

Державний заклад
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»
Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Діжевська Сніжана Вадимівна

**Засоби підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі
фізичного виховання**

кваліфікаційна робота

**здобувачки вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю
014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Особистий підпис:

Сніжана ДІЖЕВСЬКА

Науковий керівник:

Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Зав. кафедри:

Олена ОТРАВЕНКО

кандидатка педагогічних наук, доцентка

Лубни – 2026

Анотація

Діжевська Сніжана Вадимівна. Засоби підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі фізичного виховання. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У кваліфікаційній роботі визначено сучасний стан рухової активності старшокласниць у закладах загальної середньої освіти з урахуванням їх вікових та психофізіологічних особливостей. Розроблено програму та запроваджено комплекс засобів оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання з дівчатами старшого шкільного віку. Наукова новизна одержаних результатів полягає: *досліджено* особливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу дівчат 10 – 11 класів на основі застосування новітніх засобів оздоровчого фітнесу та розробки програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання; *узагальнено* сучасні засоби оздоровчого фітнесу для програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів в урочній та позаурочній роботі з фізичного виховання; *дістало подальшого розвитку* вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення рухової активності старшокласниць. Практичне значення роботи полягає в розробці методичних рекомендацій щодо застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку. За результатами роботи надруковано тези у збірнику Всеукраїнської конференції, м. Глухів.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (79 джерел, з них 11 – іноземною мовою), 6 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 93 сторінки, з них 67 сторінок основного тексту. Робота містить 14 таблиць та 4 діаграми та 1 рисунок.

Ключові слова: засоби, програма, рухова активність, фітнес-йога, пілатес, танцювальні вправи, аеробіка, дівчата 10-11 класів, фізичне виховання.

Abstract

Dizhevska Snizhana Vadymivna. Means of increasing the physical activity of girls in grades 10-11 in the process of physical education. Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialising in: 014.11 – Secondary education (Physical culture). Luhansk Taras Shevchenko National University. Lubny, 2026.

The qualification work determines the current state of motor activity of senior schoolgirls in general secondary education institutions, taking into account their age and psychophysiological characteristics. A programme has been developed and a set of innovative health fitness tools has been introduced in the process of physical education with senior schoolgirls. The scientific novelty of the results obtained is as follows: the features of the implementation of a personality-oriented approach for girls in grades 10–11 have been studied based on the use of the latest health fitness tools and the development of a programme to increase the physical activity of girls in grades 10–11 in the process of physical education; modern health-improving fitness methods for a programme to increase the physical activity of girls in grades 10–11 in classroom and extracurricular physical education work have been summarised; The influence of health fitness classes on increasing the physical activity of senior s The chooldgirls and promoting a conscious healthy lifestyle was further developed. The practical significance of the work lies in the development of methodological recommendations for the use of health fitness methods to increase the physical activity of senior schoolgirls in the process of physical education. Based on the results of the qualification work, abstracts were published in the collection of the All-Ukrainian Conference, Hlukhiv. The work consists of an introduction, two chapters, conclusions, a list of references (79 sources, 11 of which are in foreign languages), and 6 appendices. The total volume of the qualification work is 93 pages, including 67 pages of main text. The work contains 14 tables and 5 figures.

Keywords: means, program, physical activity, fitness yoga, Pilates, dance exercises, aerobics, girls in grades 10-11, physical education.

ЗМІСТ

Анотації.....	2
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	10
1.1. Поняття рухової активності та її значення для здоров'я старшокласниць.....	10
1.2. Вікові та психофізіологічні особливості дівчат 10–11 класів.....	14
1.3. Сучасний стан рухової активності старшокласниць у закладах загальної середньої освіти.....	17
1.4. Роль уроків фізичної культури у формуванні мотивації до рухової активності.....	21
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ II. СУЧАСНІ ЗАСОБИ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ.....	26
2.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів, спрямованих на підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку.....	26
2.2. Використання фітнес-програм, трекерів, аеробіки та танцювальних видів рухової активності.....	31
2.3. Інноваційні форми організації фізичного виховання в ЗЗСО.....	43
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	47
3.1. Організація та методи дослідження.....	47
3.2. Аналіз рівня рухової активності дівчат 10–11 класів до початку експерименту.....	49

3.3. Розробка програми занять з оздоровчого фітнесу та впровадження комплексу засобів для підвищення рухової активності старшокласниць.....	51
3.4. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	56
Висновки до третього розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Постановка проблеми. У сучасних умовах інтенсифікації навчального процесу, зростання психоемоційного навантаження та цифровізації освітньої і дозвіллевої діяльності спостерігається зниження рівня рухової активності старшокласниць. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на фізичний розвиток, працездатність, стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Особливої уваги потребують дівчата старшого шкільного віку, оскільки саме у цьому віці відбувається формування стійких звичок, зумовлених соціальними, психологічними та фізіологічними особливостями. У зв'язку з цим актуальною є впровадження новітніх засобів, спрямованих на підвищення рухової активності та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою старшокласниць.

За аналізом літературних джерел (О. Дубогай, Д. Єлісеєва, Т. Круцевич, Н. Москаленко, О. Отравенко, Р. Darst, R. Pangrazi та ін.), фізична культура є потужним потенціалом для підвищення рівня духовного, психічного й фізичного здоров'я, розвитку рухових якостей та підвищення рухової активності здобувачів у закладах загальної середньої освіти [21; 23; 33; 38; 46-48; 59; 70; 73-74].

Проблеми мотивації до занять фізичною культурою та використання сучасних оздоровчих технологій, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти розглядали такі вчені, як: Г. Безверхня, В. Білецька, Є. Захаріна, Г. Грибан, О. Давиденко, Є. Ільїн, О. Колос, І. Кручко та ін. [4; 7; 14; 25; 16; 28; 32].

Слід зазначити, що оздоровчий напрямок фітнесу ґрунтується на сучасних наукових даних та виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю, успішно реалізується в освітньому процесі закладів освіти, спрямованого на всебічний розвиток особистості (Л. Батіщева, А. Босенко, Н. Воловик, Н. Довгань, О. Дубинська, О. Кібальник, О. Шинкарьова, О. Школа та ін.) [2; 8; 12; 13; 19; 20; 31; 64-66; 68; 79].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У працях вітчизняних науковців (О. Андрєєва, Г. Грибан, Н. Москаленко, Н. Пангелова та ін.) наголошується, що рухова активність є ключовим чинником гармонійного розвитку здобувачів освіти [1; 14; 37; 52]. Дослідження доводять позитивний вплив систематичних занять фізичною культурою на рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан та соціальну адаптацію дівчат старшого шкільного віку. Науковці підкреслюють, що традиційні форми проведення уроків фізичної культури не завжди відповідають інтересам та мотивації учнів старшого шкільного віку. Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від упровадження варіативних модулів, індивідуалізованих програм, фітнес-технологій, а також використання інтерактивних форм роботи. Проте недостатньо розробленими залишаються цілісні програми, спеціально орієнтовані на підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів з урахуванням їхніх вікових та психофізіологічних особливостей.

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання дівчат 10-11 класів в закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – програма із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності дівчат 10 – 11 класів у процесі фізичного виховання.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці програми та впровадження комплексу засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання закладу загальної середньої освіти.

Відповідно до мети було сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу літературних джерел проаналізувати основні поняття рухової активності та їх значення для здоров’я старшокласниць
2. Визначити сучасний стан рухової активності старшокласниць у закладах загальної середньої освіти з урахуванням їх вікових та психофізіологічних особливостей.
3. Розробити програму та запровадити комплекс засобів оздоровчого фітнесу

для підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання закладу загальної середньої освіти.

4. Перевірити ефективність програми й запровадженого комплексу інноваційних засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання та надати методичні рекомендації.

Відповідно до завдань використовувався комплекс **методів**:

- *теоретичні* (аналіз наукової літератури, узагальнення даних, систематизація підходів до підвищення рухової активності);
- *педагогічні спостереження* на заняттях з фізичного виховання;
- *анкетування та опитування* для визначення інтересів та підвищення рівня мотивації дівчат до занять оздоровчого фітнесу;
- *методи педагогічного проєктування* для розробки програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання;
- *методи математичної статистики* для оцінки результативності впровадження програми (за потреби у подальших дослідженнях).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному: досліджено особливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу дівчат 10 – 11 класів на основі застосування новітніх засобів оздоровчого фітнесу та розробки програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання; узагальнено сучасні засоби оздоровчого фітнесу для програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів в урочній та позаурочній роботі з фізичного виховання; дістало подальшого розвитку вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення рухової активності старшокласниць та усвідомленого ведення здорового способу життя.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблено методичні рекомендації щодо застосування засобів оздоровчого фітнесу та програми для підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання та ведення здорового способу життя (додаток В).

Результати кваліфікаційного дослідження можуть бути застосовані в

практиці фізичного виховання здобувачів закладів освіти, навчання особистої фізичної культури, а також можуть бути використані з метою розробки методичних рекомендацій щодо проведення занять з використанням оздоровчих-фітнес програм у сучасних закладах освіти.

Апробація результатів дослідження відбулись на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. За результатами магістерського дослідження надруковано тези у збірнику наукових праць за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 27 листопада 2025 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2025. С.119-121.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (79 джерел, з них 11 – іноземною мовою), 6 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 93 сторінки, з них 67 сторінок основного тексту. Робота містить 14 таблиць та 4 діаграми та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття рухової активності та її значення для здоров'я дівчат старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, навчальна програма з фізичної культури для учнів 10–11 класів, Закон України про освіту, Стратегія розвитку освіти і науки в Україні на період до 2030 року спрямовані на те, що фізичне виховання в закладі загальної середньої освіти є важливою складовою розвитку особистості здобувача освіти, значимість якого визначається формуванням таких загальнолюдських цінностей, як: здоров'я, рухова активність, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість та ін. [17; 24; 40; 59].

Науковці Т. Круцевич, Н. Пангелова, Н. Москаленко, Н. Корж, Д. Єлісеєва, О. Отравенко та ін. зазначили, що система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти потребує постійного перегляду і вдосконалення. Автори наголошують, що фізичне виховання є спеціалізованим педагогічним процесом цілеспрямованої діяльності з формування рухових умінь, навичок, спрямованих на зміцнення здоров'я, виховання виховання фізичної культури особистості [33; 43; 45; 52; 74; 75].

Слід підкреслити, що в закладах загальної середньої освіти необхідно звертати більшу увагу на проведення заходів, що сприяють підвищенню рухової активності здобувачів освіти. Провідними науковцями встановлено, що обсяг рухової активності серед випускників закладів загальної середньої освіти з кожним роком зменшується, відповідно тільки від 7 % до 25 % учнів вважаються здоровими (Н. Пангелова, Т. Круцевич, В. Данилко, 2017; Н. Москаленко, Д. Єлісеєва, 2016) [38; 52].

Рухова активність посідає ключове місце серед складових здорового способу життя та слугує важливим критерієм фізичного розвитку людини. У наукових джерелах це поняття визначається як сукупність рухових дій, які здійснює людина впродовж повсякденної діяльності та які супроводжуються енергетичними витратами. Вітчизняні й іноземні науковці трактують рухову активність як природну біологічну потребу організму, задоволення якої сприяє ефективному функціонуванню всіх органів і систем.

Більшість дослідників наголошують, що рухова активність має значно ширше значення, ніж лише фізичне навантаження, оскільки виступає важливим соціально-педагогічним явищем, що впливає на розвиток особистості, її емоційний стан, рівень працездатності та можливості самореалізації. Особливої значущості ця проблема набуває в старшому шкільному віці, коли зростає навчальне навантаження і водночас суттєво скорочується обсяг природної рухової активності.

У наукових дослідженнях виділяють повсякденну та спеціально організовану рухову активність. До повсякденної належать усі рухові дії, зумовлені базовими потребами людини та її щоденною діяльністю, зокрема під час сну, дотримання гігієнічних процедур, приймання їжі, а також у процесі навчальної й виховної роботи. Спеціально організована м'язова діяльність, або фізкультурна активність, охоплює різні форми цілеспрямованих занять фізичними вправами, а також активні способи пересування до місця навчання чи роботи та у зворотному напрямку.

Як зауважують О. Отравенко, О. Школа, В. Тулайдан, О. Шинкарьова, у галузі фізичної культури застосування оздоровчого фітнесу є ефективним засобом підвищення рівня рухової активності та дає змогу комплексно врахувати соціальні аспекти (орієнтацію на здоровий спосіб життя), біологічні показники (рівень рухової активності, фізичний стан і фізичну підготовленість), психологічні чинники (мотивацію, інтереси) та інші особливості використання засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я [49; 51; 62; 77].

Водночас важливий вплив на формування рухової активності учнівської

молоді мають спортивні традиції в родині та освітніх закладах, місце фізичного виховання в освітній системі, а також упровадження сучасних оздоровчо спрямованих програм у закладах загальної середньої освіти.

Доктор наук з фізичного виховання та спорту Т. Круцевич підкреслює, що, рухова активність складається із суми рухів, які, людина виконує у процесі життєдіяльності та позитивно впливає на її повноцінний віковий розвиток, є сферою проведення здорового відпочинку, профілактикою шкідливих звичок і негативних змін, які мають місце у сучасному способі життя [61].

Загальновідомо, що критерієм оптимальної норми рухової активності є надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на зміни у зовнішньому середовищі.

Оптимальний рівень рухової активності визначається стабільністю та ефективністю функціонування всіх систем організму, а також здатністю людини своєчасно й адекватно адаптуватися до змін умов зовнішнього середовища. Для дівчат старшого шкільного віку доцільно дотримуватися таких добових обсягів рухової діяльності залежно від інтенсивності навантаження [14]:

- дуже низька інтенсивність (некваплива ходьба, повільна їзда на велосипеді) – від 90 до 200 хвилин;
- низька інтенсивність (рухливі ігри, ранкова гімнастика, танцювальні вправи тощо) – 25–45 хвилин;
- помірна інтенсивність (активний біг, ігрові види спорту) – 10–30 хвилин;
- висока інтенсивність (біг, наближений до максимальної швидкості) – 3–5 хвилин.

Далі розглянемо ефекти рухової активності учнівської молоді (Табл. 1.1.)

Таблиця 1.1.

Ефекти рухової активності (Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій, 2012)

<i>Система</i>	<i>Характер змін</i>
Серцево-судинна	Зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень; покращення здатності та скорочення міокарда;

	зменшення потреби серцевого м'яза в кисні; підвищення продуктивності, резерву серця; нормалізація артеріального тиску.
Дихальна	Розвиток дихальних м'язів, зростання їх сили; збільшення загального об'єму легень; покращення ефективності функцій дихання; збільшення резервів дихальної системи.
Процеси обміну	Зменшення вмісту холестерину, нормалізація процесів обміну.
Опорно-руховий апарат	Удосконалення кровообігу та нервової регуляції м'язів; поліпшення еластичних м'язів і сухожилків; покращення рухливості суглобів.
Нервова	Підвищення рухливості та рівноваги нервових процесів; зниження чутливості до стресів.
Ендокринна	Покращення функціональних можливостей щитоподібної залози та кіркової речовини надниркових органів.

Рухова активність справляє комплексний позитивний вплив на серцево-судинну систему, забезпечуючи підвищення рівня аеробної витривалості, стабілізацію показників артеріального тиску та зміцнення міокарда. Регулярні фізичні вправи також стимулюють роботу дихальної системи, сприяють збільшенню життєвої ємності легень і покращенню процесів газообміну. Не менш важливим є її значення для опорно-рухового апарату: під впливом рухової діяльності посилюється мінералізація кісткової тканини, формується раціональна постава, знижується ймовірність виникнення сколіотичних деформацій та інших порушень [15].

Окрім впливу на фізичний стан організму, рухова активність має суттєве

значення для психічного розвитку дівчат старшого шкільного віку. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє зменшенню проявів тривожності, підвищенню впевненості у власних можливостях, а також формуванню позитивного ставлення до власного тіла. У період інтенсивної навчальної діяльності, зокрема під час підготовки до випускних іспитів і зовнішнього незалежного оцінювання, рухова активність виступає дієвим засобом попередження емоційного перенапруження та психічної втоми.

У зв'язку з цим, науковці розглядають рухову діяльність як специфічний вид активності, що передбачає виконання рухових дій із чітко визначеними характеристиками, спрямованими на досягнення запланованого результату при розв'язанні певних рухових завдань. Так, наприклад Г. Грибан підкреслив, що фізична активність – цілеспрямована рухова діяльність людини, що виступає як природно і соціально детермінована необхідність і потреба організму й особистості у підтриманні гомеостазу, забезпечення морфологічних, функціональних, біохімічних і психологічних умов реалізації генетичної й соціокультурної програм їх розвитку в онтогенезі та подолання чинників, що перешкоджають цьому [14]. Водночас різноманітність цілей і умов діяльності зумовлює існування різних форм рухової активності в освітньому процесі, зокрема під час занять з фізичного виховання, мистецтва, трудового навчання, а також у повсякденному житті. Рухові дії, що застосовуються у фізичному вихованні, по суті, є фізичними вправами.

Отже, рухова активність виступає важливою складовою гармонійного фізичного й психічного розвитку дівчат 10–11 класів, а забезпечення її оптимального рівня має бути одним із пріоритетних завдань сучасної системи фізичного виховання.

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості дівчат 10–11 класів

Старший шкільний вік, який охоплює період 15–17 років, відзначається завершальними етапами біологічного розвитку та відносною стабілізацією

функціональних можливостей організму. У дівчат у цей час зазвичай уповільнюються ростові процеси, формується типовий для жіночого організму соматотип, а також відбувається вдосконалення механізмів нервової регуляції [53; 55].

Суттєву роль у цьому віці відіграє мотиваційна сфера. Для старшокласниць характерне прагнення до самореалізації, орієнтація на естетичну складову рухової діяльності та бажання підтримувати привабливий зовнішній вигляд. Це зумовлює потребу у впровадженні таких форм фізичної активності, які відповідають інтересам дівчат, викликають позитивні емоції та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами.

Навчання у 10–11 класах припадає на період пізнього підліткового або раннього юнацького віку, який є одним із найскладніших і водночас найбільш значущих етапів розвитку особистості. У цей час завершується біологічне дозрівання та інтенсивно формуються психологічна, соціальна й світоглядна зрілість. Тому врахування вікових і психофізіологічних особливостей дівчат старшого шкільного віку є необхідною умовою ефективно організації навчально-виховного процесу, забезпечення збереження та зміцнення їхнього здоров'я [55].

Фізіологічні особливості розвитку. У віці 15–17 років у більшості дівчат завершується статеве дозрівання та стабілізується гормональний фон. За даними сучасних фізіологічних досліджень, у цей період спостерігається уповільнення темпів соматичного росту, однак відбувається подальше вдосконалення функціональних систем організму — серцево-судинної, дихальної та нервової. Зростає м'язова сила і витривалість, поліпшується координація рухів, що створює сприятливі умови для виконання складних фізичних і розумових навантажень [55].

Водночас фізіологи наголошують на певній вразливості організму дівчат цього віку до перевтоми, особливо за умов високого навчального навантаження, недостатньої рухової активності та порушень режиму сну [53]. Нерегулярний сон і хронічна втома негативно впливають на працездатність, увагу та емоційний

стан, що може позначатися на навчальній успішності.

Окремої уваги потребують особливості ендокринної регуляції. Хоча гормональний фон у старшому підлітковому віці стає більш стабільним, гормональні коливання все ще можуть зумовлювати емоційну лабільність, підвищену чутливість до стресів та зміни настрою (Мельник, 2023). Це необхідно враховувати під час організації освітнього середовища та психолого-педагогічного супроводу.

Психофізіологічні характеристики. Психофізіологічний розвиток дівчат 10–11 класів тісно пов'язаний із дозріванням центральної нервової системи. Сучасні нейропсихологічні дослідження свідчать, що у віці 15–17 років триває активна мієлінізація нервових волокон та функціональне вдосконалення лобових відділів кори головного мозку, відповідальних за довільну регуляцію поведінки, планування та самоконтроль (Коваленко, 2022).

У результаті цього підвищується здатність до тривалої концентрації уваги, зростає обсяг оперативної пам'яті та покращуються аналітико-синтетичні процеси мислення. Дівчата старших класів здатні до абстрактного мислення, логічного аналізу, узагальнення та критичної оцінки інформації. Це створює передумови для успішного опанування складних навчальних дисциплін і формування навчально-професійних інтересів.

Разом із тим психофізіологи зазначають, що нервова система в цьому віці ще не досягає повної зрілості, що може проявлятися у підвищеній емоційній реактивності та зниженій стресостійкості в умовах інтенсивного навчального навантаження або соціального тиску (Шевчук, 2020).

Психологічні особливості та емоційна сфера. Психологічний розвиток дівчат 10–11 класів характеризується поглибленням процесів самосвідомості та формуванням цілісного образу «Я». У цьому віці зростає потреба в самоствердженні, автономії та визнанні з боку значущих інших – однолітків, учителів, батьків (Савченко, 2021). Самооцінка стає більш диференційованою, але водночас може бути нестійкою та залежною від зовнішньої оцінки.

Емоційна сфера старшокласниць відзначається високою інтенсивністю

переживань. Дослідники вказують, що для дівчат характерна більша схильність до внутрішніх переживань, рефлексії та емоційного аналізу власного досвіду, ніж для хлопців цього ж віку. Це може зумовлювати як розвиток емпатії та емоційного інтелекту, так і підвищений ризик тривожних станів у ситуаціях невизначеності або навчального стресу.

Соціально-психологічні аспекти розвитку. Соціальний розвиток дівчат старшого шкільного віку тісно пов'язаний із формуванням міжособистісних стосунків та соціальної ідентичності. У 10–11 класах значно зростає роль групи однолітків, їхніх оцінок і норм поведінки. За спостереженнями сучасних педагогів і психологів, дівчата цього віку орієнтовані на якість міжособистісних взаємин, емоційну підтримку та прийняття в соціальній групі [57].

Водночас саме в цей період відбувається активне професійне самовизначення. Старшокласниці починають усвідомлено співвідносити власні інтереси, здібності та життєві цінності з майбутньою професійною діяльністю. Цей процес супроводжується інтелектуальним напруженням і може викликати внутрішні суперечності та тривогу, що потребує педагогічної та психологічної підтримки [18].

Таким чином, вік 15–17 років є періодом завершення фізіологічного дозрівання та інтенсивного психологічного і соціального становлення дівчат. Поєднання високих когнітивних можливостей із підвищеною емоційною чутливістю та вразливістю до стресів визначає необхідність урахування вікових і психофізіологічних особливостей під час організації навчально-виховного процесу. Створення сприятливого освітнього середовища, що враховує індивідуальні можливості та потреби старшокласниць, є важливою умовою їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації.

1.3. Сучасний стан рухової активності дівчат старшого шкільного віку

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності серед дівчат старших класів. Більшість

старшокласниць не дотримуються рекомендованих норм щоденної рухової активності, що негативно позначається на їхньому фізичному стані та здоров'ї.

Серед основних причин зниження рухової активності виділяють зростання навчального навантаження, тривале перебування в сидячому положенні, активне використання цифрових технологій, а також низьку мотивацію до занять фізичною культурою. Значна частина дівчат сприймає уроки фізичної культури як обов'язкову дисципліну, а не як засіб особистісного розвитку.

Недостатній рівень рухової активності призводить до розвитку гіподинамії, зниження фізичної підготовленості, порушень постави, надмірної маси тіла та погіршення загального самопочуття. Це зумовлює необхідність пошуку нових, більш ефективних засобів і форм організації рухової діяльності дівчат у шкільному середовищі.

У сучасних соціально-економічних та освітніх умовах проблема рухової активності учнівської молоді набуває особливої актуальності. Старший шкільний вік (15–17 років) є критичним періодом формування стилю життя, у тому числі ставлення до фізичної активності, здоров'я та власного фізичного розвитку. Саме в цей час відбувається остаточне становлення функціональних можливостей організму, а рівень рухової активності значною мірою визначає подальший стан фізичного та психічного здоров'я дівчат.

Загальні тенденції рухової активності старшокласниць. Результати сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать про стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності серед дівчат старшого шкільного віку. За даними науковців, значна частина старшокласниць не досягає рекомендованих Всесвітньою організацією охорони здоров'я показників щоденної фізичної активності, що мають становити не менше 60 хвилин помірних або інтенсивних рухових навантажень [6; 26; 30].

Основними причинами гіподинамії в цьому віці є інтенсифікація навчального процесу, збільшення часу, проведеного за виконанням домашніх завдань, підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання, а також зростання частки пасивних форм дозвілля, пов'язаних із використанням

цифрових технологій. Дівчата старших класів значну частину вільного часу проводять за комп'ютерами, смартфонами та іншими електронними пристроями, що негативно позначається на загальному рівні їхньої рухової активності.

Особливості рухової активності в межах навчального процесу. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти залишається основною організованою формою рухової активності для більшості дівчат старшого шкільного віку. Проте дослідження показують, що уроки фізичної культури не завжди забезпечують необхідний обсяг і інтенсивність рухових навантажень. Часто це пов'язано з обмеженою кількістю навчальних годин, недостатнім урахуванням індивідуальних інтересів і мотиваційних особливостей старшокласниць, а також зниженням інтересу до традиційних форм занять.

Крім того, у старшому шкільному віці спостерігається тенденція до зменшення участі дівчат у позаурочних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності. Відвідування спортивних секцій і гуртків поступово скорочується, що пояснюється як високою навчальною зайнятістю, так і психологічними чинниками – невпевненістю у власних фізичних можливостях, страхом соціальної оцінки та зниженням інтересу до змагальної діяльності [6; 9; 26].

Гендерні та психосоціальні чинники рухової активності. Сучасні дослідження підкреслюють наявність виражених гендерних відмінностей у рівні та структурі рухової активності старшокласників. Дівчата, порівняно з хлопцями, рідше залучаються до інтенсивних фізичних навантажень і віддають перевагу помірним або низько інтенсивним видам активності, таким як прогулянки, фітнес, танці або вправи з елементами оздоровчої гімнастики (Савченко, 2022).

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють психосоціальні фактори. Для дівчат старшого шкільного віку характерна підвищена увага до зовнішнього вигляду, самопочуття та соціального схвалення, що може як стимулювати, так і стримувати участь у фізичній активності. З одного боку, бажання підтримувати привабливу фізичну форму може слугувати мотивацією до занять фізичними вправами, з іншого – страх виглядати незграбно

або не відповідати очікуванням оточення знижує готовність до активної участі в спортивних заходах (Мельник, 2023).

Вплив рівня рухової активності на здоров'я дівчат. Недостатній рівень рухової активності у старшому шкільному віці має комплексні негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я дівчат. Фахівці зазначають зростання поширеності порушень постави, надмірної маси тіла, зниження м'язової сили та загальної витривалості серед старшокласниць [53; 55]. Окрім цього, гіподинамія негативно впливає на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, знижує адаптаційні можливості організму.

Психологічні аспекти також тісно пов'язані з рівнем рухової активності. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню стресостійкості, що є особливо важливим для дівчат у період інтенсивної підготовки до випускних іспитів та професійного самовизначення [18]. Натомість малорухливий спосіб життя може сприяти емоційній напрузі, зниженню самооцінки та розвитку хронічної втоми.

Сучасні підходи до підвищення рухової активності. У наукових працях останніх років наголошується на необхідності модернізації системи фізичного виховання з урахуванням інтересів і потреб дівчат старшого шкільного віку. Перспективними напрямками вважаються впровадження варіативних модулів, використання фітнес-технологій, танцювальних програм, йоги, пілатесу та інших видів рухової активності, що мають виражену оздоровчу спрямованість і позитивно сприймаються старшокласницями [21; 35; 41].

Важливим є також формування усвідомленої мотивації до фізичної активності як складової здорового способу життя. Це передбачає не лише збільшення обсягу рухових навантажень, а й створення сприятливого психологічного клімату на заняттях, підтримку індивідуальних досягнень і розвиток позитивного ставлення до власного тіла та фізичних можливостей.

Отже, сучасний стан рухової активності дівчат старшого шкільного віку характеризується тенденцією до її зниження на тлі зростання навчального та психоемоційного навантаження. Недостатня рухова активність негативно

позначається на фізичному та психічному здоров'ї старшокласниць і потребує комплексного вирішення з боку системи освіти. Оптимізація форм і змісту фізичного виховання, урахування гендерних і психосоціальних особливостей, а також формування мотивації до активного способу життя є ключовими умовами підвищення рівня рухової активності дівчат у старшій школі.

1.4. Роль фізичного виховання у формуванні мотивації до рухової активності

Фізичне виховання відіграє провідну роль у формуванні стійкої мотивації до систематичної рухової активності. Саме уроки фізичної культури створюють умови для залучення дівчат до різноманітних форм рухової діяльності та формування позитивного ставлення до фізичних вправ.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від використання особистісно орієнтованого та диференційованого підходів [15; 60], що передбачає врахування інтересів, потреб і можливостей дівчат старшого шкільного віку. Застосування варіативних модулів, елементів фітнесу, аеробіки, танцювальних програм і оздоровчих технологій сприяє підвищенню інтересу до занять і формуванню внутрішньої мотивації.

Мотивація є ключовим чинником, що визначає рівень рухової активності дівчат 10–11 класів. Саме мотиваційна складова значною мірою обумовлює готовність учениць брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності та продовжувати її поза межами шкільних занять [5; 6; 9; 34; 39; 42; 50; 63; 71-72].

У наукових дослідженнях виділяють внутрішню та зовнішню мотивацію до рухової активності. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від процесу занять, відчуттям фізичного та емоційного комфорту, прагненням до самовдосконалення. Зовнішня мотивація формується під впливом оцінювання, соціального схвалення, вимог учителя або батьків [34; 39].

Для дівчат старшого шкільного віку особливо важливим є розвиток внутрішньої мотивації, що забезпечує стійкий інтерес до рухової активності. Це

досягається шляхом створення позитивного емоційного середовища на заняттях, використання цікавих і сучасних форм рухової діяльності, надання можливості вибору видів фізичних вправ.

Важливу роль у мотиваційному забезпеченні відіграє особистість учителя фізичної культури, його педагогічний такт, здатність підтримувати ініціативу учениць і формувати в них усвідомлене ставлення до фізичної активності як життєвої цінності. Педагогічна майстерність учителя фізичної культури сприяє підтримці ініціативи учениць і формуванню усвідомленого ставлення до рухової активності як складової здорового способу життя.

Мотиваційні підходи до залучення дівчат старшого шкільного віку до рухової активності. У сучасних умовах розвитку освіти та суспільства проблема мотивації дівчат старшого шкільного віку до регулярної рухової активності набуває особливої актуальності. Старший шкільний вік (15–17 років) характеризується не лише високим навчальним і психоемоційним навантаженням, а й трансформацією системи цінностей, інтересів та життєвих пріоритетів. Саме тому ефективне залучення старшокласниць до рухової активності потребує використання сучасних, науково обґрунтованих мотиваційних підходів.

Теоретичні засади формування мотивації до рухової активності. У сучасній психолого-педагогічній літературі мотивація до рухової активності розглядається як складне багатокomпонентне утворення, що включає пізнавальні, емоційні, соціальні та особистісні чинники. За твердженням вітчизняних і зарубіжних авторів, стійка мотивація формується за умови поєднання зовнішніх стимулів із внутрішніми потребами особистості, такими як самореалізація, самоповага та турбота про власне здоров'я (Коваленко, 2022; Ryan, Deci, 2020).

Для дівчат старшого шкільного віку особливо значущою є внутрішня мотивація, що базується на позитивному емоційному досвіді від рухової діяльності. Дослідження свідчать, що саме внутрішня мотивація забезпечує тривале залучення до фізичної активності та формування здорового способу

життя [34].

Урахування вікових і гендерних особливостей. Сучасні автори наголошують, що мотиваційні підходи до залучення дівчат старшого шкільного віку до рухової активності мають ґрунтуватися на врахуванні їхніх вікових та гендерних особливостей. Для цього періоду характерна підвищена увага до зовнішнього вигляду, самооцінки, соціального схвалення та міжособистісних взаємин. Саме тому мотиваційні стратегії, орієнтовані на збереження привабливої фізичної форми, покращення самопочуття та емоційного стану, є більш ефективними для дівчат, ніж акцент виключно на спортивних досягненнях або нормативних показниках (Мельник, 2023).

Крім того, важливим чинником є створення психологічно комфортного середовища, у якому відсутній страх осуду або негативного порівняння з іншими. Дослідники підкреслюють, що підтримка з боку вчителя, доброзичлива атмосфера та індивідуальний підхід сприяють підвищенню впевненості дівчат у власних фізичних можливостях і, відповідно, зростанню мотивації до участі в руховій діяльності [57].

Використання варіативних і привабливих форм рухової активності. Одним із провідних мотиваційних підходів, що активно обговорюється в сучасній науковій літературі, є впровадження варіативних форм рухової активності. Дослідження показують, що дівчата старшого шкільного віку надають перевагу видам рухової діяльності, які мають оздоровчу, естетичну та рекреаційну спрямованість, зокрема фітнесу, танцювальним програмам, йозі, пілатесу, аеробіці (Савченко, 2022; Bondarenko, 2024).

Використання таких форм дозволяє підвищити інтерес до занять, урізноманітнити навчальний процес і сформувати позитивне емоційне ставлення до рухової активності. Науковці зазначають, що можливість вибору виду фізичної активності є важливим мотиваційним чинником, який сприяє розвитку відповідальності за власне здоров'я та підтримує внутрішню мотивацію [63].

Соціальна підтримка та роль педагога. Важливу роль у формуванні мотивації дівчат старшого шкільного віку до рухової активності відіграє

соціальне оточення. Позитивний вплив однолітків, підтримка сім'ї та авторитет учителя фізичної культури можуть суттєво підвищити рівень залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності. За даними сучасних досліджень, педагог, який виступає не лише контролером, а й наставником і мотиватором, здатен значно підвищити інтерес учениць до занять фізичними вправами.

Ефективними мотиваційними стратегіями вважаються заохочення індивідуальних досягнень, акцент на особистісному прогресі, а не на порівнянні з іншими, а також використання позитивного зворотного зв'язку. Такий підхід сприяє формуванню адекватної самооцінки та стійкого інтересу до рухової активності [15; 60].

Формування ціннісного ставлення до здоров'я. Сучасна література підкреслює, що довготривала мотивація до рухової активності неможлива без формування ціннісного ставлення до здоров'я. Дівчата старшого шкільного віку повинні усвідомлювати значення фізичної активності не лише як засобу покращення зовнішнього вигляду, а й як важливої умови збереження фізичного та психічного здоров'я, підвищення працездатності й якості життя (WHO, 2020).

Інтеграція елементів здоров'язбережувальної освіти, просвітницьких бесід і міжпредметних зв'язків у навчальний процес сприяє формуванню усвідомленої потреби в регулярній руховій активності та підтримує мотивацію на довготривалу перспективу (Bondarenko, 2024).

Отже, мотиваційні підходи до залучення дівчат старшого шкільного віку до рухової активності мають ґрунтуватися на комплексному врахуванні вікових, гендерних і психосоціальних особливостей. Поєднання внутрішньої мотивації, варіативних і привабливих форм рухової діяльності, соціальної підтримки та формування ціннісного ставлення до здоров'я є ключовими умовами підвищення рівня рухової активності старшокласниць і формування стійкої потреби в активному способі життя.

Висновки до першого розділу

На основі вивчення наукової літератури з'ясовано, що фізичне виховання в закладі загальної середньої освіти є важливою складовою розвитку особистості здобувача освіти, значимість якого визначається формуванням таких загальнолюдських цінностей, як: здоров'я, рухова активність, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість та ін.

Теоретичний аналіз проблеми рухової активності дівчат старшого шкільного віку дозволив встановити, що рухова активність є необхідною умовою збереження та зміцнення фізичного і психічного здоров'я. Старший шкільний вік характеризується специфічними психофізіологічними особливостями, які потребують диференційованого та мотиваційно орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання.

Сучасний стан рухової активності дівчат 10–11 класів свідчить про її недостатній рівень, що зумовлює необхідність упровадження ефективних засобів і форм рухової діяльності. Фізичне виховання виступає ключовим чинником формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами та основою для підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку.

Позаурочна робота з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти – це система занять фізичними вправами у позаурочну годину в закладі освіти. Оздоровчий ефект занять визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою занять оздоровчим фітнесом.

У теорії і методиці фізичного виховання дотепер відсутня остаточна позиція щодо терміну «рухова активність», – синонімами вважається фізична активність, рухова діяльність. Рухову діяльність науковці розглядають як один із видів діяльності, що передбачає виконання певних рухових дій із чітко визначеними параметрами для досягнення позитивного результату в вирішенні поставленого рухового завдання. Але у практиці фізичного виховання найбільш поширеним є поняття рухова активність – вид діяльності, що відзначається наявністю

відповідної мотивації, реалізується під час різних форм занять фізичними вправами і спрямований на вирішення завдань фізичного виховання.

РОЗДІЛ II.

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів, спрямованих на підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку

Засоби фізичного виховання є основним інструментом впливу на рівень рухової активності школярів і включають сукупність фізичних вправ, форм організації занять та педагогічних умов, спрямованих на досягнення оздоровчих, освітніх і виховних цілей. У старшому шкільному віці вибір засобів фізичного виховання має ґрунтуватися на врахуванні вікових, психофізіологічних і мотиваційних особливостей дівчат.

До традиційних засобів фізичного виховання належать гімнастичні вправи, спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, елементи спортивної підготовки. Водночас досвід практики свідчить, що традиційні засоби не завжди забезпечують достатній рівень зацікавленості дівчат 10–11 класів, що негативно впливає на їхню активність та участь у заняттях.

Ми згодні з Є. Захаріною [25], яка стверджує, що більшість здобувачів освіти (64,67%) воліє груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33%) і самостійним формам занять (11%). Основними причинами, які спонукають до занять, є знання про користь фізичних вправ (34%), телевізійні передачі (26,33%), поради друзів (13%).

Отже, головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості, відсутність відповідальності за своє здоров'я, низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами, переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я, незадоволеність професійним і культурним

рівнем викладачів, нераціональне використання вільного часу, наявність шкідливих звичок, брак матеріально-технічного забезпечення занять, дискомфорт від місць проведення занять.

Є. Захаріна [25] у процесі пошуково-дослідницької роботи також уточнила сутність понять «мотивація», «мотивації навчання» і «технологія навчання». У дослідженні авторка дотримується точки зору, згідно з якою мотивація може розглядатися як системне утворення зовнішніх і внутрішніх мотивів, ієрархія і взаємодія яких складається під дією певних факторів. Під мотивацією навчання розуміється визначена система зовнішніх і внутрішніх мотивів навчання, структура і взаємодія яких складається під впливом певних психолого-педагогічних чинників, має багаторівневу структуру, рівні сформованості, якої можна оцінити за визначеними критеріями і показниками, що відображають ставлення студентів до навчального предмету і формування яких проходить послідовні етапи. У свою чергу, технологія навчання визначається авторкою, як система взаємозумовленої діяльності викладачів і студентів, що реалізується певними принципами, методами та формами навчання, які впливають на навчально-пізнавальну діяльність студентів та спрямовані на рішення поставлених навчально-виховних і розвиваючих завдань вищого навчального закладу згідно кінцевої мети і з ефективним використанням сучасних дидактичних засобів.

Г. Безверхня [4] виявила вікові закономірності формування мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту; зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для вдосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для вчителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання в школі щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до учнів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності. Стимули підвищення мотивації до занять фізичною культурою і спортом повинні дотримуватися вікових та статевих закономірностей формування мотиваційних пріоритетів школярів і

спрямовуватися на моральне заохочення, змагання, соціально-психологічний клімат, наявність перспективи, доступність мети, підтвердження процесу досягнень, інтерес до видів спорту та індивідуальний підхід.

Л. Іванченко [27] зосередив увагу на тому, що в розвитку мотиваційної сфери учнівської молоді стосовно фізичної культури та спорту основну педагогічну функцію виконує оптимальна структура процесу навчання (система знань, фонд життєво важливих рухових навичок і умінь, фізичні здібності, самоконтроль, самостійні заняття тощо), спрямована на формування компетентності у школярів в області фізичної освіти.

У зв'язку з цим актуалізується використання нетрадиційних і варіативних засобів фізичного виховання, які поєднують оздоровчу спрямованість із емоційною привабливістю. До таких засобів належать фітнес-програми, танцювальні види рухової активності, аеробіка, стретчинг, йога, пілатес, функціональні тренування. Застосування цих засобів сприяє не лише підвищенню рухової активності, а й формуванню позитивного ставлення до фізичних вправ.

Більшу роль у формуванні інтересу до навчання відіграє створення проблемної ситуації, зіткнення здобувачів освіти із труднощами, які вони не можуть розв'язати за допомогою наявного в них запасу знань. Зустрічаючись із труднощами, дівчата переконуються в необхідності одержання нових знань, умінь, навичок або застосування старих у новій ситуації. Подолання труднощів у навчальній діяльності – найважливіша умова виникнення інтересу до неї. Труднощі навчального матеріалу й навчального завдання приводить до підвищення інтересу тільки тоді, коли ці труднощі посилені, а якщо ні, то інтерес швидко падає [3; 11].

На нашу думку, перелічені вище положення стосовно інтересу, можуть служити певною програмою організації освітнього процесу, спеціально спрямованої на формування інтересу здобувачів вищої освіти.

Стан визначення мотивації дівчат 10-11 класів перевірявся завдяки опросу та анкетування старшокласниць.

Визначення мотивів до занять фізичною культурою, якими керувалися дівчата експериментальної групи при анкетуванні:

№ Варіанти відповідей

Кількість відповідей (%)

1. покращити рівень свого здоров'я – 83,7 % ;
2. розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість) – 54,8 %;
3. підтримання оптимальної фізичної форми – 32,8 %;
4. зменшити вагу – 2,6 %;
5. для самовдосконалення – 42,6 %.

З'ясування ставлення дівчат до занять з фізичного виховання показало, що головним мотивом для них є «покращення здоров'я» – 83,7 %. Так можна зазначити що, прагнення до розвитку свого організму і турбота про здоров'я, для даної категорії опитаних виходить на перший план.

На питання «Що Вам заважає займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю?» 62% респондентів відповіли, що їм заважає відсутність часу, його поглинає навчання, тобто необхідність отримати знання.

Визначення причин які заважають займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю:

№ Варіанти відповідей

Кількість відповідей (%)

1. – немає бажання 14 %;
2. – відсутність часу його поглинає: 62 %;
3. – інше 24 %.

На поставлене питання 14% відповіли що не бажають взагалі займатися фізичними вправами. Розглядаючи цю ситуацію, ми виокремили об'єктивні причини: відсутність матеріальної бази, недостатнє фінансування заходів, відсутність кваліфікованих кадрів, які використовують сучасні фізкультурно-оздоровчі технології та ін.

Аналіз результатів соціологічного опитування дівчат 10 –11 класів засвідчив, що головна причина полягає не в об'єктивних, а в суб'єктивних факторах. До останніх дівчата віднесли: недостатній рівень організації спортивно-масових заходів, інші причини, які заважають повноцінним заняттям з фізичної культури. На питання «Яка форма проведення занять з фізичної культури Вас влаштовує?» 63% дівчат відповіли, що оптимальною формою для них є заняття оздоровчим фітнесом як на уроках фізичної культури, так і в позаурочній діяльності.

Визначення форм проведення занять з фізичної культури та спорту.

№ Варіанти відповідей

Кількість відповідей, (%):

1. заняття з фізичної культури у закладі освіти –20 %;
2. заняття в секції оздоровчого фітнесу – 72,0 %;
3. самостійні заняття –8 %.

Як показують результати анкетування, тільки 20% дівчат усвідомлюють необхідність занять з фізичного виховання, і тільки 8% бажають займатися самостійно. До числа найбільш популярних видів занять з фізкультурно-оздоровчої діяльності дівчата назвали ігрові види спорту, фітнес, танцювальна аеробіка, кросфіт. Натомість є відповіді які свідчать про негативне відношення до фізичної культури в закладах освіти, вони склали 5,4%. Розуміння дівчатами соціальної значимості процесу фізичного виховання породжує в них певний інтерес, потребу, що переходить у мотив фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Отже, спираючись на результати дослідження можна відзначити, що формування позитивної мотивації дівчат до занять фізичною культурою залежатиме від ряду чинників: цілеспрямованої роботи вчителя фізичної культури, врахування індивідуальних особливостей дівчат, пошук нових підходів до організації занять. Проведене дослідження допускає рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять дівчат з фізичного виховання з метою залучення та зацікавлення їх до фізкультурно-оздоровчої діяльності за допомогою секції з оздоровчого фітнесу.

Таким чином, ефективність фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку значною мірою залежить від доцільного поєднання традиційних і сучасних засобів, орієнтованих на їхні інтереси та потреби.

2.2. Використання сучасних фітнес-технологій та танцювальних програм у фізичному вихованні для сформованості рухової культури дівчат 10–11 класів

Сучасні оздоровчі фітнес-технології мають багатокomпонентну класифікацію, яка передбачає їх поділ за низкою критеріїв. Зокрема, за цільовою спрямованістю занять їх розрізняють на оздоровчі, лікувально-профілактичні та спортивно орієнтовані. За рівнем інтенсивності навантаження виокремлюють наднизький, низький, середній, високий, надвисокий і комплексний рівні. Відповідно до енергетичного забезпечення рухової діяльності фітнес-програми поділяють на аеробні, анаеробні та змішані.

За віковим складом учасників заняття можуть бути спрямовані на дітей, підлітків, юнацтво, осіб середнього та похилого віку, а також мати змішаний характер. З урахуванням статевої приналежності виділяють чоловічі, жіночі та змішані групи. За рівнем технічного забезпечення заняття поділяються на ті, що проводяться без використання інвентарю, з використанням обладнання або в комбінованому форматі. За організаційною формою розрізняють групові заняття, персональні тренування з інструктором та індивідуальні заняття без його участі. Крім того, враховується рівень фізичної підготовленості учасників, що може бути початковим, середнім, високим або просунутим, а також місце проведення занять – у спортивному залі, басейні чи на відкритих майданчиках.

Умовно у структурі фітнесу виділяють три основні напрями. Загальний фітнес застосовується переважно на початковому, навчальному етапі підготовки та характеризується виконанням вправ низької інтенсивності з плавними, обмеженими за амплітудою рухами, спрямованими на загальний руховий розвиток. Оздоровчий фітнес орієнтований на досягнення оптимального рівня фізичного стану шляхом реалізації різноманітних фітнес-програм. Спортивно

орієнтований фітнес є найбільш інтенсивною формою рухової активності, спрямованою на вдосконалення фізичного виховання із використанням різних засобів у оздоровчих цілях, а також розглядається як науково-методичний напрям, що займається розробленням і вдосконаленням методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять [9; 42; 44; 50; 56;я 63].

Опрацювання навчальних і наукових джерел з проблематики дослідження показує, що, аналізуючи вплив оздоровчих занять, зокрема пілатесу [21; 22; 35; 41; 54], науковці відзначають позитивні зміни в організмі студентів, які проявляються у зростанні фізичної працездатності та підвищенні стійкості до дії несприятливих зовнішніх чинників. Водночас, попри значну кількість наукових праць, присвячених вивченню фітнесу, чимало аспектів і надалі потребують поглибленого дослідження, що зумовлено трансформаціями умов навчання і способу життя молоді, змінами середовища проживання та появою нових напрямів і форм фітнесу.

Сучасний фітнес охоплює широкий спектр тренувальних програм, які дають змогу організовувати ефективні заняття з фізичної культури, спрямовані на покращення загального стану людини, гармонійний розвиток фізичної, психічної та духовної сфер. З утвердженням фітнесу як окремого напрямку у сфері інноваційних оздоровчих технологій відбулися суттєві зміни, а кількість оздоровчих, реабілітаційних і спортивно орієнтованих програм щороку стрімко зростає.

Практична реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій у системі фізичного виховання здійснюється через різноманітні фітнес-програми, що організовуються у форматі групових або індивідуальних занять. Водночас різноманіття програм не означає відсутності чіткої структури, адже кожне заняття зазвичай включає розминку, аеробний блок, кардіореспіраторний компонент, спрямований на розвиток аеробної працездатності, силову частину, вправи на розвиток гнучкості (стретчинг), а також завершальний відновлювальний етап. Важливим складником фітнес-програм є оцінювання фізичного стану учасників, що передбачає визначення антропометричних

показників, функціональних характеристик серцево-судинної системи, рівня розвитку м'язової сили та витривалості, а також гнучкості [9; 10; 26; 30; 58].

Оздоровчі фітнес-технології розглядають О. Школа, О. Отравенко та інші як один із найбільш перспективних напрямів підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку. Їх широка популярність зумовлена різноманіттям форм занять, можливістю індивідуального дозування навантажень та вираженою оздоровчою спрямованістю [42; 44].

Детальніше розглянемо особливості фітнес-йоги та пілатесу як популярних напрямів оздоровчої рухової активності. Йога є давньою системою саморозвитку й оздоровлення, яка зберігає свою актуальність у сучасних умовах та органічно інтегрувалася у сферу фітнесу. Вона сприяє розвитку м'язової сили та гнучкості, підвищенню рухливості суглобів, зміцненню імунної системи, зростанню життєвого тону та формуванню стійкості до стресових впливів. З фізіологічної точки зору заняття йогою забезпечують укріплення м'язового апарату, активізацію роботи внутрішніх органів завдяки м'якому масажному ефекту, зниження рівня фізичного та психоемоційного напруження, а також сприяють досягненню загального розслаблення і гармонізації психічного стану. Важливою особливістю є взаємозв'язок фізичного та психічного розслаблення, адже ефективне зняття тілесної напруги неможливе без стабілізації емоційного стану [21; 22; 41].

Методика фітнес-йоги, адаптована до умов фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, розглядається як результативний засіб підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та працездатності. Використання медитативних технік у межах цієї системи сприяє оперативній регуляції функціонального стану організму, що дозволяє застосовувати їх у навчальній і трудовій діяльності з метою підтримання та відновлення працездатності.

Фітнес-йога може ефективно використовуватися як підготовчий етап (розминка) під час занять зі спортивних ігор, оскільки забезпечує якісну підготовку м'язово-зв'язкового апарату до подальших навантажень та водночас

підвищує мотивацію до занять фізичною культурою. Результати наукових досліджень свідчать, що впровадження методики фітнес-йоги у фізичне виховання студенток позитивно впливає на рівень їхнього здоров'я. За даними анкетування, переважна більшість учасниць експериментальної групи (94%) відзначили покращення концентрації уваги, підвищення рівня бадьорості, формування позитивного емоційного стану, що, у свою чергу, сприяє активізації пізнавальної діяльності та зростанню мотивації до навчання.

Фітнес-йога також розглядається як специфічний різновид стретчингу, який поєднує елементи розтягування та силової аеробіки. Водночас вона є спрощеною адаптацією класичної йоги, орієнтованою на масового споживача. Для занять використовуються доступні та нескладні пози, які можуть виконувати навіть особи з низьким рівнем фізичної підготовленості. Основний акцент у фітнес-йозі робиться на поєднанні дихальних і силових вправ, що, як і в традиційній йозі, представлені у формі асан [8; 12; 26].

Абдул Латіб Азлан і Ражжуди Мохаммед Рашид (ОАЕ) у своїх наукових працях обґрунтували позитивний вплив занять пілатесом із використанням кор-платформи. Цей тренажер розглядається як ефективний засіб підтримання належного рівня фізичної підготовленості та загального зміцнення здоров'я. Кор-платформа була розроблена лікарем-фізіотерапевтом університету Reebok (Велика Британія) з метою комплексного залучення різних м'язових груп до роботи [69].

Кор-платформа, або кор-дошка, є спеціальним обладнанням для фітнес-занять, яке може застосовуватися як у домашніх умовах, так і в тренажерних залах. Конструктивно вона складається з двох овальних платформ довжиною приблизно 90 см, розміщених на рухомій основі, що унеможливорює фіксацію в одному положенні та дозволяє змінювати кут нахилу і виконувати обертальні рухи в різних напрямках. Такі особливості забезпечують нестабільну опору, яка активізує роботу глибоких м'язів-стабілізаторів.

Використання кор-платформи дає змогу поєднувати кардіонавантаження та силові вправи, що сприяє усуненню м'язового дисбалансу, покращенню

фізичних показників і функціонального стану організму. Крім того, заняття на цьому тренажері мають профілактичний ефект щодо розвитку остеохондрозу. Результати досліджень свідчать, що під час одного тренування витрачається в середньому від 300 до 400 ккал, а навантаження має комплексний характер, поєднуючи силову й аеробну складові. Одночасно розвивається відчуття рівноваги, удосконалюється координація рухів і формується навичка підтримання правильної постави [69].

Фітнес-програми для дівчат 10–11 класів можуть включати елементи класичної та степ-аеробіки, силового фітнесу з власною вагою тіла, функціональних вправ, вправ на розвиток гнучкості та координації. Важливою перевагою фітнесу є можливість варіювання інтенсивності навантаження відповідно до рівня фізичної підготовленості учениць.

Танцювальні програми (сучасні, естрадні, ритмічні, латинські танці) мають значний потенціал у формуванні рухової активності дівчат. Вони сприяють розвитку координації рухів, почуття ритму, пластичності, а також позитивно впливають на емоційний стан і самооцінку. Танцювальна діяльність поєднує фізичне навантаження з елементами творчості, що є особливо важливим для дівчат старшого шкільного віку.

Для сформованості рухової культури дівчат 10-11 класів в процесі фізичного виховання розроблено критерії та показники сформованості рухової культури дівчат 16-17 років у процесі фізичного виховання (табл.2.1.)

Таблиця 2.1

Критерії та показники сформованості рухової культури дівчат 16-17 років в процесі фізичного виховання

<i>Критерії</i>	<i>Показники сформованості рухової культури</i>
<i>Мотиваційний</i>	Ставлення до занять фізичною культурою і спортом
<i>Теоретичний</i>	Рівень знань про рухову культуру, рухову активність, руховий режим

<i>Рухово-творчий (практичний)</i>	Психомоторна пам'ять. Техніка виконання, виразність та погодженість рухів
--	---

Як бачимо з таблиці 2.4., показниками *мотиваційного* критерію є: ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Показником *теоретичного* критерію виступають знання основ рухової культури, рухової активності, рухового режиму.

Показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність та погодженість рухів.

З метою визначення стану сформованості рухової культури дівчат у процесі фізичного виховання нами використовувались: Опитувальник «Рухова культура дівчат»; Опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху; методика вимірювання психомоторних якостей (див. табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Засоби вимірювання рухової культури дівчат 10-11 класів

<i>Критерій</i>	<i>Назва тесту, автор</i>
<i>Теоретичний</i>	Анкетування «Рухова культура дівчат»;
<i>Мотиваційний</i>	Опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху;
<i>Рухово-творчий</i>	Методика вимірювання психомоторних якостей. Техніка виконання, виразність та погодженість рухів.

Дослідження засвідчують про те, що із 26 обстежених дівчат 16-17 років мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості – 38%, нижче за середній – 34,6%, середній рівень фізичної підготовленості мають 18% здобувачів, вище за середній – 9,4% респондентів. Високий рівень фізичної підготовленості не виявлено. Таким чином, низький та нижче середнього рівня фізичної підготовленості виявлено у 72,6% респондентів, що тягне за собою

низьку успішність з фізичного виховання, яка прямо пов'язана з загальним станом здоров'я.

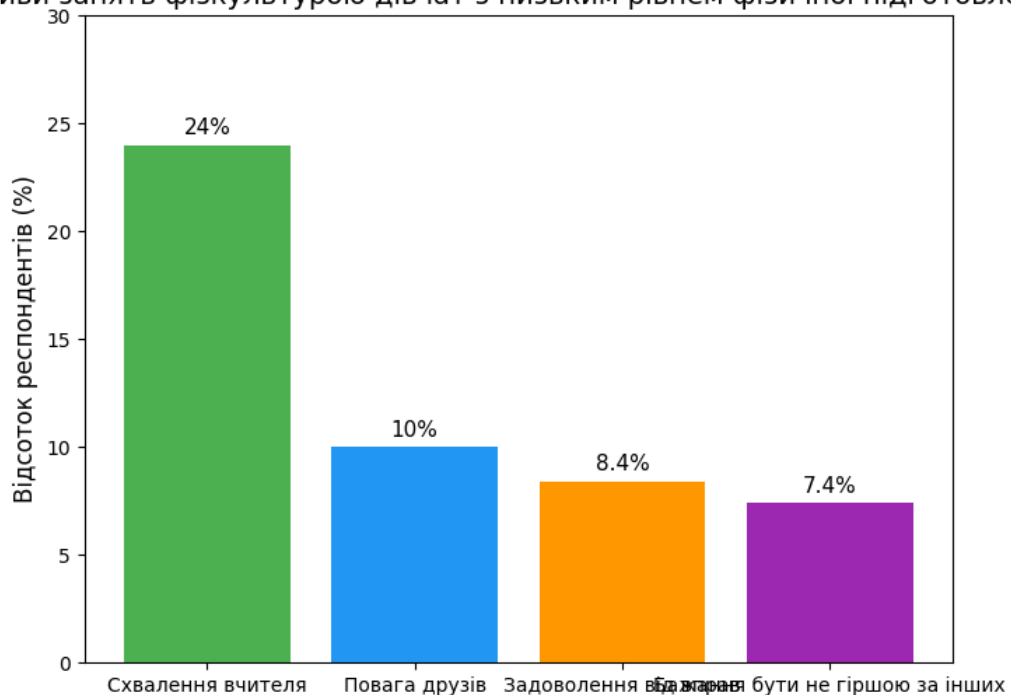
Встановлено, що для дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості характерні вузько-особисті мотиви занять фізкультурою:

а) намагання отримати схвалення вчителя – 24% респондентів (мотивація благополуччя);

б) прагнення підвищити повагу друзів – 10%;

в) відчуття задоволення від занять фізичними вправами – 8,4 %, та бажання бути не гіршою за інших – 7,4% (діаграма. 2.1.).

Мотиви занять фізкультурою дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості



Діаграма 2.1. Мотиви занять фізичною культурою дівчат з низьким рівнем фізичної підготовки

Як бачимо з діаграми, основні вузько-особисті мотиви занять фізкультурою дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості. Вона наочно показує, що найбільшу мотивацію становить прагнення отримати схвалення вчителя (24%), а найменшу – бажання бути не гіршою за інших (7,4%).

Утім, крім позитивних виявлені ще негативні мотиви:

а) щоб не виникло неприємностей з вчителем – 8,7 %;

б) мотиви не приязні до занять фізичною культурою, або відсутність їх взагалі – 4,3 %.

Виходячи з того, що дівчата 10–11 класів мали різний рівень фізичної підготовленості, було рекомендовано різну структуру занять з оздоровчого фітнесу для дівчат із низьким, середнім та високим рівнем фізичної підготовленості. Доведено, що заняття із застосуванням фітнес технологій підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків, секційних занять та настроїв дівчат. Також на основі гендерного, індивідуального й диференційованого підходів сформувалися основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами, це підтвердило опитування дівчат експериментальних груп. При визначенні впливу занять аеробікою на розвиток рухових здібностей, виявлений приріст результатів в експериментальній групі порівняно з контрольною групою за всіма показниками рухових здібностей. Таким чином, ефективність впровадження засобів оздоровчого фітнесу в закладі загальної середньої освіти, зумовило впровадити методику їх використання в урочну та позаурочну діяльність для підвищення рухової активності дівчат 16 –17 років. Отже, застосування засобів оздоровчого фітнесу та методика їх розвитку рухових здібностей дівчат у процесі занять з оздоровчого фітнесу спрямована на виконання завдань освітньої державної політики з питань фізичної культури і спорту та включає забезпечення здорового способу життя, організацію рухового режиму, профілактику захворюваності.

Слід відмітити, що в експериментальній групі більше ніж в два рази, в порівнянні з контрольною групою, зросла кількість підтверджень і відсоткове вираження мотивів, які обумовлені розумінням значення занять фізичною культурою:

- а) для зміцнення здоров'я – 64 % (мотиви самовизначення);
- б) володіти гарним фізичним розвитком – 24,4 %;
- в) розвивати або мати добре розвинені рухові якості – 23,6 %;
- г) бажання вести здоровий спосіб життя – 11,8% (мотиви

самовдосконалення) (діаграма.2.2.)



Діаграма 2.2. Мотиви занять фізичною культурою дівчат експериментальної групи

Дівчата частіше за все вибирають різні види фітнесу (аеробіку, пілатес, стретчинг). Аналіз впливу фізкультурно-оздоровчих занять на організм дівчат показав, що саме оздоровчий фітнес сприяє збільшенню роботоздатності, продовженості молодості, поліпшенню якості дітородної функції та збереженню загального духовного, фізичного та психічного здоров'я [33; 46, 77].

При розробці занять оздоровчого фітнесу, основну увагу було приділено таким аспектам: врахування мотиваційних пріоритетів, вирішення особистих цілей і завдань дівчат у процесі секційних занять. Побудова система секційних занять оздоровчим фітнесом передбачає дотримання загальних принципів теорії фізичного виховання: гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, зв'язку з життєдіяльністю на основі гендерного, індивідуального й диференційованого підходів на уроках фізичної культури та позаурочних

План занять секції з оздоровчого фітнесу

№ з/п	Назва розділів, тем	Загальна к-ть годин	В тому числі	
			Теорія	Практика
1.	Техніка безпеки. Вплив занять оздоровчого фітнесу на організм дівчат. Основи здорового способу життя	4	2	2
2.	Ритміка, елементи музичної грамоти	6	2	4
3.	Загальна фізична підготовка	16	2	14
4.	Розучування танцювальних композицій	16	2	14
5.	Основи різновидів аеробіки	28	2	26
6.	Тестування	4	-	4
Всього		74	10	64

У результаті проведення педагогічного експерименту виявлено позитивний вплив занять оздоровчого фітнесу на розвиток рухових якостей. Спостерігається оптимізація функціонального ССС (зниження показників ЧСС. Зменшення проби Руф'є).

Секційні заняття з оздоровчого фітнесу склалися з ряду послідовних ланок, їм були властиві наступні положення:

- впорядковане розташування елементів змісту тренування (засобів, методів, видів підготовки дівчат);
- урахування навантаження (обсяг та інтенсивність);
- послідовність ланок тренування (окремих занять та їх частин).



Рис. 2.1. Співвідношення специфічних та неспецифічних навантажень на заняттях оздоровчим фітнесом контрольної (n=16) та експериментальної груп (n=14).

Так, на основі аналізу літературних джерел у галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, на значний досвід авторів методичних рекомендацій у галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу, розроблено оптимальну структуру секційного заняття оздоровчого фітнесу. Оптимальна структура заняття подана у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Оптимальна структура заняття оздоровчим фітнесом з дівчатами 16-17 років з різним рівнем фізичної підготовленості

Компоненти змісту заняття	Рівень фізичної підготовленості		
	низький	середній	високий
Загальна тривалість заняття (хв.)	25-35	35-40	40-45
Загальна щільність заняття (%)	90-95	90-100	98-100
Моторна щільність заняття (%)	40-50	50-60	70-80
Інтенсивність рухової діяльності (%)	25-27	35-40-55	60-75-85
Кількість повторень (с/серій): для м'язів груді, спини, рук для м'язів стегна, ягодиць для м'язів живота Кількість фізичних елементів	20-25/4-9 50-70/6-15 80-100/10-12 273-281	30-60/5-10 70-90/10-12 90-120/12-14 325-389	70-90/5-10 90-120/12-14 120-140/14-16 568-585
Склад заняття (хв): - підготовча частина - основна частина - заключна частина (стретчинг, релаксація, дихальні вправи)	5-7 17-23 3-5	5-8 27-28 3-5	8-10 29-30 3-5
Функціональна адекватність ФН по ЧСС (уд.хв ⁻¹)	120-130	135-145	150-160
Темп муз. супроводження (уд.хв ⁻¹)	помірн. 60-80	помірн., швидк. 70-80, 110-120	швидк. 120-150

З огляду на різний рівень фізичної підготовленості дівчат 10–11 класів було запропоновано диференційовану структуру занять з оздоровчого фітнесу для учениць із низьким, середнім і високим рівнями підготовленості.

Результати досліджень засвідчили, що використання фітнес-технологій сприяє підвищенню зацікавленості школярок у заняттях фізичною культурою, а музичний супровід позитивно впливає на емоційний стан, покращує настрій та загальний психологічний клімат під час уроків і секційних занять. Крім того, застосування гендерного, індивідуального та диференційованого підходів забезпечило формування необхідних рухових умінь і навичок, що є важливими для самостійних занять фізичними вправами, що було підтверджено результатами анкетування учениць експериментальних груп. Аналіз впливу занять аеробікою на розвиток рухових здібностей показав суттєве зростання показників в експериментальній групі порівняно з контрольною за всіма досліджуваними параметрами.

Таким чином, доведена результативність упровадження засобів оздоровчого фітнесу в умовах закладу загальної середньої освіти обумовила доцільність використання відповідної методики як у межах уроків, так і в позаурочній діяльності з метою підвищення рівня рухової активності дівчат 10–11 класів.

Отже, застосування засобів оздоровчого фітнесу та розроблена методика розвитку рухових здібностей у процесі занять відповідають пріоритетним завданням державної політики у сфері фізичної культури і спорту, оскільки спрямовані на формування здорового способу життя, раціональну організацію рухового режиму та профілактику захворювань.

Порівняльний аналіз експериментальних даних у КГ та ЕГ групах показав, що впровадження фітнес-технологій у сучасний процес фізичної культури є ефективним. Порівнюючи ЕГ та КГ ми можемо спостерігати перевагу експериментальної групи у рівні підготовленості та функціональному стані. Так у тестуванні на силу зафіксований найбільший показник, що підтвердив ефективність впровадження фітнес-технологій за методом колового тренування.

Використання фітнес- і танцювальних програм у процесі фізичного виховання створює умови для підвищення інтересу до занять, активного залучення дівчат до рухової діяльності та формування стійкої мотивації до фізичної активності.

2.3. Інноваційні форми організації фізичного виховання дівчат 10–11 класів

Сучасний етап розвитку освіти вимагає оновлення підходів до організації фізичного виховання учнів старшої школи, зокрема дівчат 10–11 класів. Зниження рівня рухової активності, зменшення інтересу до традиційних уроків фізичної культури та зростання навчального навантаження зумовлюють необхідність запровадження інноваційних форм організації занять. Інновації у фізичному вихованні розглядаються сучасними науковцями як ефективний засіб підвищення мотивації, залученості та оздоровчого впливу рухової діяльності [38; 50].

Інноваційні форми фізичного виховання для дівчат старшого шкільного віку мають базуватися на особистісно орієнтованому, компетентнісному та здоров'язбережувальному підходах. Вони передбачають урахування вікових, психофізіологічних і гендерних особливостей учениць, а також їхніх інтересів і потреб. Сучасні автори наголошують, що дівчата 15–17 років надають перевагу видам рухової активності, які поєднують оздоровчу, естетичну та емоційно-позитивну спрямованість, а також допускають варіативність і можливість вибору [12; 13; 63].

Однією з найбільш поширених інноваційних форм є впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання. Фітнес-програми (аеробіка, степ-аеробіка, функціональний тренінг, пілатес, йога) сприяють підвищенню інтересу до занять, розвитку фізичних якостей і формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Дослідження свідчать, що використання фітнес-орієнтованих занять у старшій школі позитивно впливає на рівень мотивації та

регулярність участі дівчат у фізкультурно-оздоровчій діяльності [9; 10; 50]. Інноваційною формою організації фізичного виховання також є модульна система навчання, яка передбачає варіативний вибір видів рухової діяльності. За такого підходу дівчата мають можливість обирати ті модулі, що найбільше відповідають їхнім інтересам (танцювальні програми, фітнес, ігрові види, оздоровча гімнастика). Це сприяє розвитку внутрішньої мотивації, відповідальності за власний фізичний стан та формуванню індивідуальної траєкторії фізичного розвитку (Шевчук, 2021).

Важливе місце серед інноваційних форм займає використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні. Мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, відеоуроки, онлайн-челенджі та інтерактивні платформи дозволяють поєднувати навчальний процес із цифровим середовищем, яке є звичним для сучасних старшокласниць. За даними сучасних досліджень, цифровізація фізичного виховання сприяє підвищенню зацікавленості та самостійності учениць у виконанні рухових завдань [73].

Їх ефективність підтверджується результатами сучасних наукових досліджень, узагальнених у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Інноваційні форми організації фізичного виховання дівчат 10–11 класів (за сучасними авторами)

<i>Автор, рік</i>	<i>Інноваційна форма</i>	<i>Коротка характеристика</i>	<i>Очікуваний ефект</i>
Савченко О. Я., 2022	Особистісно орієнтоване фізичне виховання	Урахування інтересів, рівня підготовленості та мотивації учениць	Підвищення інтересу та активної участі
Коваленко І. М., 2022	Фітнес-технології	Використання аеробіки, пілатесу, йоги, функціонального тренінгу	Покращення фізичного стану, емоційного фону

Мельник Л. С., 2023	Цифрові технології у фізичному вихованні	Онлайн-платформи, відеотренування, мобільні застосунки	Зростання самостійності та регулярності занять
Шевчук Т. В., 2021	Модульна система навчання	Варіативний вибір видів рухової діяльності	Формування внутрішньої мотивації
Бондаренко О. В., 2024	Оздоровчо-рекреаційні програми	Поєднання рухової активності та відновлювальних вправ	Зміцнення здоров'я, зниження втоми

Таким чином, інноваційні форми організації фізичного виховання дівчат 10–11 класів є ефективним засобом модернізації навчального процесу. Вони забезпечують підвищення мотивації до занять, позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан учениць та сприяють формуванню стійкої потреби в руховій активності як важливої складової здорового способу життя.

Висновки до другого розділу

Аналіз засобів і методів підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів засвідчив, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від використання сучасних, мотиваційно привабливих форм рухової діяльності. Поєднання традиційних і нетрадиційних засобів, застосування фітнес- і танцювальних програм, а також впровадження інноваційних форм організації занять сприяють зростанню рівня рухової активності та формуванню позитивного ставлення дівчат до фізичних вправ.

У вітчизняній психології мотивація розглядається як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності людини – її поведінки, діяльності. Мотивація розуміється нами як джерело активності й одночасно як система побудників будь-якої діяльності та вивчається в самих різних аспектах, у силу чого, вона трактується авторами по-різному. Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяють на загальні та конкретні. Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності та з її результатом. Розвиток мотивів до занять фізичними заняттями – це складний процес.

Можливостям застосування елементів пілатесу та фітнес-йоги, на наш погляд, необхідно присвятити набагато більшу кількість наукових досліджень у зв'язку з високою перспективністю даної оздоровчої технології для підвищення мотивації щодо занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя, та підвищення рівня їх рухової активності старшокласниць.

Інноваційні форми організації фізичного виховання дівчат 10–11 класів (мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, відеоуроки, онлайн-челенджі та інтерактивні платформи) спрямовані на підвищення мотивації, забезпечення індивідуального підходу та формування стійкої потреби в руховій активності.

Отримані теоретичні положення стали основою для розробки та впровадження експериментальної програми підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку, що буде розглянуто в наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 10–11 КЛАСІВ

3.1. Організація та методи педагогічного експерименту

У даній кваліфікаційній роботі застосовувались такі *методи*:

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури з даного питання;
- педагогічні методи дослідження;
- педагогічні спостереження;
- бесіди з учнями, вчителями та батьками;
- вивчення психолого-педагогічних характеристик учнів підліткового віку;
- експериментальні дослідження;
- педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей волейболістів;
- методи математичної обробки матеріалів дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та наукових даних проводився з метою отримання теоретичної інформації про основні засоби підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів.

Педагогічні спостереження, які проводилися під час занять фізичного виховання з дівчатами 10–11 класів дозволило надати оцінку рівня прояву інтересу до цих занять. Педагогічні спостереження проводились у дійсних умовах проведення занять фізичного виховання ліцею №111 імені С.А. Ковпака Дарницького району м. Києва.

Бесіди з ученицями та вчителями проводилися з метою вивчення впливу розвитку різних рухових активностей на підвищення мотивації дівчат до занять фізичного виховання.

Метод Пілатеса набуває все більше число прихильників, і продовжує поширюватися. Заняття пілатесом швидко набули популярності, і студії цього напрямку почали відкриватися по всій країні – як у великих містах, так і в

невеликих населених пунктах, роблячи методику доступною для всіх охочих.

Пілатес є оздоровчою програмою, спрямованою на розвиток витривалості, сили та гнучкості. Він позитивно впливає на рухливість хребта та гнучкість тіла, базується на здатності тканин ефективно поглинати кисень і забезпечує високий рівень працездатності та фізичної ефективності людини.

Щоб заняття пілатесом сприяли достатньому рівню рухової активності та відповідали фізичному стану, інтелектуальному рівню та психологічним особливостям учасників, необхідно створити комфортні умови для опорно-рухового апарату, забезпечити оптимальні енерговитрати, сприяти розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей. Крім того, важливо формувати на заняттях атмосферу гармонії тіла та розуму, творчості й нестандартного підходу [21; 22; 54].

Методи математичної обробки матеріалів використовувались для обробки зібраних матеріалів, у тому числі шляхом визначення статистичних зв'язків між різними чинниками. Основний метод був застосований за критерієм Student, який надає можливість визначити середні показники та різні відхилення від нього.

Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі ліцею №111 імені С.А. Ковпака Дарницького району м. Києва (вчитель фізичної культури Лариса Олександрівна Басюк), в три етапи:

I етап – «Пошуковий» (жовтень – грудень 2024 року). Протягом цього етапу було зосереджено увагу на виборі проблеми дослідження, обґрунтування теми роботи, визначення об'єкта, предмета та завдання, визначалися науково-методична література і узагальнювався досвід вчителя фізичної культури (Сало Євген Станіславович).

II етап – експериментальний етап (січень – жовтень 2025 року) проводилось анкетування учениць 9 та 11 класу. Проводилось тестування, а також порівняння результатів тестування дівчат за різними напрямками фітнес-програм.

III етап – узагальнюючий (листопад 2025 року) здійснювалось узагальнення експериментальних даних. Обробка їх методом математичної статистики, формування висновків, оформлення кваліфікаційної роботи, та розробка практичних рекомендацій для дівчат та вчителів.

Експериментальне дослідження проводилося з метою перевірки ефективності розробленої програми підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання. Дослідження здійснювалося на базі закладу загальної середньої освіти та тривало протягом навчального семестру.

У педагогічному експерименті взяли участь 30 дівчат 10–11 класів, які були поділені на контрольну (КГ, 16 осіб) та експериментальну (ЕГ, 14 осіб) групи. Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичної культури, тоді як в експериментальній групі впроваджувалася авторська програма занять з фітнес-аеробіки, пілатесу та фітнес-йоги.

3.2. Визначення вихідного рівня рухової активності та мотивації дівчат

На констатувальному етапі дослідження проводилося анкетування з метою визначення рівня рухової активності та мотивації дівчат до занять фізичною культурою.

Анкета «Рухова активність та мотивація до занять фізичною культурою»

1. Як часто Ви займаєтеся фізичними вправами поза уроками фізичної культури?
 - регулярно
 - іноді
 - рідко
 - не займаюся
2. Які види рухової активності Вам найбільше подобаються?
 - фітнес-аеробіка
 - фітнес-йога
 - пілатес
 - танці

- ігрові види
- гімнастика
- легка атлетика
- інші

3. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?

- так
- частково
- ні

4. Що Вас найбільше мотивує до занять?

- гарний зовнішній вигляд
- покращення здоров'я
- гарний настрій
- оцінка
- спілкування з однолітками

5. Чи хотіли б Ви більше занять з фітнесу або танців?

- так
- ні
- важко відповісти

6. Яка форма занять Вам найбільше подобається:

- секція з фітнес-йоги
- секція з фітнес-аеробіки
- секція мікс (пілатес, аеробіка, танці)
- інша секція _____

7. Чи відчуваєте Ви гарний настрій після занять оздоровчим фітнесом?

- так
- частково
- ні

Узагальнені відповіді (експериментальна група, після експерименту):

- регулярно займаються – 48 %
- віддають перевагу фітнесу й танцям –72 %

- позитивне ставлення до уроків – 68 %

Аналіз анкет показав, що більшість дівчат мають низький або середній рівень рухової активності, а також недостатню мотивацію до традиційних форм фізичного виховання. Отримані результати підтвердили необхідність впровадження нових, мотиваційно привабливих засобів рухової діяльності.

3.3. Розробка програми занять з оздоровчого фітнесу та впровадження комплексу засобів для підвищення рухової активності старшокласниць

Аналіз чинників, що впливають на рухову активність дівчат старшого шкільного віку, свідчить про домінування таких бар'єрів, як низька мотивація, невпевненість у власних фізичних можливостях, відсутність інтересу до традиційних видів вправ та перевантаженість навчальною діяльністю. Тому програма має бути спрямована не лише на фізичний розвиток, а й на формування внутрішньої мотивації.

З урахуванням вікових та мотиваційних особливостей дівчат 10–11 класів було розроблено програму з використанням засобів оздоровчого фітнесу, спрямовану на підвищення рівня рухової активності.

Мета програми: Підвищення рівня рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації дівчат до занять фізичною культурою.

Структура запропонованої програми

1. Мотиваційно-інформаційний блок

- діалогові заняття щодо значення фізичної активності;
- проведення тестування та індивідуальних консультацій;
- використання цифрових інструментів (фітнес-трекерів, мобільних додатків).

2. Основний тренувальний блок складається з варіативних модулів:

- фітнес-аеробіка та степ-аеробіка;
- пілатес і stretching;
- вправи з власною вагою;
- танцювальні фітнес-напрямки (Zumba, mix-dance);

- елементи функціонального тренування.

Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 45–60 хв.

3. Оздоровчо-рекреаційний блок.

- прогулянки та легкий трекінг;
- рухливі ігри;
- релаксаційні методики.

4. Моніторинговий блок.

- відстеження змін у показниках фізичної підготовленості;
- анкетування щодо самопочуття і ставлення до занять;
- підбиття підсумків та корекція програми.

Очікувані результати.

Реалізація програми сприятиме:

- підвищенню загального рівня рухової активності;
- зміцненню опорно-рухового апарату;
- покращенню фізичної підготовленості;
- формуванню позитивного ставлення до фізичних навантажень;
- підвищенню самооцінки і мотивації до занять.

Структура заняття

- підготовча частина (10 хв) – розминка, ритмічні вправи;
- основна частина (25 хв) – аеробні комбінації, силові вправи з власною вагою;
- заключна частина (10 хв) – вправи на розслаблення та стретчинг.

Заняття проводилися 2-3 рази на тиждень у межах уроків фізичної культури та факультативних занять. Програма передбачала поступове підвищення інтенсивності навантаження та варіативність рухових вправ з використанням елементів пілатесу, фітнес йоги, фітнес-аеробіки, фітнес-квестів, фітнес-танців, фітнес-гаджетів, стретчингу, кросфіт-вправ та VR/AR фітнес).

Далі розглянемо ці новітні засоби більш детально для підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів (табл. 3.1.).

Таблиця новітніх засобів для підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів

№/п	Засіб / Методика	Короткий опис	Переваги
1	Фітнес-танці (Zumba, Just Dance, TikTok)	Танцювальні вправи під сучасну музику	Весело, модно, розвиває координацію
2	Фітнес-гаджети (фітнес-браслети, додатки)	Використання трекерів активності та мобільних додатків для контролю руху	Мотивація, змагальний елемент, самоаналіз
3	Фітнес-квести / рухливі ігри на свіжому повітрі	Активності з елементами гри, пошуку, командної взаємодії	Розвиток командного духу, цікавість, активність на вулиці
4	Йога та стретчинг з відеоуроками	Комплекси вправ на розтяжку, релаксацію та концентрацію	Підтримка психоемоційного здоров'я, пластика
5	Кросфіт для підлітків	Адаптовані функціональні тренування	Підвищення витривалості, сили, самодисципліни
6	Інтерактивні тренування (VR/AR фітнес)	Використання віртуальної чи доповненої реальності для тренувань	Високий інтерес, новизна, ефект «занурення»
7	Флешмоби здоров'я (шкільні, онлайн)	Організація рухових флешмобів серед учнів	Соціальна активність, командна участь, популяризація ЗСЖ
8	Активні перерви (рухливі хвилинки)	Короткі фізичні активності між заняттями або вдома	Легкість у впровадженні, зменшення втоми

Рекомендації для самостійного використання

Засіб / Методика	Рекомендації для самостійного застосування
Фітнес-танці (Zumba, TikTok, Just Dance)	Обирай улюблену музику або відео з танцями. Виконуй щодня по 20–30 хвилин. Участь у TikTok-челенджах підвищує мотивацію.
Фітнес-гаджети та додатки (Google Fit, Strava, Nike Training Club)	Встанови додаток і став цілі: кроки, калорії, хвилини активності. Стеж за прогресом і змагайся з друзями.
Фітнес-квести / активні ігри на природі	Разом з друзями створить мапу з «точками активності» (присідання, біг, естафети). Знімайте це як «влог» для більшого інтересу.
Йога та стретчинг (YouTube: Yoga with Adriene, Daria Yoga UA)	Виділяй 15–20 хв щодня або ввечері. Важливо слідкувати за диханням і правильністю рухів. Вивчай нові пози через відео.
Кросфіт для підлітків	Почни з базових вправ: присідання, планка, віджимання. Краще займатися через додаток або відеоуроки для підлітків. 2–3 рази на тиждень.
Інтерактивні VR/AR тренування (FitXR, Supernatural, Oculus Move)	За наявності гарнітури – обери додаток з фітнес-тренуваннями. Ідеально поєднує гру та активність. Тривалість: 15–30 хв.
Флешмоби здоров'я	Ініціюй шкільний або онлайн-флешмоб: запиши відео вправ або танцю, кинь виклик однокласникам. Публікуй у соцмережах з хештегом.
Активні перерви (рухливі хвилини)	Під час навчання вдома чи в школі – роби 2–5 хвилинні активні паузи: стрибки, махи руками, наклони. Є багато відео з «руханками».

Сценарій комбінованого тренування (45 хв)

Мета: Підвищення рівня рухової активності, розвиток гнучкості, координації, позитивного емоційного стану.

1. Розминка (5 хв)

- Ходьба на місці з підйомом колін – 1 хв
- Колові рухи руками та плечима – 1 хв
- Стрибки на місці (легкі) – 1 хв
- Повільні нахили вперед, назад, в сторони – 2 хв

2. Фітнес-танці (20 хв)

Ритмічні вправи під енергійну музику. Рекомендується включити відео (наприклад, з YouTube – «Just Dance Workout» або «Zumba for Teens»)

Приблизна структура:

Танцювальна розминка (2 хв). Основні танцювальні рухи (4–5 простих зв'язок):

- кроки вбік з руками
- скручування корпусу
- присідання з рухами рук
- обертання стегон

Закріплення (повтор усього танцю).

Веселий фінальний танець (можна у стилі TikTok)

Тривалість: 20 хвилин.

3. Йога (10 хв)

Мета – заспокоєння дихання, розслаблення, розвиток гнучкості.

Програма:

«Поза дитини» (Balasana) – 1 хв.

«Кішка-корова» – 2 хв. (дихання в ритмі рухів)

«Поза собаки мордою вниз» – 2 хв.

«Поза воїна I» – 2 хв. (по 1 хв на кожну ногу)

«Поза дерева» – 1 хв.

Дихальна вправа – глибокий вдих-видих, руки вгору-вниз – 2 х

4. Стретчинг (10 хв)

Завершальний етап. М'яке розтягнення основних м'язів.

Рекомендовані вправи:

Розтягнення задньої поверхні стегна (нахили вперед сидячи) – 2 хв.

Випади з розтягненням (вперед та вбік) – 3 хв.

Розтягнення спини та рук (поза з'єднання рук за спиною) – 2 хв.

Лежачи на спині – розтягнення колін до грудей – 1 хв.

Релаксація (лежачи, очі закриті, дихання) – 2 хв.

3.4. Аналіз результатів експериментального дослідження

Після завершення формувального етапу експерименту було проведено повторне анкетування та оцінку рівня рухової активності. Отримані результати засвідчили суттєве зростання показників в експериментальній групі порівняно з контрольною.

Таблиця 3.3

Рівень рухової активності дівчат 10–11 класів до та після експерименту (%)

Група	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Контрольна	42,1 ± 2,3	45,0 ± 2,1	+2,9
Експериментальна	43,0 ± 2,5	65,4 ± 2,0	+22,4

Примітка: різниця показників в експериментальній групі є статистично значущою ($p < 0,05$).

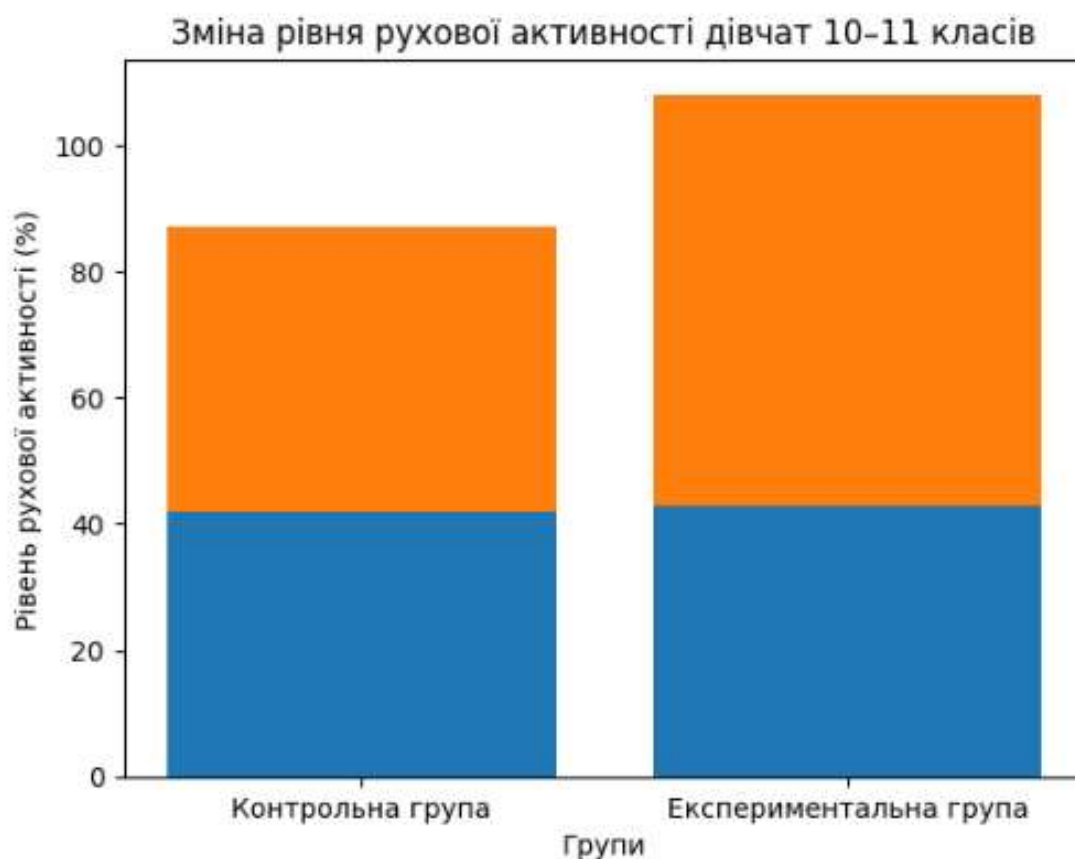
Таблиця 3.4

Рівень мотивації дівчат до занять фізичною культурою (у %)

Рівень мотивації	Контрольна група (після)	Експериментальна група (після)
Високий	18 %	46 %
Середній	52 %	44 %
Низький	30 %	10 %

Ставлення дівчат до занять фізичною культурою після експерименту

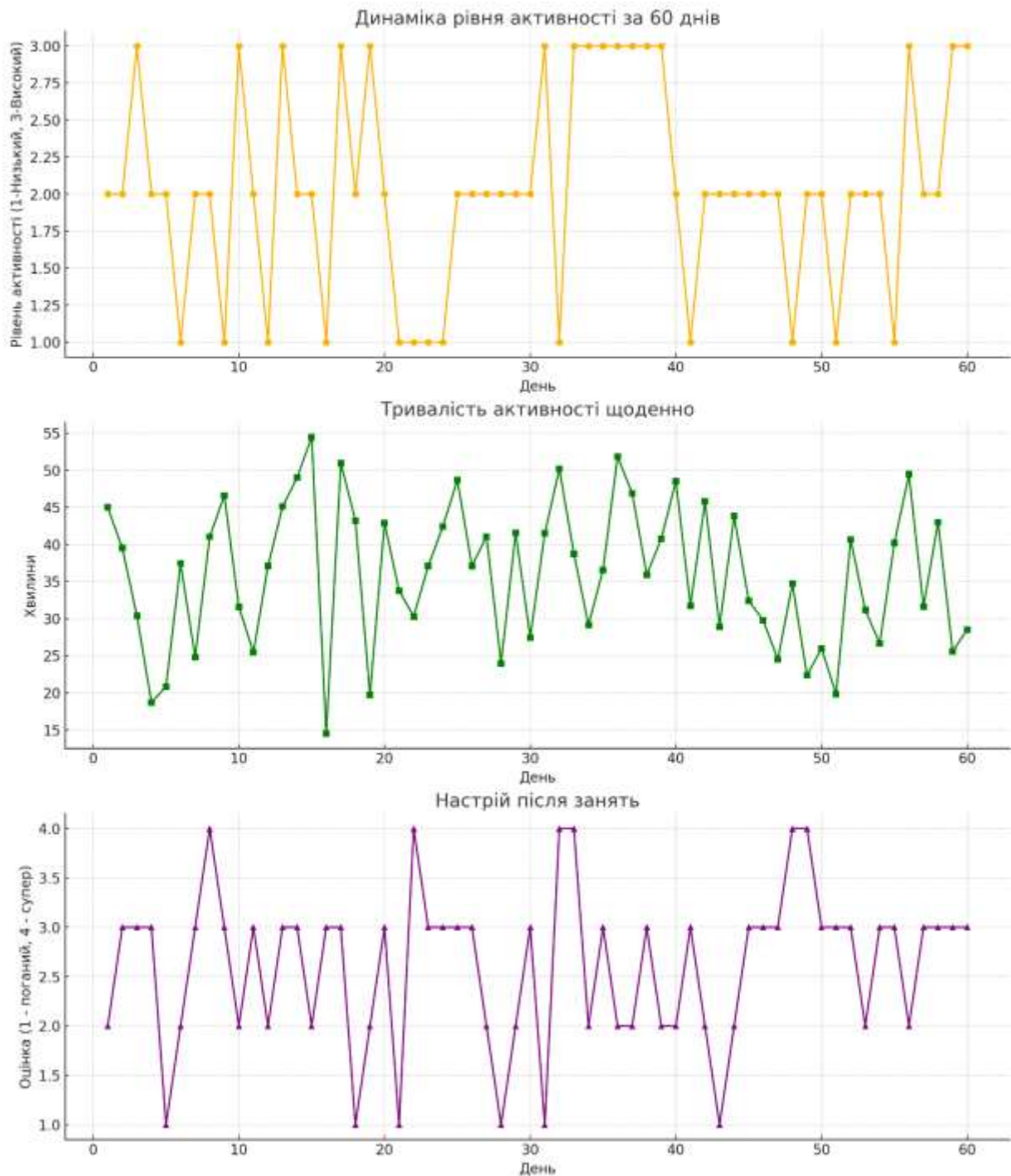
Показник	Контрольна група (після)	Експериментальна група (після)
Займаються із задоволенням	34 %	68 %
Виявляють інтерес до оздоровчого фітнесу	28 %	72 %
Прагнуть займатися поза ЗЗСО	21 %	55 %



Діаграма 3.1. Позитивна динаміка рівня рухової активності дівчат експериментальної групи, що підтверджує ефективність впровадженої програми фітнес-аеробіки.

Отже, діаграма відображає позитивну динаміку рівня рухової активності дівчат експериментальної групи, що підтверджує ефективність впровадженої програми фітнес-аеробіки.

Дівчата експериментальної групи також продемонстрували підвищення інтересу до занять, покращення емоційного стану та більш усвідомлене ставлення до фізичної активності (діаграма 3.2).



Діаграма 3.2. приклади графіків динаміки рівня активності, щоденної тривалості активності та підвищенню настрою після занять дівчат 10-11 класів

Ці приклади графіків можна використати для оцінки ефективності рухової активності протягом 60 днів:

1. *Рівень активності* — показує, як змінювався рівень (низький, середній, високий) з дня на день.
2. *Тривалість активності* — демонструє, скільки хвилин дівчата були активними щодня.
3. *Настрій після занять* – відображає емоційний стан після тренування (від 1 – поганий до 4 – супер)

Алгоритм підвищення рухової активності дівчат старших класів

1. Діагностика та аналіз

Провести анкетування щодо рівня рухової активності, мотивації, бар'єрів. Визначити фізичну підготовленість та інтереси (танці, йога, командні ігри тощо).

Аналіз середовища: чи доступні спортивні зали, вільний простір, гаджети.

2. Планування активностей

Розробити різноманітну програму: фітнес-танці, йога, інтерактивні тренування, квести.

Впровадити рухові хвилини в шкільний розклад.

Скласти індивідуальні щоденники активності (Google-таблиця або блокнот).

Створити графік тренувань: 3–5 днів на тиждень.

3. Мотивація та залучення

Впровадити мотиваційні інструменти:

- фітнес-челенджі
- система балів / бонусів
- публікації результатів (за згодою)

Організувати флешмоби, марафони, конкурси

Враховувати актуальні тренди (TikTok-рух, YouTube-вправи)

4. Інтеграція в цифрове середовище

Використовувати додатки (Google Fit, Nike Training Club, Zumba Fitness).

Вести електронну анкету чи таблицю для моніторингу.\

Створити міні-групи підтримки в месенджерах.

5. Підтримка та контроль

Вчитель/тренер регулярно переглядає прогрес.

За потреби – коригує навантаження.

Щотижневий/щомісячний аналіз досягнень.

Надання зворотного зв'язку (особисто або в групі).

6. Підсумок і оцінка ефективності.

- Проведення повторного анкетування.

- Порівняння початкового і фінального рівня активності, настрою.

- Визначення, які методи були найефективнішими.

- Публічне визнання учасниць з найбільшим прогресом.

Різноманітна програма фізичної активності для дівчат 10–11 класів, яка охоплює фітнес-танці, йогу, інтерактивні тренування та квести, з акцентом на розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкості.

Програма на 4 тижні (заняття 3–4 рази на тиждень).

1 Фітнес-танці «Energy Dance»: витривалість, координація; танці під поп-музику, ритмічні зв'язки, прості хореографії (20–30 хв).

- Йога «Знайомство з тілом»: гнучкість, рівновага. Базові асани: собака мордою вниз, дерево, воїн. Дихальні вправи.

- Квест «Активна перерва». Усі якості 5 завдань на шкільному подвір'ї: присідання, стрибки, загадки з рухами.

2. Танцювальний челендж: швидкість, координація. Вивчення і зйомка популярного танцю з TikTok – тренування ритму та впевненості.

- Йога «Гнучкість і сила»: гнучкість, сила. Динамічні асани (планка, воїн 2, трикутник), розтяжка хребта.

- Інтерактив: Just Dance - Zumba (витривалість) Онлайн або з відео – 2 танці по 3–5 хв + руханка.

3. Кросфіт-фітнес Light | Сила, витривалість | Присідання, планка, випади, віджимання – 3 кола по 10–15 хв. |

- Йога «Антистрес» + медитація| Релакс, постава. Повільні рухи, розтягнення спини, дихальні практики.

- Квест «Фітнес-бінго» Усі якості. Таблиця вправ (бінго): оберни 5 – виконай із друзями. Наприклад: 10 стрибків, планка.

4. Міні-сценка танцем : творчість, витривалість. Постановка танцю в групі (3–5 дівчат), презентація відео або перед класом.

- Йога-комплекс для всього тіла| Гнучкість, стабільність. Асани + стретчинг на всі групи м'язів. Під спокійну музику.

- Інтерактивна гра «Скануй і рухайся». Всі якості. QR-коди в залі або класі ведуть до відео-завдань: рухи, танці, загадки з вправами.

Додаткові інструменти:

- Фітнес-додатки: Nike Training Club, Fitify, Down Dog (йога)
- YouTube-канали: MadFit, Daria Yoga UA, Just Dance Official
- Мотивація: система балів, зірочки, фото прогресу, фітнес-журнал.

Таблиця 3.6

Програма на 4 тижні (заняття 3–4 рази на тиждень)

Тиждень	Тема/Формат	Цільова якість	Короткий опис заняття
1	Фітнес-танці «Energy Dance»	Витривалість, координація	Танці під поп-музику, ритмічні зв'язки, прості хореографії (20–30 хв).
	Йога «Знайомство з тілом»	Гнучкість, рівновага	Базові асани: собака мордою вниз, дерево, воїн. Дихальні вправи.
	Квест «Активна перерва»	Усі якості	5 завдань на шкільному подвір'ї: присідання, стрибки, загадки з рухами.

| 2 | **Танцювальний челендж TikTok** Швидкість, координація.

Вивчення і зйомка популярного танцю з TikTok – тренування ритму та впевненості.

Йога «Гнучкість і сила» Гнучкість, сила.

Динамічні асани (планка, воїн 2, трикутник), розтяжка хребта.

Інтерактив: Just Dance / Zumba Витривалість.

Онлайн або з відео – 2 танці по 3–5 хв + руханка.

| 3 | **Кросфіт-фітнес Light** Сила, витривалість.

Присідання, планка, випади, віджимання – 3 кола по 10–15 хв.

Йога «Антистрес» + медитація Релакс, постава.

Повільні рухи, розтягнення спини, дихальні практики.

Квест «Фітнес-бінго» Усі якості.

Таблиця вправ (бінго): обері 5 – виконай із друзями.

Наприклад: 10 стрибків, планка.

| 4 | **Міні-сценка танцем** Творчість, витривалість.

Постановка танцю в групі (3–5 дівчат), презентація відео або перед класом.

Йога-комплекс для всього тіла Гнучкість, стабільність.

Асани + стретчинг на всі групи м'язів. Під спокійну музику.

Інтерактивна гра «Скануй і рухайся» Всі якості QR-коди в залі або класі ведуть до відео-завдань: рухи, танці, загадки з вправами.

Додаткові інструменти:

- **Фітнес-додатки:** Nike Training Club, Fitify, Down Dog (йога)

- **YouTube-канали:** MadFit, Daria Yoga UA, Just Dance Official

- **Мотивація:** система балів, зірочки, фото прогресу, фітнес-журнал

Зрівняльна таблиця функціональних показників ЧСС на початку та наприкінці експерименту подані у таблиці 3.7

Зрівняльна таблиця функціональних показників ЧСС на початку та наприкінці експерименту

№	Показники ЧСС	КГ		ЕГ	
		Напочатку	Наприкінці	Напочатку	Наприкінці
1	ЧСС(уд/хв.)	84	82	86	80
2	КЕК	2520	2460	2580	2340
3	Проба Руф'є	7,8	7,6	7,8	7,2

У результаті нашого магістерського дослідження було виявлено, що навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу характеризувалися роботою змінної потужності. Середня ЧСС відповідала $133,1 \pm 11,3$ уд.*хв⁻¹.

Навантаження вказаного виду занять найбільш оптимальним для отримання оздоровчого ефекту.

Динаміку рівня фізичної підготовленості та функціонального стану ССС ми визначили, порівнюючи результати первинних і підсумкових тестів. (Табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Результати тестування рухових якостей наприкінці експерименту та їх приріст результату

№	Контрольні вправи	КГ		ЕГ	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	15	+1	18	+3
2	Піднімання тулуба з положення лежачи (30 сек.)	19	0	23	+5
3	Нахил вперед (см)	10	+1	14	+4
4	Спритність (біг 4 х 9 м, с)	12,1	+1	11,8	+4
5	Швидкісно-силові якості (стрибок у	165	+2	175	+7

	довжину з місця, см)				
--	-------------------------	--	--	--	--

Через шість місяців занять після початку експерименту за експериментальною методикою спостерігається також достовірна зміна даного показника ($p < 0,05$).

Найбільші зміни результатів тестів «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід» отримані в експериментальній групі, яка займалась всіма досліджуваними видами аеробіки. У контрольній групі змін майже не виявлено.

Висновки до третього розділу

1. Теоретичний та методичний етап дослідження дозволив встановити, що велика різноманітність інноваційних засобів, методів і форм занять дозволяє створювати необмежені можливості для оздоровлення. Проведена робота дозволяє констатувати, що в урочній та позаурочній діяльності з фізичної культури дівчат 16-17 років за всім показниками наприкінці експерименту відбулися позитивні зміни.

2. Результатами педагогічного експерименту доведено, що заняття із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу розширює і збагачує руховий досвід дівчат, що підтверджує збільшення показників рухових якостей в експериментальній групі. Під впливом занять відбулися зміни у ставленні дівчат як до уроків фізичної культури так і секційних занять з оздоровчого фітнесу. Підвищився рівень аеробних можливостей організму, спостерігається оптимізація функціонального стану серцево-судинної системи.

3. Доведено, що заняття із застосуванням засобів оздоровчого фітнесу підвищують інтерес до занять фізичною культурою, музичний супровід покращив емоційний фон уроків та настроїв, сформувалися основні життєво важливі рухові вміння і навички для самостійних занять фізичними вправами.

4. Різноманітні програми фітнес-технологій сприяли розвитку творчих здібностей дівчат. Розроблено оптимальну структуру секційного заняття з оздоровчого фітнесу.

5. В результаті проведеної роботи, вважаємо доцільним змінювати традиційні уроки на більш ефективні з використанням засобів оздоровчого фітнесу надалі плануємо більш детально працювати в цьому напрямку.

Проведене експериментальне дослідження довело, що впровадження програми з використанням засобів оздоровчого фітнесу підтверджує підвищення ефективності рухової активності дівчат 10–11 класів. Отримані результати підтвердили доцільність використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання старшокласниць.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури на основі теоретичного узагальнення проблеми підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів засобами оздоровчого фітнесу дозволив вивчити стан нинішньої практики фізичного виховання старшокласниць закладів загальної середньої освіти та зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу літературних джерел визначено місце та завдання оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання дівчат 10 –11-х класів. З огляду літературних джерел, у сфері використання засобів рухової активності оздоровчий фітнес дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою.

2. Згідно другого завдання дослідження визначено сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання старшокласниць шляхом розробки програми та використання засобів оздоровчого фітнесу, що дозволить збільшити кількість спортивних секцій і груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості (пілатес, фітбол-аеробіка з використанням фітнес-браслетів, танцювальні та ін.).

3. Здійснено аналіз програмного матеріалу уроків фізичної культури з дівчатами 10 – 11 класів та сучасних програм використання комплексу засобів оздоровчого фітнесу в системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Це можливо, коли систематично розвивати і підвищувати працездатність учнів; формувати правильну поставу; розвивати почуття ритму; підтримувати і підвищувати інтерес до занять фізкультурою та спортом.

4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність програми для підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів з використанням комплексу засобів оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання.

Перспективами подальших досліджень вважаємо більш глибоке вивчення зарубіжного досвіду застосування технологій оздоровчого фітнесу, а також

підвищення мотивації здобувачів повної загальної середньої освіти до фізкультурних занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія / Олена Валеріївна Андреева. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с. Бібліограф.: с. 250–279.
2. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Луганський нац. ун-т імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2009. 270 с.
3. Безверхня Г. В., Дашкевич А. П. Основи організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2009. 61 с.
4. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02. Львів, 2004. 23 с.
5. Беляк Ю. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХОВНОКУ, 2016. № 2. С. 37.
6. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
7. Білецька В. Впровадження занять аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. №2. С. 124-126.
8. Босенко А. І., Холодов С.А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник; за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори. 2006», 2016. 88 с.
9. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354.

10. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. Теорія та методика навчання (з галузей знань). *Інноваційна педагогіка*. Науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій. Причорноморськ. Видавничий дім «Гельветика». Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 19-22.
11. Вплив мотивації на навчання студентів в педагогічному ВНЗ. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/36.pdf.pdf.
12. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
13. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посібник, НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. С.11-34.
14. Грибан Г.П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.
15. Глазирін І. Д. Основи диференційного фізичного виховання. Навч. посібник. Черкаси. 2003. 313 с.
16. Давиденко О. В., Семененко В. П., Білецька В. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання / *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2011. Вип. 86. Т. І. С. 66–70.
17. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>.
18. Демченко В. В. Формування готовності до професійного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури дис. на здобуття наук. ступеня: к. пед. наук за спеціальністю 13.00.04. Кропивницький. 2018. 255 с.
19. Довгань Н.Ю., М'ясоєденков К.О., Короп М.Ю. Фізичне виховання. Фітнес. Навчальний посібник (рекомендовано Вченою радою Київського

- Національного торговельно-економічного університету, протокол №7 від 15 травня 2015 р.). Київ: КНТЕУ, 2017. 416 с.
20. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
21. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №1. С. 17–19.
22. Євдокімова А.Г., Магера Т.Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. Матеріали мфжн. Наук. конференції. Київ. 31.10.2014 р., https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4597/1/L_Yevdokimova_T_Magera_10_14_konf_GI.pdf.
23. Єлісеєва Д. С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 33–37.
24. Закон України Про освіту [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1060-12>.
25. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здоб. наукового ступеня к.н. з фіз. вих і спорту. 24.00.02. 2008. Київ. 21 с.
26. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
27. Іванов, К. & Отравенко, О. Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. Scientific Collection «InterConf», 2023.(149), С.155-161. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2903>
28. Іванченко Л. П. Формування у підлітків мотивації до систематичних

- занять фізичною культурою і спортом: автореф. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук за спец. 13.00.07. Луганськ. 2007. 19 с.
29. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>
30. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.
31. Кібальник О. Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років // *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорт* : наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 3. С. 78–81.
32. Колос О.А. Формування мотивації для занять фізичною культурою і спортом. Вінниця, 2020. 250 с.
33. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
34. Кручко І. І. Система формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом в закладі освіти. Попівка, 2022. 53 с.
35. Куречко Г. П., Шукатка О. В. Пілатес: від людини до системи. Режим доступу: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/68-tridtsyat-soma-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/896-pilates-vid-lyudini-do-sistemi>.
36. Лук'яненко В.П. Фізична культура: основи знань: Навчальний посібник. Ст.: Вид-во СГУ. 2001. 224 с.
37. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. С. 37 – 39.

38. Москаленко Н. В., Єлісеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 3К 1 (70)16. С.109-113.
39. Мотиви і мотивація. Режим доступу: <https://buklib.net/books/24605/>.
40. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10–11 класів <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>.
41. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О.П. Петренко, Н.В. Петренко, Т.О. Лоза. Суми: Сумський державний університет 2020. 176 с.
42. Оздоровчі фітнес технології в навчанні: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей А7 Фізична культура і спорт, А4 Середня освіта (Фізична культура) / уклад.: О.М. Школа, О.В. Отравенко, О.В. Фоменко, Д.В. Сичов; вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Полтава. 2025. 129 с.
<https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11016>
43. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентських молоді : монографія / Н.В. Москаленко, Н.Л. Корж, Д.С. Єлісеєва. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.
44. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2020. 194 с.

45. Отравенко Олена, Отравенко Ольга Фітнес з методикою викладання навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:11 Середня освіта (Фізична культура)]. Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. 152 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1763>
46. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ / *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4(301), 2016. С. 137-146.
47. Отравенко, О. В., & Ливацький, О. В. (2025). Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (22). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
48. Отравенко, О. В., Ливацький, О. В., & Ваховський, Л. Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (24). <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
49. Отравенко О.В., Шинкарьова О.Д. Застосування інтерактивних методів навчання у підготовці майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. *Psychology and pedagogy as sciences of formation and development of modern personality*: матер. Міжнародно науково-практичної конференції. (27-28 грудня 2019 року): збірник тез. Влоцлавек, Республіка Польща. С. 154-158. ISBN 978-9934-588-27-3.
50. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, Педагогічні науки*. №3 (351). квітень, 2022. С.6-20. DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20.

51. Отравенко О.В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. С.50-54. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.50-54>
52. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2017. 454 с.
53. Петренко О.П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. Суми: Сумський державний університет 2020. 176 с.
54. Пілатес / Алперс Э., Сежел Р., Джентри Л.; пер. с англ. О. А. Караковой. Астрель, 2007. С. 255-237.
55. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл.
- 56.Потужній О.В., Постернак І.В. Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. «Young Scientist» № 4.1 (68.1). April, 2019.С.164-167. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/38.pdf>
57. Психологічний довідник учителя: у 4 кн. / [упоряд. В. Андрієвська; наук. ред. С. Максименко]. К.: Плавник, 2005. Кн. 4. 96 с.
58. Семененко В., Білецька В. Використання фітнес-програм в процесі фізичного виховання школярів // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 85–90.
59. Стратегія розвитку освіти і науки в Україні на період до 2030 року <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3770487-strategia-rozvitku-osviti-i-nauki-do-2030-roku-koli-i-cogo-ocikuvati.html>.
60. Сущенко Т. І. Особливості особистісно-орієнтованого педагогічного процесу // *Педагогіка і психологія формування творчої особистості:*

- проблеми і пошуки: зб. наук. пр. / [редкол.: Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін.]. Вип. 19. К. Запоріжжя, 2001. 309 с.*
61. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчинова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний ун-т фіз. виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.2. 448 с.
62. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2016. 106 с.
63. Хлус Н. Аналіз сучасних фітнес-програм та технологій для студенток вищих навчальних закладів (Теоретичний аспект). Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/23053/1/%D0%A5%D0%BB%D1%83%D1%81.pdf>
64. Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В. Фітнес-технології як інноваційні засоби фізичного виховання студентів. The 9th International scientific and practical conference «Dynamics of the development of world science» (May 13-15, 2020) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020. P. 1103- 1108.
65. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Фітнес у рекреаційно-оздоровчій діяльності студентів. *Фітнес & Здоров'я*: матер. Х Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (21 квітня 2020 р.). За заг. ред. О. М. Школи. Харків; 2020. С. 98-101.
66. Шинкарьова О.Д., Отравенко О.В. Теоретичні основи методики використання оздоровчого аквафітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2017. С.239-246. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3510/36.pdf?sequence=1>
67. Шиян Б. М., О.М. Вацеба Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2008. 276 с.
68. Школа О. М., Кондратенко А. Є. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів засобами фітнес-аеробіки // *Проблеми формування*

здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матеріали відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. КЗ «Харківська гуманітарно педагогічна академія» Харківської обласної ради (22-23 квітня 2015 р.) ; за заг. ред. О. М. Школи. Харків: ХГПА, 2015. 158 с.

69. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. XIV, 192 p.
70. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. 6th ed. San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. XIV, 560 p.
71. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., Bloschynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. VOL. 9 (5). pp. 27-34. ISSN 2322-3537. URL: <http://ijaep.com/Journal/vol.9.5.pdf>
72. Zhamardiy V., Shkola O., Otravenko O., Momot O., Andreieva M., Andrieieva O. & Putiatina G. Dynamics of the Functional State of Students in the Process of Powerlifting in Higher Education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020. 9 (10). 24–35.
73. Otravenko O. V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70, Т. 3. Р. 180-184. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.
74. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. №1(179). 2024. 40-48. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>

75. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena D. Shynkarova, Olena V. Fomenko, Tetiana L. Poluliashchenko, Viktoriia I. Donchenko Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. *Acta Balneologica*. 2024. №2(180). 135-143. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i2net.pdf>
76. Otravenko O.V. Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning. Physical education of students, 2015;6:50–54. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>
77. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. JETT. Vol. 12(3). S. 146-154. DOI: 10.47750/jett.2021.12.03.014. <https://jett.labosfor.com/>
78. Vrublevskiy E., Skidan A., Sevdalev S. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education / *Physical Education of Students*. 2015. № 6. P. 56–62.
79. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O. & Shynkarova O. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*, 2021. T. LXIII, Vol. 2(164), 105–109. doi: 10.36740/ABAL202102105.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методичні рекомендації для самостійних занять оздоровчим фітнесом

Перед початком тренувальних занять із початківцями необхідно вивчити вихідний рівень стану здоров'я, наявні захворювання, рівень фізичної підготовленості

1. Рекомендації щодо техніки виконання вправ:

- протягом усього заняття контролювати тонус м'язів черевного пресу, руки при виконанні вправ необхідно злегка згинати в ліктях, не піднімати плечі вгору;
- п'яти в кінці кожного руху повинні торкатися підлоги - не слід випрямляти ноги в колінах повністю, таким чином, не будуть напружуватися підколінні зв'язки;
- підготовчу частину починати з вправ стретчинга і рухів із невеликою амплітудою і відсутністю ривкових вправ, для запобігання вивихів, розтягнень, мікротравм у суглобах;
- контролювати правильність дихання і положення тіла.

2. Для вдосконалення фізичного стану і статури дівчат різного віку необхідно додатково проводити теоретичні заняття з правильного харчування, здорового способу життя і значенням рухової активності (4-8 годин). Принципове значення має моніторинг (2-3 рази на рік) маси тіла, жирового і м'язових компонентів тіла, біологічного віку, відсотки водної фракції організму і вісцерального жиру (біоімпедансний аналіз), рівня самопочуття на занятті та після нього, вплив на психофізичного стан, на динаміку частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та життєвої ємності легень, фізичної працездатності та фізичній підготовленості.

3. Максимальний оздоровчий ефект досягається при 3-4-х-разових заняттях на тиждень, при 2-х-разових відвідуваннях результативність знижується на 30 % щодо маси тіла, обхвату грудей, талії і стегон, життєвої ємності легень і динаміці

ЧСС, швидкості стрибків.

4. Навчання стрибкам через скакалку можна вести індивідуально або в групах по 10-12 чоловік, запрошуючи на місце (місця) для стрибків одного, хто займається, або декількох одночасно. Перед початком і після 10-15 хвилин стрибків необхідна перерва з дихальними вправами та стретчингом.

5. Для засвоєння методики розвитку фізичних здібностей дівчат 16-17 років на заняттях із оздоровчого фітнесу була розроблена спеціальна програма занять

Додаток Б

Методичні рекомендації щодо застосування аеробних фітнес-програм з елементами сучасних єдиноборств

Комплекс вправ кі-бо аеробіки для основної частини заняття з фізичної культури для студентів 1-2 рівнів акредитації

1. Перша вправа навантажує м'язи рук, спини і живота. Для цього станьте в лівобічну бойову стійку. Скручуючи корпус в праву сторону, нанесіть різкий удар лівою рукою по уявному противнику. При цьому згинайте коліно тієї ноги, що стоїть попереду і повертайте стопу з піднятою п'ятою. Після завершення удару поверніться в бойову стійку і повторіть удар. Намагайтеся наносити удари різко, інтенсивно і сплітати їх у єдину комбінацію. М'язи тримаєте в постійній напрузі. Виконавши не менше 20 ударів, змініть стійку і повторіть вправу для правої руки.

2. Друга вправа призначена для грудних м'язів і трицепсів, і полягає в простих віджиманнях від підлоги. Руки при цьому тримайте строго під плечима, ноги на ширині плечей. Згинаючи руки в ліктях, стежте, щоб лікті ковзали вздовж тулуба і не виставлялися назовні. Виконайте не менше 10 віджимань.

3. Третя вправа створює гарний рельєф живота і прибирає складки на ньому. Встаньте, ноги поставте на ширині плечей, руки зігніть в ліктях і витягніть перед собою. Різко поверніть корпус у бік, допомагаючи собі п'ятою. Уявляйте, ніби ви гасите вогонь помахами рук, одночасно намагаючись сколупнути землю

ногою. При виконанні вправи не відривайте ноги від підлоги і не робіть стрибачих рухів. Усі рухи повинні бути плавними та стрімкими. Зробіть не менше 30 разів на обидві сторони.

4. Четверта вправа зміцнює м'язовий корсет хребта і покращує дихання. Початкове положення – бойова стійка. Різко повертаючи корпус в сторони, наносіть удари розмашистими рухами збоку по уявному противнику. Руки зігніть в ліктях, передпліччя тримайте паралельно підлозі, кулаки і м'язи напружте. Виконайте не менше 20 ударів кожною рукою.

5. П'ята вправа навантажує м'язи спини. Для її виконання ляжте на підлогу на живіт, руки зігніть і виставте перед собою, ноги розставте на ширину плечей. Підніміть корпус і ноги максимально високо і вигніться човником. Відчуйте максимальне напруження м'язів спини. Руки не розводьте, носки не витягуйте. Вправу зробіть 20 разів.

6. За допомогою наступного вправи зміцніть м'язи стегон і вирівняйте форму ніг. Для його виконання підніміть ногу максимально високо, зігніть її в коліні і нанесіть нею удар по уявному противнику, випрямляючи коліно. Опорну ногу не згинайте. Кожною ногою виконайте по 20 ударів.

7. Вправа призначена для зміцнення внутрішніх поверхонь стегон та нижньої частини спини. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, носки стоп розгорнуті назовні під кутом 45 градусів. Руки стисніть в кулак. Почніть присідати до тих пір, поки стегна не утворять прямий кут з гомілками. Руки згинайте, підводячи кулаки до нижніх ребер. У момент, коли повністю присядете різко викиньте обидві руки вперед, імітуючи удар. Після удару відведіть їх до грудей і схрестіть. Встаючи, поверніться у вихідне положення. Всього виконайте 15-20 повторень.

Додаток В

Комплекс вправ для силових видів гімнастики на ф'єтболі

1. *Стійка на ф'єтболі*. Вправа для м'язів-стабілізаторів, на підтримання балансу. Початкове положення: стоячи, руки спираються на м'яч, коліно правої

ноги в центрі м'яча. Витягніть ліву ногу назад і підняти її до рівня тазу. Затримавшись на 10-20 секунд, опустіть ліву ногу на підлогу. Повторіть вправу з правої ноги.

2. *Скручування на м'ячі.* Вправа для м'язів преса. Вихідне положення: лежачи на м'ячі попереком, стопи на підлозі, руки вздовж корпусу. Склавши руки долонями разом, випрямити їх і витягніть вперед, одночасно піднімаючи голову і плечі. Після цього розігніть корпус, негайно виконавши скручування, під час якого слід втягнути живіт і втиснути попереком в м'яч. У цьому положенні затримаєтеся на 5 секунд. Плавна поверніться у вихідне положення.

3. *Тяга амортизатора сидячи на фітболі.* Вправа для м'язів спини. Вихідне положення: сидячи на фітболі, в руках - кінці амортизатора, перекинутого через опору, корпус злегка нахилений вперед. Починайте випрямляти корпус назад, поступово додаючи тягу руками. Досягнувши вертикального положення, зведіть лопатки. Поверніться у вихідне положення.

4. *Згинання ніг на фітболі.* Вправа для м'язів задньої поверхні стегна. Вихідне положення: лежачи на спині, гомілки на фітболі, руки на підлозі долонями вниз. Повільно підніміть таз, намагаючись, щоб тіло виявилось витягнутим в одну пряму лінію. Підкотите м'яч до себе, згинаючи ноги, поки кут в колінах не стане прямим. Плавна поверніться у вихідне положення. Повторіть необхідну кількість разів.

5. *Відведення рук в сторони.* Вправа для м'язів-стабілізаторів і дельтовидних м'язів. Початкове положення: стоячи на фітболі не колінах, ноги на ширині тазу, руки не стосуються стегон, лікті злегка зігнуті в долонях гантелі, долоні розгорнуті до корпусу, м'язи ніг і преса напружені. Розведіть руки в сторони так, що гантелі не піднімалися вище плечей. Повільно поверніться у вихідне положення. Для того, щоб було простіше утримувати рівновагу, можна приблизно на 20% здути м'яч.

6. *Жим гантели сидячи на фітболі.* Вправа для м'язів преса і дельтовидних м'язів. Вихідне положення: сидячи на м'ячі, гантель в лівій руці, біля плеча, долоня розвернута вперед. Спираючись правою рукою на м'яч, підніміть ліву

ногу і, напружуючи м'язи преса, виконайте жим, піднявши вгору ліву руку. Повільно поверніться у вихідне положення. Повторивши вправу ще раз, почніть його, тримаючи гантель в правій руці. Виконайте 2 рази. У міру набуття досвіду, спробуйте виконувати цю вправу без опори на руку.

7. *Тяга гантелі в нахилі з упором на фітбол.* Вправа для м'язів спини і стабілізаторів корпусу. Початкове положення: стоячи, права нога витягнута назад, коліно на м'ячі, ліва нога зігнута в коліні, ліва рука спирається на ліву ногу, права рука випрямлена вниз, в руці гантель, долоня спрямована до корпусу. Злегка прогніться в попереку. Згинаючи руку в лікті, почніть піднімати гантель вгору, зберігаючи при цьому баланс тіла. Підтягнувши гантель до корпусу, поверніться у вихідне положення. Повторивши вправу ще раз, почніть його, з іншої ноги. Виконайте 2 рази.

8. *Скручування з планки по діагоналі.* Вправи для м'язів преса. Початкове положення - поза планки на фітболі: гомілки лежать на м'ячі, руки на підлозі, долоні рівному під плечима. Втягнувши живіт і піднімаючи таз вгору, почніть підкочувати до себе м'яч, трохи повертаючи корпус вліво і підтягуючи таз до лівого плеча. Зупиніться на 1 секунду в цьому положенні на 1 секунду. Поверніться у вихідне положення. Виконайте повтор в праву сторону.

9. *Присідання з фітболом біля стіни.* Вправи для м'язів ніг. Вихідне положення: стоячи спиною біля стіни з упором на фітбол попереком, ноги злегка зігнуті в колінах, руки на поясі. Починайте присідати, перекочуючи м'яч і опускаючи таз до тих пір. В результаті стегна повинні прийняти положення паралельно підлозі. Під час виконання вправи стежте, щоб спина була випрямлена, в попереку - легкий прогин, дивіться вперед. Більш складний варіант - стоячи на одній нозі.

10. *Присідання з футболом.* Вправи для м'язів стегон, сідниці, грудей, дельтоподібних м'язів. Виконуйте класичні присідання, утримуючи фітбол перед собою прямими руками. У нижньому положенні опускайте м'яч на підлогу, а у верхньому - піднімайте над головою.

11. *Планка на одній руці з опорою на фітбол.* Вправи для м'язів рук, спини,

преса. Прийміть упор лежачи, поклавши гомілки на фітбол. Повільно витягніть одну руку вгору, потім опустіть. Повторіть по 10 разів на кожну руку.

12. *«Книга» з фітболом.* Вправи для м'язів пресу, внутрішньої поверхні стегон, груди, рук. Ляжте на спину, затисніть фітбол між стопами. Одночасно підніміть руки і ноги вгору, відриваючи лопатки від підлоги. І у верхньому положенні перекладіть м'яч в руки. Опустіться вниз, притискаючи поперек до підлоги. Потім у наступному підйомі поверніть фітбол в колишнє положення. Повторіть 10-15 разів.

13. *Приведення ноги з опорою на фітбол.* Вправи для м'язів задньої і внутрішньої поверхні стегон, сідниц, спини, пресу. Ляжте на спину, покладіть одну ногу на фітбол і підніміть таз до повного випрямлення корпусу. Іншу ногу розгорніть коліном і стопою назовні. Зафіксуйте це положення і виконуйте підйоми вільної ноги. Виконайте 15-20 повторів, потім повторіть на іншу ногу.

14. *Гіперекстензія на фітболі.* Вправи для м'язів спини. Ляжте животом на фітбол, тримайте ноги на підлозі. Напружте м'язи спини і, згинаючи руки в ліктях, постарайтеся з'єднати лопатки. Утримуйте положення 5-10 секунд, потім розслабтеся і повторіть ще кілька разів. Потім потягніться однією рукою вперед і вгору, а другий - до ніг. Повторіть, помінявши руки.

15. *Розгинання колін з фітболом.* Вправи для м'язів внутрішньої і передня поверхні стегон, преса. Сядьте на підлогу, округліть поперек, прийміть упор руками ззаду, затисніть між стопами фітбол. Згинаючи коліна, торкайтеся фітболом підлоги, потім піднімайте його, випрямляючи ноги.

16. *Віджимання з опорою на фітбол.* Вправи для м'язів груди, рук. Виконуйте класичні віджимання, поклавши гомілки на фітбол. За мірою тренуваності, вправу можна ускладнювати, розташовуючи ноги ближче до краю фітболу. Виконайте 10 віджимань.

17. *Планка на ліктях з опорою на фітбол.* Вправи для м'язів передньої поверхні корпусу, рук. Прийміть упор лежачи, покладіть ноги на фітбол, поставте руки на передпліччя. Виконайте у поступовій динаміці відведення ніг

поперемінно тому, повторити по 10-15 разів на кожную ногу. Потім опустіть ноги і утримуйте положення 10-15 секунд.

18. *Підтягування колін до грудей на фітболі.* Вправи для м'язів пресу, рук, грудей, дельтоподібних м'язів. Прийміть упор лежачи, покладіть ноги на фітбол. Згинаючи коліна, піднімаючи таз і округляючи спину, подкатуйте фітбол до грудей. Виконайте 10-15 разів. Потім повторіть стільки ж не згинаючи ноги.

19. *Підйоми тазу.* Вправи для м'язів преса і нижньої частини спини. Покладіть м'яч, лягте перед ним на спину, а ноги закиньте на фітбол. У вихідному положенні стопи не повинні стосуватися гімнастичного м'яча. Піднімайте таз вгору, подкатуючи кулю до себе ногами. Досягнувши вищої точки, затримайтеся в ній на 5 секунд і поверніться у вихідне положення.

Спочатку допомагайте собі тримати рівновагу, спираючись руками об підлогу. Виконайте 10 таких підйомів.

20. *Нахили в сторони.* Вправи для м'язів спини, пресу. Лягте на спину, фітбол розмістіть між ніг і підніміть ноги вгору разом з ним, руками упріться в підлогу. Тепер нахиліть ноги вліво, не відриваючи плечовий відділ від підлоги, потім зробіть нахил вправо і поверніться у вихідне положення. Виконайте 12 повторів

21. *Скручування з фітболом.* Вправи для м'язів преса. Продовжуйте лежати на підлозі. Затисніть гімнастичний м'яч між ніг, руки за голову. Робіть скручування, піднімаючи ноги таз вгору. Під час виконання, втягуйте і напружуйте живіт. Виконайте 12 повторів.

22. *Зворотні віджимання.* Вправи для м'язів трицепсів. Упріться руки в гімнастичний м'яч. Обережно, не упиратися руками в самий край, щоб руки не зісковзнули з м'яча і ви не отримали травму. Віджимайтеся повільно. Зробіть 12 повторів.

23. *Підйоми ніг.* Вправи для м'язів сідниць. Прийміть упор лежачи, ноги розташуйте на фітболі, повинні розташувати ноги якомога ближче до краю м'яча. Тепер піднімайте ліву ногу максимально вгору. Потім поверніться у вихідне положення. Зробіть по 15 підйомів на кожную ногу.

24. *Зміцнення м'язів спини.* Вправи для м'язів спини. Встаньте на коліна і

помістіть фітбол в область живота. Підніміть руки в сторони так, щоб лікті були вище спини. Виконайте максимальну кількість повторень протягом 30 секунд. Помістіть фітбол в область живота і підніміть протилежну руку і ногу. Чергуйте зміну рук і ніг кожні 30 секунд. Можна взяти в руки гантелі.

25. *Присідання.* Вправи для м'язів задньої поверхні стегна і сідниць. Сядьте на фітбол і перекотіться вперед так, щоб сідниці відірвалися від м'яча. Виконайте глибоке присідання. Потім поверніться у вихідне положення, відштовхуючись п'ятами. Виконуйте присідання 20 разів.

26. *Підйом сідниць.* Вправи для м'язів задньої поверхні стегна, на розвиток сили. Вихідне положення: лежачи на спині, п'яти на м'ячі. Підніміть сідниці, а потім опустіть. Виконуйте вправу 20 разів.

27. *Підтягування м'яча вперед.* Вправи для м'язів живота. Вихідне положення: лежачи на спині, м'яч під ногами. Візьміть м'яч задньою поверхнею ніг і підтягніть його вперед, коліна дивляться на груди. Повторюйте вправу 15-20 разів.

28 *Стискання м'яча колінами.* Вправи для м'язів внутрішньої поверхні стегна. Вихідне положення: лежачи на спині, коліна зігнуті, стопи на підлозі. Помістіть м'яч між ніг, стисніть його і утримуйте положення протягом 30 секунд, потім відпустіть і знову стисніть. Виконайте 10 повторень.

29. *Зміцнення м'язів грудей.* Вихідне положення: лежачи на спині, фітбол між руками, руки спрямовані вгору. Стисніть руки, напружуючи м'язи грудей. Потримайте кожен рух протягом 10 сек

30. *Бічний підйом.* Вправи для м'язів стегон і косих м'язів живота. Стоячи на правому коліні, обіпріться на м'яч правим боком. Ліва нога витягнута в сторону, а носок торкається підлоги. Піднявши руки, зігніть і розведіть лікті в сторони, внутрішньою стороною долонь доторкніться до лоба. При цьому кінчики пальців тримайте разом. Видих, при цьому корпус потрібно підняти вгору. Для цього потрібно напружити м'язи преса, однак праве стегно від м'яча не відривати. Далі повільно прийняти вихідне положення. Повторити 10 разів і змінити сторону.

Вправи на відновлення

Потримайте кожен рух на розтяжку протягом 15 секунд.

Лежачи на спині, потягніться вгору, м'яч над головою, намагаючись відштовхнути м'яч.

Перейдіть в положення сидячи на м'ячі і покачайтесь назад і вперед, витягнувши руки вгору.

Сидячи на м'ячі, зробіть вдих, потім видих, піднімаючи руки вгору.

Додаток Г

Комплекс вправ з фітнес-аеробіки для дівчат 10–11 класів

Тривалість заняття: 45 хв

Частота: 2 рази на тиждень

Підготовча частина (10 хв)

- ходьба з рухами рук
- ритмічні кроки під музику
- обертання плечей, нахили тулуба

Основна частина (25 хв)

- аеробні кроки (step-touch, grapevine)
- присідання з власною вагою
- випади вперед і вбік
- вправи на м'язи преса
- танцювальні комбінації під музику

Заключна частина (10 хв)

- вправи на розтягування м'язів ніг
- вправи на гнучкість спини
- дихальні вправи та релаксація

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури

1. Ураховувати мотиваційні та психоемоційні особливості дівчат старшого шкільного віку.
2. Використовувати сучасні фітнес- і танцювальні програми.
3. Забезпечувати позитивний емоційний фон занять.
4. Надавати можливість вибору видів рухової активності.
5. Заохочувати самостійну рухову діяльність поза школою.

Практичні рекомендації для учениць

- виконувати ранкову гімнастику 5–10 хв щоденно
- відвідувати фітнес- або танцювальні заняття
- контролювати рівень фізичної активності протягом тижня
- поєднувати рухову активність із навчанням

Висновки та перспективи подальших досліджень

Запропонована програма є ефективним засобом підвищення рухової активності дівчат старших класів та може бути інтегрована в систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти. Її перевагою є поєднання оздоровчих, тренувальних і мотиваційних компонентів, що відповідають потребам і інтересам сучасних старшокласниць.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на експериментальну перевірку результативності програми, аналіз її впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток дівчат, а також на розробку диференційованих модифікацій для різних груп фізичної підготовленості.

Апробація результатів дослідження



Міністерство освіти і науки України

Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту



ДИПЛОМ

нагороджується
Сніжана ДІЖЕВСЬКА

за 2 місце

у I (університетському) етапі Всеукраїнської студентської олімпіади
серед здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня зі спеціальності
014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»
2024/2025 н. р.

Директор НН ІОЗіС
04-05 березня 2025 р.



Олександра ДУБОВОЙ

ВІДГУК

**на кваліфікаційну роботу Діжевської Сніжани Вадимівни
«Засоби підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі
фізичного виховання» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична
культура)»**

Представлена кваліфікаційна робота присвячена розробці програми із застосуванням комплексу засобів оздоровчих фітнес-занять для підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі фізичного виховання.

Однак впровадження в процес фізичного виховання старшокласниць новітніх фітнес-технологій (зокрема пілатесу і фітнес-йоги) має ряд протиріч, а саме: між необхідністю збільшення обсягу рухової активності і вимушеною дистанційною формою проведення занять; між низькою освіченістю старшокласниць у питаннях фізичної культури і появою нових форм рухової активності (необхідно узагальнити і обґрунтувати існуючі програми застосування інноваційних оздоровчих фітнес-технологій (зокрема пілатесу) і виявити їх вплив на рівень підвищення рухової активності). З огляду на це, кваліфікаційна робота характеризується актуальністю та своєчасністю.

Стосовно представленої кваліфікаційної роботи: С. Діжевської позитивними рисами дослідження є системність та послідовність викладення матеріалу, всі технічні роботи Сніжана виконувала на комп'ютері у програмах Word, Excel.

Під час виконання роботи С. Діжевська проявила себе грамотною студенткою, добре володіє рівнем сформованості системи теоретичних знань, методикою проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом, відмінне володіння технікою виконання фізичних вправ різного рівня складності й рухової структури, а також відзначити її професійно-значущі особистісні якості – спортивно-педагогічну спрямованість, патріотизм, моральність, активність, її комунікативні якості. Сніжана активно брала участь у

вебінарах, семінарах та конференціях різного рівня, за темою кваліфікаційної роботи надруковані тези у збірнику матеріалів Всеукраїнської з міжнародною участю конференції м. Глухів.

Вважаю, що кваліфікаційна робота Діжевської Сніжани може бути рекомендована до захисту і заслуговує на відмінну оцінку.

Науковий керівник:

канд. пед. наук., доцент,

завідувач кафедри

теорії та методики

фізичного виховання



Олена ОТРАВЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

**на кваліфікаційну роботу Діжевської Сніжани Вадимівни
«Засоби підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі
фізичного виховання» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична
культура)»**

У фізичному вихованні учнівської молоді України існує ряд проблем, таких як низький рівень рухової активності, низький рівень освіченості в галузі фізичної культури, необхідність індивідуалізації фізичного виховання та ін. Отже, тема кваліфікаційної роботи актуальна.

Позитивною розробкою програми є запровадження комплексу засобів оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання з дівчатами старшого шкільного віку. Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному: досліджено особливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу дівчат 10 – 11 класів на основі застосування новітніх засобів оздоровчого фітнесу та розробки програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів у процесі фізичного виховання; узагальнено сучасні засоби оздоровчого фітнесу для програми з підвищення рухової активності дівчат 10–11 класів в урочній та позаурочній роботі з фізичного виховання; дістало подальшого розвитку вплив занять оздоровчим фітнесом на підвищення рухової активності старшокласниць та усвідомленого ведення здорового способу життя. На особливу увагу заслуговує практичне значення роботи, яке полягає в розробці методичних рекомендацій щодо застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності дівчат старшого шкільного віку у процесі фізичного виховання. Робота пройшла апробацію на 2-х конференціях. За результатами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику Всеукраїнської конференції, м. Глухів.

Робота відповідає всім вимогам, що висуваються до кваліфікаційних досліджень. Викладене дає підстави для висновку, що дослідження «Засоби

підвищення рухової активності дівчат 10-11 класів у процесі фізичного виховання» є самостійним завершеним науковим дослідженням та може бути рекомендованим до захисту, а її автор С. Діжевська заслуговує на відмінну оцінку та присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 – Середня освіта. Фізична культура.

Рецензент:

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

професор кафедри олімпійського

та професійного спорту



Володимир ГОНЧАРЕНКО