

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

**ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент ФКС-22-1 група _____ Віталій ЧЕРНИШИН
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник д-р філософії, доцент _____ Віта ХІМІЧ
Науковий ступінь, звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с _____ Олександр АНТОНЮК
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____ Олександр СОЛТИК
Підпис Ініціали, прізвище

Дата ____ . р. _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Чернишин Віталій Михайлович «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача» – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

У дослідженні здійснено аналіз науково-педагогічної та спеціальної літератури, що характеризує використання фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача. Уточнено сутність понять, які виражають суттєві характеристики досліджуваного явища, а саме використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Представлено авторське тлумачення поняття « використання сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера викладача». Уточнено сутність поняття «сучасні фізкультурно-оздоровчі технології». Сучасна фізкультурно-оздоровча технологія – це розумний спосіб спрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, базою якого є різновид рухової активності, що допомагає отриманню максимального оздоровчого ефекту від різних видів фізкультурно-оздоровчих занять та програм, здійснення потреби людини і русі та свідоме ставлення людини до свого здоров'я.

Розроблено програму використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій для майбутніх тренерів-викладачів яка передбачає підготовчий, основний та узагальнювальний етапи реалізації. Визначено ефективність професійної діяльності тренерів викладачів при використанні фізкультурно-оздоровчих технологій.

Подальшого розвитку набули фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача.

Ключові слова: тренер-викладач, сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, фітнес – заняття.

ANNOTATION

Vitaly Mykhailovych Chernyshny "Using modern physical culture and health technologies in the training of a trainer-teacher" - Master's qualification thesis in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

In the study, an analysis of scientific-pedagogical and special literature was carried out, which characterizes the use of physical culture and health technologies in the training of a trainer-teacher. The essence of the concepts that express the essential characteristics of the studied phenomenon, namely the use of modern physical culture and health technologies in the training of a trainer-teacher, has been clarified.

The author's interpretation of the concept "the use of modern physical culture and health technology in the training of a teacher trainer" is presented. The essence of the concept of "modern physical culture and health technologies" has been clarified. Modern physical culture and health technology is a smart way of directed interaction of participants in the pedagogical process, the basis of which is a type of motor activity that helps to obtain the maximum health effect from various types of physical culture and health classes and programs, the realization of human needs and movement, and a conscious attitude of a person to his health.

A program for the use of modern physical culture and health technologies has been developed for future trainers-teachers, which provides for preparatory, basic and generalization stages of implementation. The effectiveness of the professional activity of teacher trainers when using physical culture and health technologies was determined.

Physical culture and health technologies gained further development during the training of a trainer-teacher.

Key words: trainer-teacher, modern physical culture and health technologies, fitness classes.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА.....	10
1.1. Теоретичні засади сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.....	10
1.2. Методологічні основи оздоровчого тренування.....	17
1.3. Загальна характеристика фітнесу як ефективний засіб сучасних фізкультурно –оздоровчих технологій.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження.....	30
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ III ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	34
3.1. Організація і проведення експерименту.....	34
3.2 Експериментальна перевірка ефективності запропонованої програми	39
Висновки до третього розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Наше життя міняється, воно зазнає значні зміни ми перебували в ізоляції коли була пандемія, а зараз країна перебуває у воєнному стані, все це вимагає нові правила та новий підхід до сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача» демонструє увагу науковців та дослідників до різноманітних аспектів використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності фахівців в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Призначення тренера-викладача фізичного виховання в організації самостійних занять розкрито в наукових працях А. Віндюка, Т. Хома, О. Благій, А. Сітовського, М. Шкірта та ін.; застосування різноманітних оздоровчих технологій описано в дисертаціях Г. Глоби, О. Кібальник та ін.; пошуки сучасних підходів до складання фізкультурно-оздоровчих програм оздоровчої орієнтації охарактеризовано в працях Л. Іващенко, Ю. Усачовим та ін.; моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні сформульовано в наукових статтях Н. Москаленко, Ю. Фурмана; освітні технології вчителя в умовах євроінтеграції педагогічної освіти висвітлено у роботах І. Прокопенка, О. Бондарчука та ін; різні аспекти педагогічної майстерності висвітлено в наукових публікаціях Л. Заніної, Н. Меньшикової, Т. Сущенко та ін. Усі наукові пошуки зумовили вибір теми дослідження: **«Використання сучасних оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача»**. Тема кваліфікаційної роботи пройшла обговорення на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № 30 від 15 серпня 2023р.

Мета дослідження визначення особливостей формування особистісних якостей майбутнього тренера-викладача у професійній діяльності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної та спеціальної літератури розкрити використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.
2. Визначити ефективності професійної діяльності тренерів-викладачів при використанні фізкультурно-оздоровчих технологій.
3. Розробити програму з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій
4. Здійснити експериментальні перевірку програми з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Об'єкт дослідження – фізкультурно-оздоровчі технології.

Предмет дослідження – організація та використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Методи дослідження. Для виконання поставленої мети та розв'язання завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз, класифікація, систематизація наукової літератури, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження та спостереження, математична обробка даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- уточнено сутність понять, які виражають суттєві характеристики досліджуваного явища, а саме використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача;
- охарактеризовано сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера викладача;
- уточнено сутність поняття «сучасні фізкультурно-оздоровчі технології»

– розроблено програму використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій;

– подальшого розвитку набули фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження висвітлено та обговорено на III регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту», присвяченій 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 2023.) за темою: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача.» та на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю присвяченій Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)» (Буча, 2023), за темою: «Новітні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Наукова робота складається з анотації українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилань (29 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 53 сторінки. Кваліфікаційна робота містить 7 таблиці.

РОЗДІЛ І.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА.

1.1. Теоретичні засади сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача

Реформування системи освіти у сучасному світі пов'язане з необхідністю модернізації системи фізичного виховання в реаліях сьогодення. Здійснюється падіння зацікавленості учнів до занять фізичним вихованням та спортом. Вирішенням проблеми полягає шляхом урахування індивідуальних орієнтирів учнів та оптимізації існуючої традиційної системи фізичного виховання.

Введення та доцільне використання фізкультурно–оздоровчих технологій вважаємо одним із пріоритетних напрямлень у сучасних заняттях при проведенні у закладах загальної освіти гарних занять з фізичної культури для зацікавлення підростаючого покоління та виходячи з реалій сьогодення. Сучасний фахівець має бути конкурентоспроможний на ринку праці та відповідати європейським вимогам.

Сьогодення вимагає модернізації фізкультурної освіти великій вибір новітніх інноваційних технологій дозволяє оновити та впровадити у заклади освіти нові модулі, прилаштовувати викладання дисципліни у новому цифровому просторі використовуючи інтернет платформи але і зняти додаткове фінансове навантаження не тільки з освітніх закладів на новий інвентар так як вони не потребують дорогого інвентаря, але можуть зацікавити учнів до занять фізичною культурою та спортом використовуючи домашній інвентар.

Тренери-викладачі постійно оновлюють свої тренування для оздоровлення та зацікавлення сучасних учнів та сподіваються, що

фізкультурно-оздоровчі технології допоможуть та нададуть можливість комплексного використання інноваційних технологій у ході занять. Досвідчені тренери-викладачі враховують вікові особливості та фізичну підготовленість школярів при плануванні тренування, для забезпечення гармонійного розвитку особистості та спонукають до самостійної оздоровчої діяльності.

Як зазначають дослідники О. Согоконь та О. Дунець, що «загострення конкуренції на ринку праці підвищуються вимоги до рівня кваліфікації фахівців, які зобов'язані бути професійно компетентними, мобільними особистостями, здатним працювати у сучасних умовах. На жаль, у закладах вищої освіти спостерігається скорочення годин дисципліни фізичного виховання, рівень підготовки вчителів фізичної культури не відповідає європейським стандартам. Необхідні нестандартні рішення щодо підвищення ефективності освітнього процесу, умінь і навичок, готовності до саморозвитку та самовдосконалення. Проблемі підготовки вчителів фізичної культури сучасного європейського зразка, які вмiло застосовують фізкультурно-оздоровчі технології в своїй педагогічній діяльності необхідно приділяти особливу увагу» [23].

Аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми засвідчує про те, що теоретико-методичні засади застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій не були об'єктом єдиного наукового дослідження. Необхідність посилюється вирішенням суперечностей між побажаннями суспільства до кваліфікованої фізкультурної освіти та оновленими вимогами на ринку праці і з вдалим застосуванням інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання майбутніми тренерами-викладачами фізичного виховання. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості щодо збереження, профілактики, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління цінності здоров'я, духовно-фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя.

Проводяться безліч наукових розвідок з даного питання, присвячених дослідженню та опрацюванню наукових робіт з оздоровчого фітнесу, які успішно обговорюються в педагогічному науковому просторі. Питанням оздоровчого фітнесу займалися такі науковці як: Н. Воловик, В. Талайдан, Н. Маляр, Е. Маляр, І. Зеніна, В. Добровольський, В. Шишацька, О. Кібальник, О. Томенко, Т. Ротерс та інші. У новітніх дослідженнях зазначається низька мотивація людей до занять фізичною культурою та спортом, зокрема вони зазначають, що не можуть обрати форми занять та незадоволенні традиційними заняттями. На сучасному етапі досліджуються та удосконалюються наукові дослідження щодо складання фізкультурно-оздоровчих програм С. Дудицька, М. Буланова, А. Гарлінська, Н. Корнійчук, Г. Краснова, О. Солодовник та інші. Опрацьовувалися питання про навантаження різних вікових категорій населення, психофізіологічні особливості людини, індивідуальні та соціальні потреби людей які займаються Л. Сущенко, Б. Френкс та інші.

Ми з'ясуємо поняття «сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача».

У тлумачному та академічному словниках української мови слово «сучасний» трактується як «який стосується одного часу, однієї епохи» [11].

«Фізкультурний» трактується так «той що відноситься до фізкультури, фізкультурників» [11].

В академічному словнику української мови слово «оздоровчий» тлумачиться так «той, що сприяє поліпшенню стану здоров'я, спрямований на поліпшення стану здоров'я» [11].

Поняття «технологія» тлумачиться у словниках як «сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого-небудь» [10]. Великий тлумачний словник сучасної мови зазначає «технологію» як «навчальний предмет, що викладає ці знання, відомості та сукупність способів обробки чи переробки матеріалів,

інформації, та виготовлення виробів, проведення різних виробничих операцій, надання послуг тощо» [10].

Слово технологія переважно використовується на виробництві, воно з'явилося у педагогіці нещодавно. Як зазначають дослідники В. Кошель та Н. Герман «використання поняття «технологія» в сфері освіти, педагогічному процесі зумовлено широким впровадженням технологічного підходу. Він (підхід) відкриває нові можливості» [17]

Ми погоджуємося з науковцями І. Ляховою та М. Верховською, що «фізкультурно-оздоровчі технології – молода сфера академічних досліджень, тому це поняття чітко не визначено. На сьогодні стосовно нього єдиної думки науковців поки що не існує» [18].

Поняття «технологія» ми використовуємо у різних сферах нашого життя зокрема у галузі фізичного виховання і спорту, здоров'я людини, у педагогіці. Як свідчать наукові розвідки слово «технологія» включає в себе сукупність різних частин, наприклад процеси та дії, різні операції та їх послідовність. Технологія відповідає основним критеріям технологічності, таким як:

- концептуальність (визначення змісту виконаної роботи);
- системність (особливість об'єкта володіти усіма властивостями системи);
- керованість (здібність піддаватися управлінню);
- ефективність ((від лат. *effectivus* – діяльний, творчий) – відносний ефект, результативність процесу, операції, проекту, що визначається як відношення результату до затрат, які зумовили його одержання.) [13].

Для збереження здоров'я використовують різні види технологій, до прикладу: оздоровчі технології, технології навчання здоров'я, технологія виховання культури здоров'я, здоров'я-формувальні технології, здоров'язберігаючі технології, рекреаційно-оздоровчі технології, рекреаційно-оздоровчі технології, фізкультурно-оздоровчі технології (Таблиця. 1.1).

ВИДИ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Види технологій							
Оздоровчі технології	Технології навчання здоров'я	Технологія виховання культури здоров'я	Здоров'язберігаючі технології	Фізкультурно-оздоровчі технології	Здоров'я-формувальні технології	Рекреаційно-оздоровчі технології	Рекреаційно-оздоровчі технології

Як зазначають науковці І. Ляхова та М. Верховська, що «оздоровчі технології – це технології, спрямовані на розв'язання завдань зміцнення фізичного здоров'я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, арома-терапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія» [18]. Ми можемо зазначити, що оздоровчі технології спрямовані на зміцнення та підвищення ресурсів здоров'я.

Технологія навчання здоров'я поєднує у собі сукупність навчання гігієни тіла, керування емоціями (психологічні навички особистості), профілактика травматизму, техніка безпеки при виконанні фізичних вправ, статеве виховання та ін..

Здоров'язберігаючі технології у трактуванні дослідника С. Гуменюка «потрібно розглядати як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способі життя, яка спрямована вирішення питань здоров'язбереження у системі освіти; як спосіб організації, модель учбового процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу; як інструментарій освітнього процесу, як

система вказівок, які повинні забезпечити ефективність і результативність навчання разом із збереженням здоров'я» [5].

Технології виховання культури здоров'я окреслюють І. Ляхова та М. Верховська, що «виховання в людини особистісних якостей, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я й здоров'я родини» [18].

Дослідниця О. Анастасова описує у своєму дослідженні здоров'я-формувальні технології як ті, що «передбачають цілеспрямовану оздоровчу гуманістичну, особистісно орієнтовану взаємодію вчителя та учня, викладача й студента, спортсмена та тренера тощо, що включає сукупність засобів, прийомів, методів, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я особистості» [1].

Дослідник М. Чернявський у своїй роботі розглядає рекреаційно-оздоровчі технології та характеризує їх як «сукупність процедур, операцій та інструментів, застосування яких має можливості для прояву активності людини залежно від вікових особливостей, інтересів, фізичних здібностей та індивідуальних переваг і зорієнтовані на підвищення культури побуту й формування здорового способу життя; сприяють фізичній та духовній реабілітації, максимальному розвитку ініціативи, самостійності людини, що знімають фізичне, психічне й інтелектуальне навантаження, стимулюють соціальну активність і створюють оптимальні умови для творчого самовираження особистості» [29].

Дослідниці І. Ляхова та М. Верховська тлумачать поняття «фізкультурно-оздоровча технологія», як: «раціональний спосіб цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію

потреби людини в русі, здоров'ї й дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності» [18].

Дані здійсненого аналізу дозволяють зробити висновок про різноманітність думок та авторських тлумачень вчених і ми маємо сформулювати власне тлумачення поняття «фізкультурно-оздоровча технологія».

Застосування фізкультурно-оздоровчі технологій сприяє продуктивному формуванню та грамотного ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності у фізичних вправах які направлені на підтримання свого тіла у гарному фізичному стані його удосконалення. Це підтверджує одне з головних напрямів нової ідеї у фізичному вихованні, суть якого полягає в спрямуванні результатів на здобуток максимально можливого оздоровчого ефекту на базі виконання нових підходів, засобів, технологій.

Ми погоджуємося з думками науковців зокрема з І. Ляховою та М. Верховською, що «на сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології інтенсивно розвиваються, спираючись на наукові підходи (діяльнісний, компетентнісний, контекстний, інтегративний, здоров'яформувальний, здоров'язберігальний) та принципи (науковості, професійної, оздоровчої спрямованості, урахування індивідуальних особливостей, варіативності, інноватики), серед яких провідним є принцип оздоровчої спрямованості. Серед інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, що використовуються в сучасній фітнес-індустрії, виокремлюють такі: функційний тренінг, зумба, кросфіт, стретчинг, аквафітнес, аероданс, спінбайк-аеробіка, йога, пілатес, постуральний тренінг тощо»[18] (Таблиця 1.2.). Зауважимо, що фізкультурно-оздоровчі технології відрізняються від оздоровчого направлення тим, що мають на меті розвиток гармонійно розвиненої особистості та покращення загального самопочуття та функціональних можливостей організму фізичними вправами та комплексами фізичних вправ (Додаток А).

Фізкультурно-оздоровчі технології

Фізкультурно-оздоровчі технології									
ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ									
Функційний тренінг	Зумба	Кросфіт	Стретчінг	Аквафітнес	Аероденс	Спінбайк-аеробіка	Йога	Пілатес	Нові різновиди аеробіки

На нашу думку практичною демонстрацією фізкультурно-оздоровчих технологій є фітнес-заняття, комплексні фізкультурно-оздоровчі заняття в базю яких є рухова активність людини.

Сучасна фізкультурно-оздоровча технологія – розумний спосіб спрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, базю якого є різновид рухової активності, що допомагає отриманню максимального оздоровчого ефекту від різних видів фізкультурно-оздоровчих занять та програм, здійснення потреби людини і русі та свідоме ставлення людини до свого здоров'я.

1.2. Методологічні основи оздоровчого тренування

Здоров'я завжди вважалося одним з найважливіших життєвих цінностей. І всякчас стоїть проблема забезпечення його високого рівня. У зв'язку з цим вагома роль належить оздоровчій фізичній культурі. Їй останнім часом відводиться важливе місце у процесі оздоровлення нації.

Вона включає не тільки систематичні цілеспрямовані заняття фізичними вправами з метою покращення здоров'я, але й вирішення тісно пов'язаних з ними проблеми харчування, психічного регулювання, формування індивідуального стилю життя, виховання активної життєвої позиції тощо.

Науковець А. Бухвал зазначає, що «оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я» [3].

Дослідник О. Міхеєнко виділив «завдання оздоровчого фізичного тренування:

- поліпшення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної системи;
- поліпшення діяльності та профілактика захворювань дихальної системи;
- поліпшення показників загальної фізичної працездатності;
- зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, зміцнення імунітету» [22].

Оздоровче тренування базується на певних закономірностях таких як біологічні, педагогічні та психологічні закономірності які відображують собою певні принципи.

Науковці виділяють принципи оздоровчого тренування такі як:

- свідомість та активність
- «не нашкодь»;
- індивідуалізації ;
- повторності та регулярності;
- поступовість;

- всебічний та гармонійний розвиток;
- оздоровчої спрямованості фізичного виховання;
- оптимальності фізичних навантажень.

Принцип свідомості «передбачає використання логічних операцій і позитивного, відповідального ставлення людини до тренування. Відповідно до вимог цього принципу тренування буде ефективним тоді, коли особистості проявляють пізнавальну активність, є суб'єктами навчальної діяльності». Принцип активності «вимагає діяльного ставлення людини до об'єктів, які вивчаються. Розрізняють активність репродуктивну і продуктивну (творчу)» [12].

Принцип «не нашкодь» був запропонований ще Гіпократом для роботи лікаря і ми так само можемо його використати для оздоровчого тренування. Фізичні вправи можуть діяти на усі органи людини та системи організму. Достатньо високе навантаження в оздоровчому тренуванні непотрібно, її вплив на весь організм повинен регулюватися показами або протипоказами. Протипоказання до занять оздоровчим тренуванням виступають обмеження фізичних вправ в адаптації до фізичних навантажень. Цей принцип використовують у лікувальній фізкультурі.

Принцип індивідуалізації – «полягає в строгій відповідності фізичного навантаження до функціональних можливостей організму в тих, хто займаються фізичними вправами. Індивідуальний підхід – головна вимога оздоровчого тренування. При цьому важливо пам'ятати, що немає фізичного навантаження великого або малого, є навантаження, що відповідає або не відповідає функціональним можливостям індивіда» [15].

Принцип повторності та регулярності «ґрунтується на вченні про слідові явища у тканинах і регулюючих утвореннях. А. А. Ухтомський порівнював одинокий нервовий імпульс з кометою, хвіст якої стає причиною слідових процесів після різних подразників, у тому числі фізичних навантажень. Принцип повторності передбачає систематичне

використання фізичних вправ тими, хто займається у відповідності з функціональними можливостями організму» [15].

«Принцип поступовості полягає у зміні тренувального навантаження у відповідності з динамікою функціонального стану індивіда. У цьому випадку допускається збільшення навантаження, його стабілізація і зниження. Проте загальна тенденція – поступове підвищення навантаження до досягнення належних вікових статевих характеристик резервів функцій» [15].

Принцип всебічного та гармонійного розвитку «виражає генеральну направленість фізичного виховання. Він означає обов'язковість оптимального розвитку всіх частин тіла та всіх функцій людини. Навіть, якщо мова йде про вузьку спортивну спеціалізацію, то принцип усестороннього та гармонійного розвитку особистості зобов'язує розвивати людину (спортсмена) в усіх напрямках, що подеколи знаходиться у тимчасових протиріччях з деякими тактичними завданнями. Слід пам'ятати, що молоді спортсмени не здатні самостійно визначити оптимальну міру спеціалізованості тренування. Вони часто захоплюються змагальними вправами, забуваючи про важливість усестороннього та гармонійного розвитку» [14].

Головна вимога принципу оздоровчої спрямованості фізичного виховання «оптимізація дії фізичного навантаження на організм з метою досягнення найбільшого ефекту у зміцненні здоров'я. Інакше кажучи, які би спеціальні завдання не вирішувалися під час фізичного виховання та які би ситуації при цьому не складувалися, незмінною залишається настанова на обов'язковість досягнення оздоровчого ефекту. Може здатися, що особливих проблем у практичній реалізації цього принципу немає. Заняття фізичними вправами є завжди корисними. Однак проблема значно складніша, ніж здається. У спортивній боротьбі за максимальний результат дуже важко утриматися в оптимальному діапазоні фізичного та психічного

навантаження, за верхньою межею якого починаються незворотні процеси відхилення здоров'я людини від норми» [14].

Принцип оптимальності фізичних навантажень «означає розумно збалансовані величини психофізичної навантаження, доцільну стимуляцію адаптивних процесів, які визначаються силою і характером зовнішніх стимулів. Як стимули виступають фізичні вправи, різні за характером, спрямованості, координаційної складності, а також навантаження, яка повинна відповідати оптимальним реакцій організму. Специфічним вираженням оптимуму в роботі з інвалідами є формула «допоможи, не пошкодивши», що означає створення найбільш сприятливих умов для реалізації функцій» [7].

«У структурі засобів оздоровчого фізичного тренування виділяють загальні та специфічні. До загальних засобів оздоровчого фізичного тренування відносять:

- фізичні вправи;
- спеціальне обладнання;
- тренажери;
- спортивні споруди.

До специфічних засобів оздоровчого тренування відносять:

- природні та гігієнічні фактори;
- гідро- та фізіопроцедури;
- психом'язова регуляція;
- масаж;
- загартування та ін.» [9].

Головне місце у загальних засобах оздоровчого фізичного тренування займають фізичні вправи. Використовують такі типи фізичних вправ як:

«1. Циклічні вправи аеробної спрямованості (вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється). Вони спрямовані на розвиток загальної витривалості і впливають, перш за все, на серцево-судинну і дихальну системи, а також запускають механізми спалювання

жирів. Основними видами вправ тут є: біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, їзда на лижах і т.д. Використання цих вправ дозволяє вирішити загальне завдання оздоровчого тренування – розширити резерви киснево-транспортної системи.

2. Ациклічні вправи (одні рухи закінчуються, різко починаються інші; це рухи, які мають чітку послідовність, початок і завершення). Виконання цих вправ короткочасне, вони виконуються в основному в анаеробному режимі і спрямовані на підвищення силової витривалості.

3. Циклічні вправи змішаної спрямованості (аеробної та анаеробної) використовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Для досягнення оптимального ефекту занять фізичними вправами необхідно враховувати наступні чинники:

– індивідуальні особливості тих, хто займаються фізичною культурою (вікові, статеві, стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості);

– особливості фізичних вправ (їх складність, новизна, спеціалізованість, технічна характеристика);

– зовнішні умови: режим праці, навчання, побуту, відпочинку, конкретні умови рухової діяльності (метеорологічні умови місцевості, якість устаткування та інвентарю, гігієна місця занять)» [9].

Як зазначають науковці «фізичні вправи оздоровчому фізичному тренуванню діляться на гімнастичні, спортивно прикладні та ігрові». (Таблиця 1.3.)

**Структура фізичних вправ, що застосовуються
в оздоровчому тренуванні**

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ					
Спортивні прикладні	Гімнастичні				Ігри
	<i>За анатомічною ознакою</i>	<i>За видом і характером вправ</i>	<i>За ознакою використання гімнастичного інвентарю.</i>	<i>За ознакою активності</i>	
Їзда на велосипеді	Для дрібних груп м'язів: кисть, стопа, лице	Порядкові, стройові	Без предметів і снарядів	Пасивні	Рухливі ігри
Плавання		Підготовчі (вводні)			Спортивні ігри
Гребля	Передпліччя, Гомілка, шия, плече, стегно	Коригуючі	З предметами і снарядами	Пасивно-активні	Малорухливі ігри
Вправи у рівновазі		На координацію рухів			
Підйом ваги	Для великих груп м'язів: спина, грудь, живіт, таз	Вправи в упорі	На снарядах	Активні	Ігри на місці
Стрибки		Вис в упорі			
Біг		Підскоки, стрибки			
ходьба		Ритмічні вправи			
		Пластичні вправи			
		Дихальні вправи: – статичні; – дренажні; – динамічні.			

1.3. Загальна характеристика фітнесу як ефективний засіб сучасних фізкультурно –оздоровчих технологій

На сьогоднішній день фітнес є результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення широких мас населення займатися організованою фізичною діяльністю для покращення та зміцнення здоров'я.

Науковці А. Гарлінська та Н. Корнійчук у своїй роботі зазначають, що «практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес – програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, які створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також приватних фітнес – занять»[24].

У своїй роботі дослідники А. Богдан та М. Шимчук вивчають «слово «фітнес» («to be fit») перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». У сучасному науковому просторі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях, одне з них як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я.

До таких заходів належать:

- а) тренування з обтяженнями, що спрямовані на зміцнення і збільшення м'язової маси;
- б) «аеробні» або «кардіо» тренування, які забезпечують розвиток серцево-судинної та дихальної систем;
- в) вправи на координацію рухів, що спрямовані на розвиток гнучкості;
- г) вправи на формування культури харчування та здорового способу життя» [2].

Виділяють головні види фітнесу такі як:

- загальний фітнес;
- фізичний (оздоровчий) фітнес;
- спортивно-орієнтований (руховий) фітнес.

«Фітнес – програми як форми рухової активності, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і переслідувати мету, пов'язану з розвитком здібностей до

вирішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні» стверджують науковці А. Гарлінська та Н. Корнійчук [24].

«Загальний фітнес використовується на навчальному (початковому) етапі занять і представляє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає «позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Загальний фітнес обмежується виконанням вправ низької інтенсивності, плавними за амплітудою та напругою рухами. Головною метою загального фітнесу виступає фізичний і руховий розвиток, корекція статури та реалізація потреби у руховій повсякденній діяльності. Таким чином, режим занять людини при плануванні двох-трьох занять на тиждень, відповідає сутності загального фітнесу» [26].

«Фізичний (оздоровчий) фітнес - це досягнення оптимального фізичного стану у результаті виконання різних фітнес-програм з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості» [26].

«Спортивно-орієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та спрямований на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач» зазначає у своїй роботі дослідник В. Циганій [26]. .

Як зазначають науковці А. Гарлінська та Н. Корнійчук «різноманіття фітнес-програм не означає довільності їх побудови – використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;

- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина» [24].

«Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти: 1) режим або тип тренувань;

2) частоту занять;

3) тривалість кожного заняття;

4) інтенсивність кожного заняття» [24].

«1. Вимоги до режиму або типу тренувань:

– мотивація;

– обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам сьогодення;

– вибір місця для занять (клуб, дім або вулиця) і наявність у ньому обладнання» [24].

«2. Частота занять. Першочерговими факторами для визначення частоти занять є:

– наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи;

– наявність рухових навичок;

– рівень і терміни поставленої мети;

– рівень фізичної підготовки» [24].

«3. Тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують» [24].

«4. Інтенсивність занять. Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення

тренувань. Якщо інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату» [24].

Висновки до першого розділу

У розділі проаналізовано філософську, науково-педагогічну, психологічну літературу, що дало змогу визначити основні поняття дослідження «оздоровчі технології – це технології, спрямовані на розв’язання завдань зміцнення фізичного здоров’я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія».

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача вимагають знання з нетрадиційних засобів для підвищення рухової активності особистості.

Серед сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача ми можемо використовувати фітнес-програми.

Вибір засобів та напрямків оздоровчого фітнесу необхідно здійснювати в залежності від цільової направленості заняття, гендерних особливостей, фізичної підготовленості, мотиваційних пріоритетів.

РОЗДІЛ II

Методи та організація дослідження

2.1. Методи дослідження

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача передбачало дослідження і ми у своїй роботі використовували такі методи як:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- тестування фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою обґрунтування теми, визначення завдань дослідження, ознайомлення та узагальнення досвіду науковців.

Вивчалася спеціальна та наукова література з врахуванням питання, що вивчається. Аналізувалися відомості щодо загальної характеристики сучасних-оздоровчих технологій та фітнес-програм.

Аналіз наукової літератури здійснювався протягом усього періоду роботи над магістерською. Що дало можливість отримати інформацію про різні програми.

Педагогічне спостереження було спрямоване на організацію та проведення занять з фізкультурно-оздоровчим фітнесом, заняття з студентами проводилось систематично, протягом усього дослідження. Студенти оволодівали навичками фізкультурно-оздоровчого фітнесу.

Під час педагогічного спостереження зверталась увага на проведення фітнес заняття, дотримання фізичного навантаження, реакцію організму на заняття, дотримання побудови сучасного-оздоровчого фітнес заняття.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів проводилося на початку та в кінці експерименту за тестовим контролем для загальної фізичної підготовки за такими тестами:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- піднімання тулуба в сід за 1хв. (кількість разів);
- нахили тулуба вперед з положення сидячи (см). Таблиця 2.1

Таблиця 2.1.

Орієнтовні навчальні нормативи для загальної фізичної підготовки

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (разів)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
2	Підйом тулуба в сід за 1 хв. (рази)	сила	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28
3	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7

На нашу думку важливим є тест соматичного здоров'я (методика Апанасенко, 1992) та тест стійкість рівноваги (методика Ромберга) які так само проводилися на початку та в кінці експерименту. Як засвідчує науковець В. Жамардїй «Одним із найбільш інформативних і прийнятних з погляду практичного використання вважається метод експрес-оцінки, коли рівень здоров'я визначають шляхом переведення кількісних показників, що характеризують функціонування найбільш важливих систем життєзабезпечення в бали, після чого вираховують середній бал і, відповідно, рівень здоров'я» [8].

«Професором Г. Л. Апанасенко була розроблена і обґрунтована методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я. В її основу покладені антропометричні показники (зріст, маса тіла), фізіометричні (ЖЄЛ, ЧСС, сила кисті, рівень систолічного тиску) та визначення часу

відновлення ЧСС після функціональної проби Мартіне — Кушелєвського (20 присідань за 30 с). Усі показники ранжовані, кожному з них присвоєна оцінка в балах як для юнаків, так і для дівчат» [8].

Наступне дослідження проводилося використовуючи методику Ромберга стійкості рівноваги. При застосуванні цієї методики «визначається стан нервової системи і зокрема і стан вестибулярного апарату» [7].

У нашій роботі був передбачений педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження констатувального і формувального етапів. Констатувальний експеримент був здійснений з метою отримання базових даних для розроблення програми формувального експерименту.

Педагогічний формувальний експеримент передбачав результати вивчення рівня підготовленості студентів бакалаврів які приймали участь в дослідженні. Ефективність експериментальної програми з сучасного фізкультурно-оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної підготовленості.

2.2. Організація дослідження

Перший етап дослідження був присвячений теоретичному дослідженню проблеми та вивченню і узагальненню наукової літератури.

Дослідницька робота другого етапу проводилася в умовах реального навчального процесу на базі Хмельницького національного університету. У ній взяло участь 54 студентів I курсу, вони були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експериментальній групі та контрольній групі були студенти, які за станом здоров'я були віднесені до основної групи фізичного виховання. Розподіл студентів був зроблений за академічними групами у закладах вищої освіти, зокрема у контрольній групі (КГ) – 22 студента та 32 у експериментальній групі (ЕГ). Метою емпіричного дослідження було визначення соматичного здоров'я студентів

які займаються сучасним фізкультурно-оздоровчим фітнесом та загальною фізичною підготовкою в основних групах.

Ми провели тести рівня соматичного здоров'я за методикою Апанасенка та визначили рівень соматичного здоров'я за такими показниками:

- маса тіла (кг);
- зріст (м);
- артеріальний тиск систолічний («верхнє»);
- ЖЄЛ – життєва ємність легень (мл);
- сила (динамометрія) м'язів кисті (кг);
- ЧСС – частота серцевих скорочень (пульс);
- час (в хвиликах) відновлення пульсу після стандартного навантаження (20 присідань за 30 сек.).

Показники експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я студентів КГ (22): високий – 0; вище середнього – 2; середній – 6; нижче середнього – 8; низький рівень – 6. А у другій ЕГ (32): високий – 0; вище середнього – 8; середній – 10; нижче середнього – 9; низький рівень – 5.

В КГ та ЕГ була проведена проба Ромберга. «Виконання проби Ромберга просте, треба встати зімкнув ступні ніг, руки з трохи розведеними пальцями, витягнути вперед, очі закрити. Визначається час стійкості в цій позі. При втраті рівноваги пробу припиняють і фіксують час її виконання. В ускладненому варіанті ноги стоять на одній лінії, при цьому п'ята, що стоять попереду стосується носка іншої ноги, в іншому положення таке ж, як при простій пробі. Час стійкості у здорових нетренованих людей зазвичай більше 30 сек., При цьому тремтіння (тремор) рук відсутнє. Час стійкості у тренуваних і спортсменів, особливо у гімнастів, фігуристів, стрибунів у воду, плавців може становити 100-120 сек. и більше. Погойдування, а тим більше швидка втрата рівноваги вказують на порушення координації. Тремтіння пальців рук також вказує на це, хоча і в значно меншій ступені. Координаційну пробу Ромберга застосовують до і після занять. Зменшення

часу виконання проби може спостерігатися при втомі, перенапруженнях, перетренованості, в період захворювань, а також при тривалих перервах в заняттях фізкультурою» [7].

Метою проведення проби Ромберга встановити здібність утримувати нерухоме положення тіла при нестандартних позах. Виконання тесту передбачає, що учасник набуває положення стоячи, ноги на одній лінії одна перед другою (права або ліва попереду). Очі закриті, руки витягнуті вперед. У такому положенні необхідно зберігати стійке положення якомога довше. Результат: виконання тесту тоді, коли фіксуються різкі відхилення тіла вбік. Оцінка: стійке положення – задовільно; нестійке положення – незадовільно. Виконання КГ(22) склало – задовільно 15, нестійке положення – 7; а в групі ЕГ (32) задовільно – 22, нестійке положення –10 студентів.

Третій етап передбачав проведення запланованого експерименту для оцінки ефективності використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Четвертий етап запланованої роботи відбувався відповідно до розробленої мети, ми провели порівняння результатів тестування студентів КГ та ЕГ, апробацію результатів, оформлення магістерської роботи та підготовка її до захисту.

Кількісний склад студентів залишався упродовж усієї експериментальної роботи. В ЕГ ми використовували сучасні фізкультурно-оздоровчі технології , а у КГ проводилися традиційні заняття з фізичного виховання передбачені робочою програмою.

Формувальний експеримент дав змогу порівняти результати навчання студентів контрольної та експериментальної групи. Якщо у студентів експериментальної групи порівняно зі студентами контрольної групи збільшиться вихідний рівень то за результатами цього етапу експерименту, можна стверджувати про ефективність розроблених нами сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Висновки до другого розділу

У другому розділі відображено та окреслено методи дослідження які використовувалися у магістерській роботі.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою обґрунтування теми, визначення завдань дослідження, ознайомлення та узагальнення досвіду науковців.

Було проведено педагогічне спостереження для ознайомлення студентів з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Було проведено попереднє тестування фізичної підготовленості студентів на початку та в кінці експерименту за тестовим контролем для загальної фізичної підготовки та проведений тест соматичного здоров'я (методика Айзенка), а також тест стійкість рівноваги (методика Ромберга) які так само проводилися на початку та в кінці експерименту.

РОЗДІЛ III

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

3.1 Організація і проведення експерименту

Ми ознайомилися з освітньо-професійною програмою магістерського рівня, який складається з послідовних етапів та можемо стверджувати, що весь процес підготовки майбутнього тренера-викладача у закладі вищої освіти спрямований на трансформацію нещодавнього студента магістратури до кваліфікованого фахівця спроможного конкурувати на сьогоденному ринку праці.

Професійна підготовка тренера-викладача до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій здійснюється за освітньо-кваліфікаційним рівнем магістр.

У нашому експерименті ми використовували дослідження науковців про сучасні фітнес-програми та їх вплив на організм особистості. Наша програма містила такі компоненти як:

- концептуальну модель яка відображала використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача;
- змістова частина, що окреслювала власну реалізацію фітнес-програми на основі використання його засобів для покращення рівня фізичних якостей студентів.
- процесуальна частина, мала на меті організацію навчального процесу з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Розроблена нами технологія передбачала активну теоретичну та практичну частини використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання для покращення рівня фізичних якостей особистості що займається.

Дослідники О. Митчак та О Сапожник виокремлюють етапи програми з фізкультурно-оздоровчих технологій: підготовчий, базовий, узагальнюючий [21]. Кожен етап передбачає вирішення певних завдань.

Підготовчий етап передбачає:

- формування свідомого ставлення до збереження здоров'я засобами фізичної культури та фітнесу;
- засвоєння теоретичних знань про фізичну культуру та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології;
- підвищення зацікавленості до регулярних занять сучасним фізкультурно-оздоровчими технологіями;

Для здійснення поставлених завдань до навчального процесу, ми поєднали лекційний матеріал, практичні заняття з фізичної культури та самостійне опрацювання теоретичного та практичного матеріалу. В межах окреслених занять відбувалася комплексна реалізація усіх визначених завдань.

В процесі використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача відбувалася активізація навчально-пізнавальної діяльності студентів та насичення змісту підготовки до використання фітнес-програм. Підготовка здійснювалася з використанням таких методів навчання як: ознайомча лекція, лекція-інформація, оглядова лекція, практичні заняття, самостійна робота.

Ефективність виконуваних завдань підготовчого етапу залежить від взаємодії усіх учасників педагогічного процесу, це створює ситуацію довіри, високу емоційну активність у процесі формування здорового способу життя з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

На другому етапі програми з використання сучасного фізкультурно-оздоровчих технологій для підвищення рухової активності та покращення рівня фізичних якості ми проводили практичні заняття з фітнес-програмами.

На ознайомчій лекції тема якої була: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» майбутні тренери-викладачі ознайомлювалися з сучасними

фітнес-програмами які побудовані на основі різних гімнастичних вправах, такі як степ-аеробіка, данс-аеробіка, фітнес з елементами бойових видів спорту, силова гімнастика, циклічний фітнес, комплексні види фітнес-тренування, фітбол-тренування, пілатес, фітнес-йога, стретчинг та ін.. На лекції-інформація, тема: «Фізичні якості людини. Вплив фізичних вправ і фізичної активності на здоров'я» майбутні тренери-викладачі ознайомилися з фізичними якостями людини та їхнім впливом на фізичну активність та здоров'я людини. На оглядовій лекції, тема: «Планування, організація та проведення сучасних фітнес-програм» студенти знайомилися плануванням фітнес-програм, організацією заняття та проведення його. Після опрацювання лекційного матеріалу студенти більш свідомо працювали на практичних заняттях з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Як зазначають науковці у будові занять, які передбачають використання видів рухової активності *аеробної спрямованості*, виділяють чотири фази:

Перша фаза (розминка) – спрямована на розігрівання м'язів усього організму, поступове підвищення ЧСС, до значень, які відповідають аеробному навантаженню. Вправи під час розминки передбачають незначні навантаження впродовж 5-10хв., переважно застосовуються вправи на гнучкість. Вправи такі як підтягування, згинання й розгинання рук в упорі лежачи і т.п. бажано не робити, ці вправи створюють кисневий борг, а це завдає серцевому м'язу шкоду оскільки до початку аеробної фази він вже стомлений [24].

Друга фаза (аеробна) – направлена на досягнення оздоровчого ефекту. Об'єм аеробного навантаження залежить від його характеру й інтенсивності [24].

Третя фаза (затримка) – триває щонайменше 5 хв. Упродовж цього часу потрібно поступово знижувати темп але продовжувати виконання

вправи. Це потрібно для рівномірної циркуляції крові по всьому організму [24].

Четверта фаза (силове навантаження) – повинна тривати не менше ніж 10хв., вона передбачає виконання рухів, які зміцнюють м'язи й розвивають гнучкість [24].

У процесі виконання програми проводилися заняття з степ-аеробіки. Вправи виконувалися використовуючи степ-платформу, що покращувало діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату. Це фітнес-заняття сприяє розвитку рухових здібностей та формує пропорційну статуру. Навантаження на занятті було помірне та регулювалося залежно від обраної висоти платформи, складності вправ. Студенти вивчали різні комбінації виконання вправ на платформі (Додаток Б).

Проводилися заняття з використанням фітболів. Програма фітбол-аеробіки передбачала комплекс різноманітних вправ з використанням фітболу.

Були проведенні практичні заняття з використанням комплексних видів фітнес-заняття на яких використовувалось різне обладнання.

Побудова заняття складалася із трьох частин: на початку заняття проводилася розминка дотримуючись фітнес-програми. В основній частині студенти складали та виконували різні комбінації вправ або танцювальних рухів. Заключна приводила організм до початкового стану.

Підготовча частина заняття передбачала підготовку організму до розв'язання завдань в основній частині таких як фізіологічні, освітні та виховні. До *фізіологічних* завдань у підготовчій частині сприяє підготовка центральної нервової системи, розігрівання м'язів та суглобів, підготовляла організм та руховий апарат до виконання вправ з різною амплітудою рухів та м'язових навантажень для запобігання травматизму на заняттях з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. До *освітніх* завдань підготовчої частини відносяться формування умінь та навичок

виконання класичних хореографічних вправ, елементи сучасних танцювальних вправ, формування правильної постави, виконання сучасних кроків (до прикладу: MARCHING / WALKING – ходьба на місці / ходьба в різних напрямках, STEP TOUCH – приставний крок, V-STEP – крок вперед у стійку ноги нарізно, TOE TAP – нога в сторону на носок, KNEE UP – коліно піднімається вгору, LEG KURL – зігнути ногу назад і т.п.). Виховні завдання передбачають формування свідомого ставлення до занять з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, продумане виконання вправ, відповідальність за власні дії, розвиток цілеспрямованості, завзятості та наполегливості в досягненні поставленої мети.

Основна частина заняття передбачала вивчення таких методів, як: «метод лінійної прогресії; метод «від голови до хвоста»; метод зигзагу; метод складання; блок-метод. Складання навчальних комбінацій було поділено на декілька кроків. Перший крок – це підбір елементів, які будуть включені в комбінацію; другий крок – це вибір музичного супроводу, темпу виконання вправ, їх характер; третій крок – безпосереднє складання комбінацій на певну кількість рахунків з урахуванням динамічних акцентів в музиці; четвертий крок – вибір методу вивчення комбінації і розкладання її на елементи» [25].

Заключна частина заняття з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій передбачала поступове зниження функціональної активності організму, вправи на гнучкість, розтягування (стретчинг) та дихальні.

Значну увагу ми приділяли самостійній роботі студентів яка сприяє саморозвитку, самореалізації, вихованню мислення, що створює умови для розвитку пізнавальної активності щодо вивчення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

Підсумовуючи все вище сказане, відзначимо, що розроблена програма з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при

підготовці тренера-викладача являє собою цілеспрямований та структурований процес, який охоплює формування потреби до регулярної рухової активності з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та підвищення фізичної підготовленості і функціональні можливості організму, що сприяють покращенню фізичних якостей організму.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності запропонованої програми

На основі нормативних тестових результатів перевірки фізичних якостей ми можемо проаналізувати ефективність запропонованої програми використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача.

До початку дослідження контрольна та експериментальна групи не моли достовірних відмінностей за тестами:

- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
- піднімання тулуба в сід за 1хв. (кількість разів);
- нахили тулуба вперед з положення сидячи (см).

На початку експериментальної програми ми гіпотетично передбачили, що має бути різниця у складані тестових завдань між контрольною та експериментальною групами (табл.3.1.).

Формувальний експеримент має на меті порівняти результати КГ та ЕГ. Якщо у студентів ЕГ порівняно зі студентами КГ підвищаться вихідні рівні то за результатами цього етапу експерименту, можна стверджувати про ефективність розробленої програми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Таблиця 3.1.

Діяльність на кожному етапі	Контрольна група (КГ)	Експериментальна група(ЕГ)
Тестування на початку експерименту	КГ ₁	ЕГ ₁
Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій	Не впроваджується	Впроваджується
Оцінювання за результатами тестування	КГ ₂	ЕГ ₂
Відмінність	КГ ₂ – КГ ₁	ЕГ ₂ – ЕГ ₁

Педагогічний ефект (П) впровадження експериментальної частини використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача визначається за формулою (3.1) [16] .

$$П = (ЕГ_2 - ЕГ_1) - (КГ_2 - КГ_1) \quad (3.1.)$$

Проаналізуємо зміни які відбулися при використанні фізкультурно-оздоровчих технологій.

Результати тестів фізичних якостей до та після експерименту у контрольній групі подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати тестів фізичних якостей КГ до та після експерименту

№	Етап експерименту / Показники	КГ(22)												
		до						після						
			5	%	4	%	3	%	5	%	4	%	3	%
1	згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);	Ч (12)	8	36,3	2	9,1	2	9,1	8	36,3	3	13,7	1	4,6
		Ж (10)	4	18,2	2	9,1	4	18,2	4	18,1	3	13,7	3	13,6
2	піднімання тулуба в сід	Ч (12)	6	27,3	4	18,1	2	9,1	6	27,3	5	22,7	1	4,6

	за 1хв. (кількість разів);	Ж (10)	2	9,1	2	9,1	6	27,3	3	13,6	2	9,1	5	22,7
3	– нахили тулуба вперед з положення сидячи (см).	Ч (12)	1	4,6	4	18,1	7	31,8	1	4,5	5	22,7	6	27,3
		Ж (10)	3	13,7	4	18,1	3	13,7	3	13,7	6	27,3	1	4,5

Результати тестів фізичних якостей до та після експерименту в експериментальній групі подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати тестів фізичних якостей ЕГ до та після використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача

№	Етап експерименту / Показники	ЕГ(32)												
		до						після						
			5	%	4	%	3	%	5	%	4	%	3	%
1	згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);	Ч (22)	10	31,3	8	25	4	12,5	15	46,9	5	15,6	2	6,2
		Ж (10)	4	12,5	2	6,2	4	12,5	6	18,7	3	9,4	1	3,2
2	піднімання тулуба в сід за 1хв. (кількість разів);	Ч (22)	10	31,3	8	25	4	12,5	12	37,6	8	25	2	6,2
		Ж (10)	2	6,2	2	6,2	6	18,8	4	12,5	4	12,5	2	6,2
3	– нахили тулуба вперед з положення сидячи (см).	Ч (22)	2	6,2	6	18,8	14	43,7	2	6,2	8	25	12	37,6
		Ж (10)	3	9,4	4	12,5	3	9,4	5	15,6	4	12,5	1	3,1

«Оскільки у нашому експерименті розглядалися дві незалежні вибірки (КГ та ЕГ), які необхідно співставити за часткою досліджуваного показника

то найдоцільніше використовувати критерій кутового перетворення Фішера ϕ^* . Цей критерій оцінює достовірність відмінностей у відсотковому відношенні для двох вибірок, в яких реєструється досліджуваний показник» [4].

На основі одержаних даних на початок експерименту було підтверджено нульову гіпотезу H_0 , тобто $\phi^*_{\text{емп.}} < \phi^*_{\text{крит.}}$, а це означає, що фізична підготовленість студентів однакові. Це дало змогу застосувати обраний раніше експериментальний план і коректно інтерпретувати одержані в процесі експерименту результати.

У нашій роботі ми отримали розрахунки за допомоги програми Інтернет «Метод ϕ («кутове перетворення Фішера»)» (https://www.eztests.xyz/criteria/ fisher_angular_transformation/)[20] та одержані емпіричні значення показали достовірність результату.

Таким чином, в результаті статистичної перевірки результатів експерименту, можна зробити висновок, що в контрольній групі не відбулося суттєвих змін в покращенні фізичних якостях, відмінності між першим тестуванням та другим є статистично незначним. В експериментальній групі помітні зміни. Тобто можна стверджувати, що відсоток студентів, які мали низькі показники з нормативних тестових завдань фізичних якостей до використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на початок експерименту, зменшилась, а доля студентів з високим рівнем зросла.

Висновки до третього розділу

Розроблено програму з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача. Підготовчий етап передбачав розробку лекційного матеріалу з ознайомчої лекції тема якої була: «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології»; лекції-інформації тема якої: «Фізичні якості людини. Вплив фізичних вправ і фізичної активності на здоров'я»; оглядова лекція, тема: «Планування, організація та проведення сучасних фітнес-програм». Вивчали побудову занять та їх розробляли з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій таких як: заняття аеробної спрямованості, степ-аеробіки, фітбол-аеробіки, денс-аеробіки та комплексних видів фітнес-занять.

Експериментально підтверджено ефективність програми з використання фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача. За показниками фізичної підготовленості статистично достовірні зміни відбулися при тестуванні сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), силової витривалості (підйом тулуба в сід за 1 хв.), гнучкість (гнучкість з положення сидячи) у студентів ЕГ порівняно з КГ, виросли показники сили м'язів черевного пресу та сили м'язів верхнього плечового поясу.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження визначено, що оздоровчі технології – це технології, які спрямовані на розв’язання завдань зміцнення фізичного здоров’я людини, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізичної підготовки, фізіотерапія, арома-терапія, загартування, гімнастика, фітотерапія, музична терапія.

Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача вимагають нетрадиційних засобів для підвищення рухової активності особистості та використання різних фітнес-програм (заняття аеробної спрямованості, степ-аеробіки, фідбол-аеробіки, денс-аеробіки та комплексних видів фітнес-занять і т.п.).

Розроблена програма з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача передбачає підготовчий, основний та узагальнювальний етапи реалізації. Визначено ефективність професійної діяльності тренерів викладачів при використанні фізкультурно-оздоровчих технологій.

Перевірено ефективність запропонованої програми з використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці тренера-викладача. У порівнянні студентів з КГ студенти ЕГ покращили свої результати в тестах на силу м’язів верхнього плечового поясу, м’язів черевного пресу та гнучкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічний словник української мови. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://sum.in.ua/s/efektyvnistj>
2. Анастасова О. Ю. Здоров'яформуючі технології в сучасному освітньому просторі / О. Ю. Анастасова // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління : матеріали Всеукр. психол.-пед. Демиденківських читань (м. Бердянськ, 23–24 квіт. 2013 р.). – Бердянськ : БДПУ, 2013. – 149 с. – С. 84–86.
3. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. Науковий часопис, Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 38–41.
4. Бухвал А. В. Оздоровче фізичне тренування як ефективний засіб проти ожиріння/Бухвал А. В.//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2008. № 7. С. 22-24.
5. Великий тлумачний словник сучасної мови. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://slovnyk.me/dict/vts/технологія>
6. Гончаренко, Я. В., Горбачук, В. О. (2012). Математичні методи аналізу результатів педагогічного експерименту, Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 3, Фізика і математика у вищій і середній школі: зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 10, 168-175.8.
7. Гуменюк С.В., Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. /С.В.Гуменюк// Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія «Педагогіка, соціальна робота». Випуск 26, С. 55-57
8. Дрозіч, І. А., (2018). Формування фахової компетентності майбутніх кухарів у професійно-технічних навчальних закладах. (Дис. канд.

пед. наук), Хмельницький національний університет, Хмельницький, Україна.

9. Жамардій В.О., Методи оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів у процесі занять з пауерліфтингу. «Альянс наук: учений-ученому» (2014), [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.confcontact.com/2014-alyans-nauk/fk2_zhamardij.htm

10. Загальна характеристика оздоровчого тренування. Лекція № 6-7 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/998728/mod_resource/content/3/%D0%9B%206-7.pdf

11. Кошель В.М., Герман Н.В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», директорів, методистів і вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 – 60 с.

12. Ляхова І., Верховська М., Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії./І.Ляхова, М.Верхрвська// Технології навчання фізичної культури, 2015, С. 51-55

13. Мартишко А.Ю., Бондаренко В.В. та ін. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 75 с.

14. Метод ф («кутове перетворення Фішера») https://www.eztests.xyz/criteria/ fisher_angular_transformation

15. Митчик О., Сапожник О., Етапи формування здоров'язберезувальних компетенцій у студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 3. С. 75–79.

16. Міхеєнко О. Оздоровче фізичне тренування та шляхи підвищення його ефективності/Міхеєнко О. // Молода спортивна наука

України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С . 317-320.

17. Оцінка вестибулярної стійкості. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://um.co.ua/6/6-7/6-7003.html>

18. Поняття системи фізичного виховання. Мета, завдання, загальні та основні принципи фізичного виховання. Лекція 2. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24984>

19. Принцип адекватності, оптимальності і варіативності педагогічних впливів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://um.co.ua/11/11-9/11-91578.html>

20. Принцип свідомості та активності учнів у навчанні. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5259319/page:18/>

21. Робоча програма навчальної практики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kspu.edu/>

22. Согоконь О., Донець О., Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури./О.Согоконь, О.Донець//Витоки педагогічної майстерності, 2020, Випуск 26, С-185-191

23. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 68 с.

24. Тлумачний словник української мови.[Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd=сучасні> ; <https://sum.in.ua/s/suchasnyj>

25. Хіміч В.Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності /В.Хіміч//дис. док.філософії, Хмельницький національний університет, Хмельницький, 2021, Україна.

26. Циганій В.В., застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення рухової активності студентів, кваліфікаційна робота, Суми, 2020, ст.56.

27. Чернишин В. М. Новітні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача / В. М. Чернишин, В. Л. Хіміч // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 71-73.

28. Чернишин В. М., Хіміч В. Л. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача. Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. 104 с.

29. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : дис. канд. наук з фіз. вих та спорту : 24.00.02 / Чернявський Максим Вікторович. – К., 2011. – 196 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Фітнес-програми

Степ - аеробіка - це оздоровча аеробіка з використанням спеціальної степ -платформи з регульованою висотою. Необхідно дотримуватися правил роботи на степ - платформах, які забезпечують травмобезопасність занять. Правила ці стосуються висоти платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і вниз, рухів рук, музики і т.д

Фітбол - аеробіка - аеробіка з використанням спеціальних гумових великих м'ячів (фітболов). Відмінною рисою даного виду аеробіки є вправи на розвиток вестибулярного апарату.

Танцювальна аеробіка - оздоровча аеробіка, аеробне частина занять є танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від використовуваного стилю танцю розрізняють наступні види аеробіки танцювальної спрямованості: фанк-аеробіка, сіті-джерм, хіп-хоп, латин (салса), афро-джерас - аеробіка.

Слайд аеробіка - це оздоровча аеробіка атлетичного напрямку з використанням спеціальної слайд-дошки і особливого взуття. Дошка має спеціальне полімерне покриття. Вправи нагадують руху ковзанярі, лижника, роллера.

Терааеробіка - новий напрямок оздоровчої аеробіки, використання спеціального комплексу амортизаторів, що фіксуються одночасно на руках і ногах займається і утворюють єдину взаємопов'язану систему.

Пампаеробіка - оздоровча аеробіка з яскраво вираженою атлетичної спрямованості з використанням міні-штанги (від 2 - 20 кг.) У вигляді гімнастичних палиць, а також звичайних штанг для важкої атлетики. Ці заняття рекомендуються для фізично підготовлених людей.

Аквааеробіка - це оздоровча аеробіка у воді (танці, плавання під музику, ходіння по дну, силові вправи).

Велоаеробіка (сайкл) - це високоінтенсивних кардіо тренування на статичному велосипеді під відео супровід (гірські віражі, спуски, лісові доріжки).

Аеробоксинг - синтез аеробіки, боксу і карате. На заняттях використовують спеціальне професійне спорядження.

Тай-бо (або Кі-бо) - комплексна програма аеробіки, в основу якого лягли елементи: ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів єдиноборств.

Йога - аеробіка - вдало поєднує в собі статичні і динамічні пози, вправи на стретчинг і розслаблення, спрямованих на пошук рівноваги різних енергетичних потоків в тілі людини. Техніку йоги відрізняє повільне і кероване розтягування м'язів.

Пілатес аеробіка - це унікальний спосіб одночасного розвитку сили і гнучкості м'язів, зв'язок і суглобів. Даний вид був розроблений Д. пілатесом. Він застосував свої знання йоги для лікування закрепощенности суглобів і розробив прилад-реформер, що дозволяє зняти стресовий стан на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи.

Оздоровча аеробіка - один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Її характерною особливістю є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота С.С., дихальної та м'язової систем. вперше термін «Оздоровча аеробіка» використовував К. Купер в 1968 р, їм була написана книга під назвою «Аеробіка».

Серед різних видів сучасної танцювальної аеробіки, можна виділити три самостійних напрямки: оздоровча, спортивна, прикладна аеробіка.

Заняття: Степ - аеробіка (поєднання стилів аеробіки)

Освітньо – виховні завдання теми: створити комфортні умови для навчання, за яких кожен студент відчуває свою успішність, фізичну спроможність, самостійність.

Навчальна мета:

1. Дати вихованкам поняття про різницю базової та степ аеробіки.
2. Вивчити комплекс вправ степ-аеробіки під музичний супровід
3. Повторити комплекс вправ танцювальної аеробіки, виконати вправи на силу м'язів рук, ніг, живота та вправи на розтягування

Розвиваюча мета: Сприяти розвитку координаційних, силових здібностей та гнучкості.

Виховна мета:

1. Виховувати відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики.
2. Виховувати інтерес до здорового способу життя
3. Виховувати у вихованців самостійність, старанність, наполегливість, бажання творчо працювати.

Тип заняття:

1. Комбіноване заняття. (заняття *засвоєння нових знань та застосування отриманих умінь і навичок на практиці.*)

Обладнання: музичний центр і музичні записи, гімнастичні килимки, степ-платформа.

Конспект заняття з аеробіки: (поєднання стилів: степ-аеробіки, танцювальна аеробіка, мамбо, стретчинг-йога.

Структура занять побудована на основних дидактичних принципах навчання. Обов'язковим для кожного заняття є контроль стану здоров'я дитини для надання відповідного навантаження, яке можна контролювати кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, інтервалом та характером відпочинку та інше.

Будь-яке заняття складається із трьох частин: підготовча, основна (танцювальна та силова частина), заключна. Незалежно від виду заняття (базова аеробіка, степ, фітбол-аеробіка та інші) значення ЧСС тих, хто займаються, не повинно перевищувати на піку аеробного навантаження 170 уд/хв. Якщо спрямованість заняття на більш силовий характер, то оптимальні значення ЧСС будуть коливатися від 130 уд/хв. До 140 уд/хв. ЧСС впродовж танцювальної частини не перевищує 150-160 уд/хв. Саме такі показники ЧСС та обов'язковий контроль впродовж всього заняття сприятимуть покращенню роботи усіх органів та систем організму та стану здоров'я в цілому, що і є основною метою проведення занять аеробікою.

Окрім покращення стану здоров'я студенти, що займаються аеробікою отримують велике емоціональне задоволення, що відображається на їх прагненні і надалі продовжувати займатися. При визначенні змісту та мети навчання всіма типам аеробіки необхідно постійно підвищувати популярність аеробіки серед молоді різноманітними масовими видовищними заходами.

План-конспект заняття

Час-на зан-тя	Зміст заняття	Доз.	Організаційно методичні вказівки
П І Д Г О Т О В Ч А	І. Організаційний момент Шикування	2хв	Команда: «В шеренгу шикуйсь!» --- - Відмітити відсутніх - Перевірити рівняння і дотримання інтервалу.
Ч А С Т И Н	Вітання і пояснення задач заняття. ЗРВ у положенні стоячі:	2хв` 3хв`	Викладач: « Добрий день. Сьогодні ми розучимо комплекс вправ степ-аеробіки. Виконання цих вправ допоможе вам в формуванні красивої постави, розвитку гнучкості, координаційних та силових здібностей, відчуття ритму та розвитку музичного слуху. А також ми повторимо комплекс вправ танцювальної аеробіки та йоги.

<p>А</p>	<p>1.вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу. 2. Ходьба на носках. 3. Ходьба на п`ятках. 4. Чотири кроки на носках, чотири на п`ятках. 5. Ходьба приставним кроком, в різні сторони. 6.Ходьба приставним кроком, правим боком вперед, лівим назад. 7. Базові кроки степ-аеробіки: - прості кроки; - скользящі приставні кроки. 8. Основний правий крок, лівий крок. 9. Охресний крок, крок з поворотом.</p> <p>Підготовчі вправи: (підвищення ЧСС до 150 уд./хв.) <u>Вправа степ-аеробіки № 1</u> Зробіть крок на платформу правою ногою, зафіксуйте її і поставте на платформу ліву ногу. Поверніть на підлогу спочатку праву ногу, а слідом за нею ліву. Повторіть вправу з лівої ноги. <u>Вправа степ-аеробіки № 2</u> Спочатку на платформу піднімаєте праву ногу, приставляючи до неї ліву, тому знімаєте спочатку ліву ногу, а потім праву приставляє до лівої. Повторіть вправу з лівої ноги. <u>Вправа степ-аеробіки № 3</u> Зігніть праву ногу в коліні і встановіть її на степер, зробіть рух лівою ногою, як ніби ви збираєтеся перенести її на платформу, але опустіть її назад на підлогу. Цю вправу необхідно повторити для обох ніг. <u>Вправа степ-аеробіки № 4</u> Права нога переноситься на платформу, ліву ногу зігніть в коліні і максимально підніміть до грудей, після чого необхідно опустити ліву ногу на підлогу, приставивши до неї праву.Повторіть вправу на ліву ногу. <u>Поєднання 4-х вправ степ-аеробіки</u></p>	<p>1хв. 1хв 1хв 1хв` 1хв 2хв 2хв 3хв 2хв 2хв 3хв 3хв 3хв 3хв `5хв</p>	<p>Стежити за поставою. Стежити за руками.</p> <p>Слідкувати за диханням.</p> <p>Всі вправи виконуються фронтально під музичний супровід</p> <p>Стежити за поставою і диханням. Слідкувати за руками.</p> <p>Слідкувати за диханням, вимагати чіткого виконання</p>
-----------------	--	---	---

	Комплекс вправ танцювальної аеробіки (аеробна частина). (Робота при пульсі 150-180 уд./хв..)	3хв	
О С Н О В Н А Ч А С Т И Н А 30`	<p>1. Біг на місці, згинаючи ноги назад</p> <p>2. Підскок з однієї ноги на іншу</p> <p>3. Підйом коліна</p> <p>4. Махи гомілкою</p> <p>5. Махи ногами уперед, в сторону</p> <p>6. Стрибок-ноги нарізно-ноги разом</p> <p>7. Охресний крок, крок з поворотом, оплеск.</p> <p>8. Мамбо</p> <p>9. Перемінний приставний крок.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук.</p> <p>1. В.п.: стоячи, руки прямі попереду. Розведення і зведення рук на рівні грудей.</p> <p>2. В.п. теж, що і в 1, руки на стегнах. Відведення прямих рук за голову.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів живота.</p> <p>1. В.п. стоячи, руки за голову, повороти тулуба вправо та вліво.</p> <p>2. В.п.: лежачи спиною. Піднімання верхньої частини тулуба, руки за головою.</p>	<p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>1хв</p> <p>5хв</p> <p>5хв</p>	<p>Всі вправи виконуються фронтально з музичним супроводом</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Стежити за диханням.</p> <p>При виконанні вправ акцентувати увагу на правильному диханні слідкувати за поставою, вимагати чіткого виконання.</p> <p>При виконанні вправ спина пряма, голова підведена, обов'язково акцентувати увагу на диханні.</p>

З А К Л Ю Ч Н А Ч А С Т И Н А	Стрейчінг-йога 1. В.п. лотас, вправи для м'язів шиї, рук і плечового поясу, руки за голову, виконуємо повільно нахили тулуба вправо та вліво.	6хв	Стежити за поставою і диханням.
	2. В.п.: сидячи, вправи для м'язів стегна ноги уперед, тримаємо спину рівно, носки на себе, виконуємо нахили тулуба до носків і затримуємось.	5хв	При нахилі вперед ноги не згинати, спину і руки повинні бути паралелі підлозі. Дивитися вперед. Зберігати правильну поставу.
	3. В.п. сидячи, ноги нарізно, виконуємо нахили тулуба по черзі до правої і лівої ноги. Зміряти пульс. (Зниження ЧСС до 100 уд./хв.)	6хв	Стежити за диханням, виконувати вправу м'яко.
	Відпочинок - Вправи на розслаблення В.п.: лежачи спиною, руки вгору, намагаємось правильно дихать.	6хв	Вправу виконувати м'яко. Витягувати корпус, руки ноги на підлозі.
	Перевірка пульсу. Підсумок заняття Завдання додому	2хв	Дихання повинно бути спокійним. Рекомендації.
	Загальний час	90хв	

ВИСНОВКИ

У процесі заняття студенти оволодівають комплексами вправ, направлених на розвиток правильного дихання у поєднанні з рухами тіла, опорно-рухового апарату. Даний вигляд фізичних вправ більшою мірою направлений на підтримку гарного самопочуття.