

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми «ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ З ДІВЧАТАМИ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконала: здобувачка 2 курсу групи FK1-M22z
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Кут Джульєта Арпадівна

Керівник: Боднар А.О., кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський - 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СЕРЕДНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	6
1.1 Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою ..	6
1.2 Інноваційні засоби фізичного виховання в підвищенні ефективності занять фізичною культурою підлітків	10
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Методи дослідження	24
2.2 Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3 ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ.....	28
3.1 Положення, принципи і правила, що були покладені в основу розробки експериментальної методики	28
3.2 Ефективність експериментальної програми степ-аеробіки дівчат 13- 14 років.....	41
3.3 Аналіз і узагальнення результатів дослідження	56
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність теми. Зміст сучасних уроків фізичної культури для учнів основної школи представлено переважно базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, аеробіки, фітнесу, йоги тощо [2; 5; 10].

Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного культури з дівчатами-підлітками є заняття степ-аеробікою.

Пошуки використання засобів степ-аеробіки в обов'язкових формах занять і у варіативній частини програми знайшли своє відображення в авторських роботах [39 **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Важливість застосування степ-аеробіки, що результативно впливає на функціональний стан старшокласниць, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів та еластичність зв'язок і сухожилів, покращують рівень максимального споживання кисню, зміцнюють кардіореспіраторну систему, сприяють розвитку силових здібностей, гнучкості, спритності, вдосконалюють загальну і спеціальну витривалість, підвищуючи рівень фізичної підготовки, розширюють діапазон рухової активності. Заняття степ-аеробікою здійснюють загальнофізіологічний оздоровчий вплив на усі системи організму, покращують метаболізм, зміцнюють імунітет, а також здійснюють профілактичний вплив на серцево-судинні захворювання, корекції м'язового корсету, попередження порушень опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття тих, хто

займається, сприянні творчій активності.

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів степ-аеробіки в урочних формах занять з дівчатами 13 та 14 років.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – зміст уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст уроків фізичної культури для дівчат 13 та 14 років з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості.

У процесі дослідження вирішували такі **завдання**:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання підлітків з використанням інноваційних засобів рухової активності.

2. Експериментально обґрунтувати зміст уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки та визначити їхній вплив на рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років.

На різних етапах наукового дослідження для вирішення його завдань були використані такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз та узагальнення літературних джерел; *емпіричні*: анкетування; педагогічне тестування для оцінки фізичної підготовленості; антропометричні методи; педагогічний експеримент методи математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що на підставі його результатів розроблено та впроваджено у практику фізичного виховання дівчат середнього шкільного віку методичні рекомендації з проведення

уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки, практичні рекомендації для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я дітей.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження узагальнено й висвітлено у доповіді «Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою» на Конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2022 році 4-5 квітня 2023 р.

Публікації. Зміст дослідження висвітлено у публікації «Інтереси, потреби і мотивація дівчат до занять фізичною культурою» у Збірнику матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. 2023. Вип. 23 У друці

Структура роботи й обсяг дипломної роботи. Текст дипломної роботи викладений на 68 сторінках і складається зі змісту, вступу, трьох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел. Цифрові дані подано у 4 таблицях, текст проілюстровано 4 рисунками. У роботі використано 67 літературних джерел, з яких 7 – іноземних авторів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У роботі наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання, що виявляється у розробці та науковому обґрунтуванні змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я.

2. Анкетування дівчат 13 та 14 років дозволило визначити найбільш популярні серед них види фізкультурно-оздоровчих занять. Такими є плавання (31%), аеробіка, степ-аеробіка (29%), спортивні ігри (16%), шейпінг (6%), теніс (5%), східні одноборства (4%), що необхідно враховувати добираючи засоби фізичного виховання для різних вікових груп.

3. Виявлено динаміку захворюваності дівчат 13 та 14 років, яка дозволила визначити, що найбільшу кількість пропущених через хворобу днів зафіксовано у третій чверті навчального року, у середньому на одного учня (кількість обстежуваних дівчат – 94) зафіксовано 9,9 пропуски. Це є підставою для використання засобів аеробної спрямованості, які підвищують рівень опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

4. Серед обстежуваних дівчат-підлітків більшість мають низький рівень соматичного здоров'я (дівчата 13 років – 74%, 14 років – 70,5%) Однак виявлено тенденцію до зменшення відсотка дітей, які належать до групи з низьким рівнем фізичного (соматичного) здоров'я у віковому аспекті. Дівчат з середнім, вищим за середній та високим рівнем фізичного здоров'я не виявлено. Розподіл дівчат за рівнями статевої зрілості показує, що до групи з раннім рівнем статевої зрілості відносяться 32% дівчат, із середнім – 37,2%, з пізнім - 30,8%, що викликає необхідність урахування ступеня статевої зрілості на уроках фізичної культури.

5. Експериментальна програма проведення уроків фізичної культури з

цілеспрямованим використанням засобів степ-аеробіки містить визначення: етапів навчання; загальних завдань і принципів; засобів і методів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання елементів гімнастики та степ-аеробіки; можливих помилок, які виникають під час опанування техніки, та методичних вказівок для їхнього виправлення; вправ, які спрямовані на розвиток усіх груп м'язів з урахуванням вікових особливостей для гармонійного розвитку дитини; планування навантаження та інтервалів відпочинку. Значні відмінності у фізичному стані, фізичній підготовленості дівчат 13 та 14 років, зумовлені ступенем статевої зрілості, викликають необхідність використання диференційованого підходу в процесі занять степ-аеробікою, який передбачає різні рухові режими.

6. Застосування методики проведення уроків фізичної культури з пріоритетними використанням засобів степ-аеробіки призводить до підвищення рівня фізичного здоров'я обстежених дівчат експериментальних груп, з яких 36% (13 років) та 34% (14 років) досягли середнього рівня фізичного здоров'я порівняно з 8 та 4% у контрольних групах відповідно; опірності організму несприятливим факторам навколишнього середовища, про що свідчить кількість пропущених днів через хворобу на 1 учня. Так, у дівчат експериментальної групи їх кількість зменшилася на 37%, а у дівчат контрольної групи спостерігається збільшення пропущених днів на 9,5%. Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчить статистично значуще ($p < 0,05$; $p < 0,01$) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої після експерименту у дівчат 13 та 14 років експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е. В. Мотиваційні фактори навчальної діяльності школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наук праць. Луцьк, 1999. С. 771-774.
2. Апанасенко Г. Л., Л. Н. Волгіна, Бушуєв Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: методичні рекомендації. Київ : КМАПО, 2000. 12 с.
3. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Фізичне здоров'я і максимальна аеробна потужність. Теорія і практика фізичної культури, 1988. № 4. С. 29-31.
4. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів: Автореф.дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.
5. Боднар А., Стасюк І. Функціональний тренінг – сучасний напрям фітнес-індустрії. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка* : збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : вип. 20, у 3-х т. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Т.2. С. 111.
6. Боднар А., Юрчишин Ю., Мисів В. Ставлення здобувачів вищої освіти до занять оздоровчим фітнесом. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2022. Випуск 25. С 59-63.
7. Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с.<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/>

8. Волков Л. В. Вікові основи методики фізичної підготовки дітей і підлітків. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 1991. 26 с.
9. Волков Л. В. Фізичні здібності дітей і підлітків. Київ. Здоров'я, 1981. 120 с.
10. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів. Навчальний посібник. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 41с.
11. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.<http://enpuir.npu.edu.ua>
12. Волянчук Н. Мотивація вибору основних ввидів рухової активності в рекреаційній фізичній культурі. Четвертий міжнародний науковий конгрес Олімпійський спорт і спорт для всіх. Київ, 2000. С. 469.
13. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту. Луцьк, 2000. 23 с.
14. Гуськов С., Зотов А. Чому школярі повинні займатися фізичною культурою. Наука в олімпійському спорті, 2001. № 3. С. 55–61.
15. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: Автореф.дис...канд.наук фізичного виховання і спорту. ВДУ. Луцьк, 2000. 20 с.
16. Дубинська О., Рибалко П., Бобровицька С., Боднар А. Динаміка показників розумової та фізичної працездатності дівчат старшого шкільного віку під впливом секційних занять з аквафітнесу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2021. Випуск 22. С 38-43.

17. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції. Ред.вид.відд. Волин.держ.ун-ту ім. Лесі Українки, Луцьк, 1997. 180 с.
18. Іващенко Л.Я. Умови ефективного управління здоров'ям в процесі занять фізичними вправами. Фізична підготовленість та здоров'я населення. Збірник матеріалів міжнародного наукового симпозиуму. Одеса, 1998. С. 114-115.
19. Козакова К. Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять: Автореф.дис...канд..пед.наук. КУДУФВС, 1994. 24 с.
20. Комп'ютерна програма формування мотивації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. / Під ред. Прокопова Л. // Молода спортивна наука України, 2002. Т.1. № 6.
21. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес: курс лекцій. Київ: Університет «Україна», 2020. 222.
22. Крупко-Большова Ю.А., Зотов А. Паталогія статевого розвитку дівчат. Київ. Здоровье, 1990. 227 с.
23. Круцевич Т. Ю. Контроль в фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків Київ, 2005. 195 с.
24. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання. Київ. : Олімпійська література, 1999. 240 с.
25. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі, 1999. № 1. С. 47-50.
26. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі. Наукові записки. Серія : Педагогіка. Тернопіль, 2004. № 4. С. 35-39.

27. Круцевич Т.Ю. Пріоритетні мотиви підлітків до занять фізичною культурою і спортом. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. 2000. № 7. С. 96-103.
28. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: Автореф.дис...докт.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2000. 510 с.
29. Круцевич Т. Ю. Концептуальні передумови вдосконалення системи фізичного виховання молоді: Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2000. № 24. С. 15-21.
30. Ленська Т.Г. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52 с.
31. Ленська Т.Г., Бесарабчук Г.В., Вакуляк І.Я. Аеробіка з основами теорії : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Мошинський, 2006. 52
32. Ленська Т.Г., Погребняк Т.М., Головата Л.Д Оздоровчий фітнес : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Буйницький О.А., 2011. 228 с.
33. Литвинов В.Н. Концептуальні підходи при скринінгових дослідженнях рівня здоров'я, медико-педагогічні аспекти. Актуальні проблеми розвитку ФКіС на рубежі ХХІ ст. : Збірник наукових праць. Дніпропетровськ, 1998. С.18-30.
34. Майкл Дж. Алтер. Наука о гнбкости. Київ: Олімпійська література, 2001. 421 с.
35. Марчук М.В. Виховання інтересу до фізичної культури у дітей, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС. Матеріали І республіканської наукової конференції „Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні”. Луцьк: Надстир'я, 1994. С. 427-429.
36. Запесочний А. З. , Душанін С. А. Методичні рекомендації по використанню засобів фізичної культури в системі первинної профілактики

ішемічної хвороби серця у працівників промислових підприємств. и др. Київ, 1980. 27 с.

37. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання у загальноосвітній школі: Автореф.дис...канд.фізичного виховання і спорту. ЛДДФК. Львів, 2002. 20 с.

38. Мурахов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту. Київ : Здоров'я, 1989. 266 с.

39. Нестерова Т.В., Овчинникова Н. А. Теорія і методика викладання аеробіки. Методичні матеріали. Київ. УГУФВС, 1998. 33 с.

40. Пирогова Е. А. Фізичний стан чоловіків різного віку і його корекція за допомогою направлених програм оздоровчого тренування. Автореф.дис...док.пед.наук / Е. А. Пирогова, Київ, 1985. 26 с.

41. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Київ. Здоров'я, 1988. 216 с.

42. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 1997. 583 с.

43. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Функціональні ефекти адаптації у фізичному вихованні і спорті : [навч. посіб.]. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2019. 248 с.

44. Пономаренко М. В., Голованов М. В. Методика викладання базової аеробіки для студентів вищих навчальних закладів : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012. 38 с.

45. Пономаренко М. В., Хассай Д. В. Засоби оздоровчої і спортивної аеробіки в учбово-тренувальному процесі студентів вищої школи : методичні рекомендації до практичних занять. Мелітополь : ТДАТУ, 2012 122 с.

46. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-11 класи. Київ: Перун, 2005. 134 с.

47. Ритмічна гімнастика (теорія і методика) : методичні рекомендації. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2007.76 с.

48. Ротерс Т. Методологічні засади взаємодії фізичного та

естетичного виховання в процесі розвитку особливості. Молода спортивна наука України: Випуск 7, 2003. Т.2. С. 9-11.

49. Ротерс Т. Результати музично-ритмічного розвитку школярів у процесі фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. № 2. С. 58–60.

50. Ротерс Т. Ритмічність рухів як необхідна складова духовного здоров'я школярів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. № 1. С.42–44.

51. Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В. Методики фізичного виховання різних груп населення. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ ім. І. Огієнко, 2012.

52. Степанова І. Зміни морфофункціональних показників дівчат 13 та 14 років під впливом занять степ-аеробікою на уроках гімнастики. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. №1. С. 12-14.

53. Суворова Т.І. Система контролю фізичного стану дівчат 11-17 років у процесі фізичного виховання: Автореф дис...канд. наук фіз.. вих.. Т. І. Суворова. Львів, 2002. 22с.

54. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Курс лекцій. [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с. <http://eprints.zu.edu.ua/>

55. Теорія та методика фізичного виховання. За ред. Круцевич Т.Ю. Київ. Олімпійська література, 2003. Т. 2. 391 с.

56. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Оздоровчий фітнес. Курс лекцій. Львів : ПП "Фест-Прінт". 2016. 106 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6865>

57. Уілмор Дж.Х. Фізіологія спорту і рухової активності: Пер. з англ. Київ : Олімпійська література, 1997. С 431–469.

58. Фурман Ю.Н. Фізіологія оздоровчого бігу. Київ: Здоровье, 1994. 208 с.

59. Эдвард Т., Б. Хоули, Д. Френкс. Оздоровчий фітнес. Київ: Олімпійська література, 2000. 367 с.
60. Язловецкий В.С. Фізичне виховання підлітків з ослаблених здоров'ям. В. С. Язловецкий. Київ : Здоров'я, 1987. 132 с.
61. Astrand P.O., Rodahl K. Textbook of Work Physiology: Physiological bases of exercise. Ed.2. – New York: McGraw Hill Book Co., 1977. – 682 p.
62. Balton A., Champion L. Champion N., Egger G., Spenser O., Stanton R. The fitness leaders. Handbook. Forth edition. FISAF. Kandaroo Press.- 1998.- 177p.
63. Biddle S. Exercise and psychosocial health. Research Quarter for Exercise and Sport. – 1995. – S. 292-297.
64. Blair S.H. Physical Activity: An Important Contributor to Health and Function. – Dallas, 1994. – 247 p.
65. Chen Ir., Moon S. Worksite Health Strategies for the Year 2000: an Invitation to Health Educators // Health Education. Vol. 21, - No. 1 – January / Febrvary, 1990. – P. 43-44.
66. Gabler H. Leistung smotivation im Hochleistungesport. Hre Aktualieserung. – Kare Hotmann Verlug. – Schoradort, 1972.
67. Pate R.R. Evolving Definition of Physical Fitness // QUEST. – 1990. – P. 174-179.