

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ТЕХНОЛОГІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ
ГІМНАСТИКИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу,
групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Танашук Сергій Іванович

Керівник: **Бабюк С. М.**,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: **Гуска М. Б.**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ	7
1.1 Поняття, місце і завдання гімнастики в системі фізичного виховання.....	7
1.2. Класифікація видів гімнастики.....	9
1.3. Характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики.....	13
1.4. Методичні принципи щодо організації та проведення занять з оздоровчих видів гімнастики.....	30
1.5. Метрологічний та педагогічний контроль на заняттях фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1. Методи дослідження	42
2.2. Організація дослідження.....	47
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	49
3.1. Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі здобувачами вищої освіти.....	49
3.2. Вплив експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 19 років	53
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	64

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи;

МСК – максимальне споживання кисню;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

РФС – рівень фізичного стану;

ЖЄЛ – життєва ємкість легень;

ФП – фізична підготовка.

ВСТУП

Актуальність теми. Хоча системи фізичного виховання у навчальних закладах покращилася за останні роки в Україні, але стан здоров'я студентської молоді погіршився. Основною причиною такого погіршення є стрімкий розвиток науки і техніки, збільшення обсягу наукової інформації, що входить до навчального процесу, який значно знижує спортивну активність здобувачів вищої освіти. Тому експерти фізичного виховання приділяють увагу проблемам загальної фізичної підготовки студентської молоді.

У галузі фізичного виховання активно ведуться наукові дослідження з цього питання. які демонструють здоров'я та стан фізичної підготовки студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень показує, що ефективний інструмент підвищення фізичних якостей і рівня здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Практикуючи їх регулярно вживання і загартовування, підвищиться життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращиться робота вегетативних систем, продуктивність і захист від старіння [42].

Науковці надають рекомендації щодо змісту фізичного виховання студентів, включаючи дозування навантажень. Ці навантаження можуть бути різними і навіть протилежними за характером [38]. Зокрема, рекомендується включити у програму такі види фізичної активності: силові та швидко-силові вправи, аеробні заняття, такі як біг або велосипед, плавання, використання тренажерів та вправи на розтяжку.

Важливим завданням сучасності є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які сприяли б формуванню здорового способу життя серед молоді.

Один із таких загальнодоступних видів фізичного виховання для сучасної молоді – це оздоровча гімнастика, яка наразі набуває все більшої популярності, не лише в спортивних клубах, але і в різних навчальних закладах [30, с. 247]. Заняття

в групах оздоровчої гімнастики організовані відповідно до віку, професійних і сімейних принципів, що дозволяє створити необхідний соціально-психологічний клімат. Цей клімат, разом із фізичною активністю, має позитивний вплив на функціональний стан організму загалом, а також на його основні системи, такі як серцево-судинна і дихальна.

Отже, значна кількість пропозицій і рекомендацій пояснюється тим, що дослідження в цьому напрямку є новими і ще потребують більш глибокого наукового обґрунтування та системного аналізу. В науковій літературі поки що недостатньо уваги приділяється вивченню комплексного впливу різних сучасних методів оздоровчої гімнастики на фізичний стан і здоров'я студентів, що представляє значущий інтерес для фахівців, які займаються оздоровчим спортом. Ця ситуація підкреслює актуальність та важливість нашого дослідження в даній області.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студенської молоді.

Предмет дослідження – заняття з оздоровчих видів гімнастики здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – вивчення особливостей проведення секційних занять з оздоровчої гімнастики серед здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури: обширний аналіз науково-методичної літератури, яка стосується оздоровчої гімнастики та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Оцінка існуючих методик та підходів, які вже застосовуються в цій галузі досліджень.

2. Вимірювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 19 років з використанням стандартизованих тестів та методик для визначення параметрів, таких як сила, витривалість, гнучкість та аеробна спроможність.

3. Розробка методики: на основі отриманих даних і результатів літературного аналізу розробити методику проведення секційних занять з оздоровчої гімнастики. Ця методика повинна бути спеціально адаптованою для здобувачів вищої освіти та спрямованою на поліпшення їх фізичної підготовленості.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу і узагальнення інформації; методи аналізу програмно-нормативної і звітної документації; методи педагогічного спостереження; методи математичної статистики.

Практичне значення отриманих результатів: результати, отримані у дослідженнях, можуть бути використані при здійсненні подальших досліджень на практиці, у навчальному процесі при складанні навчальних та робочих програм, планів тренувань у групах підвищення спортивної майстерності з гімнастики, а також створити методичні рекомендації щодо проведення занять.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 04-05 квітня 2023 року, м. Кам'янець-Подільський.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Робота складається зі вступу, переліку умовних позначень, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 91 сторінка. Робота містить 4 рисунки та 49 літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. В огляді літератури розкрито, що гімнастика на сучасному етапі є комплексною системою методів і засобів, спрямованих на всебічний гармонійний розвиток особистості. Вона ґрунтується на науковій теоретико-методичній базі та включає в себе різноманітні гімнастичні вправи, які застосовуються в різних аспектах фізичного виховання. Також відзначено, що сучасні види гімнастики є результатом постійного удосконалення системи гімнастики, що існувала раніше. Зміни в їх сутності та спрямованості, різноманітність використовуваних засобів і методів призвели до створення нових видів оздоровчої гімнастики. Також досліджено існуючі класифікації та характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики, які визначаються різними цільовими завданнями, використовуваними засобами та музичним супроводом.

Це важлива спостереження, яке вказує на потребу додаткових наукових досліджень та досліджень, спрямованих на раціональний підбір засобів, методів та організації занять фізичною культурою з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Такі дослідження можуть допомогти вдосконалити програми фізичного виховання та тренувань, а також виявити конкретні користі та можливі ризики для здоров'я осіб молодого віку, які займаються сучасними видами гімнастики. Додаткова наукова робота в цьому напрямку може сприяти розвитку більш обґрунтованих та ефективних підходів до фізичної активності та оздоровлення.

2. Створення та впровадження комплексної програми занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики є важливим кроком для забезпечення всебічного розвитку та покращення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Така програма, яка включає різні напрямки та види оздоровчої гімнастики, дозволяє забезпечити розвиток різних фізичних якостей та навичок, що є важливим для стану здоров'я та загального фізичного розвитку.

Програма, яка враховує принципи та методи теорії та методики фізичного виховання, а також потреби студенток, що брали участь у дослідженні, може бути ефективним інструментом для поліпшення фізичної підготовленості та загального стану здоров'я. Програма може бути адаптована до різних вікових груп і рівнів фізичної підготовленості, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожної студентки.

Важливою перевагою цієї програми є її різноманітність, оскільки вона включає різні види гімнастики з різними завданнями та ефектами на організм. Такий підхід може зробити заняття більш захоплюючими та мотивуючими для студенток.

3. Запровадження експериментальної методики дало можливість визначити вплив сучасних видів оздоровчої гімнастики на фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти. Результати рухових тестів та контрольних вправ, що використовувалися для оцінки фізичної підготовленості здобувачів, підтверджують ефективність розробленої комплексної програми. Це підтверджується статистично важливою різницею у результатах тестів між експериментальною та контрольною групами після останнього контрольного вимірювання ($p < 0,05$).

На основі проведених досліджень можна зробити висновок про ефективність запропонованої методики занять з оздоровчої гімнастики. Ця методика може бути успішно впроваджена для організації та проведення занять в оздоровчих клубах або в групах фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрюшенко Л. Б. Ритмічна гімнастика у процесі фізичного виховання студентів вузу Теорія та практика фізичної культури. 2014. №5. С. 22-25.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 Київ, 2016. 20 с.
3. Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: навч. посібник для студ. вузів фіз. культури Київ: СпортАкадем, 2017. 303 с.
4. Бабенко І. В. Аеробічна гімнастика – шлях до вдосконалення здоров'я та підвищення працездатності Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. Київ, 2020. С. 148-150.
5. Білецька В. В. Використання стретчинг-програм у фізичному вихованні студенток Проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів: Міжнародна науково-методична конференція, 2-3 лютого 2016 Чернівці: Книги-XXI, 2015. С. 13-14.
6. Бірючков Б. І. Методичні особливості розвитку рухових здібностей учнів на уроках гімнастики в школі: навч. сел. Київ: Педагогічна думка, 2014. 136 с.
7. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум Київ: НАУ, 2013. 52 с.
8. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 320-354.
9. Вейдер С. Пілатес для ідеальної постави Київ: ФіС, 2017. 192 с.
10. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури іспорту. Суми, 2014. С. 178-183.
11. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної: методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів

фізкультурного спрямування Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 52 с.

12. Гімнастика : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання [укл. С. В. Одінцова]. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 41 с.

13. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2018. Вип. 7. Т. 2. С. 303-305.

14. Давидов В. Ю. Нові фітнес-системи (нові напрямки, методики, обладнання, інвентар): навч. допомога Тернопіль: 2015. 284 с.

15. Юхимчик С. Визначення поняття фітнес Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовка кадрів з фізичної культури та спорту. Харків, 2004. С. 174-175.

16. Железняк Ю. Д. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі та спорті Київ: «Академія», 2014. 264 с.

17. Журавлин М. Л. Гімнастика Київ: «Академія», 2015. 443 с.

18. Захарина Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих та спорту : спец. 24.00.02 Київ, 2018. 23 с.

19. Захаров Е. Н. Енциклопедія фізичної підготовки Київ: 2017. 368 с.

20. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. Харків, 2016. С. 34-37.

21. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 67 с.

22. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: навч. для студентів вищих. навч. Закладів фіз. виховання та спорту Київ: Олімпійська література, 2013. Т. 2. 390 с.

23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.

24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.
25. Ксенофонтowa Є. М. Вплив занять фітнесом на здоров'я студентів Здоровий спосіб життя: НАПН України, Інститут проблем виховання. Київ: Педагогічна думка, 2019. №7. С. 148-153.
26. Кудра Т. А. Фітнес: Американська концепція досягнення здоров'я засобами фізичної культури. Історія, ідеологія, методологія та перспективи розвитку Львів: НФВ «Українські технології», 2013. 214 с.
27. Кудрявцев М. Д. Методика розвитку гнучкості у студентів вузів: навчально-практ. посібник Київ: КГТЕІ, 2015. 72 с.
28. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2013. Вип. 7. Т. 3. С. 188-192.
29. Медведєва Є. Н. Фітнес – аеробіка у системі фізичного виховання студентів Київ: Центр учбової літератури, 2018. 50 с.
30. Мухін В. М. Фізична реабілітація Київ: Олімпійська література, 2020. 415 с.
31. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2014. 103 с.
32. Панков Г. А. Вплив швидкісно-силових навантажень на фізичне здоров'я жінки Адаптивна фізична культура. 2017. №3. С. 26-30.
33. Петренко Н. В. Динаміка фізичної та розумової працездатності студенток економічних спеціальностей у процесі занять аквафітнесом Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2018. №11. С. 67-71.
34. Пилипей Л. П. Ефективність особисто орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту 2008. №8. С. 121-125.

35. Романенко В. А. Діагностика рухових здібностей: навчальний посібник Київ: Центр учбової літератури, 2015. 290 с
36. Самошкіна А. В. Вплив комплексу «Bodyflex» на загальну фізичну працездатність студентів, які перенесли гостре респіраторне захворювання Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2014. №8. С. 79-82.
37. Смирнова Ю. В. Музичний супровід у заняттях фізичною культурою: навчально-методичний посібник ХДАФК, Харків, 2020. 107 с.
38. Соколова О. В. Використання дозованих фізичних навантажень у підвищенні фізичного здоров'я та функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів 18-19 Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2016. №3. С. 86-88.
39. Солопчук М. С. Теорія спортивної діяльності: опорні таблиці Кам'янець-Подільський, 2015. 78 с.
40. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури Суми: СумДПУім. А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
41. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. К.:Політехніка, 2015. 160 с.
42. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. №11. С. 94-99.
43. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2018. Т. 1. 408 с.
44. Шаробарова І. Н. Вправи зі скакалкою Київ: Фізкультура і спорт, 2021. 93 с.
45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2014. Ч. 1. 272 с.
46. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка Харків: ФОП Бровін О. В. 2014. 265 с.
47. Юре'ва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток

особистості Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. 2014. №8. С. 77-82.

48. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 57-61.

49. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб як форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2016. Вип. 7. Т. 2. С. 158-161.