

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

Дипломна робота (проєкт)
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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1 Поняття, місце і завдання гімнастики в системі фізичного виховання

Гімнастика – це система фізичних вправ, що має свої коріння в Давній Греції, існуючи протягом багатьох віків до нашої ери. Термін «гімнастика» походить від грецького слова «гімназо», що означає «навчати» або «тренувати». Однією з версій щодо походження слова «гімнастика» є пояснення від грецького «gymnos», що означає «оголений» (оскільки древні греки зазвичай виконували фізичні вправи оголеними) [43, с. 17].

Перший згаданий вжиток терміну «гімнастика» датується 8 століттям до н.е. під час розквіту стародавньої грецької культури. Але гімнастичні вправи були поширені ще в стародавньому світі. В Китаї, Індії та інших країнах вони використовувалися з лікувальною метою ще більше 4000 років тому. Китайські джерела стверджують, що в Китаї вже в цей час існувала гімнастика, якою люди займалися вдома вранці і вечорами.

Система гімнастичних вправ індійських йогів, яка є добре відомою і зараз, також має свої коріння в стародавніх часах. Інформація про гімнастичні вправи також зберіглася в історичних джерелах і пам'ятках різних народів, включаючи єгиптян, персів, ассирійців, римлян, євреїв і багатьох інших [5].

В сучасному світі гімнастика має важливе місце в системі фізичного виховання і активно користується популярністю завдяки своїй доступності. Вона включає в себе різноманітні вправи, від простих до складних, і придатна для будь-якої людини, незалежно від віку та статі. Значення гімнастики важко переоцінити, оскільки її основні компоненти сприяють зміцненню здоров'я, загартуванню організму, розвитку моральних та вольових якостей людини і відновленню

фізичних та духовних можливостей [8].

Гімнастика має вагому роль в програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, а також в колективах фізичної культури та добровільних спортивних організаціях.

Гімнастика використовується як ефективний засіб лікування у медицині і також застосовується для оздоровлення в будинках відпочинку і санаторіях. Останнім часом в Україні набула значної популярності сучасна ритмічна гімнастика. Також професійно-прикладна гімнастика набирає все більше популярності та розвивається [41, с.64].

За словами Бирючкова Б. І., головною метою гімнастики є формування гармонійної особистості, яка об'єднує духовну різноманітність, моральну чистоту та фізичну досконалість.

В завдання гімнастики включаються:

1. Оздоровчі завдання:

- Зміцнення здоров'я.
- Розвиток окремих м'язових груп і м'язової системи.
- Усунення та попередження функціональних відхилень в органах і системах організму.
- Виховання правильної постави та ходи.
- Загальний розвиток і зміцнення органів дихання та кардіоваскулярної системи.

- Поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

2. Освітні завдання:

- Забезпечення всебічного гармонійного фізичного розвитку.
- Виховання сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації і виразності рухів.
- Надання теоретичних знань і рухових навичок, необхідних в побуті і трудовій діяльності.

3. Виховні завдання:

Набуття звички до здорового способу життя: Гімнастика сприяє формуванню

у людей здорових звичок, які включають в себе регулярну фізичну активність та увагу до власного здоров'я.

Виховання дисциплінованості і морально-вольових якостей: Гімнастика сприяє розвитку ряду характерних рис особистості, таких як сміливість, рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, витривалість, орієнтованість і ініціативність [16, с.57].

Сучасна гімнастика є комплексом методів і засобів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток особистості. Вона має наукову теоретичну і методичну базу і використовується в різних аспектах фізичного виховання.

1.2 Класифікація видів гімнастики

Різноманітність гімнастичних вправ в історії сформувалася у різні види. У 1968 році на Всесоюзній конференції з питань гімнастики було прийнято рішення класифікувати гімнастику на три основні групи видів:

1. Загальнорозвивальні види гімнастики: ця група включає вправи, спрямовані на загальний розвиток фізичних якостей та координації рухів. Вони часто використовуються для покращення загального стану здоров'я та фізичної підготовленості.

2. Спортивні види гімнастики: у цій групі об'єднуються види гімнастики, які вимагають високого рівня технічних навичок і фізичної підготовки. Сюди входять такі види, як художня гімнастика, спортивна акробатика, гімнастика на брусах і інші, які вимагають виступів зі спеціальними вправами.

3. Прикладні види гімнастики: ця група включає в себе гімнастику, яка має практичне застосування в різних сферах життя. Наприклад, гімнастика для покращення фізичного стану в дому або гімнастика, що використовується в лікувальних цілях.

Цей розподіл видів гімнастики був обумовлений конкретними завданнями та потребами в розвитку цієї галузі спорту і фізичного виховання. Він сприяв науковому обґрунтуванню та подальшому розвитку гімнастики, а також

створенню сучасної теорії і методики її практичного використання [47].

«Класифікація видів гімнастики, визначена конференцією 1968 р., повністю себе виправдала, так як дозволила диференційовано розробляти теоретичні і методичні питання, специфічні для кожного типового напрямку: освітні, оздоровчі, спортивні. Однак на сьогоднішній день ряд причин обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів гімнастичної рухової активності» [28]

В залежності від головних завдань фізичного виховання Всесоюзною конференцією 1984 року затверджена класифікація, що розподіляє гімнастику на 3 основні види: освітньо-розвиваюча гімнастика, оздоровча гімнастика, спортивна гімнастика.

У (рис. 1.1) показана оновлена класифікація гімнастики, в якій враховані нові види, що з'явилися на сучасний момент. На графіці ці нові види позначені виділеними прямокутниками.

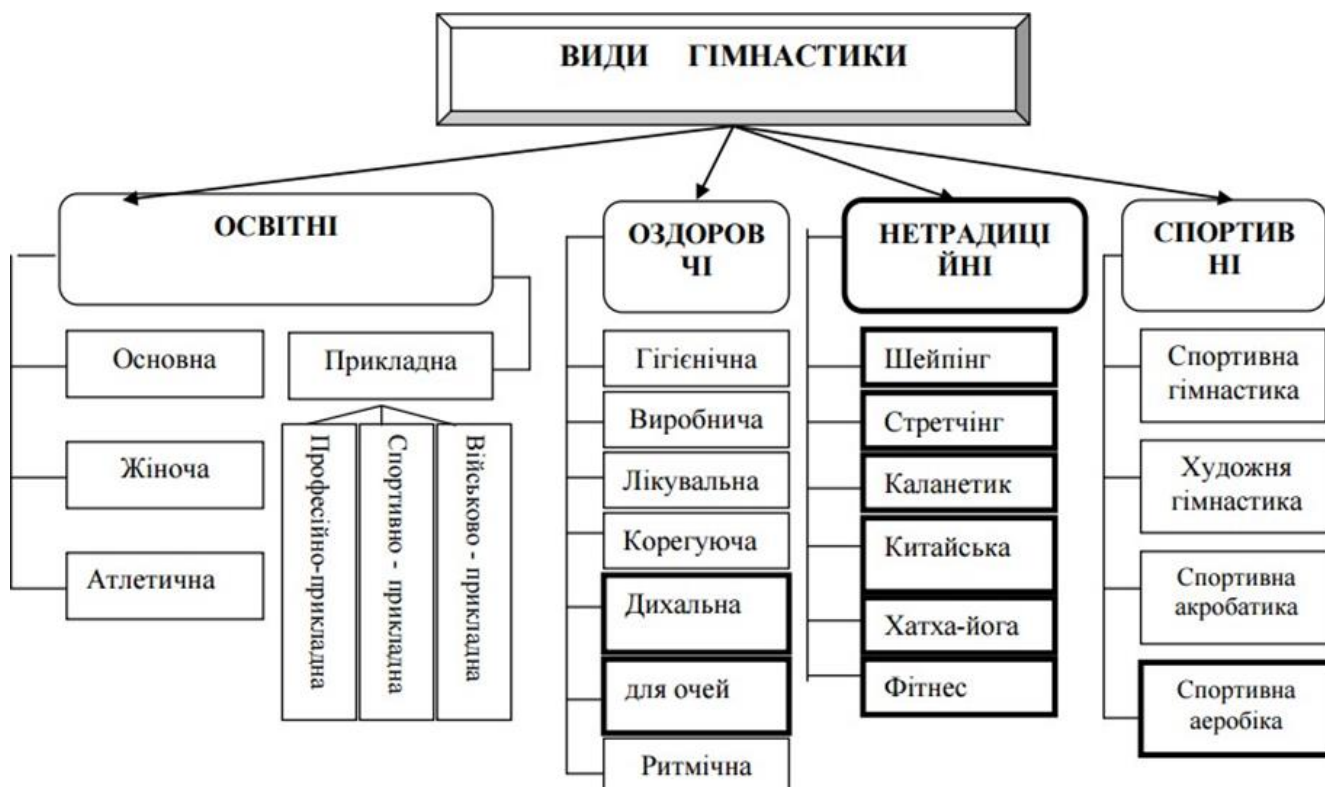


Рис 1.1 Нова класифікація видів гімнастики з урахуванням тих новоутворених видів

Різні види гімнастики, що існують на сучасний момент, відрізняються за метою і завданнями, специфічними вправами та методикою. Розмаїті завдання гімнастики, широкий спектр застосування та різноманітність вправ сприяли розвитку різних сучасних видів, які, хоча і відрізняються один від одного за метою і завданнями, специфічними вправами та особливими методичними прийомами [15], але сьогодні термінологія зазначених видів гімнастики трансформується. Так, терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці» та «танцювальні вправи» все частіше замінюються поняттям «аеробіка».

Вперше, термін «аеробіка» був введений К. Купером, щоб описати вправи аеробного характеру, які відзначаються помірним навантаженням і оптимальною взаємодією між системами дихання і кровообігу, а також їх взаємодією з руховою діяльністю.

У 1989 році Дж. Соренсен запропонувала використовувати хореографічно оформлені гімнастичні вправи для тренувань під музику і ввела термін «аеробіка» для опису оздоровчого виду гімнастики.

Ми погоджуємося із ствердженням Школи О. М., що базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання та випади. Використання цих вправ у поєднанні з рухами, поворотами та рухами руками надає комплексний вплив на організм тих, хто займається [20].

Спортивна аеробіка – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати неперервні, складні і високоінтенсивні поєднання рухів, підсупроводжуючи їх музикою. Ці рухи запозичені із традиційних аеробних вправ. У змагальній програмі спортивної аеробіки неперервні рухи мають демонструвати гнучкість, силу і сім базових аеробних кроків, які комбінуються з елементами складності і виконуються з високим рівнем майстерності. Спортивна аеробіка базується на фундаменті оздоровчої аеробіки і має спільні технічні аспекти та термінологію.

Оздоровча аеробіка – це один із засобів оздоровчої фізичної культури, головною метою якого є покращення стану організму людини. Окрім аеробних вправ, заняття оздоровчою аеробікою включають в себе велику кількість вправ,

спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних м'язових груп, корекцію фігури, а також розвиток гнучкості [15].

Упродовж останнього десятиріччя в світі активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики, і класифікація цих видів стає складною через різні цільові завдання, засоби, що використовуються, та характер музичного супроводу.

М. М. Булатова та Ю. А. Усачов класифікують оздоровчі види гімнастики за категоріями, спрямованими на розвиток наступних аспектів:

1. Аеробної витривалості.
2. Силової витривалості і сили м'язів, а також формування гармонійної фігури.
3. Координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок.
4. Гнучкості та досягнення релаксації.

Ця класифікація допомагає краще розуміти цільові аспекти різних видів оздоровчої гімнастики та дозволяє спрямовувати зусилля на покращення конкретних фізичних якостей і навичок.

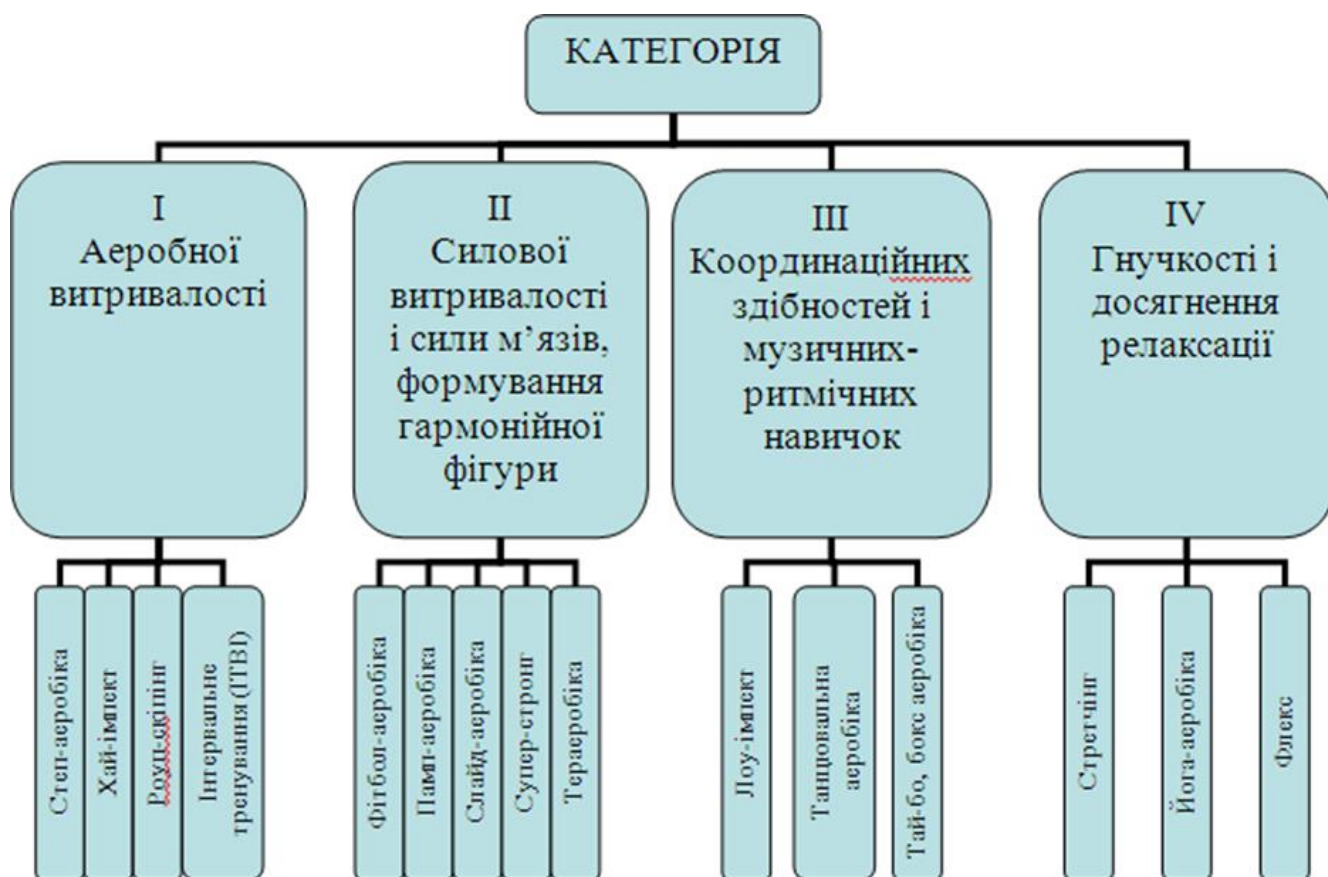


Рис. 1.2 Категорії оздоровчих видів гімнастики

1.3 Характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики

Погоджуючись з Веглярським Г. Б., можна відзначити, що сучасні види гімнастики створені таким чином, щоб задовольнити різні потреби різних вікових груп та населення, яке бажає покращити своє здоров'я, використовуючи засоби науково-технічного прогресу та добре вивчені оздоровчі системи [10].

До базових видів освітньо-розвиваючої гімнастики відносять:

1. Основна гімнастика.
2. Жіноча гімнастика.
3. Атлетична гімнастика.

Ці види гімнастики різняться за технікою, специфікою вправ і завданнями, які вони ставлять перед спортсменами для покращення фізичного стану та розвитку певних фізичних якостей.

Основна гімнастика використовує різні засоби для покращення фізичного стану і розвитку фізичних якостей. Серед засобів основної гімнастики можна виділити наступні:

1. Стройові вправи, які включають ходьбу та біг у різних поєднаннях.
2. Загальнорозвивальні вправи, які виконуються як без предметів, так і з використанням предметів.
3. Вільні вправи, які дозволяють спортсменам виявити творчість у виконанні рухів.
4. Прості вправи на гімнастичних приладах, які сприяють розвитку координації та сили.
5. Акробатичні вправи, які включають елементи акробатики та вимагають від спортсменів співпраці та координації рухів.
6. Елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети та стрибки, які розвивають гнучкість, музичність та рухову майстерність.

Жіноча гімнастика є різновидом основної гімнастики, специфіка якої адаптована до особливостей жіночого організму. У цьому виді гімнастики багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза, зокрема малого таза і тазового дна, а

також черевного преса [4]. Це допомагає жінкам підтримувати та покращувати своє фізичне здоров'я, а також форму і фігуру.

Жіноча гімнастика включає в себе різноманітні завдання і завдання, спрямовані на розвиток різних аспектів фізичної підготовки і покращення фізичного стану жінок. Основні завдання жіночої гімнастики включають:

1. Розвиток пластики та виразності рухів, що сприяє гармонійному та елегантному виконанню рухів.

2. Розвиток почуття ритму і темпу, що допомагає синхронізувати рухи з музикою.

3. Розвиток спритності, гнучкості і витривалості, що підвищує фізичну підготовленість.

4. Отримання прикладних навичок, які можуть бути корисними в повсякденному житті.

Позитивні аспекти занять жіночою гімнастикою включають покращення постави, стрункішу фігуру і поліпшення ходи. Заняття, часто проводяться з музичним супроводом, сприяють не тільки покращенню фізичного здоров'я жінок, але також мають позитивний вплив на їхню психологічну сферу. Результатом є підвищення настрою, релаксація нервової системи та підвищення впевненості в собі [32].

Заняття жіночою гімнастикою можуть бути різноманітними і насиченими, включаючи різні вправи без предметів та вправи з використанням різних предметів, таких як м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, ціпки і т. д.

Атлетична гімнастика є спортивним видом, спрямованим на формування правильної постави, гармонійного розвитку м'язового корсету всього тіла та виправлення недоліків статури. Вона сприяє розвитку і покращенню таких важливих рухових якостей, як сила, гнучкість, швидкість, спритність і витривалість.

Основні завдання атлетичної гімнастики включають:

1. Формування правильної постави та урівноваженої фігури.

2. Розвиток і зміцнення м'язового каркасу тіла, включаючи м'язи спини, черевного пресу, ніг, рук і дорсальні м'язи.

3. виправлення недоліків статури та покращення асиметрії тіла.

4. Розвиток і покращення фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, швидкість, спритність і витривалість.

5. Підготовка до участі в спортивних змаганнях та виступах, які вимагають високого рівня фізичної підготовки.

Атлетична гімнастика допомагає у покращенні загального фізичного стану, зміцненні м'язів і суглобів, а також виробленні дисципліни та самодисципліни в тренуваннях.

Атлетична гімнастика використовує різноманітні засоби і обладнання для досягнення своїх цілей. Серед цих засобів можна виділити наступні:

1. Загальнорозвивальні вправи без предметів, такі як різні види стройових вправ, присідання, випади, прогини і т. д.

2. Загальнорозвивальні вправи з предметами, такі як булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори, гирі, гантелі та штанга. Ці предмети можуть використовуватися для навантаження та розвитку різних м'язових груп.

3. Вправи з використанням предметів домашнього ужитку, такі як стільці, ліжка, опори для ніг та інші, дозволяють розвивати силу і спритність з використанням доступних речей вдома.

4. Вправи на снарядах масового типу, таких як м'ячі, скакалки та інші, сприяють розвитку координації та аеробної витривалості.

5. Гімнастичні прилади, такі як бруси, баланси, бруси для стрибків, дозволяють виконувати різні складні вправи та розвивати різні фізичні якості.

Засоби атлетичної гімнастики різноманітні і дозволяють спортсменам розвивати різні аспекти фізичної підготовки, такі як сила, гнучкість, координація, швидкість і витривалість.

Атлетична гімнастика в сучасному світі використовує дві основні форми: індивідуальну і групову. Кожна з цих форм має свої особливості і завдання:

1. Індивідуальна атлетична гімнастика передбачає виконання вправ і рухів одним спортсменом. У цій формі гімнастики спортсмени змагаються самі з собою, вдосконалюючи свої рухи і показники. Індивідуальна гімнастика дозволяє спортсменам піднімати свій рівень майстерності і виражати свою творчість у виконанні вправ.

2. Групова атлетична гімнастика включає в себе виступи команди або групи спортсменів, які виконують координовані рухи і вправи. Ця форма гімнастики вимагає від команди співпраці, синхронізації і точності виконання рухів. Групова гімнастика часто включає хореографію і музичний супровід, що робить виступи більш виразними і мистецькими.

Прикладні види гімнастики, такі як професійно-прикладна гімнастика, спрямовані на розвиток і вдосконалення спеціальних навичок і вмінь, необхідних для виробництва та інших сфер діяльності. Ці види гімнастики можуть включати в себе специфічні вправи і рухи, які відображають характер і специфіку конкретної професії або діяльності. Вони допомагають підготувати спортсменів до виконання конкретних завдань та розвивати необхідні навички для вирішення практичних завдань [36].

Спортивно-прикладна гімнастика спрямована на розвиток та удосконалення тих фізичних якостей та здібностей, які є необхідними для досягнення високої спортивної майстерності в конкретному виді спорту. Ця форма гімнастики зазвичай проводиться в індивідуальній формі і має на меті покращення технічних і фізичних показників спортсмена, враховуючи специфіку обраної дисципліни.

Завдання спортивно-прикладної гімнастики включають:

1. Розвиток і покращення фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, спритність, швидкість і витривалість.

2. Підвищення технічної майстерності та навичок, необхідних для вищого досягнення в спортивних змаганнях.

3. Розвиток психологічної міцності і концентрації, необхідних для успішного виступу в спорті.

4. Вдосконалення рухових координаційних здібностей і точності виконання рухів.

5. Підготовка до конкретних завдань і ситуацій, які можуть виникнути в спортивних змаганнях.

Спортивно-прикладна гімнастика може мати різні варіації в залежності від обраного виду спорту. Наприклад, гімнастика боксера спрямована на розвиток специфічних навичок і фізичних якостей, необхідних для боксу, такі як координація рухів, сила ударів і витривалість. Гімнастика стрибунів в воду спрямована на покращення стрибкових навичок, гнучкості і точності виконання під час стрибків у воду [1].

В загальному, спортивно-прикладна гімнастика відіграє важливу роль у підготовці спортсменів до високих досягнень у своїй обраній дисципліні.

Військово-прикладна гімнастика є важливою частиною фізичної підготовки військовослужбовців і забезпечує їхню готовність до виконання військових завдань і обов'язків. Вона спрямована на розвиток фізичних якостей та здібностей, необхідних для успішного виконання військових операцій і завдань, а також на набуття спеціальних навичок і умінь, необхідних для роботи зі сучасною військовою технікою та тактикою.

Основні завдання військово-прикладної гімнастики включають:

1. Формування фізичної підготовки військовослужбовців, включаючи силу, витривалість, спритність, швидкість і гнучкість.

2. Розвиток військових навичок, таких як володіння зброєю, робота зі снарядами, бойова техніка і тактика, орієнтування в місцевості тощо.

3. Підготовка до роботи у складних умовах, включаючи бойові дії в різних природних і погодних умовах, роботу в територіях з різним рельєфом та природними перешкодами.

4. Розвиток психологічної міцності і стресостійкості, необхідних для виконання військових завдань у стресових ситуаціях.

5. Підготовка до ведення військового звіту і комунікацій в умовах військових операцій.

Військово-прикладна гімнастика допомагає військовим стати більш ефективними у виконанні своїх обов'язків та підвищити рівень їхньої готовності до будь-яких ситуацій на військовому полі.

Гігієнічна гімнастика спрямована на поліпшення стану тих, хто її виконує, і може бути проведена як вранці, так і вдень або ввечері. Мета цієї гімнастики полягає в наступному:

1. Підготовка організму працівників до трудової діяльності, сприяючи підвищенню їхньої працездатності.

2. Забезпечення активного відпочинку під час робочого дня, що допомагає у попередженні або знятті втоми.

3. Залучення працівників до регулярних фізичних занять.

Заняття гігієнічною гімнастикою зранку спрямовані на швидке відновлення оптимальної працездатності організму. Вдень вони можуть служити засобом запобігання або зняття втоми. А вечірні заняття допомагають розслабити організм після напруженого дня.

I. В. Верблюдов рекомендує комбінувати заняття гігієнічною гімнастикою з процедурами загартовування у всіх випадках [11, с. 28].

Виробнича гімнастика використовується для покращення здоров'я працівників і підвищення їхньої продуктивності на робочому місці. Основні завдання цієї гімнастики включають:

1. Підготовку організму працівників до трудової діяльності, що сприяє підвищенню їхньої працездатності.

2. Забезпечення активного відпочинку під час робочого дня, що допомагає у попередженні втоми.

3. Залучення працівників до занять фізичною активністю на робочому місці.

На підприємствах існують дві основні форми проведення гімнастики:

1. Вступна гімнастика, яка проводиться перед початком робочого дня для підготовки організму до фізичної активності.

2. Фізкультурна пауза, яка виконується під час робочого дня як перерва між робочими завданнями і допомагає розслабити м'язи та підвищити ефективність праці.

Обидві форми гімнастики мають на меті поліпшення стану працівників і сприяють підвищенню їхньої продуктивності на робочому місці.

Ритмічна гімнастика представляє собою окремий вид гігієнічної гімнастики, спрямований на покращення стану здоров'я тих, хто її практикує. Вона відрізняється від інших видів гігієнічної гімнастики за наступними особливостями:

1. Використання потокового методу виконання вправ, що передбачає плавні та неперервні рухи під час занять.

2. Виконання вправ під супровід музики, що надає заняттям ритмічності та гармонії.

Ритмічна гімнастика сприяє поліпшенню фізичного стану організму та психоемоційного самопочуття. Її потоковий метод і музичний супровід роблять заняття більш цікавими та динамічними, а також сприяють загальному оздоровленню та релаксації [12, с.7].

Ритмічну гімнастику можуть обирати як жінки, так і чоловіки, і вона може мати різні напрямки, залежно від вибору вправ:

1. Танцювальна ритмічна гімнастика передбачає виконання граціозних рухів та танцювальних комбінацій під музичний супровід. Вона акцентується на естетиці та пластичності рухів.

2. Атлетична ритмічна гімнастика спрямована на розвиток фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, координація, швидкість і витривалість. Цей напрямок підходить для тих, хто бажає покращити свою фізичну форму і спортивні навички.

Лікувальна гімнастика використовується у поєднанні з терапевтичними методами для лікування різних захворювань. Вона спрямована на відновлення функцій організму, полегшення болю та покращення рухових можливостей.

Лікувальна гімнастика може бути рекомендована лікарем як складова лікувальної програми для пацієнтів з різними медичними проблемами.

Лікувальна гімнастика має на меті відновлення функцій організму, які були втрачені внаслідок хвороби, а також виправлення постави. Для досягнення цих цілей використовуються як активні, так і пасивні вправи, які впливають на організм пацієнта загально та локально [34].

Дихальна гімнастика може бути розглянута в широкому і вузькому змісті. У широкому розумінні вона включає будь-які фізичні вправи, які сприяють стимулюванню дихальної функції. У вузькому розумінні, дихальна гімнастика передбачає використання спеціальних вправ для розвитку дихальної мускулатури.

Серед систем дихальних вправ, які сформувалися на сьогоднішній день, можна вказати індійську йогу, зокрема частину хатха-йоги, відому як «пранаяма» (де «прана» означає подих, а «яма» – затримку або паузу в диханні). Останнім часом в Україні набули популярності методики дихальної гімнастики Стрельнікової та Бутейко, які також сприяють поліпшенню дихальної функції та загального стану організму.

Гімнастика для очей – це система вправ, призначена для підтримання оптимального тону м'язів очей. Головна мета цих вправ – профілактика та відновлення зору, особливо після тривалого напруження зору або погіршення зору. Виконання спеціальних вправ для м'язів очей сприяє відновленню їхньої працездатності і поліпшенню зорової функції [49].

Ці вправи можуть бути корисними незалежно від характеру існуючих проблем зі зрозум, таких як короткозорість чи далекозорість. Важливо правильно виконувати ці вправи і регулярно ними користуватися для збереження і поліпшення зору.

Твердохліб О. Ф. вказує на те, що нетрадиційні види фізичної активності стали новою групою в існуючій класифікації. Основною метою цих видів є задоволення сучасних потреб різних вікових груп та населення, які бажають підтримувати красиву фігуру та міцне здоров'я. До них відносяться такі напрями

як фітнес, шейпінг, стретчінг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), і хатха-йога [41, с. 38].

Фітнес є найпопулярнішою системою оздоровлення, яка широко використовується по всьому світу. Він надає можливість задовольнити потреби різних вікових груп та населення, які бажають підтримувати красиву фігуру та міцне здоров'я. Основними характеристиками фітнесу є індивідуальний підхід до практикуючих і персональний вибір дієти. У фітнесі фізичні тренування базуються на ритмічній гімнастиці, з чітким ритмом і відносно помірним темпом. Вправи виконуються послідовно практично без перерви під музичний супровід.

Шейпінг – це нова система тренувань, спрямована на корекцію та підтримку гармонійної фігури. Основна ідея полягає в поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Відзначається індивідуальними підходами до навантажень, які встановлюються після тестування початкового стану кожного займаючися. Це тестування допомагає визначити не лише недоліки фігури, але і тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму та інші параметри. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, які, аналізуючи вихідні дані, надають конкретні рекомендації щодо програми тренувань та харчування. Види шейпінгу включають програми для жінок, дітей, чоловіків, шейпінг хореографію та програму для здорової спини [47].

Стретчінг – це методика, яка означає «розтягування». Головна ідея стретчінгу полягає в поєднанні вправ з йоги та інших східних систем для розвитку гнучкості в статичних положеннях. Важливість полягає в тому, що особа приймає певну позу для розтягнення конкретної групи м'язів і залишається в цій позі протягом певного часу (5-30 секунд). Ці статичні вправи сприяють регулюванню тонусу м'язів, підвищенню еластичності сухожилів і суглобів. Перед початком занять за методикою стретчінгу важливо пройти тестування на пасивну та активну гнучкість, що допоможе визначити початковий рівень розвитку гнучкості і розробити індивідуальну програму та методику тренувань [48].

Каланетик – це система вправ, спрямована на активізацію глибоких м'язових груп. Вона складається з 30 інтенсивних вправ, призначених для одногодинних тренувань. Заняття розподіляються на чотири частини:

I. Розминка, яка включає 6 вправ для м'язів шиї, плечового поясу, тулуба та ніг.

II. Вправи для м'язів живота, в яких містяться 13 різних вправ для тулуба, ніг, сідниць та стегон.

III. Вправи на розтягування, в яких знаходяться 4 вправи для розтягування м'язів тулуба і ніг.

IV. Вправи для м'язів живота та ніг, що включають 5 різних вправ.

Система вправ каланетик також передбачає вимоги до методики виконання цих вправ.

Китайська система фізичних вправ, відома також як ушу, має переклад «майстерність воїна». Ця система вправ включає в себе елементи рукопашного бою, вправи з предметами для нападу і самооборони. Ушу може виконуватися як індивідуально, так і в групах, дотримуючись встановлених правил.

Комплекси вправ ушу включають різноманітні види ударів ногою і рукою, кидки, захоплення, падіння, випади, що рубають і колють. Характерні ознаки виконання цих вправ включають:

- Плавність і заокругленість рухів.
- Повільний темп виконання.
- Безперервність і рівномірність рухів.
- Точність рухів і положень.
- Пряме положення тулуба і голови, переважно вертикальне.
- Переміщення і позиції на злегка зігнутих ногах з безперервним переходом з однієї ноги на іншу.
- Стандартна послідовність рухів і поз.
- Рівномірний нефорсований дихання черевного типу (вдих - розкриття, видих - закриття).

Основна особливість комплексів ушу полягає в тому, що вони сприяють зосередженню уваги на внутрішніх відчуттях, розслабленні і напрузі різних груп м'язів під час рухів і відключенні від зовнішніх подразників та щоденних проблем [31].

Використання нетрадиційних видів гімнастики, безперечно, приносить нові відчуття та емоційне насолоду під час занять, сприяє підвищенню інтересу до фізичної активності. Однак важливо враховувати, що ці нетрадиційні вправи не мають замінити основні базові види гімнастики, але слід розглядати їх як доповнення і розширення можливостей тренувань.

Базові види гімнастики надають фундаментальні рухові навички та фізичну підготовку, які є важливими для здоров'я та загального фізичного розвитку. Нетрадиційні види гімнастики можуть додати різноманітності та креативності до тренувань, а також зосередитися на конкретних аспектах, таких як розтягнутість, гнучкість, атлетичність чи спеціальні техніки [49].

Отже, ідеальним підходом може бути поєднання базових видів гімнастики із нетрадиційними вправами, що дозволяє досягти більш різноманітних результатів та задоволення від занять фізичною активністю.

Гімнастика поділяється на різні види залежно від своєї специфіки та завдань. Основні групи гімнастики включають у себе спортивну гімнастику, художню гімнастику, спортивну акробатику та спортивну аеробіку. Кожен з цих видів гімнастики має свої власні характеристики та завдання.

1. *Спортивна гімнастика*: основним завданням спортивної гімнастики є удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату. Вона може бути спрямована на спортивне або спортивно-масове напрямки.

2. *Художня гімнастика*: головною метою художньої гімнастики є створення мистецьких вистав, в яких гімнастки виконують граціозні та естетичні рухи під музичний супровід. Ця гімнастика поєднує в собі фізичну майстерність і мистецтво.

3. *Спортивна акробатика*: в цьому виді гімнастики акцент робиться на виконанні акробатичних вправ у парах або групах. Вправи вимагають високого рівня координації, балансу та синхронізації між учасниками.

4. *Спортивна аеробіка*: спортивна аеробіка об'єднує аеробні вправи з музичним супроводом. Її завданням є підвищення фізичної підготовки, розвиток витривалості та силових якостей.

Кожен з цих видів гімнастики має свої унікальні риси і призначення, і вони сприяють різнобічному фізичному розвитку та досягненню високого рівня майстерності у відповідних областях.

Степ-аеробіка є одним із видів аеробіки, який був розроблений Джин Міллером у 90-х роках минулого століття. Вона відноситься до першої категорії аеробіки та має свої унікальні характеристики:

1. *Тренування в атлетичному стилі*: степ-аеробіка включає вправи, які виконуються на спеціальних степ-платформах висотою від 10 до 30 сантиметрів. Це надає тренуванню атлетичний характер і робить його відмінним для покращення фізичної форми.

2. *Покращення серцево-судинної системи*: вправи на степ-платформі сприяють поліпшенню роботи серцево-судинної системи, збільшуючи витривалість та витрату калорій.

3. *Розвиток опорно-рухового апарату*: степ-аеробіка допомагає у розвитку м'язово-скелетної системи та покращенні координації рухів.

4. *Формування пропорційної будови тіла*: цей вид аеробіки сприяє розвитку нижньої частини тіла, особливо ніг і м'язів нижньої частини тулуба. Це допомагає сформувати пропорційну фігуру.

5. *Використання гантелей і вільних рухів руками*: в степ-аеробіці можна використовувати гантелі вагою до 2 кг та вільні енергійні рухи руками, що забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Цей вид аеробіки дозволяє покращити фізичну форму, зміцнити м'язи та отримати естетичний результат, особливо для ніг і тулуба.

У степ-аеробіці навантаження можуть значно варіюватися, і вони залежать від кількох факторів, таких як висота платформи, темп, складність виконуваних рухів, кількість стрибків (індекс імпульсивності) і використання додаткових обтяжень, таких як гантелі, пояси, накладки тощо. В степ-аеробіці існує близько 250 способів підняття на платформу, які можуть бути поєднані в різні варіанти та комбінації.

Ось деякі приклади рухів і варіантів, які використовуються в степ-аеробіці:

1. *Простий крок на платформі*: виконується фронтально зі зміною правої та лівої ноги.

2. *Кроки по діагоналі*: рухи, які включають підняття на платформу під кутом.

3. *Перехід між сторонами платформи*: кроки, під час яких переходиться з одного боку платформи на інший.

4. *Кроки з підніманням ноги вперед*: включають піднімання ноги вперед під час виконання кроків.

5. *Кроки з випадками*: рухи, під час яких виконується випад із зміною ніг.

Ці рухи і комбінації дозволяють створити різноманітні тренувальні програми в степ-аеробіці, які можуть бути адаптовані для різних рівнів фізичної підготовки та цілей тренувань.

Найбільш популярні сьогодні види степ-аеробіки включають базовий степ, степ-латина, степ-джогінг і дабл-степ. Кожен з цих видів має свою специфіку, яка визначається характером виконуваних рухів та спрямованістю занять [34].

ITBI (Total Body Workout) – це інтервальне тренування високої інтенсивності, яке може включати використання степ-платформи.

Хай-імпект – це спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки і біг на місці.

Роуп-скіпінг пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з використанням однієї або двох скакалок. Цей вид активності може бути виконаний як індивідуально, так і у групах. Засновником цієї форми рухової активності став бельгійський тренер Річард Стендаль у 80-х роках ХХ століття.

Цей вид аеробіки вважається одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності. Він дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, регулювати масу тіла та розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів [3, с. 47].

Тепер розглянемо характеристику видів аеробіки, які відносяться до другої категорії.

Супер-стронг – це силова аеробіка, яка базується на використанні важких гімнастичних палиць, таких як бодібари, а також різноманітного обладнання, такого як амортизатори і гантелі. В цьому напрямку існують окремі вправи, спрямовані на розвиток м'язів ніг, черевного преса та плечового пояса [28].

Памп-аеробіка – це стиль танцювальної аеробіки, який був розроблений в Австралії і використовує спортивні прилади, такі як перекладини, міні-штанги та гантелі. В рамках цього напрямку використовуються різноманітні вправи, такі як жими, присідання і нахили, які спрямовані на роботу з різними групами м'язів.

Слайд-аеробіка пропонує всебічну фізичну підготовку на основі бокових рухів ніг, які взяті з ковзанярського спорту. Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження спрямоване на м'язи ніг і імітує ковзанярський біг [33].

Аквааеробіка – це водна аеробіка, підходить практично всім, навіть вагітним. Вона зміцнює та оздоровлює організм, а також допомагає ефективно спалювати калорії тим, хто бажає схуднути [21, с. 32].

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з використанням спеціального м'яча діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих). Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, а також на основні м'язові групи і вестибулярний апарат.

Заняття проводяться під музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча, враховуючи індивідуальний рівень фізичної підготовки.

Тераеробіка, створена німецьким тренером Ю. Вайсхарзом у 1995 році, поєднує в собі танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, разом із силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому для амортизації використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, проста хореографія та можливість регулювання опору стрічки роблять заняття тераеробікою привабливими і дозволяють враховувати індивідуальні потреби під час виконання вправ [37, с. 76].

Каланетик – це статичні вправи, які базуються на статичному напруженні і розтягуванні різних груп м'язів.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до третьої категорії:

Лоу-імпект (лоу) – це танцювально-орієнтоване напрям, яке включає в себе вправи підвищеної координаційної складності, при цьому відсутні ударні навантаження, які можуть викликати негативний п'єзоефект. Одиниця ноги завжди залишається на підлозі під час виконання цих вправ.

КІК-аеробіка (КІК — кардіо-інтенсивність-кондиція) — це особлива система вправ, що дозволяє підвищити витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність і координацію рухів.

Танцювальна аеробіка, така як хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та інші, базується на відповідних музичних і танцювальних стилях. Ці стилі логічно і послідовно поєднуються з елементами сучасної хореографії та естрадного мистецтва, а також включають в себе вправи спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці змінюються відповідно до обраного стилю, і вони виражаються за допомогою популярної музики [35, с. 77].

Хіп-хоп – це комбінований стиль, який об'єднує американські танцювальні напрями хіп-хоп і кантрі. У цьому стилі чергуються рухи, стрибки та біг.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк і сіті-джем – це напрями, які базуються на відповідних музичних або танцювальних стилях і використовують

елементи сучасної хореографії. Кроки в цих стилях змінюються відповідно до обраного стилю.

Аероданс – це використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

Сальса і латина – це заняття, побудовані на комбінаціях колоритних рухів, які є характерними для латиноамериканської культури.

Сіті-джерм – це стиль, який створений на основі вуличних танців, типових для негритянської культури.

Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка – це спеціальний вид аеробіки, інспірований східними бойовими мистецтвами, такими як бокс та кікбоксинг. Використання комбінації танцювально-гімнастичних рухів і окремих технічних прийомів, які використовуються у боксі, кікбоксингу, карате та тхеквондо, сприяє розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість і координація, а також сприяє підвищенню емоційного настрою під час тренувань.

Це опис видів аеробіки, що відносяться до четвертої категорії.

Усі види аеробіки мають тісний зв'язок з вправами на розтягування:

1. *Стретчинг (stretching)* – це практика «розтягування» м'язів і сукупностей м'язів для покращення гнучкості тіла.

2. *Йога-аеробіка* – це поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани в йога-аеробіці спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, сприяючи покращенню стану суглобів, хребта і постави.

3. *Флекс* – це заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з методами психоемоційної регуляції. Флекс допомагає розширити межі можливостей тіла і покращити емоційний стан.

Отже, розтягування та робота над гнучкістю тіла є важливою складовою у всіх видів аеробіки, допомагаючи покращити рухову якість і знизити ризик травм.

Відповідно до твердження Білецької В. В., сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі дійсно супроводжуються появою нових термінів і понять. Один із найпопулярніших термінів у наш час – це «фітнес», який отримав широке

поширення в оздоровчих програмах, назвах фітнес-клубів і багатьох інших контекстах [7, с. 8].

У перекладі з англійської мови, «fitness» означає відповідність і включає різні види спортивних вправ, а також інші методи та засоби для покращення здоров'я, зміцнення організму та корекції фігури. Термін «фітнес» походить від англійського слова «to fit», що означає «бути в формі» і має широкий спектр трактувань, включаючи здоровий стан, бадьорість та пристосованість.

Таким чином, фітнес є важливою складовою сучасного оздоровчого руху і об'єднує різноманітні фізичні активності та підходи до збереження та покращення здоров'я.

Цитований вами вислів розкриває сутність фітнесу як сукупності вправ, спрямованих на оздоровлення організму. Фітнес може включати в себе різноманітні дисципліни, кожна з яких може мати специфічні цілі. Важливо підкреслити, що фітнес доступний для практично будь-якої людини, незалежно від статі, віку та загального рівня фізичної підготовки.

Серйозні фізичні навантаження не є обов'язковими для фітнесу, і це підкреслює, що фітнес може бути різним і відповідати потребам і можливостям кожної особи. У сучасному світі популярними напрямками фітнесу є аеробіка, бодіфлекс, каланетика, пілатес, тай-бо та фітбол, які пропонують різні підходи і стилі тренувань для задоволення різних смаків та потреб.

Т. Ю. Круцевич надає класифікацію фітнес-програм на основі різних критеріїв [24, с. 125]. Основні принципи цієї класифікації полягають у такому:

а) Фітнес-програми можуть бути спрямовані на один вид рухової активності, такий як аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.д. В цьому випадку, програма базується на використанні конкретного виду фізичної активності.

б) Фітнес-програми можуть об'єднувати декілька видів рухової активності, наприклад, аеробіку та бодібілдинг, аеробіку та стрейчінг, оздоровче плавання і т.д. В цьому випадку, програма комбінує різні види фізичної активності для досягнення більш різноманітних результатів.

в) Фітнес-програми можуть поєднувати один або декілька видів рухової активності з різними факторами здорового способу життя. Наприклад, програма може включати аеробіку та загартування або оздоровче плавання разом з комплексом водолікувальних процедур.

Ця класифікація дозволяє розрізнити і вибирати різні фітнес-програми в залежності від потреб і цілей конкретної людини.

В останні роки помітно зросло зацікавлення оздоровчою фізичною культурою, яка розглядає здоров'я людини як важливий аспект, пов'язаний з рівнем рухової активності, генетичними передумовами та стилем життя. Цей підхід гармонізує з державною політикою у сфері фізичного виховання та спорту, яка орієнтована на вирішення ключової проблеми - зміцнення здоров'я населення шляхом розвитку фізичної активності та спорту, а також створення умов для задоволення потреб кожної особи та профілактику захворювань [18, с. 12].

Отже, засоби оздоровчої гімнастики є дуже ефективними в фізичному вихованні та значно сприяють покращенню здоров'я, розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості особистості.

1.4 Методичні принципи щодо організації та проведення занять оздоровчих видів гімнастики

Фізична культура є невід'ємною частиною системи освіти та виховання студентської молоді. Вона сприяє формуванню основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних і духовних сил, а також реабілітації та корекції здоров'я. Крім того, вона сприяє розвитку позитивних моральних і вольових якостей [35, с. 54].

Здоров'я є комплексною якісною характеристикою як особистості, так і суспільства. Воно об'єднує соціальний, духовний, психічний і фізичний компоненти та надає людині внутрішню гармонію, благополуччя і загальне задоволення життям. Тому головне завдання педагога полягає в турботі про

здоров'я студентів, оскільки це є гарантією життєрадісності, бадьорості та повноцінного розумового і фізичного розвитку [49].

Ксенофонтова Е. М. визначила основні методичні принципи застосування оздоровчої гімнастики для зміцнення здоров'я. Ось ці принципи:

1. *Систематичність*: регулярність є ключовою у методиці, яка забезпечує успіх. Ефективність всіх вправ оздоровчої гімнастики досягається лише при безперервному та систематичному їх виконанні.

2. *Послідовність*: дотримання всіх методичних правил важливо для досягнення максимального результату.

3. *Зростаюче навантаження*: новий режим рухової активності може бути призначений лише після адаптації організму до попереднього навантаження.

4. *Індивідуалізація*: режим рухової активності має бути індивідуально підібраним, враховуючи особливості кожної особи та її стан здоров'я.

5. *Емоційність*: гімнастика повинна впливати на психологічний стан, змінюючи його на позитивний і активний.

6. *Цілеспрямованість*: мету виконання вправ потрібно чітко визначити.

7. *Урахування цілісності організму*: під час занять враховуйте, що вплив несе не тільки на конкретний орган чи систему, а на весь організм.

8. *Регулярне урахування ефективності*: оцінка ефективності виконується за суб'єктивними та об'єктивними показниками, такими як сон, апетит, самопочуття, настрій, біль, працездатність, психологічний тонус та різні об'єктивні показники здоров'я [46, с. 156].

Принцип статевих відмінностей важливий при комплектуванні груп та розробці програм для оздоровчої гімнастики. Враховуючи анатомо-фізіологічні відмінності між чоловіками і жінками, можна краще впливати на їхнє здоров'я та досягати бажаних результатів. Ось деякі аспекти, які слід враховувати:

Фізичні відмінності: чоловіки зазвичай мають більші силові можливості та витривалість, тоді як жінки можуть бути кращими в координації та гнучкості. Програми гімнастики можуть бути адаптовані для максимального врахування цих фізичних особливостей.

Психологічні відмінності: статеві різниці також впливають на сприйняття стресу. Жінки можуть досвіджувати стрес у зв'язку з біологічними змінами, сімейними обов'язками та іншими факторами, тоді як чоловіки можуть відчувати стрес, пов'язаний зі своїм соціальним життям та станом здоров'я. При розробці програми гімнастики можна враховувати ці психологічні особливості, спрямовуючи заняття на релаксацію та подолання стресу.

Враховуючи ці статеві відмінності, програма оздоровчої гімнастики може бути більш ефективною та відповідати потребам як чоловіків, так і жінок.

Фізичні вправи можуть мати загальний та спеціальний ефекти на організм, а також опосередкований вплив на чинники ризику. Давайте розглянемо ці аспекти більш детально:

1. *Загальний ефект фізичних вправ:* цей ефект включає витрату енергії, яка пропорційна тривалості та інтенсивності м'язової активності. Витрата енергії допомагає компенсувати дефіцит енерговитрат, сприяє збереженню здорової ваги та підтримці фізичної форми. Крім того, регулярні фізичні вправи можуть підвищити стійкість організму до стресу, екстремальних температур, радіації та інших негативних факторів навколишнього середовища. Фізична активність також може покращити неспецифічний імунітет та знизити схильність до застудних захворювань.

2. *Спеціальний ефект фізичних вправ:* цей ефект пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Фізичні вправи можуть поліпшити роботу серця, знизити частоту серцевих скорочень у стані спокою та підвищити резервні можливості кровообігу під час фізичної активності. Це сприяє покращенню загальної фізичної підготовки та збільшенню стійкості до фізичних навантажень.

3. *Опосередкований вплив на чинники ризику:* фізичні вправи можуть впливати на різні чинники ризику для здоров'я, такі як ожиріння, гіпертонія, діабет тощо. Регулярна фізична активність може допомогти контролювати ці чинники ризику та запобігати розвитку хвороб. Проте, важливо враховувати, що при надмірному навантаженні чи неконтрольованому тренуванні може виникнути

негативний вплив на здоров'я, тому важливо дотримуватися розумної тренувальної програми.

Загальною метою фізичної активності є підтримка здорового способу життя та попередження хвороб. Регулярні фізичні вправи можуть бути важливою складовою цього процесу, але вони повинні бути обрані та виконані з розумінням і врахуванням індивідуальних особливостей.

Дійсно, оздоровча гімнастика має значний профілактичний ефект на серцево-судинну систему та загальне здоров'я. Ось деякі ключові аспекти цього профілактичного ефекту:

1. *Зниження ризику серцево-судинних захворювань:* регулярні фізичні вправи сприяють покращенню функції серця та судин, знижують артеріальний тиск та рівень холестерину в крові. Це допомагає зменшити ризик розвитку таких захворювань, як гіпертонія, атеросклероз, інфаркт міокарда та інші серцево-судинні проблеми.

2. *Покращення аеробних можливостей:* оздоровча гімнастика сприяє підвищенню аеробних можливостей організму. Це означає, що під час фізичних навантажень підвищується кисневий обмін, покращується дихальна та кровообігова системи. Підвищення витривалості допомагає зменшити ступінь фізичного старіння та підтримує життєздатність організму.

3. *Підтримка здорової ваги:* фізична активність сприяє зменшенню маси тіла, що може бути корисним для тих, хто має надлишкову вагу або ожиріння. Підтримка здорової ваги також допомагає знизити ризик розвитку діабету та інших захворювань.

4. *Покращення психічного стану:* фізична активність сприяє виробленню ендорфінів (гормонів щастя), що підвищує настрій та сприяє психічному благополуччю. Це також може бути корисним для стресостійкості та психічного здоров'я.

1.5 Метрологічний та педагогічний контроль на заняттях фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики

«Здоров'я – це не лише відсутність хвороб, визначена рівнем фізичної тренуваності та функціональним станом організму, що є фізіологічною основою фізичного та психологічного стану. Згідно з концепцією фізичного (соматичного) здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергетичний потенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від його здатності споживати енергію з навколишнього середовища, її накопичення та мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій» [26, с. 36].

За В. І. Вернадським [7], організм є відкритою термодинамічною системою, стійкість якої (життєздатність) визначається її енергопотенціалом. Чим більше потужність і місткість реалізованого енергопотенціалу, а також ефективність його використання, тим вищий рівень здоров'я індивіда.

Медичний нагляд під час фізичних занять спрямований на вирішення трьох основних задач:

- виявлення протипоказань до фізичного тренування;
- визначення рівня фізичного стану (РФС) для призначення адекватної тренувальної програми;
- контроль за станом організму в процесі занять (не менше двох разів на рік).

Перед початком занять з оздоровчої гімнастики рекомендується пройти медичний огляд з реєстрацією електрокардіограми до та після (або під час проведення) функціональної проби навантаження, щоб виявити можливі порушення в діяльності системи кровообігу.

У зв'язку з можливістю варіювати величину тренувальних навантажень (починаючи з ходьби) в широких межах, абсолютні протипоказання до тренування на витривалість вельми вузькі: вроджені вади серця та стеноз (звуження) передсердно-шлуночкового отвору; серцева або легенева недостатність будь-якої етіології; виражена коронарна недостатність, яка виявляється в спокої або під час мінімального навантаження; хронічні

захворювання нирок; високий артеріальний тиск (120/200 мм рт. ст.), який не вдається знизити за допомогою гіпотензивних засобів; ранній період після перенесеного інфаркту міокарда (3-6 місяців і більше, залежно від важкості захворювання); виражені порушення серцевого ритму (миготлива аритмія); тромбофлебіт; гіперфункція щитовидної залози (тиреотоксикоз).

Ці обмеження мають на меті забезпечити безпеку та враховувати індивідуальні особливості учасників занять оздоровчою гімнастикою.

Заняття фізичною культурою, з використанням засобів оздоровчої гімнастики, тимчасово також є протипоказаними після будь-якого гострого захворювання або загострення хронічної хвороби [6, с. 67].

Важливим засобом лікарського контролю є діагностика рівня РФС шляхом проведення субмаксимальної велоергометричної проби, яка визначає верхній рівень толерантності до фізичного навантаження. При проведенні цього тесту навантаження на велоергометрі збільшується ступінь за ступенем (по 4 хвилини на кожному ступені) до того часу, поки частота серцевих скорочень (ЧСС) піддослідного не досягне рівня, відповідного 75% від максимального споживання кисню (МСК). Наприклад, для здорових чоловіків середнього віку це може бути 300-600-900 кілограмів-метрів на хвилину. Динаміка цих показників під час лікарського контролю об'єктивно відображає зміни у функціональному стані організму та ефективності використання оздоровчих програм, що базуються на засобах гімнастики [9, с. 129].

Медичний огляд може надати цінну інформацію при вимірюванні артеріального тиску, записі електрокардіограми у спокої та після навантаження, визначенні життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) і маси тіла. Однак не менш важливий є самоконтроль під час занять, оскільки він дозволяє особам, які займаються фізичною активністю, оперативно та регулярно контролювати свій поточний функціональний стан. Цей самоконтроль включає визначення об'єктивних показників діяльності серцево-судинної системи та оцінку суб'єктивних відчуттів.

Основним об'єктивним критерієм для визначення толерантності та ефективності тренувань є частота серцевих скорочень (ЧСС) [12, с. 34]. Величина

ЧСС, отримана за перші 10 хвилин після закінчення навантаження, вказує на інтенсивність цього навантаження. Важливо, щоб вона не перевищувала середніх значень для даного віку та рівня тренуваності, щоб забезпечити безпеку та ефективність занять фізичною активністю.

Визначення величини навантаження включає аналіз частоти серцевих скорочень (ЧСС) після закінчення занять. Сумарним показником величини навантаження (об'єм плюс інтенсивність) є величина ЧСС, виміряна через 10 і 60 хвилин після закінчення заняття.

Конкретні норми для ЧСС після навантаження можуть бути наступними:

- після 10 хвилин після закінчення навантаження пульс не повинен перевищувати 96 уд/хв, або 16 ударів за 10 секунд.
- після 1 години після закінчення навантаження пульс повинен бути на 10-12 уд/хв (не більше) вище від робочої величини.

Наприклад, якщо до початку бігу пульс був 60 уд/хв, то у разі адекватності навантаження через 1 годину після фінішу він повинен бути не більше 72 уд/хв. Якщо після тренування значення ЧСС значно вище за вихідний рівень протягом декількох годин, це свідчить про непомірність навантаження, і його необхідно зменшити [17, с. 130].

Для отримання об'єктивних даних про загальну тренувальну дію на організм і рівень відновлення можна використовувати ряд методів, включаючи вимір пульсу.

Один з методів – це щоденне підрахунок пульсу вранці після сну у вихідному положенні лежачи. Якщо коливання пульсу не перевищують 2-4 уд/хв, це свідчить про хорошу толерантність до навантажень і повне відновлення організму. Однак, якщо різниця між пульсом після сну і в інші часи дня більше цієї величини, це може бути ознакою перевтоми, і навантаження слід негайно зменшити.

Ще одним інформативним методом є ортостатична проба. Спочатку пульс підраховується у горизонтальному положенні лежачи в ліжку, потім піднімаються повільно і після 1 хвилини знову підраховується пульс у вертикальному

положенні за 10 секунд з подальшим перерахунком за 1 хвилину (множимо на 6). Різниця між пульсом у вертикальному і горизонтальному положенні не повинна перевищувати 10-12 уд/хв, що свідчить про адекватність навантаження і ефективне відновлення організму.

Якщо приріст пульсу після ортостатичної проби складає 18-22 уд/хв, то стан є задовільним. Однак, якщо ця цифра вища за зазначені величини, це може свідчити про перевтому, який може бути спричинений недостатнім відпочинком, підвищеним фізичним та психологічним навантаженням, чи іншими факторами. Люди, які не мають тренувань, часто показують менш задовільні результати при ортостатичній пробі, але з часом їх реакція може поліпшитися після адаптації до фізичного навантаження.

Ми погоджуємось з Булатовою М. М., що суб'єктивні показники стану організму, такі як сон, самопочуття, настрої і бажання тренуватися, грають важливу роль у самоконтролі.

Міцний сон, хороше самопочуття та висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про те, що ви правильно обираєте навантаження, відповідні вашим можливостям. Навпаки, поганий сон, відчуття втоми та сонливість можуть бути сигналами перевантаження. Ігнорування цих ознак може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, включаючи біль у серцевій області, порушення ритму серця (екстрасистолія), підвищення артеріального тиску та інші негативні наслідки [23, с. 47].

Якщо ви помітили такі симптоми, важливо вжити відповідні заходи, такі як припинення тренувань на деякий час і звернення до лікаря для консультації. Після відновлення здоров'я і зникнення симптомів перевантаження, слід починати заняття з навантаженнями обережно і поступово, дотримуючись реабілітаційного режиму. Це допоможе уникнути подібних неприємностей в майбутньому. Важливо завжди оцінювати свої можливості та ретельно планувати збільшення тренувальних навантажень.

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім лікарського обстеження та фізичних показників, велику користь може принести

ведення щоденника самоконтролю. Це дозволить вчасно виявляти ранні ознаки перевтоми та вносити відповідні корективи до тренувального процесу. Поточний самоконтроль та періодичний лікарський контроль підвищують ефективність і забезпечують безпеку занять оздоровчою фізичною культурою.

На заняттях оздоровчою гімнастикою, так само, як і на інших видів занять фізичною культурою, важливий контроль за фізичним навантаженням і станом здоров'я тих, хто займається.

Для оцінки фізичного розвитку проводиться комплексне обстеження, яке включає в себе наступні складові:

1. *Антропометричні дані*: вимірювання росту, маси тіла, окружностей різних частин тіла, визначення товщини жирової складки, життєвої ємності легень та інших параметрів.

2. *Клініко-фізіологічні показники*: оцінка стану серцево-судинної системи, дихальної системи та інших систем організму.

3. *Функціональні проби*: це тести, які дозволяють визначити, як організм реагує на фізичне навантаження.

Крім того, для оцінки ефективності оздоровчо-тренувальних занять, а також аналізу їх правильності та впливу на адаптацію організму, важливим є педагогічне спостереження. Педагог може вести спостереження за процесом навчання і занять, виявляти позитивні та негативні зміни в стані учнів, аналізувати їх реакцію на навантаження та коригувати програми занять відповідно до потреб групи.

Педагогічне спостереження важливе для всебічної оцінки занять фізичною культурою, зокрема з використанням оздоровчої гімнастики. Воно дозволяє визначити ефективність фізичних занять, відстежувати фізичний стан учасників та контролювати фізичне навантаження [24, с. 177].

Для більш детальної оцінки занять використовується хронометрування, яке допомагає визначити щільність уроку фізичної культури. Щільність уроку поділяється на два види:

1. *Загальна щільність*: це відношення часу, витраченого на навчання і виховання, до загального часу тривалості заняття. Цей показник вказує на те, скільки часу відводиться на навчальні та виховні аспекти фізичної культури взагалі.

2. *Рухова (моторна) щільність*: це відношення часу, витраченого на виконання фізичних вправ, до загального часу тривалості заняття. Цей показник вказує на те, як часто і як тривало учасники занять виконують рухові вправи.

Обидва види щільності важливі для оцінки якості та ефективності занять фізичною культурою та оздоровчою гімнастикою. Вони допомагають зрозуміти, наскільки продуктивно використовується час на заняттях та як розподіляється фізичне навантаження між учасниками.

Вимірювання пульсу за допомогою пульсометра є одним з найпоширеніших методів визначення фізичного навантаження під час занять фізичною культурою та тренувань. Процедура вимірювання пульсу дозволяє об'єктивно оцінювати і контролювати інтенсивність фізичних зусиль під час тренувань. Вимірювання пульсу проводиться під час різних етапів заняття, таких як підготовча, основна та заключна частини.

Процедура вимірювання пульсу включає в себе такі кроки:

1. *Вибір учня для вимірювання пульсу*: зазвичай вибирається один з учнів для регулярного вимірювання пульсу під час занять.

2. *Вимірювання пульсу протягом 10 секунд*: обраному учневі вимірюють пульс під час різних фаз заняття, і це вимірювання проводиться протягом 10 секунд.

3. *Запис результатів*: отримані результати фіксуються і записуються.

4. *Складання кривої навантаження*: по закінченню всіх вимірювань пульсу можна побудувати графік або криву навантаження, яка відображає рівень фізичного навантаження під час різних частин уроку.

Ця крива навантаження дозволяє педагогам та тренерам аналізувати ефективність окремих етапів заняття та контролювати рівень навантаження, щоб забезпечити безпеку та досягти бажаних результатів.

Рівні та прояви стомлення (за В. М. Волковим):

1. Легке стомлення: легке зачервоніння обличчя; невелике потовиділення; рівне і часте дихання; не порушена координація рухів; відсутність скарг на самопочуття.

2. Середнє стомлення: виражене зачервоніння обличчя; значне потовиділення; прискорене дихання з періодичними глибокими вдихами та видихами; напружений вираз обличчя; порушена координація рухів (невпевненість у рухах, нечітке виконання завдань); скарги на стомлення, серцебиття, біль у м'язах, задишку.

3. Важке стомлення (перевтома): сильне почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя; значне загальне потовиділення; дуже прискорене дихання, задишка; вираз страждання на обличчі; відмова від виконання вправ; суттєве порушення координації рухів; тремтіння кінцівок; скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудоту, запаморочення та інші симптоми.

Проте важливо пам'ятати, що для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження має бути достатньо інтенсивним. У дорослих основним показником є частота серцевих скорочень (ЧСС): чим вища інтенсивність вправ, тим вище пульс. Проте, в дітей та підлітків, така паралельність не завжди спостерігається, оскільки їхня максимальна частота пульсу досягається раніше, ніж навантаження досягає високого рівня. Тому педагогічні спостереження за фізичними характеристиками, станом здоров'я та рівнем підготовки мають особливе значення. Крім того, інформація про зовнішні фактори, такі як настрій, якість сну, апетит та інші, є корисною для визначення ефективності фізичних занять [14, с. 156].

Спостереження за тими, хто займається оздоровчими видами гімнастики, підтверджують, що при правильно організованих заняттях не спостерігається травм опорно-рухового апарату. Дані самоконтролю за змінами в стані здоров'я та фізичному розвитку під час занять оздоровчими видами гімнастики дозволяють визначити хороше самопочуття, підвищену працездатність, відмінний настрій та

стійке бажання продовжувати заняття, якщо вони належним чином сплановані на науковій основі.

Рівень фізичної підготовки тих, хто займається, визначається за допомогою тестів, які оцінюють стан фізичної підготовки, а також порівнюються з контрольними нормативами і вимогами, враховуючи вік та стать кожної особи [21, с. 54]. Проведення цих тестів дозволяє визначити рівень розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координаційні здібності, оцінити рівень оволодіння руховими вміннями і навичками, а також встановити стан здоров'я та рухову активність конкретної особи [27, с. 63].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

У нашому дослідженні було використано різні методи для його проведення. Серед них варто виділити такі:

1. Аналіз науково-методичної літератури: цей метод дозволяє ознайомитися з попередніми дослідженнями та науковими джерелами, що стосуються теми дослідження. Він допомагає зібрати важливу теоретичну базу та визначити ключові поняття та підходи, що застосовуються в даній галузі.

2. Анкетування та бесіди: ці методи використовуються для збору даних від учасників дослідження. Анкетування може включати стандартизовані або відкриті питання, які допомагають зрозуміти думки, досвід та вподобання учасників. Бесіди можуть доповнити цей процес, дозволяючи отримати більше деталей та уточнити відповіді.

3. Оцінка тестування фізичної підготовленості: даний метод включає в себе проведення спеціальних фізичних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваних осіб. Це може включати в себе вимірювання параметрів, таких як сила, витривалість, швидкість тощо. Оцінка тестування фізичної підготовленості дозволяє отримати об'єктивні дані про фізичний розвиток учасників.

4. Педагогічний експеримент: цей метод передбачає проведення спеціальних педагогічних заходів або програм для вивчення їх впливу на досліджувану проблему. Педагогічний експеримент дозволяє встановити зв'язок між педагогічними методами та результатами дослідження.

Аналіз науково-методичної літератури, проведений в рамках вашого дослідження, дав можливість отримати важливі висновки та інформацію щодо гімнастики та оздоровчої гімнастики. Основні результати цього аналізу включають:

1. *Основні поняття гімнастики*: ми вивчили основні поняття, які стосуються гімнастики, і визначили її місце та завдання в системі фізичного виховання.

2. *Класифікація видів гімнастики*: нам вдалося визначити існуючі класифікації традиційних видів гімнастики та сучасних видів оздоровчої гімнастики. Ця інформація допомогла нам краще розуміти різноманітні аспекти гімнастики.

3. *Характеристика засобів оздоровчої гімнастики*: ми детально розглянули засоби оздоровчої гімнастики і визначили їхній загальний вплив на організм людини. Ця інформація є важливою для розробки програм оздоровчої гімнастики та планування тренувальних занять.

4. *Метрологічні та педагогічні методи контролю*: ми дослідили методи контролю за фізичним станом та ефективністю занять оздоровчою гімнастикою, включаючи як метрологічні (наприклад, фізичні тести), так і педагогічні методи. Ці методи дозволяють забезпечити ефективність та безпеку занять.

Загалом, аналіз науково-методичної літератури став важливим кроком у розумінні та дослідженні гімнастики та оздоровчої гімнастики, і він допоміг вам отримати необхідну теоретичну базу для подальших кроків у вашому дослідженні.

Аналіз науково-методичної літератури, який ми провели, надав важливу інформацію і зробив можливим наступні висновки та результати:

1. Дослідили історичне походження терміну «гімнастика», що надало нам зрозуміння еволюції цього поняття та його ролі у фізичному вихованні.

2. Визначили оздоровчі, освітні і виховні завдання гімнастики та їх зв'язок з системою фізичного виховання, що допомогло нам зрозуміти важливість цього виду фізичної активності.

3. Засвоїли класифікацію гімнастики на різні види, включаючи освітньо-розвиваючу, оздоровчу, нетрадиційну і спортивну, і визначили класифікації оздоровчих видів гімнастики. Це дозволило нам систематизувати знання про різноманітні аспекти гімнастики.

4. Навчилися розпізнавати і характеризувати засоби оздоровчої гімнастики, що є важливим для планування та проведення тренувальних занять.

5. Дослідили взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та функціональним станом вісцеральних систем організму людини, включаючи серцево-судинну та дихальну системи.

6. Опанували методичні принципи організації та проведення занять фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики, що є важливими для викладачів та тренерів.

7. Ознайомились з основними методами контролю під час організації занять оздоровчими видами гімнастики, що допоможе забезпечити безпеку та ефективність тренувань.

8. Вивчили основні методи експрес-оцінки стану фізичної підготовленості та фізичного розвитку, що є корисними для визначення прогресу та потреб у подальшому тренуванні.

Усі ці результати аналізу літератури надали нам теоретичну базу для подальшого дослідження і практичного застосування знань у сфері гімнастики та фізичної підготовки.

Анкетування, бесіди. У розробленому анкетному опитуванні взяли участь здобувачі вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Головною метою анкетного опитування було:

- Визначення зацікавленості здобувачів спеціальностей університету в участі в експерименті.
- З'ясування рівня досвіду рухової активності серед здобувачів вищої освіти.
- Оцінка стану здоров'я здобувачів на їхню власну думку.

- Виявлення інтересів та пріоритетів у виборі засобів сучасних видів оздоровчої гімнастики серед здобувачів вищої освіти спеціальностей університету.

Використання державних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості населення України стає важливим інструментом під час занять оздоровчою гімнастикою. Ця система нормативів служить основою для визначення припустимого рівня фізичного навантаження і має наступні переваги:

1. Визначення належного рівня фізичної підготовленості здобувачів: Державні тести і нормативи дозволяють об'єктивно визначити, наскільки студентки відповідають стандартам щодо фізичної підготовленості.

2. Стимулювання зацікавленості в фізичному вдосконаленні: використання цих нормативів може сприяти формуванню у здобувачів інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також виховувати у них потребу у підтримці активного способу життя протягом усього життя.

3. Індивідуальна діагностика: за допомогою цієї системи можна проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості кожного здобувача, що дозволяє враховувати її особисті можливості і потреби.

4. Оцінка ефективності методик і засобів фізичного виховання: ця система дозволяє визначити, наскільки ефективними є різні методики і засоби фізичного навчання, що допомагає вдосконалювати програми фізичної підготовки.

Таким чином, використання державних тестів і нормативів для оцінки фізичної підготовленості є важливою складовою під час занять оздоровчою гімнастикою та сприяє покращенню фізичного здоров'я та життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

Тестування фізичної підготовленості включає наступні види випробувань: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість і прикладні навички (див. додаток Б). Результати цих тестів фіксуються і об'єднуються в зведену відомість, яка служить для оцінки рівня фізичної підготовленості здобувачів (див. додаток В, Г, Д, Е).

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою. Ця система дозволяє визначити, наскільки кожен здобувач відповідає

стандартам фізичної підготовленості і які аспекти його фізичної активності потребують покращення. Результати тестів служать основою для формування індивідуальних рекомендацій щодо фізичного навчання та підготовки.

Такий підхід до оцінки фізичної підготовленості дозволяє забезпечити індивідуальний підхід до кожного здобувача і сприяє розвитку його фізичних здібностей. Також ця система може служити основою для моніторингу прогресу в процесі фізичної підготовки та визначення ефективності програм тренувань.

Для визначення рейтингу учасника тестування вам потрібно спочатку обчислити суму балів, які отримані ним за окремі види тестів, з урахуванням коефіцієнтів тестів. Відповідно до наданих вами даних, коефіцієнти розрахунку балів наступні:

- для витривалості та комплексної силової вправи: коефіцієнт 2;
- для сили, швидкості, спритності і гнучкості: коефіцієнт 1.

Після цього ви розраховуєте суму балів, помноживши результати отримані за кожний вид тесту на відповідний коефіцієнт, і підсумовуєте ці суми. Отримана підсумкова оцінка буде від 10 до 50 балів.

Педагогічний експеримент включав проведення секційних занять з оздоровчої гімнастики за двома різними методиками: експериментальна група здобувачів застосовувала нашу запропоновану методику, тоді як контрольна група використовувала загальноприйнятую методику. Під час експерименту був проведений моніторинг рівня фізичної підготовленості здобувачів, що дозволило порівняти ефективність нашої методики з загальноприйнятною, якою користувалася контрольна група.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводились у період з жовтня 2022 року по вересень 2023 року на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Перший етап включав аналіз науково-методичної літератури для теоретичного обґрунтування проблеми та вибору форм і методів організації та

проведення експериментального дослідження.

Другий етап охоплював анкетування здобувачів, в результаті якого було відібрано 30 здобувачів вищої освіти віком 19 років (II курс) для участі у дослідженні, що вивчав вплив сучасних оздоровчих видів гімнастики на їхню фізичну підготовленість. Початково в дослідженні брали участь 40 здобувачів вищої освіти, але після аналізу анкетного опитування були відібрані лише 30.

Третій етап включав в себе оцінку фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. У цьому етапі використовувалися показники тестування фізичної підготовленості, яке проводилося в здобувачів вищої освіти у жовтні 2022 року, на початку осіннього семестру.

Четвертий етап включав проведення педагогічного експерименту, під час якого здобувачі вищої освіти були розділені на дві групи: контрольну і експериментальну. Кожна група складалася з 15 осіб.

Заняття проводились три рази на тиждень тривалістю 60 хвилин. Під час занять використовувалися різні сучасні види оздоровчої гімнастики, які не потребували використання дорогого обладнання та інвентарю. Серед цих видів гімнастики були наступні:

1. Сучасні танцювально-хореографічні напрямки аеробного характеру [44, с. 45].

2. Заняття з використанням стандартного та нестандартного обладнання, включаючи степ-аеробіку з використанням степ-платформи, а також заняття на гімнастичних лавах та іншому обладнанні [19, с.241].

3. Силові напрямки аеробіки, зокрема боді-шейпінг з використанням гантелей [2, с.17].

4. Методики для розвитку гнучкості та одночасного відновлення функціональних систем організму, такі як пілатес, стретчінг і оздоровча йога.

Ці заняття надавали можливість студенткам займатися різноманітними фізичними вправами, покращувати свою фізичну форму та здоров'я, не потребуючи при цьому великих витрат на спортивний інвентар та обладнання.

Дослідження в контрольній групі проводилися на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Заняття в контрольній групі включали в себе методику, що базувалася на використанні освітньо-розвиваючих та традиційних видів оздоровчої гімнастики для студентів. Ці заняття проводилися три рази на тиждень і мали тривалість 60 хвилин.

На початку та по закінченню експерименту проводилися контрольні вимірювання показників рівня фізичної підготовленості, використовуючи методику державних тестів і нормативів оцінки рівня фізичної підготовленості населення України за категорією – студенти навчальних закладів [37, с. 38].

Заняття проводились три рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Заняття включали різні сучасні види оздоровчої гімнастики, що не вимагали використання коштовного інвентарю та обладнання, такі як: сучасні танцювально-хореографічні напрямки аеробного характеру; заняття з використанням стандартного та нестандартного обладнання (степ-аеробіка – використання степ-платформи, заняття з використанням гімнастичних лав та ін.); силові напрямки аеробіки (боді-шейпінг – з гантелями); методики для розвитку гнучкості з одночасним відновленням функціональних систем організму (пілатес, стретчінг, оздоровча йога) [39, с. 68].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі здобувачами вищої освіти

Однією з основних задач роботи було розробити поетапну комплексну методику занять з оздоровчої гімнастики для студенток різних спеціальностей. Для цього ми використали науково-методичну літературу, провели анкетне опитування, врахували практичний досвід інструктора з оздоровчих видів гімнастики та керувалися принципами і методами теорії та методики фізичного виховання. Також врахували основні методичні принципи проведення та організації занять з оздоровчої гімнастики.

У результаті цього процесу була створена та впроваджена комплексна методика занять, яка розрахована на 6 місяців. Ця методика включає в себе сучасні види оздоровчої гімнастики і спрямована на поліпшення фізичного стану та загальної підготовленості студенток, особливо тих, які навчаються на спеціальностях університету.

Великий період проведення занять (макроцикл) складався з трьох середніх періодів (мезоциклів), кожен з яких тривав два місяці і мав окремі тижневі мікроцикли.

Перший період (жовтень-листопад) вважався початковим, другий період (грудень-січень) був тренувальним, а третій період (лютий-березень) визначався як період вдосконалення фізичної підготовленості.

Методика була структурована так, щоб на кожному окремому занятті з оздоровчою гімнастикою використовувалося різноманітне сучасне обладнання, яке сприяло розвитку всіх функціональних систем організму.

Заняття проводилися три рази на тиждень, кожне тривало 60 хвилин і включало підготовчу, основну та заключну частини, що допомагало забезпечити системну та комплексну роботу над фізичною підготовленістю.

Підготовча частина заняття має на меті готувати організм до основної частини заняття [45, с. 82]. Для цього вона спрямована на досягнення наступних цілей:

- підвищення внутрішньої температури тіла, що сприяє покращенню роботи організму;
- збільшення темпу обміну речовин та притоку крові до м'язів, що сприяє підвищенню енергетичного потенціалу;
- зменшення часу релаксації м'язів після їх скорочення, що допомагає забезпечити більш ефективну роботу м'язової системи;
- збільшення сили та швидкості скорочення м'язів, що є важливим для підвищення фізичної активності;
- покращення еластичності м'язів та зв'язків, що сприяє попередженню травм та підвищенню маневреності організму.

Основна частина заняття спрямована на досягнення конкретних завдань, поставлених на кожне окреме заняття [45, с. 83]. Вона обов'язково включає аеробний компонент, зокрема, аеробні види оздоровчої гімнастики. В рамках основної частини заняття вирішуються наступні завдання:

- покращення роботи серцево-судинної та дихальної системи через збільшення навантаження на серце і легень;
- розвиток аеробної витривалості для забезпечення тривалої фізичної активності;
- розвиток силової витривалості і сили м'язів для покращення фізичної форми;
- розвиток координаційних здібностей для поліпшення рухової координації та гнучкості;
- розвиток музично-ритмічних навичок для покращення ритмічності рухів;
- формування гармонійної фігури та підтримання фізичної привабливості.

Заключна частина заняття має на меті відновлення систем організму та психічних процесів після фізичного навантаження. В цій частині методики включені різноманітні вправи традиційної оздоровчої гімнастики, а також вправи сучасної оздоровчої гімнастики, які можуть бути виконані з використанням або без використання обладнання (див. Додаток Є).

На кожному окремому занятті застосовувалися вправи різних сучасних видів оздоровчої гімнастики з метою забезпечення повноцінного відновлення організму після фізичних навантажень.

Для підготовчої та заключної частин заняття були відібрані вправи, які відповідали конкретним завданням, поставленим на кожне окреме заняття. Зазвичай це включало в себе вправи для розвитку гнучкості, формування правильної постави та дихання, а також відновлення роботи систем організму. Ці вправи виконувались під музичний супровід помірної або повільної інтенсивності.

Основна частина заняття включала в себе рухи сучасних аеробних видів гімнастики. Під час основної частини інтенсивність виконання рухів збільшувалася шляхом підвищення темпу музичного супроводу [29, с. 23].

Музичний супровід на заняттях підбирався з урахуванням наступних факторів (див. Додаток Ж): вікової групи учасників занять; стану фізичного розвитку учасників; рівня фізичної підготовленості учасників; рівня рухових умінь і навичок учасників; завдань, поставлених на окремі частини заняття.

Під час експерименту інтенсивність фізичного навантаження поступово зростала завдяки таким заходам: збільшенню часу та підвищенню інтенсивності основної частини заняття; зміні напрямків і комплексів вправ; збільшенню кількості рухових дій; збільшенню кількості повторень в окремих вправах; зміні предметів і ваги під час виконання вправ з різним інвентарем і обтяженням.

На першому етапі занять (початковому) була запропонована комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики, яка успішно впоралася з наступними завданнями:

1. Зацікавити студенток, які брали участь у дослідженні та навчити їх систематично займатися різноманітними сучасними видами оздоровчої гімнастики.

2. Сформувати учасниць навички координації рухів, які узгоджені з музичним супроводом.

3. Вивчити основні (базові) вправи різних видів оздоровчої гімнастики.

4. Сприяти поступовій адаптації організму до фізичних навантажень.

5. Формувати навички рухової пам'яті (див. Додаток 3 – Таблиця 1).

Для вибору видів і засобів оздоровчої гімнастики для другого етапу занять, що тривав 2 місяці, були сформульовані наступні завдання:

1. Підвищити розвиток фізичних якостей, таких як гнучкість, координаційні здібності, сила, витривалість та швидкість рухів, а також сприяти поліпшенню функціонування систем організму, включаючи дихальну, серцево-судинну, та системи виділення тощо.

2. Покращити навички рухової пам'яті.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ різних сучасних напрямків оздоровчих видів гімнастики.

4. Формувати навички виконання вправ з використанням різноманітних предметів.

5. Сприяти розвитку м'язової маси та формуванню м'язового корсету (див. Додаток 3 – Таблиця 2).

На третьому етапі, спрямованому на вдосконалення кондиції, були визначені такі завдання:

1. Підвищення рівня фізичних якостей.

2. Покращення роботи функціональних систем організму.

3. Підвищення загальної працездатності.

4. Вдосконалення навичок виконання вправ сучасних видів оздоровчої гімнастики (див. Додаток 3 – Таблиця 3).

Ми розробили експериментальну методику занять сучасними видами оздоровчої гімнастики, яка була розподілена на перший місяць (12 занять) кожного окремого етапу тренування.

3.2 Вплив експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 19 років

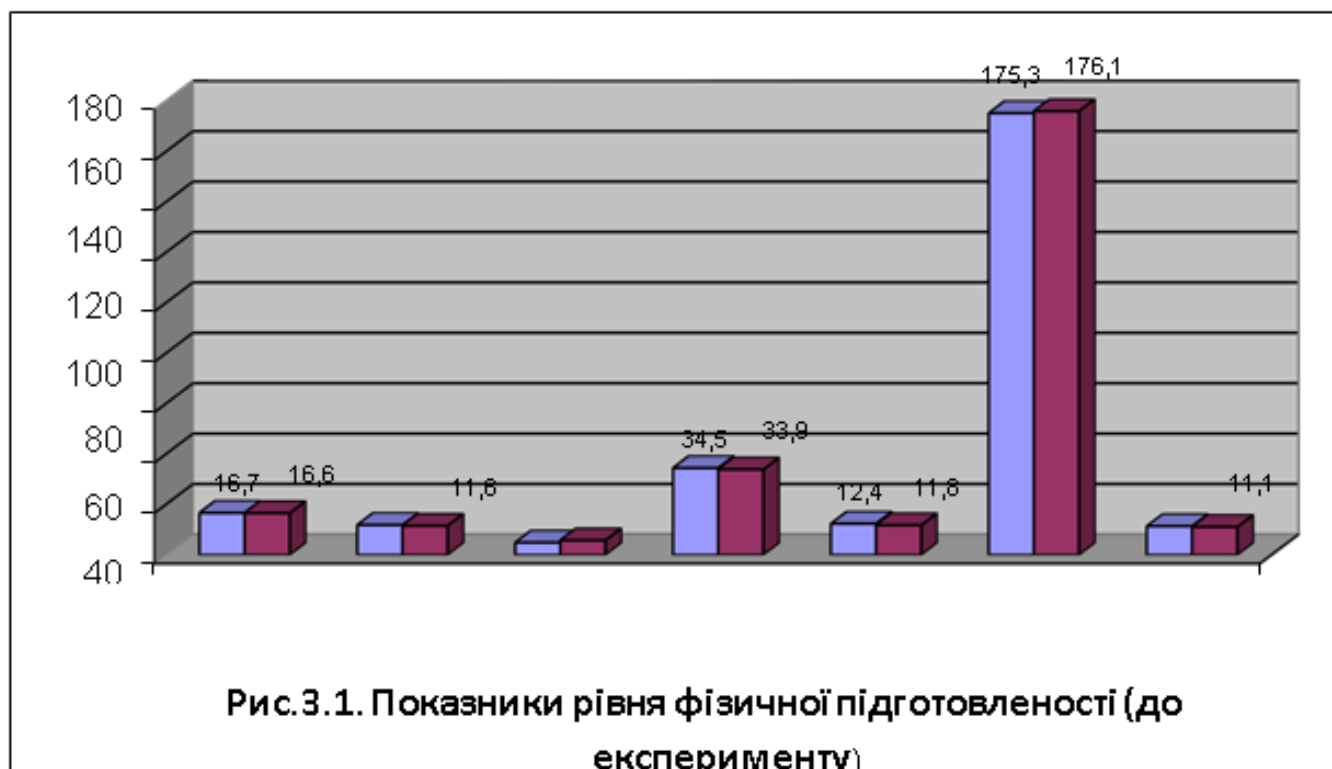
Фізичне виховання студентської молоді спрямоване на вдосконалення фізкультурно-масової, навчально-спортивної роботи, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя та підготовки до професійної діяльності. Воно включає в себе наступні складові:

1. **Обов'язковий компонент**, який передбачає проведення фізкультурно-оздоровчих занять в режимі навчального дня.

2. **Позаурочний компонент**, який включає в себе участь у секціях та гуртках спортивного спрямування, а також самостійні заняття спортом (джерело: [8, с. 24-27]).

Для оцінки фізичної підготовленості у ваших дослідженнях використовувалися показники тестування, які проводилися в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка у жовтні 2022 року (на початку осіннього семестру) та в квітні 2023 року (наприкінці весняного семестру) (див. рис. 3.1).

Результати вимірювань свідчать, що в експериментальній групі, де особи систематично займалися різними сучасними видами оздоровчої гімнастики, відбувається гетерохронне збільшення показників розвитку фізичних якостей, тобто цей процес неоднаковий. Наприклад, значно покращилися параметри гнучкості при нахилі тулуба вперед, зросток яких склав 34,4%. Це можна пояснити тим, що в комплексах занять використовувалися різноманітні вправи, спрямовані на розвиток рухливості в суглобах, такі як амплітудно-махові вправи, статичні вправи з розтягуванням м'язів та інші.



Примітки:

- - контрольна група
- - експериментальна група

1 – біг 100м

2 – біг 2000м

3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

4 – підймання тулуба в сід за одну хв., разів

5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів

6 – стрибок у довжину з місця, см

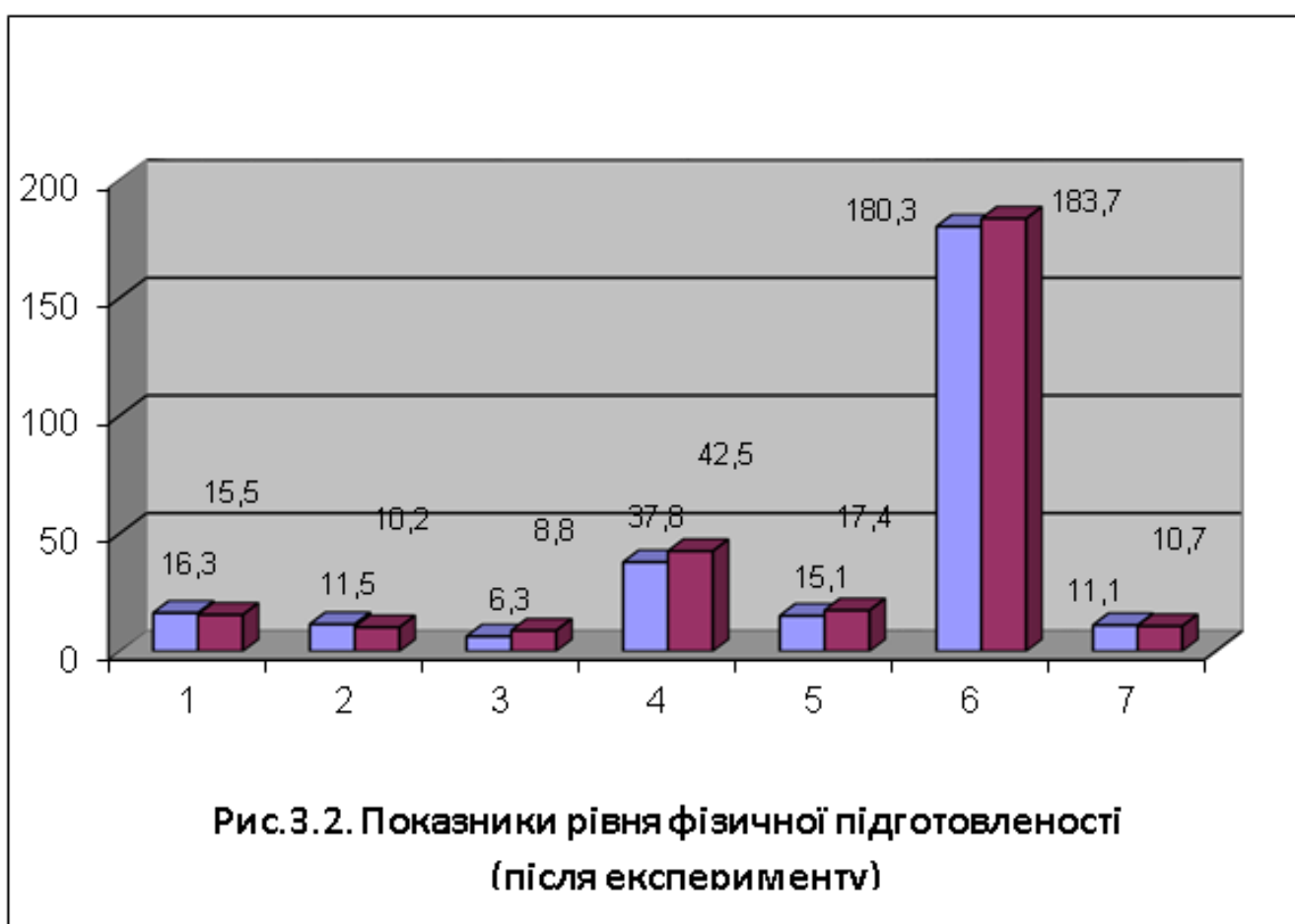
7 – човниковий біг 4х9м, сек.

Застосування методик розвитку динамічної сили з різних напрямків силової аеробіки сприяло значному збільшенню сили в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на 32,2%, а також підніманню в сід за 1 хвилину на 20,1%.

Щодо показників стрибка в довжину з місця і човникового бігу, то вони значущо не розрізнялися між контрольною і експериментальною групами. Це пояснюється відсутністю в програмі занять вправ швидко-силової спрямованості.

Але вимірювання показників аеробних циклічних рухів, таких як біг на 100 метрів, показало, що в експериментальній групі показник збільшився на 7,2%, в той час як в контрольній групі збільшення склало лише 2,5%.

Показники аеробних можливостей, визначені за результатами бігу на 2000 метрів, виявили значне збільшення на 12,6% в експериментальній групі, яка систематично займалася оздоровчо-кондиційними напрямками гімнастики. У контрольній групі цей показник лише незначно збільшився на 4%.



Примітки:

- - контрольна група
- - експериментальна група
- 1 – біг 100м
- 2 – біг 2000м
- 3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
- 4 – підймання тулуба в сід за одну хв., разів

5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів

6 – стрибок у довжину з місця, см

7 – човниковий біг 4х9м, сек.

Отже, на основі проведених досліджень можна зробити висновок, що сучасні види оздоровчої гімнастики в цілому призводять до поліпшення показників за всіма фізичними якостями. Цей висновок підтверджений результатами дослідження.

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. Одінцева]. 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. Ксенофонтова 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановні здобувачки вищої освіти 2 курсу Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

З метою виявлення бажаючих взяти участь в експерименті, визначення загального стану здоров'я, досвіду занять оздоровчими видами гімнастики, а також визначення ваших пріоритетів у виборі сучасних видів оздоровчої гімнастики рекомендуємо Вам дати відповіді на питання анкети

1. П.І. _____
2. Відділення _____
3. Група _____
4. Зріст _____
5. Вага _____

6. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- позитивно, жалоб немає;
- трапляються загальні відхилення у стані здоров'я;
- часто хворію простудними захворюваннями;
- маю хронічні захворювання.

7. Досвід і систематичність занять фізичними вправами:

- займаюся систематично багато років;
- займаюся декілька місяців;
- займаюся, але не систематично;
- раніше не займалася взагалі .

8. Чи маєте Ви пагубні для здоров'я звички?

- паління;
- зловживання алкоголем;
- вживання наркотичних речовин;
- переїдання.

9. Дайте самооцінку режиму Вашого харчування:

- харчування правильне, збалансоване, систематичне;
- в основному харчуюся у другій половині дня, їм на ніч ;
- постійно харчуюся «на ходу»;
- не вживаю м'ясних продуктів;
- дуже люблю солодощі;
- систематично переїдаю.

10. визначте тип Вашого темпераменту:

- сангвінік;
- флегматик;
- холерик;
- меланхолік

Продовження додатку А

11. Що Ви бажаєте отримати від занять оздоровчою гімнастикою?
- покращити рівень здоров'я;
 - збільшити рівень рухової активності впродовж дня;
 - розвинути рухові якості (силу, витривалість, гнучкість, швидкість, координацію);
 - покращити фігуру;
 - активний відпочинок (отримання позитивних емоцій);
12. Які види сучасної оздоровчої гімнастики Вам подобаються ?
1. Аеробної витривалості:
 - степ-аеробіка;
 - роуп-скіпінг (комбінації різних стрибків на скакалці);
 - інтервальне тренування;
 2. Силової витривалості і сили м'язів:
 - супер-стронг (використання обтяжень);
 - терааеробіка (використання спеціальних гумових амортизаторів);
 3. Координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок:
 - **танцювальна аеробіка:**
 - хіп-хоп;
 - латина,
 - рок-н-рол;
 - ірландський степ;
 - бейлі данс (східні танці);
 - аероденс (використання елементів класичного танцю);
 - **аеробіка з використанням елементів бойових мистецтв:**
 - бокс-аеробіка;
 - тай-бо;
 - кара-Т-робіка.
 - 4. Гнучкості і досягнення релаксації:
 - пілатес;
 - оздоровча йога;
 - боді-флекс.

Додаток Б

Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (жінки 19 років)

Види тестів	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг 2000м	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Біг 100м	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Човниковий біг 4×9	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	24	19	16	11	7
Піднімання в сід за 1 хв.	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця	210	196	184	172	160
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	20	17	14	10	7

Шкала оцінок результатів тестів фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	Високий	Відмінно
35-44	Вище середнього	Добре
25-34	Середній	Задовільно
15-24	Нижче середнього	Незадовільно
10-14	Низький	погано

Додаток В

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок контрольної групи (жовтень 2015)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	17,0	3	12,20	4	11	3	28	2	6	1	170	2	12,0	1	22
2	16,8	3	12,40	4	12	3	30	2	7	1	168	2	11,7	2	23
3	16,5	3	13,00	2	14	3	31	2	10	2	167	2	11,2	3	23
4	16,6	3	12,40	2	13	3	29	2	13	3	165	2	11,3	3	24
5	16,7	3	12,30	4	12	3	35	3	15	3	175	3	11,2	3	28
6	16,0	4	12,20	4	14	3	34	3	12	3	174	3	11,0	3	29
7	16,5	3	12,30	4	12	3	36	3	15	3	175	3	12,0	1	30
8	17,0	3	11,30	6	15	4	40	4	13	3	175	3	11,3	3	32
9	17,1	3	11,40	6	12	3	35	3	15	3	185	4	11,3	3	31
10	17,0	3	12,00	6	13	3	38	4	14	3	173	4	11,4	3	35
11	17,0	3	12,00	6	11	3	35	4	15	3	185	4	11,2	3	36
12	16,8	3	12,20	4	12	3	35	3	12	3	174	3	11,4	3	32
13	17,0	3	11,40	6	12	3	36	3	13	3	173	3	11,3	3	30
14	17,2	3	11,50	6	16	4	34	3	12	3	174	3	11,4	3	31
15	16,0	4	11,30	6	15	4	38	4	15	3	185	4	11,0	4	35

Додаток Г

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок контрольної групи (квітень 2016)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	17,0	3	12,20	4	11	3	28	2	6	1	170	2	12,0	1	22
2	16,8	3	12,40	4	12	3	30	2	7	1	168	2	11,7	2	23
3	16,5	3	13,00	2	14	3	31	2	10	2	167	2	11,2	3	23
4	16,6	3	12,40	2	13	3	29	2	13	3	165	2	11,3	3	24
5	16,7	3	12,30	4	12	3	35	3	15	3	175	3	11,2	3	28
6	16,0	4	12,20	4	14	3	34	3	12	3	174	3	11,0	3	29
7	16,5	3	12,30	4	12	3	36	3	15	3	175	3	12,0	1	30
8	17,0	3	11,30	6	15	4	40	4	13	3	175	3	11,3	3	32
9	17,1	3	11,40	6	12	3	35	3	15	3	185	4	11,3	3	31
10	17,0	3	12,00	6	13	3	38	4	14	3	173	4	11,4	3	35
11	17,0	3	12,00	6	11	3	35	4	15	3	185	4	11,2	3	36
12	16,8	3	12,20	4	12	3	35	3	12	3	174	3	11,4	3	32
13	17,0	3	11,40	6	12	3	36	3	13	3	173	3	11,3	3	30
14	17,2	3	11,50	6	16	4	34	3	12	3	174	3	11,4	3	31
15	16,0	4	11,30	6	15	4	38	4	15	3	185	4	11,0	4	35

Додаток Д

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок експериментальної групи (жовтень 2015)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	16,3	3	12,10	4	10	2	30	2	7	2	165	2	11,5	2	21
2	15,4	3	12,20	4	9	2	29	2	8	2	170	2	10,4	2	21
3	16,0	3	12,25	4	13	3	31	2	10	2	167	2	10,2	2	22
4	17,0	3	12,50	4	12	3	33	2	9	2	172	2	11,4	3	23
5	17,2	3	12,45	4	11	3	34	3	8	2	175	3	11,3	3	27
6	16,6	3	12,15	4	11	3	35	3	13	3	173	3	11,2	3	28
7	17,0	3	11,45	4	11	3	35	3	10	2	177	3	11,4	3	27
8	16,8	3	12,35	4	16	4	36	3	12	3	180	3	11,1	3	29
9	17,1	3	11,50	6	15	4	35	3	13	3	182	3	11,3	3	31
10	17,2	3	11,40	6	15	4	34	3	14	3	180	3	11,3	3	31
11	16,5	3	11,10	8	11	3	35	3	15	3	165	2	11,1	3	35
12	16,7	3	11,05	8	12	3	36	3	12	3	170	2	11,3	3	35
13	17,0	3	11,15	8	13	3	34	3	12	3	180	3	11,0	4	37
14	16,6	3	11,00	8	12	3	35	3	13	3	185	4	11,0	4	38
15	16,0	4	10,40	8	12	3	35	3	15	3	187	4	11,0	4	39

Додаток Е

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок експериментальної групи (квітень 2016)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	16,4	3	10,30	6	14	3	37	3	16	3	172	2	11,5	2	32
2	15,3	4	9,40	10	15	3	40	4	15	3	180	3	10,0	4	41
3	15,5	4	10,20	8	17	4	45	4	19	4	184	3	10,5	4	41
4	15,5	4	10,30	8	20	5	40	3	16	3	181	3	10,4	4	40
5	15,0	4	10,10	10	20	5	45	5	18	4	200	3	10,5	4	41
6	16,0	4	11,10	8	15	4	35	3	15	3	183	3	11,2	3	38
7	16,7	3	11,10	8	16	4	39	4	18	4	174	3	11,4	3	39
8	16,2	4	11,40	6	15	4	38	4	17	4	185	4	10,8	4	40
9	15,8	4	11,00	8	15	4	38	4	17	4	180	3	11,0	4	37
10	16,7	3	11,10	8	16	4	39	4	18	4	174	3	11,4	3	39
11	14,5	5	9,30	10	17	4	50	5	20	4	184	3	10,5	4	45
12	14,7	5	9,30	10	20	5	47	5	15	3	180	3	10,5	4	45
13	15,2	5	10,00	10	18	5	45	5	18	4	200	5	10,3	5	49
14	15,0	5	9,50	10	20	5	42	4	17	4	198	5	10,8	4	47
15	14,8	5	9,30	10	16	4	50	5	20	4	180	3	10,4	4	45

Додаток Є

Орієнтовні комплекси вправ оздоровчих видів гімнастики

Орієнтовний комплекс вправ ритмічної гімнастики зі скакалкою

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка вниз.
 - 1 – натягуючи скакалку, руки вперед – в сторони (вдих);
 - 2 – в. п. (видих);
 - 3 – натягуючи скакалку, руки вгору – в сторони, прогнутись, подивитись на скакалку (вдих);
 - 4 – в. п. (видих).
- 2) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо вниз.:
 - 1 – руки вперед;
 - 2 – руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на скакалку;
 - 3 – руки вперед, приставити ногу;
 - 4 – в. п.;
 - 5 - 8 – те саме іншою ногою.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо позаду.
 - 1 – нахил вперед, скакалка під колінами;
 - 2 – зігнути руки, нахил вниз;
 - 3 - 4 – те саме.
- 4) В. п.: ноги разом, скакалка під лівою ступнею, кінці скакалки в руках:
 - 1 – руки вперед-в сторони, підняти зігнуту ногу в коліні до грудей;
 - 2 – в. п.
 - 3- 4 – те саме;
 - 5 - 8 – інша нога.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка вниз:
 - 1 – руки вперед;
 - 2 – поворот вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.;
 - 5 - 8 – те саме, поворот вправо.
- 6) В. п.: те саме:
 - 1 – руки вгору;
 - 2 – нахил тулуба вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.
 - 5 - 8 – те саме, нахил вправо.
- 7) В. п.: широка стійка ноги нарізно, натягнута скакалка позаду за плечима:
 - 1 – випад в лівий бік;
 - 2 – в. п.

3 - 4 те саме в правий бік.

8) В. п.: стійка ноги разом, скакалка складена вдвоє внизу:

1- мах лівою ногою в бік, руки вперед.

2 – в. п.

3 - 4 – те саме правою ногою.

9) В. п.: ноги разом, скакалка під ступнею правої ноги:

1 – відвести ліву ногу назад, нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – в. п.

3 - 4 – те саме;

5 - 8 – те саме іншою ногою.

10) В. п.: стійка ноги разом, скакалка позаду, кінці скакалки в руках.

Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики з м'ячем

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці:
1 - 2 – руки вгору, піднятись на носки, потягнутися і перекласти м'яч у праву руку;
3-4 – в. п., м'яч в правій руці;
5-8 – те саме, перекласти м'яч у ліву руку.
- 2) В. п.: те саме:
1-2 – нахил вперед, перекласти м'яч за головою у праву руку;
3-4 – в.п., м'яч в правій руці;
5-8 – те саме, перекласти м'яч в ліву руку.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, руки вгору, м'яч у лівій руці:
1 – присід, покласти м'яч біля носків ніг;
2 – встати, руки вгору;
3 – присід, взяти м'яч правою рукою;
4 – в. п., м'яч у правій руці;
5-8 – те ж, в інший бік.
- 4) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч у лівій руці:
1-2 – виставляючи ліву ногу вбік на носок, нахил вліво, руки за голову, перекласти м'яч у праву руку;
3-4 – в.п., м'яч у правій руці;
5-8 – те саме в інший бік.
- 5) В. п.: те саме:
1-2 – упор присівши, покласти м'яч на підлогу;
3-4 – встати, взяти м'яч правою рукою, руки в сторони;
5-8 – те саме в інший бік.
- 6) В. п.: те саме:
1-2 – нахил прогнувшись, руки вперед, покласти м'яч в праву руку;
3-4 – в. п., м'яч в правій руці;
5-8 – те саме в інший бік.
- 7) В. п.: упор присівши, м'яч на підлозі між руками:
1-4 – взяти м'яч лівою (правою) рукою, коловий оберт вперед-вгору в боковій площині, повернутися у в. п.;
5-8 – те саме іншою рукою.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч в лівій руці:
1 – підняти зігнуту в коліні ногу, перекласти м'яч під коліном в праву руку.
2 – в. п., м'яч в правій руці.
3-4 – те саме під другою ногою.
- 9) В. п.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч між ступнями.
Стрибки на носках, утримуючи м'яч.
- 10) В. п.: те саме.
Стрибки зі зміною положення ніг.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики гімнастичним обручем

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі:
 - 1 – права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на обруч.
 - 2 – в. п.
 - 3 - 4 – те саме інша нога.
- 2) В. п.: широка стійка ноги нарізно в середині обруча, обруч тримати двома руками:
 - 1 – поворот тулуба вправо;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – те саме вліво;
 - 4 – в. п.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, обруч вертикально на підлозі в зігнутих руках:
 - 1 - 2 – присід, ледь спираючись на обруч;
 - 3 - 4 – в. п.
- 4) В. п.: те саме.
 - 1 – відвести ліву ногу в бік;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – відвести праву ногу в бік;
 - 4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору:
 - 1 - 2 – нахил прогнувшись, обруч вертикально поставити на підлогу;
 - 3 - 4 – в. п.
- 6) В. п.: те саме:
 - 1 - 2 – нахил тулуба вліво;
 - 3 - 4 – нахил тулуба вправо.
- 7) В. п.: присід, обруч вертикально перед грудьми, хват зігнутими руками:
 - 1 – підняти обруч вгору, праву ногу вбік на носок, нахил тулуба вправо.
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 – те саме в інший бік.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, обруч горизонтально вгорі.
 - 1 – присід, обруч вертикально вперед;
 - 2 – в. п.;
 - 3 - 4 – те саме.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 - 1 - 8 – стрибки на лівій нозі по окрузі обруча в одну сторону;
 - 9 - 16 – те саме на правій в іншу сторону.
- 10) Ходьба, обруч в лівій (правій) руці.

Додаток Ж

Темп музики, рекомендований для занять оздоровчою гімнастикою

Темп	Кількість акцентів за хвилину	Рекомендовані вправи
Повільний	40 - 60	Дихальні вправи, вправи на розслаблення, хвилі руками, тулубом, вправи в рівновазі
Помірний	60 - 90	Вправи на розтягування, елементи психорегулюючої гімнастики, вправи оздоровчої йоги
Середній	90 - 120	ЗРВ (нахили, повороти, амплітудні махи, випади, оберти та ін.), різноманітні кроки, елементи танцювальних кроків
Швидкий	120 - 140	Біг, стрибки , махи, танцювальні рухи
Дуже швидкий	140 і вище	Біг, стрибки, підскоки, танцювальні рухи в стилі рок-н-рол

Додаток 3

Таблиця 1

Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики (I етап - початковий)

№ заняття	Частина і ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ	Зміст заняття	Темп музичного супроводу	ЧСС уд/хв	Особисті вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; базові кроки з рухами руками; ЗРВ	Помірний	65 – 90	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки з рухами руками; чергування базових кроків з окремими танцювальними рухами	Середній Швидкий	90 – 100 120-130	Чергування рухів більшої та меншої інтенсивності
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на відновлення дихання; вправи на розвиток гнучкості в в.п. – стоячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
2.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	65 - 95	Техніка виконання кроків
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з окремими танцювальними рухами	Середній Швидкий	90 – 110 110-130	Контроль навантаження

	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення дихання з вправами на розвиток гнучкості в в.п. біля опори	Повільний	60 і нижче	Повільне дихання
3.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно - гімнастичного напрямку	Помірний	65 - 95	Правильне дихання
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з бігом і стрибками	Середній Швидкий	100 110-130	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення дихання з вправами для розвитку гнучкості в в.п. сидячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
4.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з бігом і стрибками, активні рухи руками	Середній Швидкий	100 110-130	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на відновлення дихання; вправи на розвиток гнучкості в в.п. – стоячи; вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС

5.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; базові кроки з різними рухами руками, нахили, повороти	Помірний	65 - 75	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з бігом і стрибками. Силова аеробіка: вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба в в.п. – стоячи	Середній Швидкий Середній	90 – 100 110-140 100	Техніка виконання вправ
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення з вправами для розвитку гнучкості в в.п. лежачи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
6.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Техніка виконання вправ
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з амплітудними рухами руками і ногами Силова аеробіка: вправи для розвитку силових здібностей в в.п. лежачи	Середній Швидкий Середній	95 – 100 100 –140 95 - 100	Контроль навантаження Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення з вправами для розвитку гнучкості в різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслабити

7.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90 - 120	Правильна постава
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості з використанням степ-платформи	Повільний	60 і нижче	Техніка виконання
8.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з степ-платформною та без, загально-розвиваючі гімнастичні вправи	Помірний	60 - 80	Правильна постава тулуба
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки, чергування з танцювально-хореографічними рухами Силова аеробіка: вправи силового характеру з використанням степ-платформи	Середній Швидкий Середній	90 – 120 120–135 90 - 110	Правильна постановка стопи на степ-платформу Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Оздоровча йога: рухові дії на відновлення після навантаження з використанням вправ на гнучкість	Повільний	60 і нижче	Контроль дихання
9.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами.	Помірний	60-90	Правильна постава
		Степ-аеробіка: чергування базових кроків з різними рухами руками	Середній	90-120	Правильна постава

	II. Основна частина (30 хв)	Танцювальна аеробіка: зв'язка танцювальних кроків (16 рахунків). Силова аеробіка: вправи з гантелями (вага 1 кг)	Середній Помірний	100-120 70-90	Правильна постава
	III. Заключна частина (15 хв)	Танцювальна хореографія: рухи вальсового кроку з повільними рухами для розслаблення рук і тулуба. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. - лежачи на спині	Повільний	60 і нижче	Рухи повільні, м'які
10.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами	Помірний	65-80	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка + силова аеробіка: інтервальне тренування – чергування зв'язки базових кроків з вправами силового характеру (гімнастична лава). Стретчінг: вправи на гнучкість - активний відпочинок	Швидкий Середній	120-140 90-120	Контроль навантаження Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Оздоровча йога: вправи (асани) в в.п. – лежачи на животі	Повільний	60 і нижче	
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості	Повільний	60	

	<p>II. Основна частина (30 хв)</p>	<p>Каланетік: спеціальні вправи для розвитку м'язів живота, стегон, сідниць у різних в.п.</p>	<p>Повільний Помірний</p>	<p>60 60-75</p>	<p>Правильні в.п.</p>
	<p>III. Заключна частина (15 хв)</p>	<p>Стретчінг: вправи на гнучкість у в.п. - лежачи на спині</p>	<p>Повільний</p>	<p>60 і нижче</p>	
12.	<p>I. Підготовча частина (15 хв)</p>	<p>Степ-аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами</p>	<p>Помірний</p>	<p>60-90</p>	
	<p>II. Основна частина (30 хв)</p>	<p>Степ-аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків, зв'язка (16 рахунків)</p>	<p>Середній Швидкий</p>	<p>100-110 120-135</p>	<p>Правильна постава, правильна постановка стопи на степ-платформу</p>
	<p>III. Заключна частина (15 хв)</p>	<p>Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п.- стоячи Хвилина пасивного відпочинку в в.п. – лежачи на спині.</p>	<p>Повільний</p>	<p>60 і нижче</p>	

**Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої
гімнастики (II етап - тренувальний)**

№ заняття	Частина і тривалість заняття	Зміст заняття	Темп музичного супроводу	ЧСС уд/хв	Особисті вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з ЗРВ	Помірний	65-85	Техніка виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Фітбол-аеробіка: вправи в в.п. – стоячи, сидячи на м'ячі; вправи для розвитку м'язів тулуба в в.п. – лежачи на спині на м'ячі, лежачи на животі на м'ячі	Середній Швидкий Помірний	90-110 110-130 75-85	В.п. на м'ячі
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + фітбол: вправи на відновлення дихання; вправи для розвитку гнучкості в в.п. – сидячи на м'ячі	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
2	I. Підготовча частина (15 хв)	Аеробіка + степ-аеробіка: базові кроки на та біля степ-платформи. Стретчінг: вправи з опорою на степ-платформу	Помірний	75-90	
	II. Основна частина (35 хв)	Силова аеробіка: вправи з гантелями (вага 1 кг) для розвитку всіх груп м'язів у різних в.п. Стретчінг: вправи на гнучкість – активний відпочинок між вправами та окремими підходами	Середній Помірний	90 – 110 80 - 90	Техніка виконання Положення тулуба
	III. Заключна частина (5 хв)	Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п. лежачи Хвилина пасивного відпочинку в в.п. – лежачи	Повільний	60 і нижче	Відновлення систем органів

3.	I. Підготовча частина (15 хв)	Ритмбол аеробіка: базові кроки з невеликими гімнастичними м'ячами, ЗРВ з м'ячами	Середній Помірний	90 – 100 85 - 90	Тримання м'яча
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: одночасне виконання вправ з м'ячами та базових кроків на степ-платформі. Силова аеробіка + ритмбол. Вправи силового напрямку з м'ячем в різних в.п.	Середній Помірний	90 – 120 75 - 90	Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + ритмбол: вправи для розвитку гнучкості в різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
4.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ-аеробіка + стретчінг: базові кроки; чергування базових кроків з вправами для розвитку гнучкості	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (40 хв)	Степ – аеробіка + сучасна хореографія; зв'язка базових і танцювальних кроків (32 рахунки)	Середній Швидкий	100-120 120-140	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи в в.п. – лежачи на спині	Повільний	60 і нижче	Повне відновлення
5.	I. Підготовча частина (10 хв)	Аеробіка + стетчінг: чергування базових кроків з вправами на розтягування м'язів	Помірний	65 - 85	
	II. Основна частина (55 хв.)	Каланетик: чергування напруження та розслаблення м'язів	Помірний	60 - 80	Правильна постава Правильне в.п.
	III. Заключна частина (5 хв)	Стретчінг: вправи в в.п. – сидячи на підлозі	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
6.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ – аеробіка + стретчінг: базові кроки на степ – платформі та біля степ-платформи чергування базових кроків з вправами на гнучкість	Помірний	75 – 90	Правильна постава

	II. Основна частина (40 хв)	Аеробіка + сучасна хореографія (кельський степ), зв'язка базових і танцювальних кроків (16 рахунків)	Середній Швидкий	90 – 100 120-140	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Вправи ЛФК: вправи для профілактики плоскостопості, вправи на відновлення дихання	Помірний Повільний	75 60 і нижче	
7.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з рухами руками	Середній	90 - 100	
	II. Основна частина (35 хв)	Силова аеробіка: вправи з боді-барами на основні групи м'язів в різних в.п.	Середній	85 - 90	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості на всі групи м'язів у різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
8.	I. Підготовча частина (10 хв)	Аеробіка: базові кроки з різними рухами руками; ЗРВ	Середній	90 - 100	Техніка виконання
	II. Основна частина (45 хв)	Аеробіка + фанк - аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків у стилі фанк (32 рахунки)	Швидкий	110–135	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (5 хв)	Вправи на відновлення та розслаблення систем організму. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині	Повільний	60 і більше	Повне відновлення
9.	I. Підготовча частина (10 хв)	Фітбол + стретчінг: аеробні базові кроки, в.п. сидячи на м'ячі Вправи для розвитку гнучкості в в.п. – сидячи на м'ячі	Середній	90-100	В.п. на м'ячі
	II. Основна частина (45 хв)	Фітбол + силова аеробіка. Вправи аеробного характеру в в.п. сидячи на м'ячі; вправи з гантелями (вага 1кг) у в.п. сидячи на м'ячі; вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба в в.п. – лежачи на спині з м'ячем	Швидкий Середній Помірний	120-135 90-110 90 і нижче	В.п. на м'ячі

	III. Заключна частина (5 хв)	Стретчінг + фітбол: вправи для розвитку гнучкості в в.п. стоячи з м'ячем. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині на м'ячі	Помірний	60 - 75	М'язи розслабити
10.	I. Підготовча частина (15 хв)	Аеробіка: чергування базових кроків з рухами руками; ЗРВ	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Аеробіка + бокс-аеробіка: чергування базових кроків із спеціальними боксерськими рухами руками, чергування з бігом, стрибками, танцювальними кроками	Швидкий Дуже швидкий	120-130 140 і вище	Техніка виконання вправ
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + дихальна гімнастика: чергування вправ на відновлення дихання з вправами для розвитку гнучкості. Хвилина пасивного відпочинку	Помірний Повільний	75-85 70 і нижче	Повне відновлення
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Ритмбол-аеробіка: базові кроки з гімнастичними м'ячами; ЗРВ з м'ячами	середній	90-100	Тримання м'яча
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: одночасне виконання вправ з м'ячами та базових кроків на степ-платформі. Силова аеробіка + ритмбол: вправи силового характеру з м'ячами в різних в.п.	Швидкий Середній	110-135 90-110	Техніка виконання
	III. Заключна частина (20 хв)	Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п. стоячи	Повільний	60 і нижче	
12.	I. Підготовча частина (10 хв)	ЗРВ	Середній	75 - 85	Амплітудне виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Пілатес + фітбол: вправи статичного характеру в різних в.п. на м'ячі	Повільний	85 і нижче	Техніка виконання

	III. Закључна частина (10 хв)	Вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
--	-------------------------------------	----------------------------------	-----------	---------------	----------------------

**Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої
гімнастики (III період – вдосконалення кондицій)**

<i>№ заняття</i>	<i>Частина і тривалість заняття</i>	<i>Зміст заняття</i>	<i>Темп музичного супроводу</i>	<i>ЧСС уд/хв</i>	<i>Особисті вказівки</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: чергування базових кроків на степ-платформі з вправами з м'ячем	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (35 хв)	Степ-аеробіка + силова аеробіка : базові кроки зі степ-платформою з гантелями (0,5 кг) Стретчінг: вправи на гнучкість – активний відпочинок	Швидкий Середній	110–135 90-100	Контроль навантаження
	III. Заключна Частина (10 хв.)	Дихальна гімнастика: вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
2.	I. Підготовча частина (15 хв)	Фітбол-аеробіка. Вправи розминаючого характеру в в.п. сидячи на м'ячі	Середній	90 - 100	Правильне в.п.
	II. Основна частина (35 хв)	Фітбол + силова аеробіка; фітбол-аеробна частина; вправи з гантелями в в.п. – сидячи на м'ячі; вправи на баланс і розвиток сили в різних в.п.	Швидкий Середній Помірний	120–135 90-100 85-90	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв.)	Фітбол + стретчінг: вправи на гнучкість у різних в.п. на м'ячі	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
3.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками; стретчінг	Середній	85-95	Правильність постановки стопи на степ-платформи
	II. Основна частина (45 хв)	Степ-аеробіка: зв'язка базових та танцювальних кроків (32 рахунки). Стретчінг	Швидкий Дуже швидкий Помірний	120-135 140 і вище 90-100	Контроль навантаження

	III. Заключна частина (5 хв)	Оздоровча йога: вправи на відновлення дихання; вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновлення ЧСС
4.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з ЗРВ	Середній	85-100	Правильна постава
	II. Основна частина (35 хв)	Аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових, танцювальних кроків, бігу, стрибків з імітуючими бойовими ударами руками, ногами	Швидкий Дуже швидкий	120-135 140 і вище	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг. Дихальна гімнастика, вправи на розслаблення	Помірний Повільний	90 і нижче 60 і нижче	Відновлення ЧСС
5.	I. Підготовча частина (10 хв.)	Базова аеробіка + стетчінг: чергування базових кроків з вправами на розтягування	Середній	90 - 100	Техніка виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Інтервальне тренування: базова аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків(16 рахунків). Силова аеробіка: вправи для розвитку сили в різних в.п. з гантелями бодібарами. Тривалість чергування: 10 хв. танцювальна зв'язка / 10 хв. силовий тренінг	Дуже швидкий Швидкий Помірний	135 і вище 120-130 90 і нижче	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
6.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка + стретчінг: чергування базових кроків з вправами на гнучкість	Помірний	60-75	Правильна постава
	II. Основна частина (45 хв)	Каланетік: спеціальні вправи для розвитку м'язів живота, стегон, сідниць у різних в.п.	Повільний Помірний	60-70 75-85	Техніка виконання

	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи на гнучкість у різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
7.	I. Підготовча частина (10 хв)	Сучасна хореографія, танцювальні рухи	Помірний	75 - 85	Пластика рухів
	II. Основна частина (35 хв)	Бейлі-данс: танцювальні рухи з елементами східних танців	Середній	90 – 110	Пластика і м'якість рухів
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на гнучкість у в.п. біля опори	Помірний Повільний	75-85 60 і нижче	М'язи розслаблені
8.	I. Підготовча частина (10 хв.)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90 - 110	Техніка виконання
	II. Основна частина (45 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: базові кроки з різними вправами з гімнастичним м'ячем. Фітбол: вправи для розвитку м'язів у в.п. лежачи на м'ячі	Швидкий Середній	120-135 90-100	Правильна постава Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв.)	Стетчінг + фітбол: вправи на гнучкість у в.п. сидячи на м'ячі Хвилина пасивного відпочинку	Помірний Повільний	60-80 60 і нижче	М'язи розслаблені Відновити ЧСС
9.	I. Підготовча частина (10 хв)	ЗРВ	Середній	75 - 85	Амплітуда виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Пілатес + стретчінг: чергування статичного характеру з вправами на гнучкість у різних в.п.	Помірний	85 і нижче	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
10.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових кроків із окремими імітуючими бойовими рухами	Середній	90 - 110	Техніка виконання
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових кроків, стрибків, бігу на степ-платформі з спеціальними рухами руками та ногами	Швидкий Дуже швидкий	120-135 140 і вище	Контроль навантаження

	III. Закључна частина (20 хв)	Стретчінг. Дихальна гімнастика. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині	Помірний Повільний	75 – 85 60 і нижче	Відновити ЧСС
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Клаб-данс: танцювальні кроки з елементами сучасних танцювальних рухів	Середній	90-110	
	II. Основна частина (40 хв)	Силова аеробіка: вправи для всіх груп м'язів у різних в.п. з гумовими еспандерами	Середній	90-100	Техніка виконання
	III. Закључна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи на розвиток гнучкості в в.п. – сидячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
12.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90-110	Техніка виконання
	II. Основна частина (45 хв)	Фітбол + бокс-мікс: аеробна частина на м'ячі з різними імітуючими боксерські рухи руками. Фітбол + силова аеробіка: вправи у в.п. сидячи на м'ячі, з гумовими еспандерами	Швидкий Дуже швидкий Помірний	120-135 140 і вище 90 і нижче	Контроль навантаження Техніка виконання
	III. Закључна частина (5 хв)	Стретчінг: чергування вправ на гнучкість з вправами на розслаблення м'язів	Помірний Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС