

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Шинківська Альона Віталіївна

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТБОЛУ ДЛЯ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ У ПОЗАУРОЧНІЙ
РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кваліфікаційна робота

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

Особистий підпис

Альона ШИНКІВСЬКА

Науковий керівник
к.п.н, доцент

Олена СОКОЛЕНКО

Зав. Кафедри
к.п.н, доцент

Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026

АНОТАЦІЯ

Шинківська Альона Вталіївна. Тема: «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі». 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.

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що на сьогоднішній день заняття на уроках фізичної культури не забезпечують на достатньому рівні потребу здобувачів освіти в руховій активності. Разом з тим зазначимо, що це, в свою чергу, призводить до чисельних захворювань та відхилень, як дівчат 5 класів – так і в процесі зростання учнів. Спираючись на наукові обґрунтування та чисельні дослідження виявлено, що комплекс фітбол-гімнастики позитивно впливає на розвиток організму учнів в цілому та зокрема їх фізичних якостей. Тому робота направлена на пошук організаційно-методичних умов використання засобів фітбол-гімнастики для покращення фізичного стану дівчат.

Мета дослідження: виявити ефективність методики розвитку фізичних дівчат, використовуючи комплекси вправ фітбол-гімнастики у позаурочній роботі.

Об’єкт дослідження: педагогічний процес, спрямований на вдосконалення рухової діяльності здобувачів освіти у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження: зміст та форми педагогічного процесу, їх вплив на фізичну підготовленість дівчат шкільного віку.

Гіпотеза дослідження: систематичне та цілеспрямоване використання методики нетрадиційної форми навчання руховим діям дівчат дозволить покращити фізичну підготовленість, а також сформувати правильну поставу.

Структура і обсяг роботи: Результати досліджень висвітлені на 89 сторінках друкованого тексту. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури із 64 джерел, з них 5 іноземною мовою та додатку. Кваліфікаційна робота проілюстрована 2 таблицями, 2 малюнками та 4 діаграмами.

Ключові слова: фінбол, фізичні якості, позаурочна робота, здобувачі освіти дівчата.

ANNOTATION

Shynkivska Alena Vtalievna

Topic: «Effectiveness of using fitball equipment for the development of physical qualities of primary school students in extracurricular work». Qualification scientific work in the form of a manuscript. Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The relevance of the research topic is due to the fact that today physical education classes do not provide a sufficient level of physical activity for students. At the same time, we note that this, in turn, leads to numerous diseases and deviations, both in primary school age and in the process of growing up students. Based on scientific justifications and numerous studies, it was found that the fitball gymnastics complex has a positive effect on the development of the students' body as a whole and their physical qualities in particular. Therefore, the work is aimed at finding organizational and methodological conditions for using fitball gymnastics tools to improve the physical condition of primary school students.

The purpose of the study: to identify the effectiveness of the methodology for developing the physical qualities of primary school children using complexes of fitball gymnastics exercises in extracurricular work.

The object of the study: the pedagogical process aimed at improving the motor activity of students in the process of physical education.

The subject of the study: the content and forms of the pedagogical process, their impact on the physical fitness of primary school children.

The hypothesis of the study: the systematic and purposeful use of the methodology of an unconventional form of teaching motor actions of primary school

children will allow to improve physical fitness, as well as to form the correct posture.

Structure and scope of work: The research results are presented on 80 pages of printed text. The work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references and an appendix. The qualification work is illustrated with 2 tables, 2 figures and 4 diagrams.

Keywords: fitball, physical qualities, extracurricular work, young education seekers.

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	11
1.1. Основні фактори рухової активності	11
1.2. Урок фізичної культури як основна форма навчання дітей рухам	15
1.3. Роль позаурочної форми фізкультурно-спортивної роботи у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дівчат	28
1.4. Оздоровча та розвиваюча спрямованість фітбол-гімнастики	38
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ	45
2.1. Особливості методики використання вправ фітбол-гімнастики	45
2.2. Програма фітбол-гімнастики для дівчат	51
2.3. Методика проведення фітбол-гімнастики	55
Висновки до другого розділу	62
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	64
3.1. Методи та організація дослідження	64
3.2. Оцінка ефективності використання фітбол-гімнастики у розвитку фізичної підготовленості дівчат	66
Висновки до третього розділу	70
ВИСНОВОКИ	71
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	73
ДОДАТОК	80

ВСТУП

Фізична культура – засіб формування соціальної людини. Фізичне виховання дівчат здійснюється протягом усього періоду навчання за програмою. Основу всієї роботи становить урок фізичної культури. Фізичне виховання спрямовано зміцнення здоров'я та підтримку працездатності дітей та рухової діяльності [3].

Фізичне виховання в нашій країні одне із найважливіших державних завдань, у реалізації якого провідна роль належить закладам освіти. У молодших класах закладаються основи фізичної культури підростаючого покоління. Це здійснюється всією системою фізичного виховання: заняттями фізичною культурою, масовою оздоровчою роботою, тобто комплексом заходів, у процесі яких формуються знання, навички і звички, складові фізичної культури здобувача освіти [2].

Однак при цьому необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості дітей, а також резервні можливості їхнього організму на різних етапах розвитку. Такий підхід забезпечить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і водночас надмірних навантажень, небезпечних здоров'ю. У процесі фізичного виховання слід не лише підвищувати рухову підготовленість, а й формувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до школи та активної рухової діяльності. Ось чому для практики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідні дані про переносимість і допустимість фізичних систем, рівні розвитку та вдосконалення рухових можливостей у процесі спрямованого тренування [14].

За останні роки стан здоров'я дітей в Україні прогресивно погіршується. 80% дітей мають аномалію постави, деформацію стоп, збільшується частота

тяжких форм сколіозу. Згідно з дослідженнями фахівців 60% хвороб дорослих закладені у дитинстві. Кожна четверта дитина шкільного віку хворіє протягом року більше 4-х разів, причому ослаблення здоров'я підростаючого покоління може в геометричній прогресії загрожувати здоров'ю наступних поколінь, оскільки у хворих батьків постійно народжуватимуться хворі діти. Народження здорової дитини в даний час стало рідкістю, зростає кількість недоношених дітей, дітей із вродженими аномаліями, з мовними розладами [9;18].

Сучасні діти здебільшого відчувають руховий дефіцит, страждають гіподинамією. Двигуна активність є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій організму, що росте. Потреба в рухах становить одну з основних фізіологічних особливостей дитини, будучи умовою її нормального формування та розвитку.

Вимоги сучасної педагогіки спонукають вчителя фізкультури до пошуку нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи на уроці. Необхідно знайти такі програми, з використанням прийомів та методів навчання, в яких має бути враховано весь комплекс соматичних, інтелектуальних та фізичних проблем. Саме цим критеріям відповідає методика роботи з фітболами, великими оздоровчими м'ячами [12].

У дитячій практиці фітболи використовуються за кордоном вже близько п'ятдесяти років, у нашій країні трохи більше ніж сімнадцять. Вперше методику фітбол-гімнастики було представлено у 2002 році кандидатом педагогічних наук, доцентом Г. Древаль та кандидатом медичних наук, доцентом Д. О. Дубогай у програмі «Руховий ігротренінг для здобувачів початкової освіти», яка була апробована протягом п'яти років у дитячих садках та школах міста Києва. У цій програмі автори описали фізіологічний вплив фітболів на організм дитини та методику проведення занять, висока ефективність яких була продемонстрована у роботі зі здобувачами середньої освіти [21;22].

Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М. в практичному посібнику «Лікувальна фізкультура та масаж. Методики оздоровлення дітей шкільного віку» розробили свою методику та комплекси вправ з фітбол-гімнастики, які можуть бути використані в закладах освіти [32].

Унікальне поєднання фізичних вправ з музикою, казкою, промовлянням віршів у фітбол-гімнастиці розвиває ритмічне почуття, координацію, мовлення, рівновагу, поставу, а також викликає емоційне піднесення, почуття радості та задоволення.

Таким чином, актуальність дослідження не викликає сумніву.

Мета дослідження: виявити ефективність методики розвитку фізичних якостей дівчат, використовуючи комплекси вправ фітбол-гімнастики у позаурочній роботі.

Об'єкт дослідження: педагогічний процес, спрямований на вдосконалення рухової діяльності здобувачів середньої освіти у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження: зміст та форми педагогічного процесу, їх вплив на фізичну підготовленість дівчат.

Гіпотеза дослідження: систематичне та цілеспрямоване використання методики нетрадиційної форми навчання руховим діям дівчат дозволить покращити фізичну підготовленість, а також сформувати правильну поставу.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати використання фітбол-гімнастики у фізичному вихованні.
2. Розробити програму застосування фітбол-гімнастики у позаурочній роботі.
3. Виявити рівень фізичної підготовленості дівчат в ході використання фітбол-гімнастики.

Теоретична значущість: теорія та методика шкільного фізичного виховання доповнена програмою використання різних комплексів вправ фітбол-гімнастики, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовленості.

Практична значимість:

- ✓ активізація рухової діяльності дітей у позаурочній роботі, покращення м'язово-суглобового відчуття та оцінки якості рухових дій;
- ✓ досягнення дівчатами шкільного віку рівня фізичної підготовленості, що відповідає віково-нормативним показникам.

База дослідження: Арданівська ЗОШ I-III ступенів Іршавської районної ради.

Етапи дослідження:

1- етап: листопад 2024 р. - лютий 2025 р. – було поставлено мету та завдання, визначено гіпотезу дослідження. Проведено аналіз та узагальнення даних науково - методичної та навчальної літератури.

2- етап: березень 2025 р. по вересень 2025 р. – проведено педагогічний експеримент, зібрані результати експериментальної та контрольної груп. На цьому етапі проводилося тестування. Створювалася експериментальна та контрольна групи. Розроблялася методика використання фітбол-гімнастики на уроках фізичної культури, а також комплекси вправ.

3- етап: жовтень 2025 р.– листопад 2025 р. – обробка результатів дослідження та оформлення роботи. На цьому етапі на підставі даних експерименту, здійснювалися аналізи та оцінка отриманих результатів, зроблено висновки, оформлялася випускна кваліфікаційна робота.

Структура роботи.

Випускна кваліфікаційна робота складається із вступу, 3 розділів, висновків, списку літератури – 60 джерел, додатку, таблиць – 2, рисунків – 2 та діаграм –4.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

1.1. Основні фактори рухової активності

Гімнастика спрямована на зміцнення здоров'я, загальної фізичної підготовленості, загартовування організму, виховання правильної постави, зміцнення внутрішніх органів та їх систем (серцево-судинної, дихальної, ендокринної).

Виконання загальнорозвиваючих вправ сприяє посиленню рухливості грудної клітки, поглибленню дихання, збільшенню життєвої ємності легень. Вони удосконалюють діяльність серцево-судинної системи, центральної нервової системи, підвищують енергозабезпечення організму, надають на нього оздоровчий вплив.

Правильна постава забезпечує нормальне положення тіла та хорошу діяльність внутрішніх органів, створює найкращі умови для розвитку дитини. Морфологічна особливість постави характеризується формою хребта, грудної клітки, розташуванням голови, плечового пояса, рук, тулуба і ніг, і навіть розвитком і станом мускулатури [15].

Фізіологічною особливістю постави є своєрідність навичок, поєднання умовних рефлексів, які забезпечують збереження звичного положення тіла.

Загальнорозвиваючі вправи мають тренуючий і корекційний вплив на великі півкулі. Використання в роботі з дітьми вправ на тренування функції рівноваги, перехресні рухи, гімнастики для кистей рук удосконалюють

діяльність нервової системи дитини. Загальнорозвиваючі вправи виконуються дитиною з предметами:

- ✓ прапорцями, обручами, кеглями, шпильками, шнурами, стрічками;
- ✓ на предметах - лава, колода,
- ✓ у предметів – гімнастичної стінки, стіни.

Заняття гімнастикою повинні проходити у поєднанні великої рухової щільності з емоційним підйомом та твердою дисципліною.

За допомогою гімнастики можна здійснювати вибірковий вплив на організм, сприяти розвитку окремих м'язових груп. У той самий час, необхідне точне виконання встановленої форми рухів.

Широке застосування під час заняття гімнастикою повинний отримати музичний супровід.

Залежно від вікових особливостей форми занять гімнастикою різні. З дітьми перших місяців життя проводиться масаж у поєднанні з гімнастичними вправами.

Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, посилює кровообіг, сприяє обміну речовин, піднімає емоційний тонус, виховує увагу, цілеспрямованість, викликає позитивні емоції та радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму.

Діти віком 7-10 років вже можуть довго, стійко підтримувати функціональну активність. Природний механізм, що допомагає розвитку цих можливостей – спонтанна ігрова діяльність. У ньому створюються певні умови на формування мотивів цілеспрямованого поведінки. Молодший шкільний вік є чутливим для формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної. Так, на вік 8-9 років припадає максимум ігрової активності дітей. На перервах вони прагнуть компенсувати вимушену нерухомість під час уроку, відповідно до їх фізіологічних потреб.

Оптимальне задоволення рухових потреб, як під час уроків фізичної культури, і у позаурочний час сприяє розвитку основних рухових якостей. Це доводиться результатами досліджень вікової динаміки загальної витривалості та педагогічними експериментами, в яких витривалість дітей 7-9 років вдавалося підвищити у 2 рази за рахунок спеціальної організації занять під час уроків фізичної культури. При цьому зазначалося, що діти більш схильні до ігор, розвиваючих спритність і швидко-силові якості [16; 25;27].

1. Кінестетичний фактор

Зумовлений відчуттям, аналізом руху, формуванням його образу, пов'язаний з функціонуванням пропріоцептивного (відчуття тіла та формування схеми тіла) та рухового аналізаторів. У спокої під час руху людина сприймає (усвідомлено чи на підсвідомому рівні) своє тіло: тонус м'язів, натяг шкіри, сухожилля, капсули і зв'язки суглоба [22].

2. Кінетичний фактор

У реалізації рух нерозривно пов'язаний із кінестетичним фактором. Рух вибирає для себе:

- реалізацію рухового акта (опорно-руховими та нервовими апаратами) у конкретних умовах середовища;
- організацію його у центральній нервовій системі;
- динамічний аналіз рухів (кінестетичний компонент)

Саме завдяки тім'яно-рухової діяльності, оскільки тілесно-рухова діяльність носить предметний безпосередньо продуктивний характер, біологічне в людині перетворюється на соціальне.

3. Просторовий фактор

По суті є інтегральним комплексом практично всіх базальних факторів. Він пов'язаний із найскладнішими процесами проєкцій та орієнтації у просторі та вирішується у трьох зонах. [22]

Нервова зона – ближній простір усвідомлення та оволодіння схемою власного тіла у гравітаційному полі Землі та прилеглих предметів.

Друга зона – середній простір – візуальна та поведінкова досяжність. Пізнається дитиною насамперед через контактні та дистантні рецептори: аналізатори – зоровий, слуховий, нюховий, а також через усі інші. Пізнається в іграх, побутовій діяльності.

Третя зона – далекий простір – важкодосяжний і в реальному часі пізнається дитиною через другу сигнальну систему, картографію, географію, подорожі. Пізнання цієї зони тісно пов'язане із навчанням. [22]

4. Чинник довільної реакції.

Психічна діяльність пов'язана з роботою відділів мозку, морфогенез та функціогенез яких триває до 20-річного віку.

У довільне регулювання діяльність включається:

1. Постановка цілей дій відповідно до мотивів, потреб, актуальних і прогнозованих завдань;
2. Планування (або програмування) шляхів досягнення мети з вибором оптимальних способів дії, визначення їх послідовності;
3. Контроль за виконанням обраної програми з можливістю її змін у ході виконання, що вимагають постійного звірення та підсумовування проміжних результатів, а також відмова від побічних дій та асоціацій, що виникають у процесі досягнення мети.

Рухова діяльність дівчат стає багатофункціональною. Предметом діяльності ми виділяємо оволодіння простором майбутніх процесів, рухів. Цей простір освоюється дитиною з допомогою дорослого як місце перетину ідеального плану з реальним. У цьому просторі дитина бачить майбутню взаємодію себе з фізичним середовищем, майбутню взаємодію із соціальним оточенням (як дорослих, так і однолітків). У цьому просторі дитина бачить себе,

що реалізує власні рухи, які в залежності від цілей, змісту та умов можуть виступати діяльністю, діями, операціями або окремими рухами. Як нам здається, у прагненні дитини опанувати простір конкретного руху ми бачимо мотив його діяльності. Виділяючи конкретну мету окремих рухів, ми перетворюємо ці рухи на дії. Так, дослідження конкретним рухом умов рівноваги, контакту з опорою, розвинули зусилля та мінімізації зусиль зовні виглядає як випробування руху в навчанні, але ці дії одночасно несуть пізнавальне навантаження: вони реалізують мету дитини щодо з'ясування змісту умов проведення руху. З такого з'ясування умов дитина знаходить оптимальні характеристики здійснення цього руху. Подібну рухову діяльність дитини називаємо особистісно-смісловою, свідомою руховою діяльністю [32].

1.2. Урок фізичної культури як основна форма навчання дітей руху

Форми організації фізичного виховання – це виховно-освітній комплекс різноманітної діяльності, основу якої становить рухова активність.

Використання різноманітних форм рухової діяльності створює оптимальний руховий режим, необхідний повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дитини.

До форм організації рухової діяльності дитини належать:

1. Урок фізичної культури;
2. Фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня: ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, вправи після денного сну, заходи, що гартують;
3. Самостійна рухова діяльність дітей;
4. Активний відпочинок: туристичні прогулянки, фізкультурне дозвілля, фізкультурні свята, дні здоров'я, канікули.

Усі форми сприяють комплексному вирішенню завдань фізичного виховання. Однак кожна з форм вирішує свої спеціальні завдання та має свою специфіку [40].

Урок фізичної культури – основна форма організованого систематичного навчання фізичним вправ.

Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових умінь та навичок, створює сприятливі умови для усунення загальних положень та закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні фізкультурні заняття одночасно з усіма дітьми дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних із оволодінням руховими діями та їх використанням. Без узагальнення неможливе перенесення правильного виконання в інші ситуації.

Заняття фізкультурою дозволяють навчити учнів самостійно створювати умови для рухової діяльності, підводити до самостійного виконання складних рухових дій, формувати та розвивати навички самоорганізації у використанні різних рухів та виховати інтерес та прагнення до активних дій, тим самим забезпечуючи базу для цікавої та змістовної діяльності у повсякденному житті. Чим цікавіше і змістовніше заняття, тим багатшим руховий досвід дитини, тим більше передумов для забезпечення високого рухового режиму протягом дня, який необхідний для задоволення потреби зростаючого організму в рухах [40].

Фізкультурні заняття сприяють формуванню у здобувачів освіти навичок навчальної діяльності. Вони привчають дітей запам'ятовувати план дій і керуватися ним під час виконання фізичних вправ. Розвивають у дітей оціночні судження: досягнення хороших результатів на очах у інших вселяє в дитину впевненість і створює радісний настрій, усвідомлення своїх здібностей та можливостей у реалізації спільних інтересів, а розділена радість – це подвійна

радість.

Успішне вирішення освітніх завдань можливе лише за дотримання вимог до оздоровчої спрямованості фізкультурних занять. Забезпечення високої рухової активності дітей, дотримання науково обґрунтованих навантажень на всі органи та системи дитини дозволяють забезпечити ефект у його фізичному розвитку та зміцненні здоров'я [37].

Спеціально організовані фізкультурні заняття з усією групою забезпечують проходження та освоєння програмного матеріалу у певній послідовності; дозволяють, при необхідності, повторювати та закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізіологічне навантаження, поступово та обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє запобігти травматизму при їх виконанні [26].

Діти привчаються слухати вказівки вчителя, виконувати рухи одночасно всім класом, організуючись у різний спосіб, що формує у них активність, виховує свідоме ставлення до проведених вправ, вміння вислуховувати остаточно і діяти відповідно до заданого плану чи творчо виконувати запропоновані завдання [16].

На фізкультурних заняттях діти набувають знання про загальні положення, характерні для кожної групи рухів, керуючись якими дитина здатна діяти самостійно і засвоювати доступні закономірності виконання рухів, що розуміються.

З самого початку у розробці схеми побудови уроку фізкультури було виділено суттєві відмінності у розташуванні матеріалу на заняттях з використанням фізичних вправ, порівняно із заняттями з інших галузей знань. Наприклад, якщо на заняттях з математики, розвитку мови та ін. найскладніший

матеріал для засвоєння пропонується на самому початку, поки увага дитини, її зосередженість знаходяться на високому рівні, то на фізкультурних заняттях найскладніші рухи включаються ближче до середини, коли розігріті різні м'язові групи, поступово підведені до збільшення фізіологічної навантаження. Принципом розташування фізичних вправ на фізкультурних заняттях є облік працездатності людського організму, попередження травматизму.

Цей принцип було покладено основою структури занять гімнастикою і рухливими іграми, розробленої Р.І. Леві-Гориневською. Вона пропонувала виділити три частини: вступну, основну, заключну. У методичних розробках для вчителів та у практиці роботи школи утвердилася ця тричастинна структура.

У вступній частині необхідно було зацікавити дітей, зосередити їх увагу і дати початкове навантаження. В основну частину включалися загальнорозвиваючі вправи (для того, щоб розігріти різні м'язові групи), основні рухи та рухлива гра. Заключна частина переслідувала зниження фізіологічного навантаження для початку спокійної діяльності. У цій структурі не встановлювався взаємозв'язок підбору фізичних вправ у різних частинах заняття. Кожна включена група фізичних вправ вирішувала свої завдання. Так, загальнорозвиваючі вправи повинні були підбиратися для всіх м'язових груп, щоб забезпечити їх пропорційний розвиток і розігріти, підготувати організм для виконання складніших основних рухів, але при цьому не враховувалося поєднання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів [23].

Нині автори підручників та методичних посібників пропонують різні схеми побудови заняття, розглянемо деякі з них.

У підручнику Т. Ю.Круцевич пропонується тричастинна структура заняття, що складається з вступно-підготовчої частини, основної та заключної. Вона поєднує перші дві частини фізкультурного заняття запропонованої структури. Зміна в структурі пов'язана з тим, що готувати до засвоєння техніки

виконання основних рухів можна не тільки через вправи.

Оживити м'язові відчуття, необхідні для оволодіння новими рухами, можна й через вправи, включені у вступну частину заняття. Так, для навчання правильному поштовху та знаходження місця для відштовхування у стрибках у висоту з розбігу можна використовувати вправу «Удар в бубон» або стрибки на одній нозі тощо [28].

Виділення підготовчої частини, куди входять загальнорозвиваючі вправи, пов'язані з тим, що відповідний підбір цієї групи вправ може забезпечити успішне виконання основних рухів, тобто виконувати підвідну функцію під час навчання.

Так, при навчанні дівчат м'якому приземленню на напівзігнуті ноги у стрибках доцільно в комплексі загальнорозвиваючих вправ включити «пружинки», які оживлять м'язові відчуття, що становлять основу м'якого приземлення, або для засвоєння техніки підлізання в загальнорозвиваючі вправи. Безсумнівно, підвідна функція загальнорозвивальних вправ позитивно вплине на оволодіння правильним виконанням основних рухів. Отже, цілеспрямований підбір вправ засвоєння складних рухів може здійснюватися у частині заняття до виконання провідного руху [25].

Однак і ця структура не могла бути ухвалена беззастережно. Загальнорозвиваючі вправи можуть виконувати функцію вправ, що підводять, за умови їх правильного виконання. Якщо взяти дітей шкільного віку, то вони більшість загальнорозвиваючих вправ можуть виконати з ходу, здобувачі освіти повинні спочатку засвоїти точність структури самих загальнорозвивальних вправ, перш ніж вони зможуть виконувати роль вправ, що підводять. А у зв'язку з тим, що через загальнорозвиваючі вправи дитина засвоює такі якості руху, виводити їх з основної частини недоцільно, вони самі нерідко виступають як ядро для засвоєння матеріалу заняття. Розглянемо завдання та зміст кожної

частини уроку. У вступній, як і в інших частинах заняття, вирішуються насамперед освітні завдання:

1. Розучування стройових вправ;
2. Освоєння різних способів ходьби та біг,
3. Закріплення виконання простих засвоєних рухів (стрибків із просуванням уперед на одній та двох ногах);
4. Використання вправ для успішного оволодіння складними рухами, включеними в заняття;
5. Розвиток швидкості реакції та активізація уваги дітей;
6. Розвиток динамічного орієнтування у просторі;
7. Залучення різних органів і систем в фізіологічне навантаження, що постійно збільшується;
8. Розминка стопи та попередження плоскостопості.

В основному за допомогою загальнорозвиваючих вправ вирішуються вже інші завдання:

- 1) педагог має забезпечити формування правильної постави;
- 2) сприяти підготовці організму дитини до навантаження, для цього за допомогою певних вправ розігріти різні частини тіла, що попередить травматизм та забезпечить найкращий результат у виконанні руху;
- 3) застосовувати підводні вправи для створення умов успішного оволодіння рухів, що розучуються.

Основні рухи включаються для початкового розучування, закріплення, вдосконалення та забезпечення достатнього фізіологічного навантаження, у розвиток певних фізичних якостей [18].

У заключній частині передбачається перехід від інтенсивної діяльності до спокійного, зниження фізіологічного навантаження, щоб протягом 2-4 хв. після заняття пульс дитини прийшов у вихідний стан. Це досягається включенням

малорухливих ігор та ходьби у різному темпі.

Типи уроків фізкультури характеризуються великою різноманітністю. Можна виділити заняття за змістом: гімнастика та рухливі ігри, навчання спортивних вправ та елементів спортивних ігор, розвиток орієнтування; заняття-походи (елементарний туризм).

Розрізняються уроки щодо використання методів роботи; велике місце займають заняття змішаного типу (коли на одному занятті відбувається розучування одних вправ, закріплення і вдосконалення інших), застосовуються ігровий і сюжетний тип урока [18].

Урок може також передбачати лише закріплення та вдосконалення рухів. Використовується контрольний тип, коли вчитель визначає рівень засвоєння матеріалу за чверть, півріччя, рік. У цьому структура уроку фізкультури змінюється, вони відрізняються завданнями змісту, підбором вправ і формою проведення [18].

Швидкість засвоєння фізичних вправ залежить від суворого дотримання принципу їхньої послідовності. Основою успішного навчання є правильно складена вчителем програма, в якій кожен подальший рух, який розучується спирається на попередні вміння, базується на науково обґрунтованому розташуванні матеріалу, представляє струнку систему планування.

На фізкультурних заняттях до виконання пропонуються різноманітні рухи, це дозволяє забезпечити всебічний фізичний розвиток дітей, підтримання високої працездатності дитячого організму та збереження інтересу до рухової діяльності, викликаючи достатньо високий рівень активності займаючихся [32].

Підбір фізичних вправ, за даними В. П. Мурзи, повинен ґрунтуватися на трьох основних принципах. Насамперед необхідно враховувати функціональний принцип підбору, при якому виділяється провідний рух, що виконує функцію розучування та уточнення техніки здійснення. Всі інші рухи на цьому занятті

можуть перебувати на стадії закріплення та вдосконалення. Інший принцип підбору – анатомічний. Згідно з ним не тільки загальнорозвиваючі вправи повинні підбиратися на різні м'язові групи, а й основні рухи повинні поєднуватись за переважним впливом на різні частини тіла. До рухів, що надають переважне навантаження на м'язи ніг, належать ходьба, біг, стрибки, вправи в розвитку функції рівноваги. До основних рухів, що дає переважне навантаження на руки, відносяться метання та його різновиди, повзання з підтягуванням на руках. Переважно на м'язи тулуба та рук впливають усі види повзання та лазіння, підлізання та їх різновиди [36].

Доцільне поєднання фізичних вправ буде досягнуто у тому випадку, якщо вчитель одночасно використовує рухи, що входять до однієї групи. Це тим, що з правильного виконання складних рухових дій слід забезпечити хорошу працездатність м'язів. Якщо наступна вправа знову вимагає напруги м'язових груп, що щойно працювали, то це призведе до зниження точності передачі параметрів руху, а також до травматизму. Водночас відбуватиметься односторонній фізичний розвиток. Зовсім інша річ, якщо вправи впливатимуть переважно різні частини тіла. Зміна рухів забезпечує навантаження та відпочинок для різних м'язових груп. Це дозволить досягати хорошої якості всіх виконуваних рухів, запобігати травматизму, забезпечувати високу працездатність протягом усього заняття та сприяти різнобічному фізичному розвитку дітей. Анатомічний принцип підбору здійснюється стосовно провідного основного руху [15].

Третій принцип підбору – фізіологічний, тобто облік міри на органи і системи. Одні фізичні вправи при виконанні дають високе фізичне навантаження (біг, стрибки, лазіння), інші – відносяться до рухів середньої інтенсивності (метання, пролізання, частина вправ у рівновазі), треті – вправи низької інтенсивності (ходьба, більшість вправ у рівновазі).

Нерідко навантаження пов'язана не лише з видом руху, а й зі ступенем його засвоєння та місцем проведення. Так, якщо розучуються стрибки, то дитина виконує їх повільно, тому за відведений час виходить незначна кількість повторень. Коли вони будуть освоєні, то час, витрачений кожною дитиною на виконання, значно скорочується, а звідси збільшується кількість повторів на одному занятті, що, безсумнівно, позначається на збільшенні навантаження. Новий рух дитина виконує обережно, з великою психічною напругою, її амплітуда руху незначна. Засвоєні рухи виконуються розмашисто, з великими кількісними показниками, у своїй дитина докладає максимальні зусилля, що сприяє збільшенню фізіологічного навантаження [18].

Для задоволення потреби зростаючого організму в рухах, розвитку фізичних якостей, сприяння зміцненню різних органів і систем на заняттях повинні бути обов'язково фізичні вправи, що дають високе фізичне навантаження, і вони повинні поєднуватись з руховими діями середньої та низької інтенсивності.

Успішному засвоєнню техніки виконання складних рухів сприяє наявність вправ, що підводять, які можуть включатися у вступну частину або в комплекс загальнорозвиваючих вправ.

Ефективність навчання фізичним вправам забезпечується з допомогою різних методів організації дітей. Ці методи при виконанні рухів впливають на кількість повторень за відведений час, забезпечують управління педагогом процесом засвоєння матеріалу, створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху і дозволяють дітям вчитися у педагога, а й своїх однолітків [19].

На фізкультурних заняттях використовується фронтальний спосіб організації, у якому діти виконують одночасно однаковий рух. Цей спосіб дозволяє за виділений педагогом час забезпечити досить високу

повторюваність, що сприяє швидкому утворенню тимчасових зв'язків, досягненню високої активності кожної дитини та достатнього фізичного навантаження під час виконання будь-якого руху. Але при цьому вчитель не може утримати в полі зору всіх дітей, перемикаючись на навчання одних, не бачить дії інших. Тому при багаторазовому повторенні руху може закладатися його помилкове виконання дитиною і надалі доведеться вносити до неї корекцію. Дитина не має змоги спостерігати за діями інших, хто займається.

Цей спосіб цілком підходить для формування початкового уявлення про новий рух, для оволодіння початковими діями з якимось новим посібником (м'ячем, обручем, мішечком), коли створюється орієнтування у виконанні. Наприклад, фронтальне початкове виконання підлізання під шнур у молодшій групі, оволодіння цілеспрямованими діями з м'ячем, підстрибування на місці, підкидання та лов м'яча, прокочування м'яча на протилежний бік; стрибки зі скакалкою. Доцільно фронтально виконувати рухи як на етапі початкового розучування, а й у етапі закріплення і вдосконалення. Слід враховувати, що фронтальний спосіб застосовується лише до рухів, які потребують підстраховки від травматизму, і використовують у всіх частинах фізкультурного заняття.[6]

Для виконання фізичних рухів здобувачі освіти можуть бути поділені на групи, тобто використовують груповий спосіб організації дітей. При цьому кожна група зазвичай вправляється у здійсненні певних рухів, тому кількість дітей біля одного снаряда значно зменшується. Через деякий час підгрупи змінюються місцями, і це дозволяє переходити до дій на різних снарядах, що підвищує інтерес до заняття. При такому способі створюється можливість для поглибленого навчання руху однією підгрупою, а інші підгрупи в цей час виконують освоєні рухи для їх закріплення або в ускладнених умовах. Достоїнствами цього є створення сприятливих умов для детального засвоєння: невелика кількість дітей дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для

успішного оволодіння вправою, дитина має можливість чути вказівки дорослого, які стосуються нього та до інших дітей; Невелика перерва між повтореннями, з одного боку, достатня для відновлення сил, а з іншого боку - успішно утворюються тимчасові зв'язки та є умови для спостереження за виконанням вправи іншими дітьми [42].

Знайомі фізичні вправи діти виконують без прямого нагляду вчителя, що розвиває вони самостійність у використанні розучених рухів, самоконтроль і самооцінку. Цей рух включається в руховий досвід дитини. Груповий спосіб створює сприятливі умови для навчання складових елементів руху. Однак якщо на занятті розучується новий рух або спосіб його виконання, то для закріплення не може бути взято рух, що вимагає підстрахування.

Різновидом цього способу є позмінний, коли діти виконують один рух змінами (одночасно 3-4 особи), вправу в рівновазі на чотирьох посібниках, зістрибування з лави і т.д.

Поточний спосіб передбачає виконання фізичних вправ один за одним, переходячи від одних рухів до інших. При цьому одні діти закінчують якийсь рух і переходять до виконання наступного, інші лише починають виконувати перше. Цей спосіб забезпечує майже безперервність дій, формує в дітей віком гнучкість навички, вміння переходити безпосередньо до виконання інших рухів, розвиває здатність поєднання рухів. Однак навчання новій фізичній вправі при такому способі утруднено, оскільки м'язові відчуття, що виникли при першому виконанні цього руху, потім стираються при здійсненні знайомих рухових дій, і, підходячи знову до відтворення руху, що розвивається, дитина припускається помилок. У цьому він позбавлений можливості вчитися від однолітків, оскільки зайнятий виконанням свого руху [42].

Цей спосіб успішно вирішує завдання закріплення та вдосконалення рухів.

Існує індивідуальний спосіб організації, коли діти виконують один рух у порядку черговості. І тут вчителю легко оцінити якість виконання руху в кожній дитині, робити індивідуальні вказівки. Інші діти тим часом спостерігають за діями кожного виконує вправи та сприймають зауваження. Індивідуальний спосіб забезпечує підстрахування попередження травматизму. Водночас черговість знижує активність дітей, одноманітність призводить до монотонності, а звідси – до відволікання дітей від процесу навчання. Така організація не дозволяє забезпечити достатню кількість повторень для засвоєння, знижує фізіологічне навантаження, до того ж утворюється велика перерва між повтореннями.

Нерідко вчителю на занятті вдається до поєднання цих методів організації дітей і під час фізичних вправ. Так, усередині групового способу одні рухи здійснюються індивідуальним способом (стрибки у висоту з розбігу, перекиди і т.д.), а інші – позмінно (підтягування на лавці, вправи в рівновазі, підлазіння тощо). Подібне поєднання використовується і в поточному способі [19].

До створення умов виконання фізичних вправ на фізкультурних заняттях залучаються і діти. Передбачено організацію чергувань. До обов'язків чергових входять такі навички:

- ✓ черговий має відбирати необхідне обладнання;
- ✓ відраховувати необхідну кількість інвентарю;
- ✓ володіти способами перенесення та розміщення спортивного інвентарю та розташовувати його на певних місцях;
- ✓ домовлятися, розподіляти обов'язки між черговими.

Чергові повинні мати таку інформацію: яке обладнання знадобиться, в якій кількості, коли та де його слід розмістити. Все це може бути розкрито на панно (дошці, фланелеграфі) з використанням карток. Все панно поділяється на три смужки. На першій та другій смужці встановлюються картки, що

позначають посібники для виконання основних рухів «Це потрібно буде розставити після виконання вправ»; терміном вправи діти, як правило, позначають лише загальнорозвиваючі вправи), а на третій смузі – для рухомої гри.

Для позначення кількості посібників використовується цифрова (якщо діти знають цифри) чи цифрова картка. Ця картка прикріплюється над відповідним посібником. Для визначення відстані між допомогою ставиться картка з умовною міркою. Читати таке панно для учнів нескладно, тому, коли чергові дивляться на заповнене панно, вони отримують всю інформацію.

Щоб познайомити дітей із розміщенням обладнання у просторі, слід використовувати макет спортивного залу, на якому добре видно місцезнаходження кожного посібника для виконання основних рухів щодо вікон, дверей.

Отримавши інформацію, чергові розставляють інвентар для вступної частини заняття. Після цього вони заздалегідь відбирають необхідні посібники для основної частини, ставлять їх ближче до місця, де розкладатимуть, щоб потім можна було швидше взяти, і домовляються про розподіл доручень. При цьому можна призначити капітана чергових, який керуватиме всією підготовкою інвентарю та його розстановкою. Спочатку дітям необхідно надавати допомогу у розподілі обов'язків. Слід враховувати обсяг роботи чергових. Якщо вправи виконуються двома потоками чи кількома підгрупами, кількість чергових можна збільшити до чотирьох.

В результаті послідовно проведеної роботи з навчання розміщенню устаткування діти навчаються швидко розставляти спортивний інвентар на заданій відстані, використовуючи знання про умовні мірки, засвоєні на занятті з математики, цим одночасно створюється основа формування вміння організувати гри з однолітками [24].

1.3. Роль позаурочної форми фізкультурно-спортивної роботи у фізичному розвитку та фізичній підготовленості дівчат

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система занять дітей фізкультурою і спортом включає такі, пов'язані між собою форми:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.);
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше [46].

Відомо, що навіть при якісному проведенні уроків їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Науковими дослідженнями встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності учня. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи [28].

Головна мета позакласної фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного здобувача освіти до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ [9].

Організувати щоденну фізкультурно-масову роботу слід усіма

педагогічними засобами, привчати учнів до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання. Як засвідчили спеціальні дослідження, для правильного фізичного розвитку підлітків двох уроків фізичної культури на тиждень є замало. Встановлено, що хорошу фізичну підготовку мають лише ті учні, які, окрім уроків фізичного виховання, регулярно займаються ще два-три рази на тиждень в спортивних секціях чи в дитячо-юнацьких спортивних школах. Однак з 89% учнів з основної медичної групи в спортивних секціях шкіл займається в межах України не більше 40% дівчат, причому з них майже половина займається фізкультурою нерегулярно. Діти, які не займаються систематично фізичними вправами, відстають в рості і розвитку. Брак руху (гіпокінезія), якщо він незначний, призводить лише до призупинення або зниження росту і дієздатності організму, а якщо більший – навіть до поступової атрофії м'язів, ожиріння та інших серйозних наслідків. Фізичні вправи є засобом профілактики можливих порушень нормального фізичного розвитку [18].

Послаблення рухової активності не лише призводить до порушення нормального перебігу метаболічних процесів, тобто процесів росту і розвитку, але і є причиною невротичного стану учнів, що виявляється в легкій збуджуваності, дратівливості, розсіяності, неуважності, неадекватній реакції тощо [11].

Учні 5 класів як всі вікові групи, мають свої вікові особливості розвитку, які повинен враховувати викладач під час роботи з ними.

З 6 років у дітей настає період рівномірного росту, який триває приблизно до 9 років у дівчаток і до 11 – у хлопчиків. Дівчата після 9 років випереджають у рості хлопців.

Опорно-руховий апарат учнів відзначається гнучкістю, оскільки в їх кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати для запобігання

можливому викривленню хребта, що негативно позначається на кровообігу, диханні й тим самим ослаблює організм. До 12 років триває окостеніння фаланг пальців руки, а окостеніння зап'ястя завершується в 10–13 років. Переважно цим пояснюється, чому точні рухи руки під час письма, малювання тощо стомлюють дітей 7–8 років швидше, ніж старших. Зазнає змін і розвиток таза, кістки якого починають зростатися, проте зв'язкова система їх ще м'яка і гнучка. Тому важливо стежити, щоб учень правильно сидів за партою, щоб меблі у школі і робочі місця вдома відповідали росту дитини. Збільшення розмірів у дітей цього віку інколи супроводжується відчуттям болю, особливо у нічні періоди [32]. Приріст тіла на рік становить 3-4 см. Кістки таза ще не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, не закінчено процес окостеніння. Спостерігається значна кількість порушень постави, основи з них носять нестійкий функціональний характер і можуть бути виправлені за допомогою засобів фізичної культури [36].

Розвивається м'язова система молодших учнів. Збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що сприяє зростанню фізичної сили дітей, підвищується здатність організму до відносно тривалої діяльності. Дрібні м'язи розвиваються повільніше, ніж великі. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, ще недостатньо координують рухи, які здійснюють дрібні м'язи. Першокласникові важко писати в межах рядка, координувати рухи руки, не робити зайвих рухів, які спричиняють швидку втому. Тому у 1 класі слід проводити фізкультхвилинки, які знімають напруження дрібних м'язів пальців і кисті руки. З часом учні набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи їх стають більш координованими, точними, удосконалюється техніка письма. Важливо враховувати те, що у здобувачів 5 класів посилюється розвиток рухового апарату, що обумовлює надмірну рухливість дітей цього віку і зважати на їх прагнення бігати, лазити, плавати тощо, пам'ятаючи, що

розвиток моторики дітей зв'язаний не тільки з фізичним, а й розумовим розвитком підростаючої особистості. Проте і надмірна рухлива активність протягом тривалого часу може негативно позначитись на стані здоров'я дитини.

Продовжується ріст серцевого м'яза. Артерії у молодшого учня дещо ширші, ніж у дорослого, що зумовлює особливість його артеріального тиску. Частота серцевих скорочень у нього стійкіша, ніж у дитини дошкільного віку. Але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється. Діти цього віку дихають з більшою частотою, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі було чисте повітря.

Маса серця у дітей відносно тіла більша, ніж у наступні періоди, просвіт судин широкий. ЧСС у спокої 85-92 удари і супроводжується нестійким ритмом(аритмією). Під дією фізичних навантажень ЧСС швидко збільшується, при не значних навантажень воно швидко відновлюється, при великих навантаженнях з великими енергозатратами відновлення відбувається уповільнено. Знижена економічність зовнішнього і внутрішнього дихання. Зовнішнє дихання поверхневе, у внутрішньому знижується утилізація кисню тканинами з артерії крові. [36].

Вага мозку першокласника наближається до ваги мозку дорослої людини. У здобувачів 5 класів збільшується рухливість нервових процесів, що дає змогу дітям швидко змінювати свою поведінку відповідно до вимог учителя.

У дітей добре розвинені всі органи чуття, але деякі з них мають свої особливості. Так, їхні очі, завдяки еластичності кришталика, можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання і письма. Якщо не врахувати цієї особливості органів зору молодших учнів і не виправити їх пози, то це може призвести до підвищення очного тиску, до нечіткості зображень на сітківці й до виникнення короткозорості [27].

Фізичний розвиток молодшого учня зумовлений дозріванням організму, що відкриває нові можливості для його діяльності, розгортання та поглиблення зв'язків із соціальним оточенням. Водночас дозрівання стимулюється і впливами зовнішнього середовища, про що свідчить загальне прискорення (акселерація) фізичного розвитку дітей.

У молодшому шкільному віці природний фізіологічний розвиток рухових якостей має свої особливості: спритність і швидкість рухів розвиваються інтенсивніше, ніж сила і витривалість. Для методики фізичного виховання важливо враховувати те, що м'яз як орган відчуття дозріває раніше, ніж як робочий орган. У дітей з 7 до 13 років спостерігаються найбільші зрушення в розвитку координації рухів. З огляду на це, важливо правильно визначити зміст і методи фізичного виховання, які б сприяли розвитку в дітей рухових якостей відповідно до їхніх вікових особливостей [19].

Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово ускладнюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу у різних сполученнях, стрибки із скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди; вправи з великим м'ячем – передачі, перекидання тощо.

У дітей 7–8 років швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль, вправи з малим м'ячем – удари об підлогу й кидки об стінку з наступним ловінням, підкидання й ловіння м'яча з додатковими рухами.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві й колоді різними способами, з додатковими завданнями, а також гімнастичні вправи та ігри.

Силу розвивають головним чином за рахунок динамічних; вправ.

Учителю необхідно стежити, щоб навантаження не були граничні, бо максимальні напруження пов'язані з великими енерговитратами, що може призвести до загальної затримки росту. Вправи на силу не повинні приводити до тривалого навантажування, оскільки це підвищує внутрішньо-грудний тиск, що веде до здавлювання порожнистих вен і утруднює доступ крові до серця. Внаслідок підвищення внутрішньо легеневого тиску відбувається здавлювання легених капілярів, погіршується легеневий кровообіг, що може призвести до анемії мозку і знепритомніння. Тому для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидко-силових напружень і помірних навантажень. Для розвитку статичної витривалості доцільно використовувати вправи з достатньо тривалим утриманням певних поз: мішані виси, упори, стояння на носках, вправи з рівноваги на одній нозі [53].

Вправами, що розвивають витривалість динамічного характеру, є багаторазові повторення згинання й розгинання рук у положенні мішаних висів і упорів, присідання.

Для формування витривалості застосовують вправи, що дають фізичне навантаження на організм дитини, трохи більше за те, яке вона звикла переносити. Поступово її організм адаптується до більшого обсягу роботи, набуває здатності довше виконувати той чи інший рух (біг, серії стрибків) і швидко відновлювати сили після фізичних навантажень. Витривалість передусім виробляється під час бігу, стрибків, ходьби на лижах. Це так звана спеціальна витривалість, яка має властивість переходити на інші види діяльності такого ж характеру, інтенсивності й тривалості. Найкращий засіб для формування витривалості дівчат – ігри з короткими повтореннями дій та з безперервним рухом, пов'язаним із значною витратою сил та енергії. Проте загальна кількість повторних дій має бути невелика – їх слід чергувати з короткими перервами для відпочинку.

Швидкість реакції дитини значною мірою залежить від типу її нервової системи і є природженою якістю, але її можна розвинути за допомогою певних вправ. Не менш важливі для дівчат складні рухові реакції. Основні з них – реакція на об'єкт, що рухається, та реакція вибору. Щоб удосконалити в дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, вчитель використовує рухливі ігри з великим і малим м'ячами. Вправи можна ускладнювати, збільшуючи швидкість польоту, несподіваними кидками або скорочуючи дистанцію між гравцями. Поступово в дітей виробляється вміння передбачати напрямок і швидкість руху предмета, одночасно розвиваються швидкість і точність відповідного руху [53].

Для розвитку координованих рухових якостей дітей рекомендується застосувати різноманітні методи, найбільш поширеним із яких є повторний метод. Цей метод полягає у багаторазовому повторенні гри чи окремих її елементів з метою їх досконалого опанування

Другим поширеним методом вдосконалення координації рухів є змінний метод, який передбачає чергування вправ. Змінний метод найбільш відповідає характеру ігрових дій. Застосовуючи цей метод, педагог по чергово використовує вправи, які потребують великої напруги, і вправи з невеликим навантаженням, забезпечуючи збільшення тривалості їх виконання.

Для розвитку загальних рухливих якостей застосовується ігровий метод при якому використовується різноманітні рухливі ігри. Метод сприяє удосконаленню техніки і тактики гри в складних умовах. Він дає можливість ефективно розвивати такі якості як швидкість, кмітливість, орієнтацію, самостійність, ініціативність. В ігрових вправах, естафетах і колективних іграх поглиблюється почуття відповідальності, виховується колективізм, дисциплінованість, прагнення до перемоги [7].

Провідна діяльність у молодшому шкільному віці – навчальна. Основні

потреби привносяться з періоду дошкільного дитинства, а саме:

1. Зберігається потреба у грі, особливість якої в цей період полягає в тому, що дитина може грати саму себе, прагнучи до позиції, яка не вдається в реальності (наприклад, роль «гарного» учня, якщо в дійсності все навпаки);

2. Зберігається потреба в русі, що часто заважає на уроках; отже, необхідно організовувати у школі відпочинок молодших учнів, щоб на зміні вони «не вимотали» себе, наприклад, нестримною біганиною.

3. Як одна з провідних зберігається потреба в зовнішніх враженнях, що перетвориться в пізнавальну активність дитини.

4. Потреба у спілкуванні, безпосередньо пов'язана з навчальною діяльністю.

Як основну потребу в період початкового навчання виділяють потреба в суспільно значущій діяльності, якою і є навчання у школі. Навчання впливає на розвиток молодших учнів і своєю організацією, оскільки саме воно визначає форми їх колективного співжиття, спілкування з вчителем [30].

Оволодіння змістом навчання вимагає формування в молодших учнів нових необхідних дій. Повноцінне навчання залежить від активізації і формування в учнів моторних, перцептивних, мислених, мовних, вольових та інших дій. На перший план вже в початковій школі виходять розумові дії, які забезпечують усвідомлення навчальних завдань, розуміння і свідоме засвоєння нового матеріалу тощо. В процесі навчання молодші учні оволодівають багатьма навчальними діями. Так, ними використовуються розумові і практичні дії, фігурують відтворювальні та творчі дії. При формуванні загально предметних і спеціальних навчальних дій пріоритет щодо даного вікового періоду надається першим, так як саме вони визначають загальну грамотність молодшого учня. Важливу роль відіграє набуття дитиною спроможності до самоосвіти, в якому потрібні навички самоконтролю і самооцінки [7].

Молодші учні, як правило, з інтересом ставляться до оцінних суджень учителя у першому класі та бальних оцінок у 2-4 класах. Поступово у молодших учнів формується самооцінка результатів їх учіння. Оскільки самооцінка виступає потужним механізмом саморегуляції успішності навчання дитини, то її значимість у молодшому шкільному віці є дуже суттєвою. Небезпечною щодо наслідків є проблема низької успішності навчання учнів початкової школи. Оскільки учіння є провідною і суб'єктивно значимою діяльністю молодших учнів, то хронічні невдачі в ньому травмують дитину, знижують її самооцінку, викликають спочатку пригнічення і розчарування, а потім апатію, збайдужіння до навчання [40].

Для пізнавальної діяльності молодшого учня характерна передусім емоційність сприйняття. Книжка з картинками, наочне приладдя, жарт вчителя – все викликає у них негайну реакцію. Молодші учні перебувають у владі яскравого факту; образи, що виникають на основі опису під час розповіді вчителя або читання книжки, дуже яскраві.

В емоційній житті дітей цього віку змінюється насамперед змістовна сторона переживань. Якщо дошкільника радує те, що з ним грають, діляться іграшками і т. п., то молодшого учня хвилює головним чином те, що пов'язано з наукою, школою, вчителем. Його тішить, що вчитель і батьки хвалять за успіхи в навчанні, і якщо вчитель піклується про те, щоб почуття радості від навчальної праці виникало в учня як можна частіше, то це закріплює позитивне ставлення учня до навчання.

Образність проявляється і в розумовій діяльності дітей. Вони схильні розуміти буквально переносне значення слів, наповнюючи їх конкретними образами.

Мислення дітей розвивається у взаємозв'язку з їх мовою. Словарний запас нинішніх четверокласників налічує приблизно 3500-4000 слів. Вплив шкільного

вчення виявляється не лише в тому, що значно збагачується словарний запас дитини, але перш за все в придбанні виключно важливого уміння усно і письмово викладати свої думки.

У учнів молодших класів розвиваються елементи соціальних відчуттів, формуються навички суспільної поведінки (колективізм, відповідальність за вчинки, товариство, взаємодопомога і ін.) Виникають колективні зв'язки, формується громадська думка. Молодший шкільний вік надає великі можливості для формування етичних якостей і позитивних рис особи [47].

Молодший школяр дуже довірливий. Як правило, він безмежно вірить вчителю, який є для нього незаперечним авторитетом. Тому дуже важливо, щоб учитель у всіх відношеннях був прикладом для дітей.

У молодшому шкільному віці триває функціональний розвиток нервової і серцево-судинної систем, органів дихання, шлункового тракту тощо. З фізіологічного погляду цей віковий період – відносно спокійний, ріст і розвиток відносно рівномірні.

Основні новоутворювання даного вікового періоду пов'язані з подальшим розвитком і вдосконаленням довільності дій, тобто самоконтролем, виникненням рефлексії та внутрішньої позиції .

Процеси гальмування в молодших учнів переважають над процесами збудження частіше, ніж у дошкільнят, що створює важливі фізіологічні передумови для формування таких вольових якостей, як здатність користися вимогам, виявляти самостійність, утримуватися від небажаних вчинків, контролювати себе. В учнів початкових класів рухливішими стають нервові процеси, завдяки чому діти можуть швидко змінювати поведінку відповідно до обставин, легше звикають до незнайомих людей, нових видів діяльності.

У дітей 7–10 років переважає наочно-образне мислення з елементами абстракції; іде подальший розвиток внутрішнього плану дій; до кінця періоду

доступне усвідомлення своїх власних розумових операцій, що надають допомогу в самоконтролі. Розвитку мислення сприяє міркування вголос [40].

Молодший шкільний вік – це період підвищеної емоційності, що трохи знижується до третього класу. Дитина вже може усвідомлювати й контролювати свій емоційний стан, наприклад, хвилювання, гнів і т. п. (це, звичайно, не повний, а частковий контроль). Спостерігається досить чітка диференціація почуттів (естетичні, моральні, інтелектуальні й ін.). У цей же період для дітей характерні вразливість і сугестивність. Розвиваються вольові якості дитини: довільність витримки (наприклад, дитина вже може підкорятись розпорядку), наполегливість [52].

Таким чином, дівчата відрізняються темпами росту, будовою кістково-м'язової тканини, функціональними можливостями серцево-судинної і дихальної систем, розвитком фізичних якостей, особливостями нервових структур і фізичною підготовкою.

1.4. Оздоровча та розвиваюча спрямованість фітбол-гімнастики

У віці 10-11 років закладаються засади здоров'я. Останні три роки стабілізувався показник пропуску однією дитиною днів через хворобу на рік, що становить загалом по Україні 13,5 днів (раніше від 16 до 14,5 дня). Разом з тим інші показники захворюваності, стан здоров'я дітей перших семи років життя продовжують рік у рік погіршуватися як в цілому, так і за основними класами хвороб (МОЗ України, 2023 р.). За даними НДІ гігієни та охорони здоров'я дітей та підлітків, Наукового центру здоров'я дітей та Української академії медичних наук, фізіологічно зрілими народжуються не більше 14% дітей, кількість здорових дітей дошкільного віку становить лише 10%. Серед контингенту дітей, які у школу, понад 20 % мають дефіцит маси тіла, 50 % дітей

хронічно хворі. За поширеністю хронічних захворювань у дітей 4-7 років перше місце посідають хвороби кістково-м'язової системи (сколіоз).

Зростає кількість функціональних відхилень, що виникають із віком. Причинами різкого зниження здоров'я дітей шкільного віку є: падіння рівня життя, соціальні потрясіння, несприятлива екологічна ситуація в Україні погіршення стану здоров'я матері; стреси; дефіцит рухової активності; масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я дітей; неповноцінне харчування [11; 15].

У сучасних дітей потрібно формувати інтерес до оздоровлення власного організму. Чим раніше дитина дізнається про важливість загартовування, руху, правильного харчування, сну, тим раніше вона буде долучена до здорового способу життя. Розвиток та системне формування життєво важливих рухових умінь та навичок, накопичення та вдосконалення рухового досвіду створює передумови для фізичного та гармонійного вдосконалення особистості, веде до виховання особистості дитини в єдності фізичної, духовної та моральної; вихованню волі до подолання труднощів; позитивні якості характеру, формування позитивних емоцій; розвиток естетичних поглядів [2].

Оздоровча фітбол-гімнастика спрямована на розвиток фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини, сприяє загартовуванню організму, посилює захисні властивості імунної системи організму до простудних та інфекційних захворювань, допомагає розвитку та вдосконаленню дихальної системи дітей, покращенню психофізичного стану; розвиває та зміцнює здоров'я, попереджає порушення опорно-рухового апарату, плоскостопість, формує правильну поставу. При виконанні комплексів оздоровчої гімнастики відбувається сильне, але адекватне віку та психофізичному стану дитини вплив механічної та психічної енергії на організм як на цілісне утворення. При регулярній практиці організм піддається впливу за

однією і тією ж функціональною моделлю, що забезпечує швидку адаптацію його систем [32].

Застосування оздоровчої фітбол-гімнастики, на наш погляд, дозволить впливати на хребет, оскільки захворювання опорно-рухової системи, зокрема хребта, відносяться до «хвороб цивілізації». Хребет в організмі людини виконує важливі функції:

1. Несучу, будучи віссю тіла;
2. Опорно-рухову;
3. Забезпечує статику, що пов'язано з нервово-м'язовим апаратом та психікою;
4. Захищає центральну нервову систему.

Тому при патології хребта відбувається дисгармонія між фізичним та психічним станом. Дисгармонія хребта пов'язана не лише з вродженими та спадковими факторами – вона пов'язана також із впливом факторів зовнішнього середовища, хвороб, харчування, віковими змінами тканин всього організму.

Перші порушення у сполучній основі хребетного стовпа можуть з'являтися відразу після народження дитини. Вихід через родові кільце таза матері надає сильний вплив на кісткову систему немовляти, що ще не сформувалася. Тому формувати правильну поставу необхідно з перших місяців життя.

Постава є комплексним показником стану здоров'я дітей, невинні функціональні порушення можуть призвести до стійких деформацій опорно-рухового апарату з тяжкими наслідками. Виховання правильної постави в дітей віком – переважно проблема педагогічна, як і формування всіх життєво необхідних рухових навичок. Вивчення спеціальної літератури свідчить про поширення функціональних порушень постави у учнів. За різними даними, вони становлять від 40 до 60%. Разом з тим відсутні програми профілактики

порушень постави у процесі проведення занять з фізичної культури, оскільки у всіх розроблених у цьому напрямі методиках проблема вирішується переважно за рахунок використання різних додаткових норм фізичного виховання дітей.

У формуванні правильної постави в дівчат важливу роль відіграють раціональний руховий режим, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, постійний контроль за позами дітей у повсякденному житті та виховання у них психологічних установок, навичок самоконтролю та взаємоконтролю за їх збереженням [33].

Захворювання опорно-рухового апарату спостерігаються в основному у дітей, що часто хворіють і ослаблені, з низьким рівнем фізичного розвитку, з супутніми захворюваннями нервової системи і, як наслідок, слабкістю м'язово-зв'язкового апарату. Діти цієї групи крім ортопедичної патології мають кілька (до п'яти) супутніх захворювань та функціональних захворювань та функціональних відхилень. У 9 % дітей відзначаються неврологічні відхилення, у тому числі порушення мови – 41%, стоматологічна патологія – 21%, захворювання органів травлення – 11%, порушення харчування – 10 %, захворювання серцево-судинної системи – 8 %. Крім цього, діти мають труднощі в різних видах діяльності, що викликає стійке відчуття неуспіху, формує комплекс неповноцінності, що призводить до соціальної дезадаптації.

Ця патологія, будучи начебто наслідком первинного і вторинного дефектів, вимагає вже психолого-педагогічної корекції соціального статусу дитини. Корекційна робота над виявленими порушеннями опорно-рухового апарату можлива за допомогою спеціально підібраних комплексів вправ у поєднанні із засобами фітбол-гімнастики: асанами, віньясами, що вимагають постійного контролю за дотриманням правильної пози, утримання рівноваги. Корекція, досягнута за допомогою фізичних вправ, дає стійкий ефект лише за одночасного формування навички правильної постави. Науковці стверджують,

що фітбол-гімнастика доступна для дітей дошкільного віку. Вправи йоги – це профілактика простудних захворювань, сколіозу, астми, порушень у роботі внутрішніх органів. Вони сприяють фізичному зміцненню організму і оздоровлюють психіку людини. Діти стають спокійнішими, добрішими, зосередженими, у них з'являється впевненість у своїх силах [39].

Найважливішим елементом у профілактиці різних викривлень хребта є загартовування організму та зміцнення його засобами фізичної культури з використанням оздоровчої системи фітболу та психофізичної терапії.

Лікувально-оздоровча гімнастика при сколіозі, кіфозі, лордозі висуває такі цілі завдання:

- 1) підвищити тонус м'язів;
- 2) домогтися корекції дуги викривлення хребта;
- 3) домогтися мобільності певного відділу хребта;
- 4) покращити дихальну функцію легень;
- 5) нормалізувати функції внутрішніх органів;
- 6) створити «психологічний стимул»: підвищити витривалість.

Фітбол – це комплексна система психофізичних вправ, з вибором, простих у руховому відношенні засобів, які, якщо їх застосовувати правильно і досить довго, систематично повторюючи, можуть відновити здоров'я, забезпечити хорошу фізичну форму та гармонію всіх сил людини. Саме тому ми й обрали для роботи з дітьми молодшого шкільного віку систему вправ із м'ячами. Цю систему включено у сферу клінічної медицини, відновного лікування, фізичної культури [39].

Програма орієнтована на зміцнення та розслаблення м'язів хребта, від голови до нижніх кінцівок. Вправи сприятливо впливають на кровопостачання малих та великих суглобів, на внутрішні органи, на весь нервово-м'язовий апарат та психіку. Підвищення активності та релаксація організму дуже тісно

пов'язані з диханням. Усі вправи виконуються поступово і систематично [39].

Оздоровча програма з фітболу складається з наступних розділів:

- дихання, його значення та тренування дихання. На диханні робиться акцент у всіх позах та всіх вправах у координації з рухами;
- вправи для шийного відділу хребта та верхніх кінцівок. Зміцнюють ослаблі м'язи шийного відділу хребта та рук, розслаблюють скорочені м'язи. Допомагають краще адаптуватись до змін атмосферного тиску;
- вправи для грудного та поперекового відділів хребта впливають на зміцнення та розслаблення м'язів черевного преса, спини та тазу;
- вправи для м'язів спини та нижніх кінцівок, покращують гнучкість хребта та зміцнюють його м'язи, надають сприятливий вплив на внутрішні органи в області живота та тазу;
- вправи, спрямовані на зміцнення всього хребта, покращують стан всього організму, зміцнюють м'язи черевного преса, що ослабли, і покращують їх координацію. Деякі з них діють заспокійливо, знімають втому, нервову напругу, допомагають концентруватися та чинити опір стресовим впливам;
- вправи в положенні стоячи на рівновагу тіла – це пози на утримання рівноваги;
- вправи на гнучкість тіла та рівновагу дуже допомагають при сколіозі, вирівнюючи хребет і розслаблюючи скорочені м'язи [39].

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Сучасні діти здебільшого відчують руховий дефіцит, страждають гіподинамією. Рухова активність є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму. Потреба в рухах становить одну з основних фізіологічних особливостей дитини, будучи умовою її нормального формування та розвитку.

2. Вимоги сучасної педагогіки спонукають до пошуку нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи на уроці та у позаурочній роботі. Необхідно знайти такі програми, з використанням прийомів та методів навчання, в яких має бути враховано весь комплекс соматичних, інтелектуальних та фізичних проблем. Саме цим критеріям відповідає методика роботи з фітболами, великими оздоровчими м'ячами. Систематичне застосування комплексів фітбол-гімнастики гармонійно тренує основні групи м'язів, що сприяє профілактиці та корекції порушень постави.

3. У вправах без стійкої опори тренується вестибулярний апарат, розвиваються координація рухів, функція рівноваги та інші фізичні якості: спритність, сила, витривалість, швидкість. Використання на заняттях фітболів створює загальний стимулюючий вплив на фізіологічний стан дитини, підвищує емоційне тло занять, викликаючи позитивний настрій.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ

2.1. Особливості методики використання вправ фітбол-гімнастики

Фізичні вправи, як найважливіший засіб фізичного виховання, повинні використовуватися у найрізноманітніших формах проведення занять. Форма занять істотно впливає їх зміст. Постійне використання тих самих стандартних занять затримує вдосконалення оптимальних рухових навичок. Різні форми проведення заняття з використанням нових сучасних методик нового обладнання, музики, індивідуального підходу – найважливіша умова для роботи з дівчатами.

Новим засобом поліпшення рухової активності та покращення фізичних якостей у дівчат є фітбол-гімнастика.

Фітбол у перекладі з англійської означає м'яч для опори, який використовується в оздоровчих цілях. У різних країнах оздоровчі програми з використанням гімнастичних м'ячів великого діаметра відрізняється такими назвами як (Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball), так і методиками. Фітбол - гімнастика охоплює практично всілякі сфери та аспекти використання м'ячів відповідно до консенсусу фахівців із оздоровчих тренувань [41].

Загальні методичні вимоги під час занять фітбол-гімнастикою наступне:

1. Вплив усіх форм має бути всебічним – освітнім, виховним, оздоровчим та лікувальним.
2. У заняттях слід уникати методичних шаблонів, необхідно урізноманітнити зміст та методику проведення занять.

3. Необхідно ставити і вирішувати конкретні цілі та завдання, що мають загальний та специфічний вплив на організм.

4. Необхідно дотримуватись структури кожного заняття, методично правильно організуючи підготовчу, основну та заключну частини. У початковому періоді (він становить 10-15% тривалості всього заняття) необхідно створити позитивний емоційний фон, психологічну установку, функціонально підготувати організм до майбутнього навантаження, сприяти формуванню правильної постави та правильної установки стоп. В основному періоді занять (70-80% часу) вирішуються завдання розвитку рухових навичок та умінь, формування фізичних якостей, корекції наявних деформацій опорно-рухового апарату, виховання волі, рішучості, дисциплінованості, активності. У заключному періоді занять (10-15% часу) необхідно забезпечити поступове зниження функціональної активності організму, підготуватися до переключення на подальшу діяльність.

5. Слід раціонально регулювати навантаження. Дозування обсягу та інтенсивності фізичних вправ досягається певною кількістю повторень, темпом виконання, зміни площі опори, використанням довгих і коротких важелів, зміною вихідних положень та способів виконання вправ, раціональним чергуванням часу навантаження та відпочинку, засобів наочного впливу на дітей [41]

6. Правильно та своєчасно використовувати страхівку та допомогу для профілактики травматизму, що досягається дотриманням принципів навчання та виховання (свідомості, активності котрі займаються, систематичності, доступності занять, міцності оволодіння необхідними вміннями та навичками). Профілактика травматизму досягається також ретельним дозуванням фізичних вправ, гарною дисципліною займаються, забезпеченням необхідними санітарно-гігієнічних умов. Крім того, необхідна

попередня перевірка інвентарю, безпечно розміщення дітей при виконанні вправ (на одного, хто займається фітбол-гімнастикою, необхідна площа не менше 5 кв.м).

Слід обов'язково враховувати індивідуальні особливості дитини та створювати оптимальні умови для розвитку її організму. Жоден метод навчання, виховання та лікувальної корекції не дасть належних результатів, якщо він застосовується без індивідуального підходу.

Фітбол-гімнастика дозволяє вирішувати різні оздоровчі, лікувальні, виховні та освітні завдання. Тому фітбол-гімнастика як сучасна форма занять, безумовно, має перевагу перед традиційними подходами [41].

У процесі занять фітбол-гімнастикою слідує:

1. Ознайомити дівчачі із різними видами фітболів.
2. Навчити правильно сидіти на фітболах
3. Навчити похитуватися та стрибати на фітболах.
4. Навчити виконувати вправи у різних вихідних положеннях: сидячи на фітболі; лежачи на фітболі на спині; лежачи на фітболі на грудях; лежачи на спині на підлозі, ноги на фітболі .
5. Зміцнювати м'язи, що формують і підтримують правильну поставу.
6. Формувати та закріплювати навичку правильної постави.
7. Тренувати здатність утримувати рівновагу, розвивати дрібну моторику, пропріоцептивну чутливість.
8. Навчити виконувати вправи у парі з однолітками, танцювальні вправи з використанням фітболів.
9. Підтримувати інтерес до вправ та ігор з фітболами, навчати дітей оцінювати свої рухи та помилки інших.
10. Заохочувати дівчат до прояву самостійності, творчості, ініціативи, активності, формувати звичку до здорового способу життя.

Вирішуючи перелічені завдання у заняттях фітбол-гімнастикою, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- 1) Підбирати фітбол кожній дитині так, щоб забезпечити при посадці між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою кут 90 градусів. Для більшої стійкості ноги в опорі стопами на підлозі розташовані на ширині плечей.
- 2) Перед заняттям переконайтеся, що поряд відсутні гострі предмети, які можуть пошкодити фітбол.
- 3) Одягати зручний одяг, що не заважає рухам і нековзне взуття.
- 4) Починати з простих вправ поступово переходячи до складніших, вирішуючи завдання створення «м'язового корсету» та покращення якості управління рухами.
- 5) Слідкувати за тим, щоб жодна вправа не завдавала біль і не викликала дискомфорту.
- 6) Уникати швидких та різких рухів, скручування в шийному та поперекових відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів шиї та спини. Різкі повороти, скручування, осьові навантаження пошкоджують міжхребцеві диски, що відіграють роль амортизаторів. Надмірне рухове навантаження (на рівні анатомічного бар'єру рухливості) збільшує нестабільність хребетно-рухових сегментів.
- 7) При виконанні вправ не затримувати дихання. Не зловживати статичними вправами у вихідному положенні лежачи на животі, оскільки тривале підвищення внутрішньочеревного тиску погіршує кровообіг.
- 8) При виконанні вправ лежачи на животі та лежачи на спині голова та хребет повинні становити одну пряму лінію. Не допускається закидання голови вперед-назад, що пов'язано з посиленням шийного лордоза та появою симптомів нестабільності шийного відділу хребта, що часто

зустрічається у дівчат. З цієї причини не можна захоплюватися стрибками на фітболі [41].

- 9) При виконанні вправ фітбол повинен рухатися, за винятком вправ, пов'язаних з його прокатуванням і переміщенням.
- 10) При виконанні вправ лежачи на животі з упором руками на підлозі долоні повинні бути паралельними і розташовуватися на рівні плечових суглобів.
- 11) Фізичне навантаження за часом має обов'язково враховувати вік тих, хто займається, оскільки дівчата швидко втомлюються.
- 12) Стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прикладів страховки та вчити самострахуванню.
- 13) Вправи повинні використовуватися дівчатами з метою самосвідомості для уточнення уявлень про будову свого тіла (називати частини тіла та їх руху, проводити ігри «Заборонений рух», «Доторкнися до названої частини тіла»)
- 14) Вправи можуть проводитися протягом цілого заняття, проте з дітьми шкільного віку доцільно використовувати ці вправи як фрагмент заняття; так, наприклад, в основній частині-рухливій грі з фітболами. У цілому, час використання фітболів має перевищувати 40-60 % загальної тривалості заняття, оскільки важливо дати можливість дітям як вправлятися із нею, а й ходити, бігати, стрибати, лазити, метати, танцювати.
- 15) На кожному занятті прагнути створення позитивного емоційного тла, бадьорого радісного настрою. Тому одним із ефективних засобів є музичний супровід. Крім того, необхідно звертати увагу на естетику виконання вправ, демонструючи для прикладу дівчат, які правильно виконують вправи.

- 16) Пружні властивості фітболу можна використовувати як опір для розвитку сили; маса фітболу дорівнює приблизно 1 кг, що дозволяє застосовувати його для навантаження. Однак вправи на силу обов'язково повинні чергуватись з вправами на розтягування та на розслаблення.
- 17) Тривалість занять для дівчат 10-11 років – від 25 до 30 хвилин.
- 18) Кожну вправу повторювати спочатку 3-4 рази, поступово збільшуючи до 6-7 разів. Вправи виконувати послідовно, з чергуванням навантаження різні групи м'язів у різних вихідних положеннях. В основній частині заняття доцільно використовувати 5 хвилин для виконання спеціальних вправ, що коригують, індивідуально. У заключній період заняття доцільно включати ігри та вправи на відновлення дихання та розслаблення.
- 19) З метою формування комунікативних умінь у дітей вправи можуть виконуватися у парних загальнорозвивальних вправах, рухливих іграх, командних змаганнях.
- 20) Для поступового правильного освоєння вправ рекомендується організувати навчання дітей за етапами, тобто від простих вправ і полегшених вихідних вправ на 1-2 етапах перейде до складнокоординаційних завдань на 3-4 етапах [41].

2.2. Програма фітбол-гімнастики для дівчат

Найбільш ефективним засобом покращення фізичних якостей та профілактики постави є фізична культура у поєднанні з позаурочною роботою. Можна призначити цілий комплекс різних процедур, але вони не дадуть належного ефекту за відсутності гімнастики.

Тільки активні вправи, що зміцнюють розгинач спини і м'язи черевного преса, поступово створять м'язовий корсет і тільки активні вправи сформуєть правильний динамічний стереотип, доведуть до автоматизму звичку до раціонального положення тіла у просторі [18].

Динамічний стереотип виробляється за умови організації певних умов, дотримання принципів послідовності, поступовості, систематичності, тривалості тренування та індивідуального підходу.

При цьому необхідно пам'ятати про взаємозв'язок форми та функції, оскільки форма змінюється лише під впливом тривалої функції.

Руховий акт, що здійснюється при переміщеннях тіла та окремих його частин, цілісна реакція, що здійснюється скелетно-м'язовими елементами опорно-рухового апарату, забезпечені чутливими та вегетативними нервами.

Регуляція рухової діяльності здійснюється на всіх рівнях нервової системи – спинному, продовговатому та середньому мозку, гіпоталамо-гіпофізарній ділянці, а головне, на рівні кори великих півкуль головного мозку. Отже, усвідомлене рухова діяльність своїх м'язів здатна найефективніше і довгостроково коригувати наявні дефекти опорно-рухового апарата [18].

Як відомо, зміст програмного матеріалу уроків фізичної культури складається з двох основних частин: базової та диференційованої (варіативної). Освоєння базових основ фізичної культури об'єктивно необхідне обов'язково кожному здобувачу освіти незалежно від регіональних, національних та

індивідуальних особливостей дітей. Базовий компонент складає засади загальнодержавного стандарту загальноосвітньої підготовки до сфери фізичної культури [18].

Диференційована (варіативна) частина змісту програмного матеріалу обумовлена необхідністю врахування індивідуальних особливостей дітей.

Мета – вдосконалення програми з позаурочних занять фізичною культурою для дівчат на основі використання фітбол-гімнастики.

Віковий період від 10-11 років є найважливішим у плані формування та розвитку фізичних якостей та правильної постави під час підготовки до школи. В цьому віці закладаються основи міцного здоров'я в майбутньому. У зв'язку з цим виділяють завдання фізичного виховання.

Основними завданнями фізичного виховання у цей відповідальний період є:

1. Формування мотивацій. Виховання свідомого ставлення дітей до закріплення правильного становища тіла досягається застосуванням таких засобів: роз'яснювальні роботи з батьками в присутності дитини з питань режиму дня та умов роботи і відпочинку, систематичні бесіди з дітьми для пояснення сутності наявних у них порушень опорно-рухового апарату, способів їх усунення, стати їх усунення, основних вимог.
2. Виховання нових навичок правильної постави.
3. Педагогічна та медична.

Засобами для його вирішення є:

- ✓ тотальний «ортопедичний догляд» з боку батьків, педагогів, однолітків, що забезпечують виховання навичок, що закріплюють правильне положення тіла;
- ✓ заняття спеціальною гімнастикою, що розвивають, зміцнюють і доводять до автоматизму здатність до тривалого утримання тіла у правильному

положенні.

Застосування спеціальних коректорів постави, застосування спеціального обладнання (наприклад, фітболів, що забезпечують швидкий та фізіологічний розвиток навички). Формування «м'язового корсета» передбачає розвиток таких якостей, як силова витривалість м'язів тулуба та нижніх кінцівок, забезпечення нормальної та міжм'язової координації, підтримання фізичних характеристик м'язової системи. Зміцнення м'язів та вдосконалення координації рухів – необхідна умова для відновлення правильного положення тіла.

Це завдання вирішується шляхом виховання та тренування загальної силової витривалості м'язів у правильних положеннях тіла та вихованні координації тіла. При цьому використовуються різноманітні гімнастичні вправи для зміцнення основних м'язових груп (м'язів спини, плечового поясу, черевного преса) відповідно до вікових особливостей дитини. Характер вправ повинен відповідати вимогам до вироблення силової витривалості: ритмічні руху на повільному темпі, затримки у певних положеннях, включення обтяжень і опорів.[10]

4. Поліпшення координації рухів досягається шляхом застосування вправ у рівновазі з м'ячами. Вправ на точність рухів та рухливих ігор. Поліпшення координації рухів сприятиме швидшому освоєнню дитиною нового динамічного стереотипу рухів та положень.

5. Підвищення загальної опірності організму за рахунок адаптації дітей до фізичних навантажень, що підвищуються. Реалізація цього завдання дозволяє зменшити частоту респіраторних та інших запальних захворювань. У дитини, що часто хворіє, дуже важко сформувати правильну поставу.

6. Гармонізація фізичного розвитку. Досягнення середнього рівня фізичного розвитку за рівнем антропометричних стандартів регіону, де проживає дитина.

7. Виховання навичок самообслуговування. Догляд за інвентарем, участь у колективних діях (ігри, танці, свята).

Послідовність вирішення різних завдань при доборі засобів та програм фізичного виховання може бути представлена таким чином:

1. Діагностика вихідного стану здоров'я дитини (визначає лікар).
2. Вибір медичних груп із фізичного виховання (визначає лікар).
3. Формулювання завдань фізичного виховання у позаурочній роботі.
Проводиться спільно лікарем та вчителем після виконання контрольних вправ, що визначають рівень фізичної та рухової підготовленості дитини.
4. Уточнення індивідуальних протипоказань до застосування окремих засобів фізичного виховання (визначає лікар за участю вчителя).

2.3. Методика проведення фітбол-гімнастики

Гімнастика з використанням фітболів відноситься до одного з видів фітнес-гімнастики. В даний час м'ячі різної пружності, розмірів, ваги використовуються у спорті, педагогіці, медицині. Так і в шкільній педагогіці однією з нових форм роботи з фізичного виховання є фітбол-гімнастика.

Фітбол у перекладі з англійської означає м'яч для опори, що використовується в оздоровчих цілях [9].

Фітбол – гімнастика проводиться на великих м'ячах, що витримують вагу до 300 кг. На заняттях використовують фітболи різного діаметра, залежно від віку та зростання, що займаються. Для занять із дітьми шкільного віку м'яч має бути не дуже пружним [14].

М'яч має форму кулі. Жодне тіло іншої форми не має більшої поверхні зіткнення з долонею, цей дотик дає повноту відчуття форми. М'ячі можуть бути не тільки різного розміру, а й різного кольори. Різні кольори по-різному впливають на психічний стан та фізіологічні функції людини. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового та тактильного аналізаторів, що включаються при виконанні вправ на м'ячі, посилює ефект занять.

Крім колірної впливу на організм, м'ячі мають ще й вібраційним впливом. Автори практичного посібника «Лікувальна фізкультура та масаж. Методики оздоровлення дітей шкільного віку» Л.Г. Кириленка, Голуба Л.О. розкривають вібраційний ефект фітбол-гімнастики.

Механічна вібрація надає специфічний вплив практично на всі органи та системи людини [32]. Безперервна вібрація діє на нервову систему заспокійливо. Коливання м'яча впливають на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і тканини, що їх оточують. Імпульси отримує і головний мозок, в результаті прискорюється вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків,

особливо необхідних для психічного та інтелектуального розвитку дітей. Поліпшується здатність до самоконтролю та самоаналізу. З раннього віку слід розвивати і тренувати вестибулярні функції (велике значення має нормальне функціонування мозочка, який є руховим мозком дитини) [8].

Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, моторних функцій, але головне - формують навичку правильної постави, що складно і довго виробляється в звичайних умовах.

М'яч за своїми властивостями багатofункціональний і тому може використовуватися в комплексах вправ фітбол-гімнастики як предмет, снаряд чи опора (рис. 1.1).



Рис.2.1. Функціональне використання фітболу

Під час уроків фізичної культури автори вводили вправи з фітбол-гімнастики. Ця методика показала чудові результати в оздоровленні дітей. На даному етапі займаються адаптацією методики та створенням комплексу вправ з проведення фітбол-гімнастики у старших класах.

Заняття з дітьми початкової школи не мають строго окресленої тричастинної форми. Це заняття-казки. Вправи виконуються дітьми під час розповідання казки. Більше уваги слід приділяти ігровим вправам розминальної частини, що включає завдання на розвиток уваги, сприйняття, самоконтролю та саморегуляції. Як правило, ці заняття не мають великого м'язового навантаження, в них переважає безліч вправ на розвиток дрібної моторики (хапання, кидання, погладжування предметів, різні види ритмічного, звуконаслідування, а також різні ігри з розгорнутим мовним змістом).

Предметом особливої уваги служить робота над поставою, оскільки важка хода (на всю стопу), бічні розгойдування тіла, напівзігнуті ноги, опускання голови, нерівномірність кроків зазвичай бувають головною проблемою дітей у цьому віці [12].

Вправи на м'ячах можуть проводитися протягом цілого заняття, але починаючи навчання, більш доцільно використовувати вправи на м'ячах як фрагмент заняття, так, наприклад, в основній частині дати комплекс вправ (Рис. 2), а в заключній - рухливі ігри з м'ячем.



Рис. 2 2. Вправи на м'ячі використовуються різних груп м'язів і мають свою класифікацію

Якщо на підготовчому етапі основна увага приділялася роботі над тонусом, статичною координацією та збереженням заданої пози, то надалі головне завдання – навчання технічно правильному виконанню загальнорозвиваючих вправ та розвитку рухової координації.

Починаючи з п'ятого класу відбувається перехід від ігрової діяльності до навчальної. Незважаючи на те, що ігрова діяльність переходить у навчальну, гра продовжує займати дуже важливе місце. Все більшого значення набувають комунікативні, психокорекційні та командні ігри з елементами спорту. Дитина довго сидить на заняттях, отримуючи підвищене навантаження на хребет. Це неминуче навантаження можна зменшити вправами фітбол-гімнастики.

Дуже важливо здійснювати контроль за фізичним станом учнів. Учні не здатні самі регулювати свій стан, і відповідальність за їхнє здоров'я лежить на педагогу [13].

Багато дослідників вказують на тісний зв'язок між психомоторним та руховим розвитком. Цей зв'язок настільки сильний, що різноманітна недостатність психічних і психомоторних процесів прямо відбивається на формуванні рухової сфери. Тому показники розвитку рухової сфери можуть бути одним із показників під час проведення психолого-педагогічної діагностики дітей.

Для того щоб оптимізувати освітній процес і вирішити завдання оздоровлення, необхідно провести ретельний аналіз фізичного стану дітей, що займаються, на початку і в кінці навчального року, констатуєчи зміни, що відбулися [41].

На даний момент існує безліч нетрадиційних методик, що дозволяють вирішити комплекс завдань та проблем, що стоять перед педагогом, але ефективність нововведень залежить від знання методики, систематичності та раціональності її використання. Представлений матеріал дає інформацію про

різноманітність засобів нового сучасного виду фітбол-гімнастики, оволодіння вправами якої дозволить зміцнити здоров'я та фізичну підготовленість дітей, а також підвищити професіоналізм інструкторів із фізичного виховання.

У Арданівській ЗОШ I-III ступенів Іршавської районної ради проводиться робота з впровадження фітбол-гімнастики у фізкультурно-оздоровчий процес з метою підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Для забезпечення безпеки, охорони життя та здоров'я дітей ми керуємося основними правилами фітбол-гімнастики:

- підбираємо фітбол кожній дитині за зростанням так, щоб забезпечити при посадці кут у 90° між тулубом та стегном, стегном та гомілкою, гомілкою та стопою. Для більшої стійкості ноги в опорі стопами на підлозі розташовані на ширині плечей;
- перед заняттям необхідно переконатися, що поблизу відсутні гострі предмети, які можуть зашкодити фітболу або дитині;
- простежити, щоб на дітях був зручний одяг, що не заважає рухам, і нековзна взуття;
- починати заняття з простих вихідних положень та вправ, поступово переходячи до більш складних, вирішуючи завдання створення м'язового корсету та покращення якості управління рухами.
- стежити за тим, щоб жодна вправа не завдавала дітям болю та не викликала дискомфорту.
- виключити під час занять швидкі та різкі рухи, скручування у шийному та поперековому відділах хребта, інтенсивну напругу м'язів шийної та спинної частини. Різкі повороти, скручування, осьове навантаження пошкоджують міжхребцеві диски, що відіграють роль амортизаторів. Надмірні рухи (на рівні анатомічного бар'єру рухливості) збільшують нестабільність

хребетно-рухових сегментів.

- при виконанні вправ у положенні лежачи не затримувати дихання, не зловживати статичними вправами у вихідному положенні: лежачи на животі, оскільки тривале підвищення внутрішньочеревного тиску погіршує кровообіг.
- при виконанні вправ у положенні лежачи на животі та лежачи на спині голова та хребет повинні становити одну пряму лінію. Не допускаються нахил і закидання голови вперед-назад, оскільки це призводить до посилення шийного лордоза та появи симптомів нестабільності шийного відділу хребта, що часто зустрічається у дітей та підлітків. З цієї причини не можна захоплюватися стрибками на фітболах .
- при виконанні вправ фітбол не повинен рухатися, за винятком вправ, пов'язаних з його прокочуванням та переміщенням.
- при виконанні вправ у положенні лежачи на животі з упором руками на підлозі долоні повинні бути паралельні та розташовуватися на рівні плечових суглобів.
- фізичне навантаження за часом має відповідати віку, що займаються.
- стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийомів страховки та вчити самострахування .
- на кожному занятті прагнути до створення позитивного емоційного тла, бадьорого, радісного настрою. Одним із ефективних засобів для створення позитивного настрою є музичний супровід. Крім того, необхідно звертати увагу на естетику виконання вправ, демонструючи для прикладу дітей, які правильно виконують вправи та особистий приклад вчителя.
- використовувати пружні властивості фітболу як опір для розвитку сили; маса фітбол дозволяє застосовувати його для обтяження. Вправи на силу повинні чергуватись з вправами на розтягування та на розслаблення.

- кожен вправу повторювати спочатку 3-4 рази, поступово збільшуючи до 6-7 разів. Вправи виконувати послідовно, з чергуванням навантаження різних груп м'язів з різних и.п. В основній частині заняття цілий спосіб використовувати 5 хв. для виконання спеціальних коригувальних вправ індивідуально. У заключний період заняття доцільно включити ігри та вправи на відновлення дихання та розслаблення.
- з дівчатами шкільного віку використовувати вправи для самопізнання, уточнення уявлень дітей про будову свого тіла (називати частини тіла та їх руху, проводити ігри «заборонений рух», «доторкнися до названої частини тіла» та ін.).
- вправи можуть виконуватися протягом цілого заняття, з дівчатами шкільного віку доцільно використовувати вправи як фрагмент заняття. Наприклад, в основному дати комплекс загальнорозвиваючих вправ, у заключній частині - рухливі ігри з фітболами . Час вправ з фітболами не повинен перевищувати 40-60% загальної тривалості заняття. Потрібно дати можливість дітям не тільки вправлятися з фітболами , а й ходити, бігати, стрибати, лазити, танцювати.
- для поступового правильного освоєння вправ рекомендується організувати навчання дітей на етапах, тобто. від полегшених в.п. та простих вправ на 1-му-2-му етапах перейти до складно-координаційних завдань на 3-му-4-му етапах.
- гімнастикою з м'ячами можна займатися індивідуально чи підгрупах. Заняття проводяться в чистому, провітрюваному приміщенні, діти займаються на килимках, одягнені по можливості легко, краще без взуття (в шкарпетках).

Висновки до другого розділу

1. Навчання дітей фітбол-гімнастиці з дотриманням основних вимог до проведення та послідовності етапів призводить до наступних результатів:

- ✓ відбувається зміцнення опорно-рухового апарату;
- ✓ удосконалюються серцево-судинна та дихальна системи;
- ✓ розвиваються фізичні якості дитини, підвищується працездатність, знижується стомлюваність;
- ✓ покращуються процеси саморегуляції та самоконтролю.

2. Безумовно, фітбол-гімнастика надає широкий спектр оздоровчого впливу на дитячий організм, що росте, сприяє розвитку творчості, фантазії та емоційно розкріпачують учнів. Крім того, у процесі рухової діяльності формується самооцінка здобувачів освіти: дитина оцінює своє «Я» за безпосередніми зусиллями, які він доклав для досягнення поставленої мети. У зв'язку з розвитком самооцінки розвиваються такі особисті якості, як самоповага, сумління, гордість.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методи та організація дослідженн

Під час проведення дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Виявити характерні особливості методики навчання рухових дій дівчат у навчальному циклі.
2. Вивчити, проаналізувати, систематизувати та адаптувати методику навчання руховим діям здобувачів освіти на уроках фізичної культури.
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність використання методики навчання руховим діями дівчат п'ятих класів з використанням фітбол-гімнастики.

Мета дослідження – перевірити на практиці ефективність використання методики навчання рухових дій дівчат з використанням фітбол-гімнастики.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

Особливу увагу приділено аналізу проблеми змісту програми загальної середньої освіти з навчального компоненту «Фізична культура». І тому вивчалися теоретичні публікації, різні навчальні плани, програми, нормативні документи Міністерства освіти і науки України.

Педагогічне спостереження, як в експериментальній, так і в контрольній

групах здійснювалися в природних умовах навчального процесу на заняттях фізичної культури. У процесі ігрової діяльності яскраво виявляються індивідуальні особливості дівчат. Тому дитина у грі розкривається та зручна для спостереження.

Педагогічне тестування рухової підготовленості проводилося за тестами що дозволяє визначити рівень підготовленості та розвитку основних рухових якостей дівчат.

Біг 60 та 30 метрів.

Біг проводився з високого старту за правилами змагань у легкій атлетиці. Час фіксувався ручним секундоміром. Тест виконували одночасно два учні. За командою « На старт! » учасники підходять до лінії старту та займають вихідне положення. За командою « Увага! » нахиляються вперед і за командою «Марш!» біжать до лінії фінішу своєю доріжкою. Час визначається з точністю до 0,1 с.

Човниковий біг 3x10м.

Забіги можуть бути по одній або дві людини. Перед початком бігу на лінію старту для кожного кладуть два кубики. За командою «Увага!» вони нахиляються і беруть по одному кубику. За командою «Марш!» біжать до фінішу, кладуть кубик на лінію і, не зупиняючись, повертаються за другим кубиком і кладуть його за лінію фінішу. Кидати кубики забороняється. Результат фіксується з точністю до 0,1 с.

Нахил вперед із положення сидячи

Для оцінювання результату використовується спеціальна вимірювальна лінійка. Її середина приймається за «0» (нуль). По один бік від центру через один сантиметр нанесено позначки зі знаком «+», а по інший – зі знаком «-» «Перебуваючи в положенні сидячи з боку позначок зі знаком «-», дитина робить два попередні нахилу, ковзаючи долонями рук уздовж позначок. Після цього

робить третій нахил, затримуючись у такому положенні не менше ніж на 3 секунди. Стопи ніг повинні бути на ширині таза і утримуватися вертикально, п'яти повинні бути на рівні позначки «0». Якщо під час виконання вправи учасник згинатиме ноги в колінному суглобі, його результат не зарахують. Підсумковий результат фіксують за позначкою, яку дівчина досягне кінчиками зімкнутих середніх пальців рук: зі знаком мінус, якщо він не дістав до нульового значення шкали, зі знаком плюс, якщо він це нульове значення перевищив.

Педагогічний експеримент став основним методом, з допомогою якого перевірялася гіпотеза дослідження. Експеримент полягав у визначенні та виявленні ефективності використання навчального матеріалу на фізичну підготовленість. У контрольній групі навчально-тренувальні заняття проходили за загальноприйнятою програмою фізичного виховання учнів. В експериментальній групі на навчально-тренувальних заняттях було апробовано та застосовано спеціальну програму для підвищення рівня ЗФП.

При обробці отриманих експериментальних результатів дослідження використано **методи математичної статистики**: обчислення середньої арифметичної, середнього квадратичного відхилення, достовірність різниці середніх значень показників.

Експертна оцінка здійснювалася групою спеціалістів у складі вчителя фізичної культури та медичного лікаря. Оцінювалося виконання основних фізичних вправ шкільної програми.

Етапи дослідження:

1. Теоретичний. Листопад 2024 – лютий 2024 – було поставлено мету та завдання, визначено гіпотезу дослідження. Проведено аналіз та узагальнення даних науково – методичної та навчальної літератури. На цьому етапі виявили сучасний стан досліджуваної проблеми на основі аналізу наукової літератури.

2. Дослідницький. Березень 2025 р. по вересень 2025 р. - проведено повторний педагогічний експеримент, зроблено порівняння результатів експериментальної та контрольної груп.

3. Останній. Жовтень 2025 – листопад 2025 – Здійснення аналізу та узагальнення отриманих результатів, оформлення висновків та практичні рекомендації, оформлення кваліфікаційної роботи.

3.2. Оцінка ефективності використання фітбол-гімнастики у розвитку фізичної підготовленості дівчат

У результаті дослідження визначено рівні фізичної підготовленості учениць 10-11 років. Всього було обстежено 40 дівчаток. Результати цього дослідження були піддані порівняльному аналізу з діючими нормативними вимогами шкільної програми (Діаграми 1,2,3,4,).

Таблиця 3.1

Результати тесту фізичної підготовленості дівчат 10-11 років (експериментальна)

	П.І 2 а клас	Човниковий біг 3X10 сек		Біг 60 метрів сек		Біг 30 метрів сек		Нахил вперед із положення сидячи див.	
		початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	Кінець
1	Р. Віка	13,2	10,1	14,0	12,0	7,0	5,0	1	3
2	С. Ксенія	12,0	9,0	15,6	11,9	7,5	5,3	6	9
3	М. Даша	9,0	8,5	14,8	11,1	6,3	5,0	5	5
4	К. Олена	10,0	9,5	15,8	10,0	6,9	6,0	4	6
5	П. Ксенія	9,7	8,8	16,0	12,71	7,0	5,9	10	13
6	В. Ірина	10,0	9,3	15,8	13,1	6,2	5,4	5	9
7	Д. Христина	10,3	10,0	14,9	13,77	6,8	5,8	3	7
8	В. Ангеліна	11,0	9,89	16,0	14,75	7,5	5,9	0	3
9	К. Кіра	11,33	9,2	12,9	11,1	7,1	6,1	0	2
10	П. Юля	12,3	10,0	13,0	10,0	7,33	6,2	0	2
11	Г. Аня	11,3	10,9	14,55	12,1	6,5	5,8	4	6
12	Б. Саша	10,22	9,89	15,0	12,7	5,9	5,9	6	9
13	М. Соня	12,6	11,5	16,8	14,1	5,8	5,8	8	10
14	М. Марта	10,4	9,5	14,2	11,2	6,7	6,0	9	12

15	О. Катя	10,8	9,3	16,0	12,1	7,0	6,2	2	5
16	Н. Саша	10,8	9,8	15,99	12,6	6,9	6,0	1	4
17	Б. Даша	11,2	10,0	15,7	11,2	7,6	6,8	4	6
18	А. Міла	10,3	9,2	16,2	13,0	6,1	5,9	6	8
19	О. Юля	10,4	9,3	14,2	11,0	5,9	5,1	3	5
20	Ч. Катя	11,5	10,0	16,1	12,0	6,0	5,0	4	6
	Середній показник	10,91	9,68	15,17	12,12	6,7	5,7	4,05	6,5

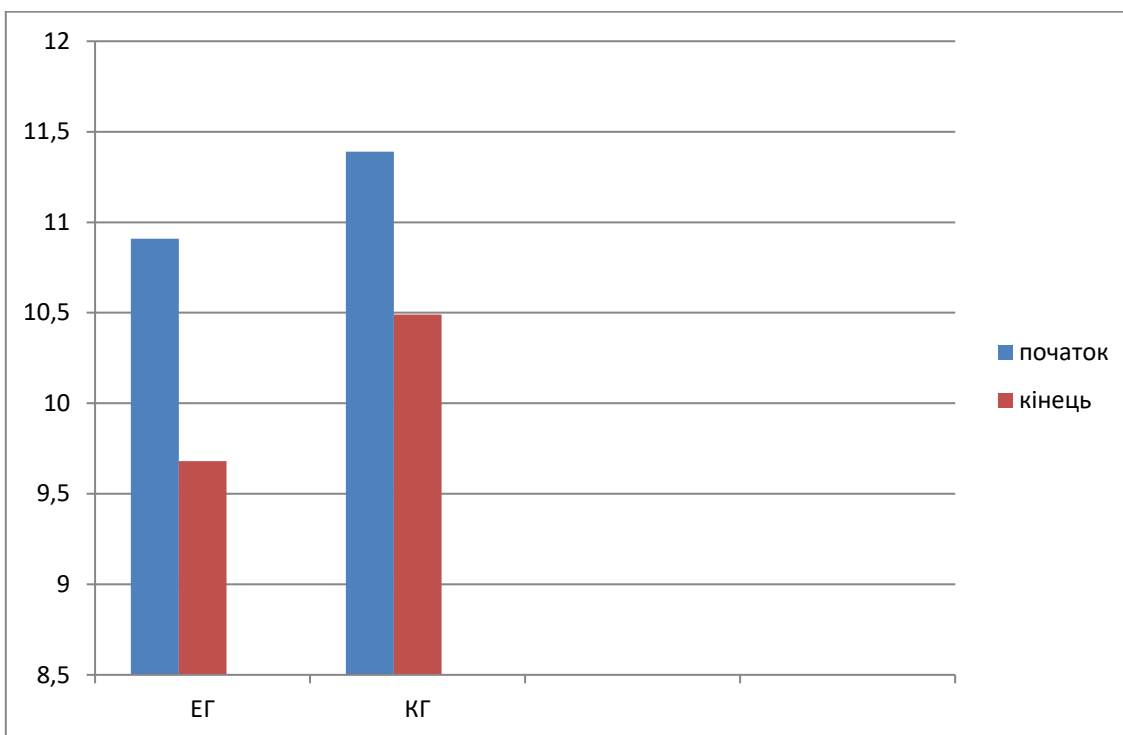
Таблиця 3.2

Результати тесту фізичної підготовленості дівчат 10-11 років (контрольна)

	П.І. 2б клас	Човниковий біг 3X10 сек		Біг 60 метрів сек		Біг 30 метрів сек		Нахил вперед із положення сидячи див.	
		початок	кінець	початок	кінець	початок	кінець	початок	Кінець
1	С. Каріна	13,0	12,3	14,0	14,0	7,0	6,0	1	2
2	Б. Маша	11,0	11,0	15,6	14,9	7,5	6,3	6	6
3	Р. Даша	9,0	8,9	14,8	14,1	6,3	6,0	5	5
4	Р. Еліна	10,0	10,0	15,8	14,0	6,9	6,0	4	4
5	П. Аріна	9,7	9,6	16,0	15,71	7,0	6,9	10	11
6	Г. Катерина	10,0	9,9	15,8	15,1	6,2	6,4	5	7
7	К. Вероніка	10,3	10,0	14,9	13,77	6,8	6,8	3	5
8	П. Настя	11,0	10,89	16,0	15,75	7,5	6,9	0	2
9	Д. Маша	11,33	10,2	12,9	12,1	7,1	7,1	0	1
10	Ю. Маша	12,3	11,0	13,0	13,0	7,33	7,2	0	1
11	Б. Галя	11,3	10,9	14,55	14,1	6,5	6,8	4	4
12	Л. Соня	10,22	9,89	15,0	14,7	5,9	6,9	6	6
13	Ю. Поліна	12,6	12,5	16,8	16,1	5,8	6,8	8	10
14	Х. Катя	10,4	10,0	14,2	13,2	6,7	7,0	9	10
15	Х. Марта	10,8	10,5	16,0	15,1	7,0	6,2	2	4
16	Х. Марічка	10,8	10,8	15,99	14,6	6,9	6,0	1	3
17	Т. Інна	11,2	11,0	15,7	14,2	7,6	6,8	4	5
18	Х. Ілона	10,3	10,2	16,2	14,0	7,1	6,9	6	7
19	Б. Аня	10,4	10,3	14,2	11,0	5,9	5,9	3	4
20	В. Саша	11,5	10,0	16,1	14,0	6,0	6,0	4	5
	Середній показник	11,39	10,49	15,17	14,17	6,7	6,5	4,05	5,1

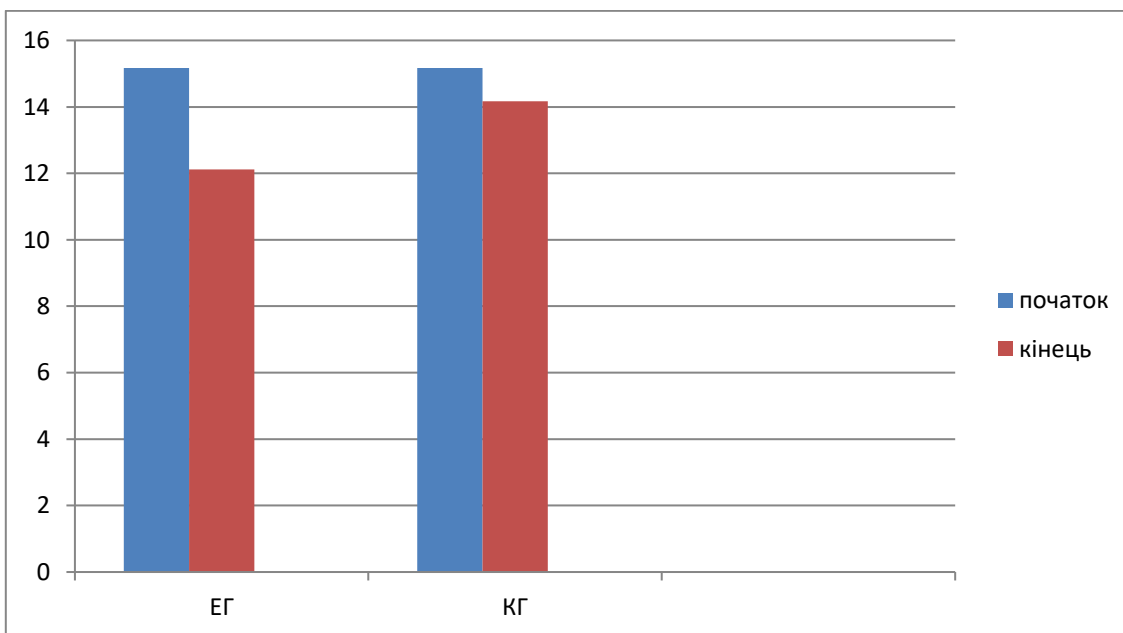
Діаграма 3.1

Результати човниковий біг



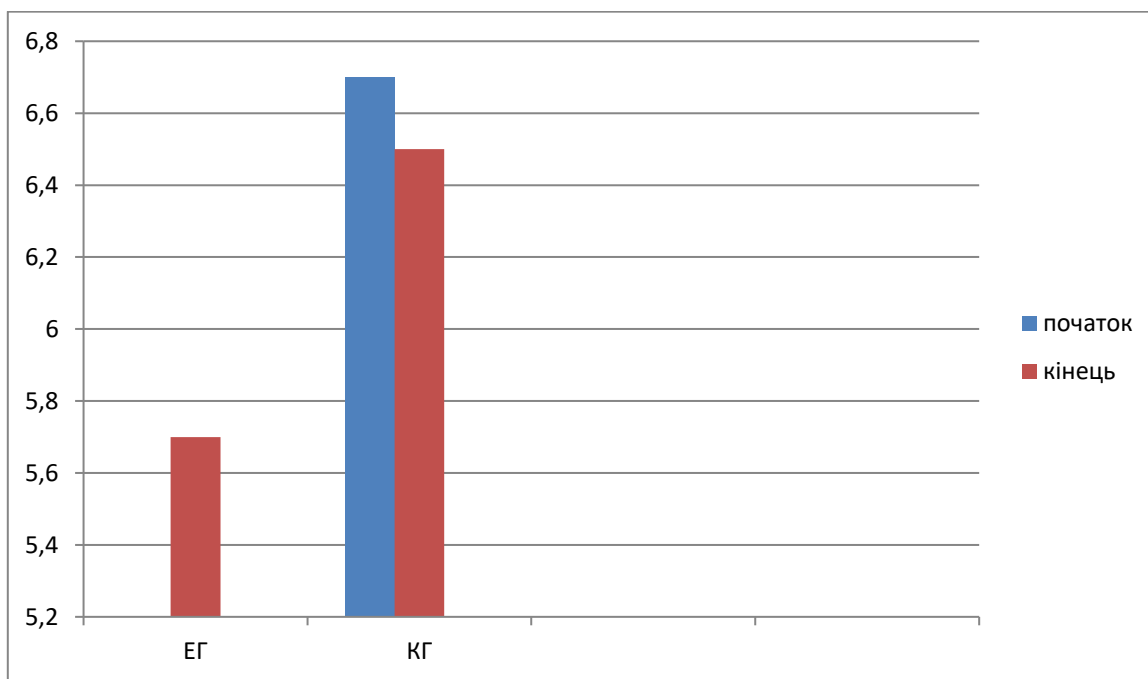
Діаграма 3.2

Результати 60 метрів



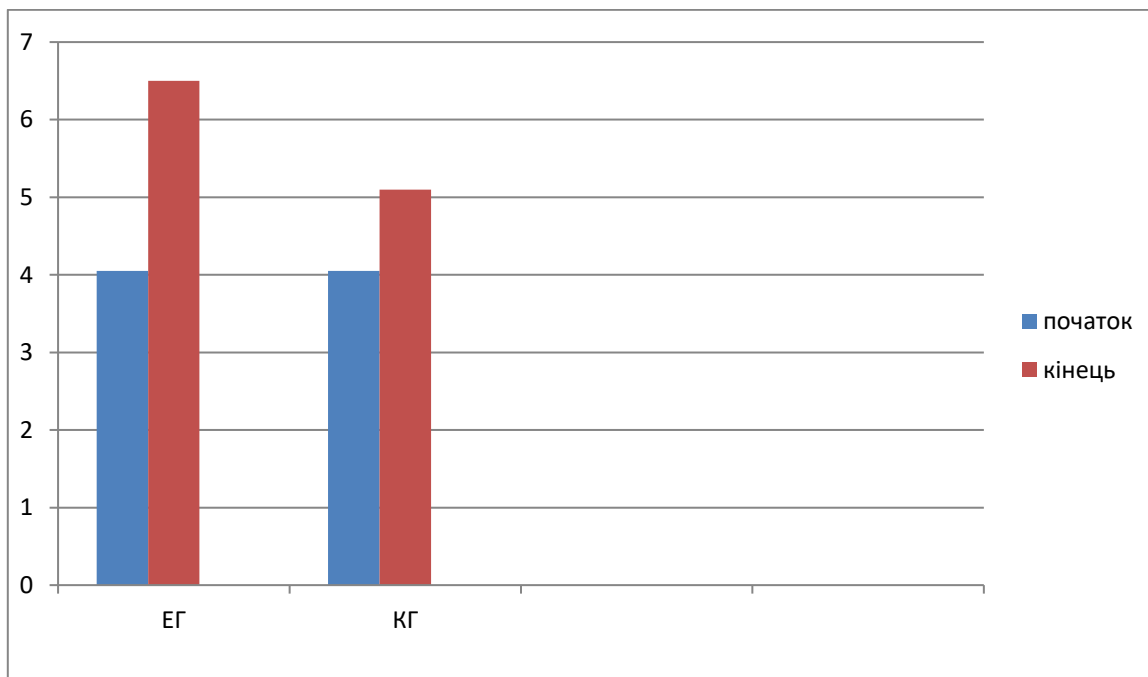
Діаграма 3.3

Результати біг на 30 метрів



Діаграма 3.4

Результати нахил у перед з положення сидячи



Висновки до третього розділу

1. Усі етапи навчання руховим діям пов'язані з проявом тих чи інших рухових якостей. Лише на основі певного рівня їх розвитку може бути досягнуто всебічної фізичної підготовленості дитини, забезпечено вдосконалення її умінь в управлінні руховими діями. При недостатньому рівні розвитку якостей навчання утруднено, а в окремих випадках неможливо. Без певного рівня розвитку фізичних якостей дівчат, незважаючи на їхню різноманітність, не вистачає економічності, доцільності, діти не можуть проявити наявних здібностей.

2. Розвитку таких якостей як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність у дівчат може сприяти виконання комплексів фітбол-гімнастики у позаурочній роботі та на уроках фізичної культури.

3. На заняттях з фітбол-гімнастики вирішуються багато педагогічних завдань (оздоровчі, освітні, виховні): всебічні, гармонійний розвиток форм тіла та функцій організму людини, спрямоване на вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я, виховання моральних, волевих, естетичних якостей.

4. Застосування методики фітбол-гімнастики сприяє збільшенню показників рівня фізичної підготовленості. В ході експерименту отримані результати, які вказують на значне поліпшення показників більш ніж удвічі рухливості хребта (нахил уперед) в експериментальних групах віком 10 років. Найбільше поліпшення показників гнучкості відзначається у дівчат віком 10-11 років. Так само ми досягли значного покращення результатів у бігу на 60,30 метрів та човниковому бігу. Це говорить про позитивний вплив на показники таких фізичних якостей як витривалість, гнучкість, сили та силову витривалість завдяки використанню комплексів фітбол-гімнастики на у позаурочній роботі.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши наукові праці вітчизняних та зарубіжних авторів ми дійшли висновку, що діюча освітня система в розділі фізичної культури не забезпечує на достатньому рівні потребу здобувачів освіти в руховій активності. Разом з тим зазначимо, що це, в свою чергу, призводить до чисельних захворювань та відхилень, як у віці 10-11 років – так і в процесі зростання учнів. Спираючись на наукові обґрунтування та чисельні дослідження виявлено, що комплекс фітбол-гімнастики позитивно впливає на розвиток організму учнів в цілому та зокрема їх фізичних якостей.

2. В процесі підготовки кваліфікаційної роботи було розроблено та впроваджено авторську програму застосування фітбол-гімнастики в позаурочній роботі.

3. Задля виявлення рівня фізичної підготовленості дівчат в ході використання фітбол-гімнастики було проведено педагогічний експеримент. В експерименті прийняли участь 5 класи: в одному учні займались за звичайною програмою (контрольна група), в іншому відвідували додаткові заняття з фітбол-гімнастики за запропонованою програмою (експериментальна група).

Застосування методики фітбол-гімнастики сприяє збільшенню показників рівня фізичної підготовленості. В ході експерименту отримані результати, які вказують на значне поліпшення показників більш ніж удвічі рухливості хребта (нахил уперед) в експериментальних групах віком 10 років. Найбільше поліпшення показників гнучкості відзначається у дівчат віком 10-11 років. Так само шляхом застосування фітбол-гімнастики у позаурочній роботі ми досягли значного покращення результатів у бігу на 60, 30 метрів та човниковому бігу. Це говорить про позитивний вплив на показники таких фізичних якостей як

витривалість, гнучкість, сили та силову витривалість завдяки використанню комплексів фітбол-гімнастики у позаурочній роботі.

Висока ефективність занять може бути досягнута за умови чітко організованої системи роботи, яка включає взаємодію всіх напрямків: робота з дітьми, батьками, класними керівниками, співробітництво з іншими фахівцями та зацікавленими організаціями, а також за наявності програмно-методичної та матеріальної бази.

Навчання дітей фітбол-гімнастики з дотриманням основних вимог до проведення та послідовності етапів призводить до наступних результатів:

- ✓ відбувається зміцнення опорно-рухового апарату;
- ✓ удосконалюються серцево-судинна та дихальна системи;
- ✓ розвиваються фізичні якості дитини, підвищується працездатність, знижується стомлюваність;
- ✓ покращуються процеси саморегуляції та самоконтролю.

Безумовно, фітбол-гімнастика надає широкий спектр оздоровчого впливу на дитячий організм, що зростає, сприяє розвитку творчості, фантазії та емоційно розкріпачують учнів. Крім того, у процесі рухової діяльності формується самооцінка здобувачів освіти: дитина оцінює своє «Я» за безпосередніми зусиллями, які він доклав для досягнення поставленої мети. У зв'язку з розвитком самооцінки розвиваються такі особисті якості, як самоповага, совість, гордість.

Таким чином мета дослідження досягнута, завдання виконано, гіпотеза отримала підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В., Чернявський М. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005, №4, С.34 – 36.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 2-е вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 384 с.
3. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*: [науково-теоретичний журнал]. 2007. № 1. С. 17–21
4. Безверхня Г. В. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності учнів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. №3-4. С. 99 – 102.
5. Боровик Н. М. Формування здорової особистості в традиціях українського народу, моєї сім'ї. *Безпека життєдіяльності*. 2005. №5. С. 71-72
6. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал*. 2010. № 3. С. 142 -145.
7. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. Дис.докт.пед.наук. К., АПН України, 2005. 701 с.
8. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів. Автореф. Запоріжжя. ГУ: 2002. 24 с.
9. Волинець Ю., Когут В., Волинець Л. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. №16-17(40-41). С 6-20.

10. Волос Б. Формування здорового способу життя. *Ваше здоров'я*. 2005. №39. С. 6.
11. Вольянська С. Є. Моніторинг упровадження освітніх інновацій у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць*. Харків, 2008. №8. С. 45-49.
12. Галиця І., Михайлов О. Інноваційні механізми активізації педагогічного і наукового процесів. *Вища школа*. 2011. №708. С. 31 – 37.
13. Глазирін Д. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Відлуння – плюс, 2003. с.351.
14. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дівчат: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2000. 23 с.
15. Гостіщев В. М., Сватсьєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя, 2010. 180 с.
16. Давиденко О. В. Енергетична характеристика режимів рухової активності молодших учнів. Матеріали міжнар. метод. конф. «Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах». Луганськ, 2004. 272 с.
17. Даниленко Л. І. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. 2003. №3. С.70 - 74.
18. Демінська Л. О. Фізичне здоров'я учня як головна цінність педагогічного процесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №6. 2012. С. 54-58.
19. Діхтяренко З. Формування наполегливості молодших учнів засобами рухливих ігор (духовно-моральна цінність українського народу) у

позакласній роботі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2004. № 6. С. 14 – 17.

20. Дичківська І. Інноваційні педагогічні технології: *Навчальний посібник*. К.: Академвидав. 2022. – 320 с.

21. Древаль Г. Інновації у початковій школі: теорія і практика *Початкова школа*. 2008. № 3. С.

22. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючи педагогічні технології в початковій школі. К.: Шкіл. Світ. 2005. 112 с.

23. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

24. Карачевська Н. Моделювання навчально-ігрового середовища на уроках фізичної культури в початковій школі: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ. 2007.

25. 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>

26. Козлова К. П. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку. Збір. Наук. праць МСНУ. Л., 2006. Т.1. С.156-158.

27. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших учнів у системі «Родина – школа»: Автореф. канд. пед. наук: 13.00.07 / Тернопільський держ. пед. Ун-т ім. Володимира Гнатюка. Тернопіль. 2018. 22 с.

28. Круцевич Т. Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. *Наукові записки. Педагогіка: зб. наун. праць*. Тернопіль, 2004. С.35 –39.

29. Куц О. С. Новітні методико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-методичний посібник для учителів фізичної культури. ред; Львів ДІФК. Львів, 2003. 248 с.
30. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). Запоріжжя, 2001. 85с.
31. Матюхіна М. В. «Психологія молодшого учня». К.: Освіта, 2023.
32. Магльований А. В. Організм і особистість. Діагностика та керування Львів : Медична газета України, 1998. 250 с.
33. Магльований А. В. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу (текст лекцій). Львів : ЛДУ, 1998. 60 с.
34. Магльований А.В., О.Б. Кунинець, О.О. Новицький. Конструктивне уявлення валеологічного напрямку інформаційного поля здоров'я людини. *Молода спортивна наука України*. Вип. 10.- Т.2. Львів, 2006. С.119 (С.82-87 електронне видання).
35. Мицкан Б. М., Попель С. Л., Мокров О. М., Мицкан М. А.. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я учнів. Івано-Франківськ: Плай, 2014. 230 с.
36. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. К.: Здоров'я, 1991. 256 с.
37. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. Педагогічна газета. 2003. №10. Жовтень.
38. Мойсеєнко Р. О. Здоров'я дітей шкільного віку та першочергові заходи з метою його поліпшення. *Охорона здоров'я України*. 2012. С. 7-11.
39. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших учнів:автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Національний університет фізичного

виховання і спорту України. Київ, 2019. 42 С.

40. Неділько В. П. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення. *Перинатологія і педиатрія*. 2009. № 2. С. 72–74.

41. Ніколаєв В.А., Чіжаєв П.І., & Костюк Ю. С.. методика впровадження засобів фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (5(150), 75-78, 2022.

42. Огніста К. М. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль: ТДПУ, 2003. 164 с.

43. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>

44. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. *Підручники і посібники*. 2010. 27 с.

45. Пироженко Т. Педагогічні інновації: критерії оцінки. *Дошкільне виховання*. 2019. №8.

46. Пшоник Д. І. Новітні підходи з фізичної культури у молодшій школі. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету фізичної культури*. Кам'янець-Подільський: [б. в.], 2007. Вип. 2. С. 93- 96.

47. Ринда Ф. Актуальні проблеми формування здорового способу життя в Україні. *Україна. Здоров'я нації*. 2007. № 1. С. 130-136.

48. Ринда Ф. П. Умови та шляхи формування здорового способу життя. *Щорічна доповідь про результати діяльності системи охорони здоров'я в Україні*. 2007 р. К. : МОЗ України, УІСД, 2008. С. 136-140.

49. Розенова М. Молодший школяр: психологічні основи навчання та виховання. *Підручник для директора*. 2024. N 3. С. 26- 37.

50. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я учнів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ. 2002. 312 с.
51. Смоліус Г. Г., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. Фізична культура: Експериментальна навчальна програма для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Наук. світ, 2006. 77 с.
52. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. Київ: КНЕУ, 2007. 164 с.
53. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я здорових : матеріали наук.- практи. конф., м. Київ, жовтень 2005 р. К. : ПП «ПАНВ», 2005. 154 с.
54. Теорія та методика фізичного виховання / за ред.. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2008. Т. 1. 392 с.
55. Томенко О. А. Рівень рухової активності учнів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія / [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 2. – С. 141–146.
56. Фізична культура в школі: Метод. посіб. / За ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. 176 с
57. Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Н. Л. Чайченко. К. : Київ. Нац.. торг.-екон. ун-т, 2010. 192 с.
58. Хрипко І. Динаміка показників психофізичного розвитку молодших учнів під впливом занять з традиційними та інноваційними засобами фізичної культури. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі*

фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів: ЛДУФК, 2012. Вип. 16 : в 4 т. Т. 2.С. 201-205.

59. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання учнів: [підручник]. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. Ч. 1. 272 с.

60. Zhamardiy, V., Griбан, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., Bloshchynskyi, 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>.

61. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy et al. (2024) Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 179 (1). 2024. 40-48. doi: 10.36740/ABAL202401107.

62. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*, 2(15-02), 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

63. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr lyvatskyi, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

64. 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 1

Комплекси вправ з використанням фітболів:

Вправи для зміцнення м'язів шиї:

- ✓ Згинання голови з подоланням опору «дихальним» м'ячем.
- ✓ з подоланням опору дихальним м'ячем .
- ✓ Нахил голови вправо та вліво з подоланням опору «дихальним» м'ячем.
- ✓ Поворот голови вправо та вліво з подоланням опору «дихальним» м'ячем.
- ✓ Ізометрична напруга м'язів шиї, долаючи опір «дихального» м'яча утримуючи пряме положення голови (м'яч у будь-якій частині голови, в потиличній, скроневій та ін.)
- ✓ Після ізометричної напруги розслаблення м'язів шиї в положенні згинання, обертання та нахилів без напруги м'язів.

Вправи для зміцнення м'язів плечового пояса та рук:

- Стоячи підняти фітбол перед грудьми на витягнутих руках, зафіксувати та повернутися до В.П. Той самий, фітбол підняти над головою. Той же, на хват правою рукою зверху фітболу, а лівою – знизу і навпаки.
- Стоячи, перенесення фітболу прямими руками над головою справа наліво і навпаки.
- Стоячи стискати «дихальний» м'яч руками перед грудьми, над головою, опущеними вниз руками.
- Стоячи обертання фітболу на витягнутих руках праворуч уліво.
- Стоячи стискати фітбол на витягнутих руках перед грудьми над головою внизу.
- Нахил уперед, фітбол у руках завести за голову та повернутися до В.П. (Спина пряма).

- Поворот із фітболом у руках вправо вліво (руки випрямлені у ліктьових суглобах). Той самий, але руками при поворотах стискати фітбол.
- Нахил вперед, махові рухи прямі руки з фітболом вниз. Той самий на хват правою рукою фітболу зверху, лівий знизу і навпаки. Той самий рух руками в В.П. сидячи. Той самий рух руками В.П. лежачи на спині.
- В.П. - стоячи, фітбол лежить на внутрішній частині передпліч. Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах, утримуючи фітбол руками.
- Лежачи на животі руками утримувати фітбол на напіввідкотити руками фітбол і повернути його В.П. Те саме на фітбол підняти над головою підтримати та опустити.
- В.П. - стоячи, обох руках «дихальні» м'ячі.
Відвести руки з м'ячами в сторони:
 - а) до горизонтального рівня;
 - б) вище за горизонтальний рівень;
 - в) по діагоналі;
 - г) руками руху лижника.
- В.П.- стоячи, фітбол у руках за головою. Підняти фітбол над головою за спиною. Підтримати та опустити.
- В.П.- стоячи, фітбол в опушених руках за спиною. Згинаючи руки, підняти фітбол на спиною вгору та опустити в В.П.
- В.П. - лежачи на спині, фітбол на руках перед грудьми. Фітбол підняти над головою та опустити.

Вправи для зміцнення м'язів черевного пресу:

- В.П.- лежачи на спині, фітбол у руках над головою. Перейти в положення сидячи, перекочуючи фітбол по грудях, животі та ногах, потім повернутися в В.П.
- В.П. те саме, але сісти, ноги під кутом 45 градусів.

- В.П. лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи на підлозі, фітбол між ногами, руки за головою. Стискаючи фітбол ногами, перейти в положення сидячи. Той же сісти, ноги під кутом 45 градусів.
- В.П. лежачи на спині на фітболі, руки за головою, підняти до горизонтального рівня над фітболом голови та плечей.
- В.П. на спині на фітбол , одна рука на фітбол, інша за головою піднімаючи голову і плечі, повернути тулуб вліво, потім вправо. Лежачи на фітболі, на боці руки в упорі на фітбол . Відкотити фітбол від себе і повернутися в В.П. Той-таки опора на фітбол однією рукою, інша в «крильці», і навпаки.
- В.П. лежачи на боці, фітбол між ногами, підняти фітбол зігнутими в колінних суглобах ногами. Те саме, але підняти фітбол прямими ногами і повернутися до В.П.

Вправи для зміцнення м'язів тазового дна:

- ❖ Лежачи спині, стопу на м'ячі, коліна зігнуті на 90 градусів. Утримуючи в напрузі ноги, підняти таз, зафіксувати положення та опустити.
- ❖ Те саме, але на фітболі фіксовані не стопи, а гомілка.
- ❖ Те саме, але одна одна нога фіксована стопою, але коліна іншої ноги.
- ❖ В.П. лежачи на спині, п'яти на упорі на фітбол . Підняти таз так, щоб тулуб та ноги склали одну пряму.
- ❖ В.П. лежачи на спині, одна нога в упорі стопою на фітболі , інша фіксована на коліна. Відкотити фітбол від себе та повернутися до В.П.
- ❖ В.П. лежачи на спині, стопи на фітболі зігнути обидві ноги в колінах, підняти таз. Фітбол прикотити стопами до сидниць і повернутися в В.П.
- ❖ В.П. лежачи на спині, стопи на фітболі . По черзі піднімати та опускати ноги.

- ❖ В.П. лежачи на спині, фітбол між ногами, зігнутими в колінах. Стискати фітбол ногами.

Вправи для зміцнення м'язів спини:

- ✓ В.П. лежачи грудьми на фітболі, стопи в упорі на підлозі, руки спиною. Розгинання у грудному відділі хребта.
- ✓ Те саме, але руки « крильця ».
- ✓ Те ж саме, ноги руки вгору.
- ✓ Те саме, але поперемінний рух прямих рук уперед назад.
- ✓ Те саме, але руками виконувати вправи «ножиці».
- ✓ В.П. лежачи грудьми на фітболі, на підлозі, ноги в упорі стопами на підлозі. Підняти до горизонтального рівня праву ногу, потім ліву ногу.
- ✓ Те саме, але підняти обидві ноги одночасно до горизонтального рівня.
- ✓ Те саме, але підняти одну ногу, зігнуту в колінному суглобі до 90 градусів.
- ✓ Те саме, але ногами – горизонтальні та вертикальні «ножиці».
- ✓ Стоячи опору на м'яч на передпліччя, ноги в упорі стопами на підлозі на ширині плечей, мах правою ногою назад, в сторони, потім те ж - лівою ногою.
- ✓ Прямі ноги на фітбол, руки в упорі на підлозі. Не прогинаючись у спині, зігнути та розігнути коліна, підтягуючи фітбол до грудей.

Вправи для зміцнення м'язів склепіння стопи:

- Сидячи на фітболі, упор кистями рук на коліна. Одночасно ставити стопи то на ноки на п'яти, то на зовнішній звід.
- В.П. лежачи на підлозі, одна нога гомілки лежить на фітболі, інша нога виконує « гусеничку » стопою вперед і назад.
- В.П. сидячи на фітболі стопи на «дихальному» м'ячі. Опора на « дихальній » м'яч носками, п'ятами, зовнішнім склепінням стопи.

- Те саме, але одна нога на упорі носком, інша п'ятою і навпаки.
- В.П. сидячи на фітболі. Захопити «дихальний» м'яч між стопами та прокотити його ногами.
- В.П. сидячи на фітболі . Катати м'яч уперед назад.
- « Гусеничка » по черзі стопами на дихальному м'ячі, сидячи на фітболі .
- В.П. сидячи на фітбол , захопити дихальний м'яч між стоп, трохи підняти, стиснути фітбол ногами, випустити на підлогу знову захопити. Повторити 4-6 разів.

Вправи для збільшення гнучкості та рухливості хребта та суглобів:

- В.П.- сидячи на фітболі, права рука через тім'яну частину голови фіксована на лівій скроневій ділянці. Нахилити правою рукою голову праворуч, спина пряма. Повторити те саме іншою рукою.
- В.П.- сидячи на фітболі , руки у замок за спиною. Підняти вгору дно можливого рівня. Спина пряма.
- В.П.- лежачи на спині на фітболі . Тягти руки в сторони - вгору, ноги в упорі на підлозі.
- В.П.- лежачи на спині на фітболі , руки за головою. Згинати та розгинати ноги в колінних суглобах, стопи на підлозі.
- В.П.- стоячи на колінах, фітбол перед грудьми. Відкотити фітбол від себе, зафіксувати становище з невеликим прогином хребта та повернутися до В.П.
- В.П.- сидячи на підлозі, ноги убік, руки на фітболі . Відкотити та прикотити фітбол уперед – назад.
- В.П.- сидячи на фітболі, глибокий нахил вперед. Руки обхопити між ногами фітбол і потягти до себе.
- В.П.- сидячи на фітболі, нахили вправо-вліво, одна рука на фітболі, інша тягнеться вгору.

- В.П.- лежачи на фітболі боком, обидві руки вгору. Однією рукою тягнути іншу руку вгору.
- В.П.- сидячи на фітбол, одна нога зігнута в колінному суглобі, лежить на іншій нозі. Нахил вперед, руки в упорі на м'яч позаду.
- В.П.- сидячи на фітбол, одна нога в упорі на п'яті. Тягтися до однієї ноги. Потім до іншої ноги.
- В.П. - стоячи, одна нога на фітболі. Руки, тримаючи фітбол тягнутися до іншої ноги.
- В.П.- лежачи на спині, ноги на фітболі. Підняти максимально вгору праву ногу, потім ліву.
- В.П. -Стоячи у фітболу. Однією рукою фіксувати його. Іншою рукою підтягнути торттури до сідниці, згинаючи ногу в колінному суглобі.
- Те саме, лежачи грудьми на фітболі . Одна рука на підлозі, інша підтягує п'яту до сідниці.
- В.П.- стоячи одному коліні, інша нога витягнута і відведена убік, руки на м'ячі перед грудьми. Відкотити фітбол від себе та повернутися до В.П.
- В.П.- стоячи в колінно-кистовому положенні, одна нога відведена убік і лежить на фітболі. Відкотити фітбол від себе та повернутися до В.П.
- В.П.- сидячи на підлозі, ноги порізно. Відкотити фітбол від себе та до себе, спина пряма.
- Випад вперед , фітбол збоку для опори однієї руки на передпліччі; те саме з іншого боку.
- В.П.-стоячи одному коліні, інша витягнута вперед. Відкотити фітбол уперед і повернутися до В.П.

ВІДГУК

наукового керівника Соколенко Олени Іванівни

на кваліфікаційну роботу **Шинківської Альони Віталіївни**

за темою: «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури» подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Кваліфікаційна робота Шинківської А. написана на актуальну тему: «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури».

Здобувачка конкретно і точно позначила мету і завдання роботи.

Наукова і практична новизна полягає в тому, що завдяки правильно підібраним методам занять фізичним вихованням у позаурочній роботі, можливо значно покращити фізичні якості дівчат. Завдяки впровадженій програмі експериментальна група, яка займалась футболом у позаурочній роботі показала набагато кращі результати тестувань ніж контрольна.

За формою і змістом кваліфікаційна робота відповідає вимогам, які пред'являються роботам даного типу.

В роботі були розглянуті та проаналізовані основні фактори рухової активності дівчат, оздоровча та розвиваюча спрямованість фітбол-гімнастики, а також її вплив на розвиток фізичних якостей дівчат.

Цінним є те, що протягом навчання в магістратурі Шинківська Альона, набуваючи фахові уміння і навички, настільки необхідні для майбутнього магістра, приходила до висновку, що розвиток фізичних якостей напряму корелює із найважливішими життєвими показником. В роботі було експериментально перевірено запропоновану програму занять фітболом і

достовірно виявлено позитивний вплив фізичні показники дівчат.

Робота Шинківської А. відповідає вимогам, які пред'являються до кваліфікаційних робіт, написана на високому науково-теоретичному рівні і може бути представлена до захисту.

Як науковий керівник вважаю, що кваліфікаційна робота Шинківської Альони Віталіївни «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури» відповідає вимогам, що висувають до оформлення кваліфікаційних робіт та може бути рекомендована до захисту, а її автор заслуговує на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теорії та методики фізичного виховання



Олена СОКОЛЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу **Шинківської Альони Віталіївни**

за темою: «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури» подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Шинківська Альона є випускницею другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014 Середня освіта. Фізична культура. Кваліфікаційна робота Шинківської А. написана на актуальну тему – «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури».

У процесі написання кваліфікаційної роботи Альона виявила схильність до глибокого аналізу матеріалу, опрацювала значну кількість літературних джерел, таким чином оволоділа науково-методичними підходами до вирішення різноманітних питань пов'язаних з розвитком фізичних якостей у дівчат, зокрема засобами фітболу.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Вступ включає в себе актуальність обраної теми, в ньому визначено об'єкт, предмет, мету, методи дослідження, розкрито теоретичну і практичну значущість.

Перший розділ включає теоретичне обґрунтування використання фітбол-гімнастики у фізичному вихованні.

У другому розділі описано методику використання фітбол-гімнастики у позаурочній роботі, особливості виконання вправ та розглянута програма занять, запропонована автором кваліфікаційної роботи.

У висновках зазначені практичні результати дослідження. Отримані результати проведеного дослідження свідчать про ефективність занять фітболом у позаурочній роботі, що позитивно впливає на розвиток фізичних якостей дівчат, зокрема швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності. Зазначено також, що висока ефективність занять може бути досягнута за умови чітко організованої системи роботи, яка включає взаємодію всіх напрямків: робота з дітьми, батьками, класними керівниками, співробітництво з іншими фахівцями та зацікавленими організаціями, а також за наявності програмно-методичної та матеріальної бази

Вище викладене дає можливість зробити висновок, що кваліфікаційна робота «Ефективність використання засобів фітболу для розвитку фізичних якостей дівчат у позаурочній роботі з фізичної культури» є самостійним завершеним науковим дослідженням, а А. В. Шинківська заслуговує позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Рецензент:

Доктор філософії,
доцент кафедри ОПС



Олена ШИНКАРЬОВА

ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»