
5	Підйом тулуба (кількість за 1 хв)	12 (47)	8 (42)	4(37)	1 (33)	0 (27)
6	Присід на одній нозі (кількість )	7 (15)	7 (12)	6 (10)	3 (8)	2 (6)
7	Нахил вперед з положення сидячі (см)	6 (20)	5 (17)	8 (14)	5 (11)	1 (7)

Таблиця № 3.2

Показники рівня розвитку рухових якостей старшокласників на початку експерименту (експериментальна група)

Контрольні тести		Бали				
		5	4	3	2	1
1	Біг 100 м, (с)	5 (14,6)	4 (15,6)	7 (16,4)	5 (13,3)	4(18,2)
2	Біг на 2000 м, (хв)	4 (9,15)	4 (10,0)	9 (10,40)	5 (11,20)	3(12,0)
3	Човниковий біг 4х9м, (с)	7 (10,2)	6 (10,5)	5 (11,1)	5 (11,5)	2(12,2)
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	14 (24)	5 (19)	3 (16)	2 (11)	1(7)
5	Підйом тулуба (кількість за 1 хв)	11 (47)	7 (42)	4 (37)	2 (33)	1(27)
6	Присід на одній нозі (кількість )	8 (15)	7 (12)	6 (10)	3 (8)	1(6)
7	Нахил вперед з положення сидячі (см)	6 (20)	5 (17)	7(14)	6 (11)	1(7)

Із результатів вивчення та аналізу даних старшокласники демонстрували середній рівень розвитку рухових якостей на даний момент.



Так як рухові якості є складовою рухової активності людини, ці результати ніяк не могли задовольняти запити, як самих старшокласників, так і вчителів фізичної культури, які з ними працювали. Було прийнято рішення, розробити методику розвитку рухових якостей засобами фітнесу. В основу методики входили програми оздоровчого фітнесу, такі як:

- танцювальні програми;
- програми з використанням предметів і різних пристосувань (степи, фітболи, гантелі);
- програми стречинг.

Вдосконаленням гнучкості старшокласники займалися за розробленою нами програмою «Гнучка сила» в кінці основної частини.

Заняття за програмою «Гнучка сила» з використанням комплексу асан з йоги сприяють гармонізації всіх внутрішніх процесів в організмі. Вправи на силу і гнучкість створюють цілісну тренувальну систему, що приводить тіло, душу і розум в гармонію, знімає стрес, що накопичився. В ході тренувань підвищується тонус м'язів, що дозволяє поліпшити поставу.

1. В.п. – стійка ноги нарізно, правлю руку завести за спину лівою утримувати кисть правої руки, підсилюючи рух вліво, голову нахилити вліво. Триматися 8 сек. Дихання ритмічне, в такт серцебиття.

Те саме зробити в інший бік. Розтягуються трапецієвидний і шийні м'язи.

2. В.п. – ліву руку відвести за допомогою правої руки управо. Тримати 8 сек. Дихання ритмічне. То ж з іншої руки. Розтягуються задні кріплення дельтовидного м'яза.

3. В.п. – сид на п'ятах. Потягнутися руками вперед, коснутися стопою підлоги. Максимально витягуватися в плечах, концентруватися на спині. Розтягуються м'язи спини. Тримують 8–10 сек. Дихання здійснюється за рахунок ребрового типу дихання, ребра розходяться в сторони на вдиху і стискаються на видиху.

4. В.п. – сид зігнувши ноги. Обхватити руками коліна, округляючи спину потягнутися назад. Тримають позу 8–10 сек.

5. В.п. – упор лежачи. Живіт і стегна підведені над помостами, голова прямо, плечі не підводити. Вправа є стабілізатором м'язів тулуба – спини, живота, одночасно розтягуються м'язи живота. Утримувати позу 8 сек. Після відпочинку, лежачи на спині, повторить ще раз.

6. В.п. – лежачи на животі з упором на передпліччя, відвести ліву ногу назад управо, носком стопи торкнутися підлоги, – поза скручування. Плечі не розгортати. Вправа є стабілізатором м'язів середньої частини спини, одночасно розтягуються косі м'язи живота. Тримають позу 5-8 сек. Теж саме зробити в інший бік.

7. В.п. – лежачи на спині, руки за голову. Зігнути обидві ноги з поворотом їх управо, праву стопу покласти на коліно лівої ноги, плечі не підводити над помостами. Тримають 5-8 сек, потім поволі повернуться в В.п.

Теж саме зробити в інший бік.

8. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Зігнути праву ногу з поворотом всередину і покласти, скручувавши тулуб, зліва, стосуючись носком підлоги. Тримають позу 5-8 сек, потім поволі повернуться в в.п. Теж саме ж з іншої ноги. Розтягуються сідничні м'язи. Як стабілізатор працюють м'язи, що приводять лопатки до хребта.

9. У положенні стоячи зробити повільний нахил вперед, скручувавши тулуб управо, кисть правої руки спирається на підйом лівої стопи, правлю руку відвести в сторону-назад. Тримають 8 сек, потім поволі повернуться в В.п. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегон. Як стабілізатор працюють м'язи, що приводять лопатки до хребта.

10. В. п – сид на правому стегні, обидві ноги зігнуто, ліва відведена назад, кисть лівої руки торкається коліна правої ноги, плечі не розгортати. Тримають позу 5–6 сік. То ж в інший бік. Розтягуються м'язи передньої поверхні стегна задньої ноги. Як стабілізатор працюють сідничні м'язи, м'язи середньої частини спини.

11. В. п. – глибокий сивий на двох ногах, стопи на ширині плечей в злегка виворотном положенні, долоні лежать на підлозі, голова нахилена вперед. Тримають 8 сек. Розтягуються м'язи внутрішньої частини стегна (що приводять), м'язи спини.

12. В. п. – лежачи на спині, поволі завести ноги за голову, руки лежать на підлозі уздовж тулуба. Амплітуда руху залежить ось індивідуальній гнучкості. Тримають 8–16 сек. Протипоказання – захворювання щитовидної залози, схильність до підвищення артеріального тиску. Розтягуються м'язи спини, задній поверхні ніг.

13. В.п. – лежачи на спині, підняти одну ногу вперед, захопити її руками і утримувати в статичному положенні. Утримувати позу 8 сек. Те ж саме з іншої ноги. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегна.

14. В.п. – нахил вперед у сиді. Тримають 8–10 сек. Розтягуються м'язи задньої поверхні стегон і спини.

15. У присіді – права пряма нога попереду, інша зігнута, ліва рука лежить на підйомі зігнутої ноги, права рука на гомілці. Тримають позу 8 сек.

Теж з іншої ноги. М'язи живота втягнуті, спина пряма. Розтягуються м'язи внутрішньої поверхні стегна, зовнішнього зведення стопи, зв'язки колінного суглоба. Як стабілізатори працюють м'язи живота, спини.

16. В.п. – сид зігнувши ноги, стопи торкаються одна одну. Кистями захопити передню частину стопи. Голову і спину тримають прямо. Удержувати положення 8–10 сек.

17. В.п. – випад правої вперед, гоління під прямим кутом до помостів, коліно лівої ноги злегка зігнуто. Тулуб тримають прямо. Утримувати позу 10–15 сек. Теж з іншої ноги. Розтягуються м'язи передньої поверхні стегна позаду ноги, що стоїть. Для збереження рівноваги в цій позі активно працюють глибокі м'язи тулуба, м'язи передньої поверхні, стабілізатори гомілковостопного суглоба попереду ноги, що стоїть.

18. В.п. – сид із зігнутими перехрещеними ногами, руки зігнуті, лікті розведені в сторони, долоні торкаються одна одну, пальці направлені вгору.

Тримають позу 4–6 сек. Поволі опустити пальці вниз дугами вперед, повернутися в початкове положення. Повторить ще раз.

19. Покласти правлю рука на ліве коліно, ліву руку відвести назад-в сторону і злегка спертися пальцями об підлогу. Одночасно виконується поворот тулуба і голови наліво. Тримати позу 5–6 сік. Теж в інший бік.

20. В.п. – сид ноги нарізно, зігнувши ноги. Праву руку завести за голову, лівою утримувати кисть правої руки. Тримати 8 сік. Теж з іншої руки. Повторить ще раз. Розтягуються трицепс руки, чотириглаві м'язи стегон (передня поверхня). Поліпшується рухливість колінного і гомілковостопного суглобів.

Силовими вправами старшокласники займалися з 40 до 55 хвилини заняття. Спритність, швидкість і витривалість удосканалювалася під час танцювальних безупинних комплексів.

Після порівняння середніх показників за всіма руховими якостями на початку і на кінці дослідження, отримані наступні результати. У результаті математичної обробки даних ми спостерігали виражену тенденцію до збільшення показників рухових якостей серед старшокласників експериментальної групи. Отримані результати представлені в таблиці № 3.3., 3.4.

Таблиця № 3.3

Показники рівня розвитку рухових якостей старшокласників на прикінці експерименту (контрольна група)

Контрольні тести		Бали				
		5	4	3	2	1
1	Біг 100 м, (с)	6(14,6)	5(15,6)	8(16,4)	5(13,3)	1(18,2)
2	Біг на 2000 м,(хв)	4(9,15)	4(10,0)	10(10,4)	5(11,2)	2(12,0)
3	Човниковий біг 4x9 м, (с)	8(10,2)	8(10,5)	5(11,1)	4(11,5)	0(12,2)
4	Згинання и розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	15(24)	5(19)	3(16)	1(11)	1(7)
5	Підйом тулуба (кількість за 1 хв)	12(47)	8(42)	4(37)	1(33)	0(27)
6	Присід на одній нозі (кількість )	9(15)	7(12)	6(10)	3(8)	0(6)
7	Нахил вперед з положення сидячи (см)	6(20)	5(17)	8(14)	5(11)	1(7)

Таблиця № 3.4

Показники рівня розвитку рухових якостей старшокласників на  
прикінці експерименту (експериментальна група)

Контрольні тести	Бали					
	5	4	3	2	1	
1 Біг 100 м, (с)	8(14,6)	6(15,6)	7(16,4)	3(13,3)	1(18,2)	
2 Біг на 2000 м,(хв)	7(9,15)	9(10,0)	4(10,40)	3(11,20)	2(12,0)	
3 Човниковий біг 4х9 м, (с)	9(10,2)	6(10,5)	5(11,1)	4(11,5)	1(12,2)	
4 Сгибання и разгибання рук в упорі лежачи (кількість)	16(24)	5(19)	5(16)	0(11)	0(7)	
5 Підйом тулуба (кількість за 1 хв)	17(47)	7(42)	1(37)	0(33)	0(27)	
6 Присід на одній нозі (кількість )	23(15)	2(12)	0(10)	0(8)	0(6)	
7 Нахил вперед з положення сидячи (см)	12(20)	5(17)	5(14)	3(11)	0(7)	

Нами виявлено достовірне збільшення результатів в експериментальній групі за показниками таких рухових якостей, як: витривалість, гнучкість, сила і спритність. У той же час, в контрольній групі достовірних змін результатів тренування не виявлено. Незначне збільшення показників за рівнем розвитку деяких рухових якостей пояснюється тим що після літньої перерви в заняттях, за звітний проміжок часу старшокласники контрольної групи досягли свого природного (на даний момент) рівня гнучкості, властивого їм в останній рік занять. З отриманих результатів можна зробити висновок, що значне збільшення рівня розвитку рухових якостей відбувалося під впливом методики занять фітнесом.

Таким чином, можна констатувати, що оздоровчий фітнес є ефективним засобом корекції і вдосконалення рівня розвитку різних рухових якостей, підтримуючи при цьому високий рівень фізичної підготовленості.

## Висновки до третього розділу

Програми з дитячого фітнесу мають ряд специфічних особливостей. Чіткий алгоритм побудови фітнес-програми допоможе фахівцеві з фітнесу в її створенні.

Основною метою фітнес-програм є сприяння всесторонньому розвитку особистості старшокласників, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, розвиток рухових здібностей, залучення до систематичних занять фізичною культурою через інтерес до них і до здорового способу життя.

Також у кожній програмі присутні свої особисті завдання, що відображають специфіку того або іншого напрямку дитячого фітнесу.

В експерименті брали участь 65 старшокласників **Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа I-III ступенів № 41 Маріупольської міської ради Донецької області**. В основу методики, що використовувалася на заняттях з фітнесу входили програми оздоровчого фітнесу, такі як: танцювальні програми; програми з використанням предметів і різних пристосувань (стеги, фіт-боли, гантелі); програми стретчинг. Для вдосконалення гнучкості нами була розроблена програма «Гнучка сила», за якою старшокласники займалися в кінці основної частини.

У результаті отриманих даних спостерігається виражена тенденція до збільшення показників рухових якостей серед старшокласників експериментальної групи.

## **РОЗДІЛ 4**

### **ОХОРОНА ПРАЦІ**

#### **4.1. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання**

##### **Вимоги безпеки під час проведення занять**

**4.1.1. Спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми.**

**4.1.2. Обладнання необхідно розмішувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.**

**4.1.3. Перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів: міцність кріплення; міцність розтяжок та ланцюгів; кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.**

**4.1.4. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог: виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту; укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною; перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв; виконувати складні елементи і вправи під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи; змінюючи висоту брусів, обидва кінці жердини піднімати одночасно; висовувати ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, піднявши снаряд; для змашення рук треба використовувати магнезію, яка зберігається в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.**

**4.1.5. Під час виконання учнями гімнастичних вправ поточним способом (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів, які визначає вчитель або фахівець з фізичної культури і спорту.**

**Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики**

4.2.1. Взуття учнів має бути на підшві, що унеможливило ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підшві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

4.2.2. Вправи з метання дозволяється виконувати тільки за командою вчителя фізичної культури. Кидки снарядів слід виконувати в напрямку розміченого сектору. Зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки не дозволяються.

Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

4.2.3 При виконанні вправ фронтальним методом учні повинні розташовуватися в одну шеренгу на відстані не менше ніж 2 м один від одного.

Під час поточного виконання вправ з метання учні, які мають взяти снаряди в секторі, повинні переміщуватися за вчителем або фахівцем з фізичної культури і спорту безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектору).

4.2.4. Брати снаряди в руки, іти за снарядами можна тільки з дозволу вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей час.

4.2.5. Спортивний снаряд назад до кола або місця метання слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

4.3.1. Під час занять із спортивних ігор учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять - поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.



**4.3.2.** Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

**4.3.3.** Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів - на жорсткій підошві.

Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо).

Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

**4.3.4.** Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям – рукавички.

## **4.2. Гігієна праці й санітарія під час занять фізичними вправами**

Гігієна (hydicinos – гр. та яка дає здоров'я) – наука про здоров'я вивчає зв'язок та взаємодії з навколишнім середовищем, а також вплив різних внутрішніх і зовнішніх факторів на здоров'я людини, нерозривно пов'язана із фізичним вихованням її, з фізичною культурою суспільства тому, що метою фізичного виховання є створення здорового працездатного і потрібного по своїх морально-психологічних якостях і фізичних як члена людського суспільства.

Саме вимоги для повноцінного фізичного виховання людини є вимогами гігієни. Саме поєднання фізичного виховання із гігієною складає поняття «фізична культура».

Санітарія (лат. sanitas – здоров'я) складова поняття «гігієни», розуміють методологію гігієни, тобто ті засоби, заходи, способи і методи розроблені гігієною для практичного втілення в життя людини і суспільства.

З перших хвилин життя людини він відчуває вплив гігієнічних норм і санітарних заходів, які засвоюються лікарями, батьками і родичами.

Вимоги до виконання санітарно-гігієнічних норм і заходів в повсякденному житті кожним чином людської спільноти (роду, сім'ї, племені, виробничих і інших колективах, народу, держави, нації) виховуються першими у вихованні моралі = сукупності норм і вимог до його поведінки в суспільстві і норм задоволення його потреб відповідного його місця в ієрархії суспільства.

Що до гігієнічних норм і вимог то вони відбиваються у звичаях і традиціях народів, в релігійних і державних постановах. Відповідно що і їх невиконання карається громадським осудом, релігійними покараннями, адміністративними і судовими органами.

Саме в сфері фізичного виховання і спортивної діяльності формується і засвоюється санітарні норми, гігієнічні змагання і вміння у підростаючого покоління. Кожний працівник фізичної культури, кожний спортсмен повинний тільки сам знати і повсякденно виконувати санітарні вимоги, бути прикладом для оточуючих, а і з перших кроків вчили своїх учнів здоровому способу життя.

Сучасні основи гігієни і санітарії фізичних вправ і спорту розроблені Петром Францієвичем Лесгафтом на початку XX сторіччя. Виховуючи необхідні фізичні і психічні якості в своїх учнів тренер повинен знати які і як різні вправи та інші фактори впливають на їх здоров'я і рівень тренуваності, повинний вміти враховувати і передбачити їх вплив плануванні навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності. Відповідно з гігієнічними нормами він повинний вміти облаштовувати місця змагань і занять, вимагають від обслуговуючого персоналу і спортсменів в підтримці санітарних вимог, організувати режим дня і харчування.

Боротьба, бокс, групова акробатика, плавання за гігієнічними нормативами займають особливе місце серед інших видів спорту висовуючи

підвищені вимоги до гігієни тіла спортсменів, що відображено і в «Правилах змагань» цих видів спорту.

**Основні гігієнічні вимоги до спортсменів: і їх спортивної діяльності:**

1. Поєднання загальної фізичної і спеціально-фізичною підготовкою;
2. Поступовість в збільшенні тренувального навантаження;
3. Раціональне чергування праці і відпочинку;
4. Повноцінне, збалансоване по складу харчування.

Зазначаємо, що три з указаних гігієнічних вимог співпадають з основними принципами фізичного виховання.

До цих 4-х основних загально-спортивних вимог, щодо спортивних єдиноборств можна додати ще одну вимогу – прискіплива увага єдиноборця до чистоти і здоров'я шкірного покриву тіла і волосся, бо за правилами змагань при шкірних захворюваннях атлет не допускається до змагань лікарем вже на зважуванні при якому він проводить зовнішній огляд повністю роздягнутих атлетів.

#### **4.3. Пожежна безпека у спортивних залах**

У спортивних залах висотою до нижнього поясу несучих конструкцій покриття 12 м і більш при використанні великорозмірного декоративного оформлення (на всю висоту залу) необхідно передбачити додаткові заходи щодо захисту цього оформлення (монтаж тимчасових водяних завіс, швидкоз'ємні кріплення і т. п.).

У неробочий час ключі від приміщень повинні знаходитися у чергового (сторожа).

Комплект ключів від технічних поверхів і приміщень, міжфермових просторів і в'їзних доріг повинен постійно знаходитися в черговому (диспетчерському) приміщенні з постійним перебуванням людей.

На випадок виникнення пожежі повинна бути забезпечена можливість безпечної евакуації людей, що знаходяться в будівлі (споруді). Проходи,

виходи, коридори, вестибюлі, фойє, тамбури, драбини не дозволяється захарашувати різними предметами і устаткуванням. Всі двері евакуаційних виходів повинні вільно відкриватися у напрямі виходу з приміщень, будівель і споруд; закривати двері на замки і важко відчиняємі замки при проведенні змагань, тренувань, репетицій і культурно-видовищних заходів забороняється.

У коридорах, на сходових майданчиках і на дверях, що ведуть до евакуаційних виходів або безпосередньо назовні, повинні бути встановлені приписуючи знаки «Вихід» згідно ГОСТ 12.4.026.76\* «Кольори сигнальні і знаки безпеки». Тимчасові місця для глядачів (висувні, знімні, збірно-розбірні і т. п.), а також сидіння на трибунах критих і відкритих спортивних споруд не допускається виконувати з синтетичних матеріалів, що виділяють при горінні високо небезпечні речовини. Під тимчасовими місцями забороняється зберігання яких-небудь горючих матеріалів і устаткування, а також стоянка техніки. Простір під тимчасовими трибунами перед початком кожного змагання повинен очищатися від горючого сміття і висухлої трави.

Установка приставних сидінь на шляхах евакуації забороняється. Тимчасові сидіння в евакуаційних люках, призначені для розміщення фону на трибунах при проведенні спортивно-художніх свят, відкриття і закриття міжнародних змагань або інших міжнародних заходів, а також культурно-видовищних заходів, повинні бути знімними. Для їх швидкого демонтажу повинні бути передбачені спеціальні пристосування і виділено відповідну кількість осіб для виробництва цих робіт.

Приміщення будівель і споруд повинні бути обладнані системою сповіщення про пожежу і управління евакуацією. Система оповіщення про пожежу і управління евакуацією повинна забезпечувати реалізацію розроблених планів евакуації людей.

У сходових клітках будівель і споруд забороняється: влаштовувати робочі, складські і іншого призначення приміщення, прокладати трубопроводи з легкозаймистими (ЛВЖ) і горючими (ГЖ) рідинами,

зберігати горючі матеріали, а також встановлювати устаткування і різні предмети, що перешкоджають пересуванню людей. Двері в протипожежних стінах і перегородках будівель і споруд, скління віконних і дверних отворів у внутрішніх стінах і перегородках на шляхах евакуації, а також в перегородках, що розділяють вестибюлі і фойє, пристрої для самозакривання дверей, що ущільнюють прокладки в притворах дверей повинні постійно знаходитися в справному стані. Розстановку крісел для глядачів в спортивних залах слід передбачати так, щоб не створювалися стрічні або пересічні потоки глядачів з постійних і тимчасових трибун. При розстановці крісел на площі залу слід дотримувати вимоги Правил пожежної безпеки для театральних-видовищних підприємств і культурно-освітніх установ. Пристосування для кріплення тимчасових конструкцій для сидіння глядачів в критих спортивних спорудах, а також кріплення помостів, естрад, рингів і т.п. повинні міститися в справному стані. Установка таких конструкцій з несправними кріпленнями забороняється. Забороняється установка ґрат на вікнах приміщень будівель і споруд, за винятком приміщень для зберігання зброї і боєприпасів в тирах і стрільбищах. Зберігання спортінвентарю і інших матеріалів на стелажах слід проводити так, щоб вони не виступали за габарити стелажів.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У процесі розв'язання поставлених завдань дослідження було зроблено наступні висновки.

1. Оскільки соціокультурна діяльність традиційно розуміється як суспільно цілеспрямована, етично мотивована діяльність із створення, освоєння, збереження, розповсюдження й подальшого розвитку цінностей культури тому фітнес є соціокультурною діяльністю і відбивається в усіх її напрямках.

Основне, пріоритетне завдання фітнесу спрямоване на результат усієї діяльності людини, підвищення й збереження її фізичної дієздатності й досягнення оптимального рівня здоров'я людини.

2. Напрями фітнесу, що сьогодні стають популярні в тій чи іншій мірі, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури й надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями. На сучасному етапі можливо спрямувати оздоровчу фізичну культуру, базуючись на різні фітнес-технології. Їх об'єднують у сім груп: 1). ті, що мають давньосхідні культурні традиції (йога, цигун, тайцзіцюань), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо і ін.); 2). авторські оздоровчі методики (А.Н.Стрельнікової, система Пілатес й ін.); 3) різні оздоровчі системи, що пов'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аерофітнес, ізотон і ін.); 4) форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол й ін.; 5) різні інноваційні технології й авторські програми, що апробовані й користуються популярністю (танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-денс», «Фітбол-гімнастика», «Ігровий стретчинг» й ін.); 6) циклічні види: оздоровча ходьба, оздоровче плавання, велосипед, тренажерні пристрої й ін.; 7) спортивні і рухомі ігри.

На засаді інтеграції принципів фізичного виховання, спортивного тренування, адаптивної фізичної культури, оздоровчої аеробіки й оздоровчої фізичної культури, підсумків наукових досліджень в області фітнесу, було виділено наступні принципи занять фітнесом з дітьми старшого шкільного віку:

1) загальні принципи (характерні для фізичної культури і, відповідно, для будь-якого її виду занять);

2) принципи, що відображають закономірності педагогічного процесу (методичні або дидактичні принципи), характерні для будь-яких видів фізичної культури, застосовуючи урочну форму організації занять фізичними вправами);

3) специфічні принципи фітнесу (засновані на принципах оздоровчого тренування і специфічних особливостях самого фітнесу);

4) принципи, що відображають особливості занять з дітьми.

3. У результаті експерименту було отримано наступні результати:

За окремими якостями високий рівень розвитку показали всього 20% старшокласників, 40% – середній рівень. Решта 40% старшокласників показали низький рівень розвитку рухових якостей. Спостерігається тенденція до збільшення показників рухових якостей серед старшокласників експериментальної групи. Виявлено достовірне збільшення результатів в експериментальній групі за показниками таких рухових якостей, як: витривалість, гнучкість, сила і спритність.

Порівняльний аналіз результатів експериментальних даних на початок і кінець дослідження показав, що застосування програм оздоровчого фітнесу має позитивний вплив на розвиток рухових якостей і на фізичну підготовленість старшокласників.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення других проблем впливу оздоровчої аеробіки на розвиток рухових якостей дівчат молодших класів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Мурахов (тренировочные программы) // Знания, ФИС. – 1985. – № 8. – С.48 – 54.
2. Анисимова М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой (история, многообразие аэробических программы 1-4кл.) / М.В. Анисимова// ФК в школе. – 2004. – № 6. – С.29-34.
3. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки в школі / О. Бабешко, В. Завадич // ФВ в школі. – 2007. – № 2. – С. 42-48;
4. Бордовский В.А., Ланина И.Я. Инновационные ориентации обучения в современном педвузе / В. А. Бордовский, И.Я. Ланина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. – 232 с.
5. Бордовський Г.А. Управління якістю освітнього процесу: Монографія. / Г.А. Бордовський, А.А. Нестеров, С.Ю. Трапідин. – СПб. : Вид-во РГПУ ім. А.І. Герцена, 2001. – 359 с.
6. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 2003. –№ 2. –66 –72.
7. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – М. : Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.
8. Выготский Л. Педагогическая психология / Л. Выготский. М. : АСТ. Астрель. Хранитель, 2008. – 672 с.
9. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування/ Г.В. Глоба // Молода спортивна наука України, Львів, том 1. – С. 169-174.
10. Гончаров В.Ю., Лейкин М. Г. Оздоровительный эффект при занятиях ритмической гимнастикой, степ-аэробика / В. Ю. Гончаров, М. Г. Лейкин // Гимн., М : ДТС. – 1987. – С.63-68.



11. Горцев Г. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по степ-аэробике / Г. Горцев // Теория и практика ФК. – 1997. – № 5. – С. 39-45.
12. Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. СПб., 2006. – 186 с.
13. Дулевич А.Н. Аэробика дома / А. Н. Дулевич – М. – 2007. – С. 100-111.
14. Євстаф'єв Б. В. Аналіз основних понять в теорії фізичної культури / Б. В. Євстаф'єв. – Л. : ВІФК, 1985. – 118 с.
15. Єпіфанов В.А. Лікувальна фізична культура / Навчальний посібник для вузів / В.А. Єпіфанов. – М. : Видавництво. дім «ГЕОТААМЕД», 2002. – 560 с.
16. Збірник державних документів, що регламентують роботу закладів освіти України / Упоряд. д-р пед. Наук., М. Мельничук. – Кіровоград, 2004 – 185 с.
17. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с
18. Ким Н. Идеальная фигура Н. Ким // Энциклопедия современного фитнеса. – М. – 2005. – С. 48-59;
19. Киреева Т.П. Спортивная аэробика в школе / Т. П. Киреева, О. С. Макарова, Л. В. Пашкова // ФК в школе. – 2003. – № 6. – С. 28-34.
20. Киреева Т.П. Степ-аэробика и ее составляющие / Т. П. Киреева // ФК в школе. – 2006. – №3. – С. 37-39.
21. Крамлина С., Прохорова Л. Аэробная гимнастика / С. Крамлина, Л. Прохорова // Спортивная жизнь России. – 1984. – № 4. – С. 30-31.
22. Кудра Т.А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): Монография. / Т.А. Кудра. – Владивосток, 2002. – 96 с.

23. Культурология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под научн. ред. проф. Г.В. Драча. Изд. 8-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 57 с.
24. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер Кеннет // М., ФИС. – 1989. – С. 46 – 55.
25. Л.С. Подымова. Педагогика: инновационная деятельность [Текст] / В.А. Слостенин, Л.С. Подымова. – М. : Педагогіка, 1997. – 348 с.
26. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учетом возрастных периодов-жизни : автореф. дис.: канд. пед: наук / Г.М. Лаврухина. СПб., 2002. – 24 с.
27. Левчук Л., Петрина Р. Аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів оздоровчих видів аеробіки / Л. Левчук, Р. Петрина // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 122-124.
28. Лубышева Л.И. Методология обновления содержания физического воспитания учащейся молодежи / Л. И. Лубышева // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 122-166.
29. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
30. Маслов А.А. Гимнастика Бодхидхармы / А. А. Маслов. – М. : Феникс. : – 2006. – 116 с.
31. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы : [перевод. В.Данченко] / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 432 с.
32. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (Общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для институтов / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 542 с.

34. Матвеев, Л.П. Что же это такое «оздоровительная физическая культура»? / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 21-24.
35. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник/ Ю. В.Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
36. Москаленко Н.В. Воспитание активности и самостоятельности по средствам аэробики / Н.В. Москаленко // ФК в школе. – 2006. – № 7. – С. 29-31.
37. Назаренко Л.Д., Костюнина Л.И. Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой / Л. Д. Назаренко, Л. И. Костюнина // ФК в школе. – 2006. – № 1. – С. 50-52.
38. Основы валеологии : в 3 кн. / под ред. В. П. Петленко. – К. : Олимп. лит., 1998. – Кн. 1. – 434 с.
39. Основы валеологии : в 3 кн. / под ред. В. П. Петленко. – К. : Олимп. лит., 1999. – Кн. 3. – 447 с.
40. Основы валеологии : в 3 кн. / под ред. В. П. Петленко. – К. : Олимп. лит., 1999. – Кн. 2. – 351 с.
41. Пономарев Г.Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое? / Г. Н. Пономарев // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. – Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. 2002. – С. 72-80.
42. Радионова Н.Ф., Профессиональная компетентность как результат педагогического образования / Н.Ф. Радионова, А.П. Тряпицына: материалы IV международной научно-практической конференции кафедры педагогики и андрогогики "Постдипломное образование: проблемы, опыт и перспективы". – С.-Петербург, 2004. – С.17-19.
43. Рыжкин Ю.Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика ФК. – № 5. – 2002. – С. 64-72.

44. Самсонова П.А. Ефективність поєднання використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів 15 – 18 років / П.А. Самсонова // Молода спортивна наука України. – Львів. – том 1. – С. 109-113.
45. Солодянников О. В. Методика оздоровительных занятий степ-аэробикой на основе биомеханических исследований базовых шагов. дисс. ... на степень канд. наук физ. и спорта / О.В. Солодянников. – Санкт-Петербург, 2009. – 150 с.
46. Солопчук Д. Використання степ-аеробіки на уроках ФК // ФВ в школі. – 2007. – № 1. – С. 48-52;
47. Спирин В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста: Монография / В.К. Спирин. – Великие Луки : ВЛГИФК, 2002. – 176 с.
48. Степанова І. Зміни морфо функціональних показників дівчат 13 та 14 років під впливом занять степ-аеробікою на уроках гімнастики // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. - № 1. – С. 59 – 63;
49. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта [Текст] / В.И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2006. – 398 с.
50. Столяров Л.Я. Социология физической культуры и спорта. Введение в проблематику и новая концепция / Л.Я. Столярова. – М. : СпАртРГАФК, 2002. – 346 с.
51. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б. А. Ашмарина. М., 1979.
52. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : ФиС. 1996. – 154 с.
53. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Трушкин. – Ростов-на-Дону, 2000. – 586 с.

54. Фарфель В.С. Двигательные способности / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. 1977. – №12. – С. 28-34.
55. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общей ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.
56. Филин В.П. Общая характеристика педагогических исследований в физической культуре. / Под ред. Д. Д. Донского // В.П. Филин. – М. : Физическая культура, 1961. – С. 12-30.
57. Филин В.П. Проблема воспитания выносливости у детей/ В.П. Филин // Теория и практика физической культуры, 1968. № 7. – С. 48 – 56.
58. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки : Автореф. дисс. докт. пед. наук. / В.П. Филин. – М., 1970. – 50 с.
59. Филлипович А.Б. О необходимости системного подхода к изучению природы ловкости / А.Б. Филиппович. // Теория и практика физической культуры. – 1980. №2, С.49–52.
60. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 342 с.
61. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
62. Чайковський А.М., Шейкман С.Б. Искусство быть здоровым / А.М. Чайковський, С.Б. Шейкман. – Часть 1. – М: ФИС. – 1987. – С.51-87.
63. Шипилина І.А. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / І.А. Шипилина // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 36-38.
64. Шунайлова Н.Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н.Ю. Шунайлова, И.А. Медера, Н.А. Хаттапова // Теория и практика ФК. – 2006. – № 1. – С. 40-42.