Міністерство освіти і науки України

Бердянський державний педагогічний університет
кафедра фізичної культури, спорту та методики викладання

Допущено до захисту
Завідувач кафедрою
доц. Наталя Самсутіна
“ “ 2024

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС -ПРОГРАМ З АЕРОБІКИ ДЛЯ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Кваліфікаційна робота магістра

Другого рівня вищої освіти,
М2ФКС
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт
Марія Федорова
Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореаграфії та фітнесу
Ольга Анастасова
Рецензент: Кушнірюк С.Г.

Запоріжжя 2024

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	1
ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ПРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА ГРУПОВИХ ЗАНЯТТЯХ.....	6
1.1 Характеристика аеробіки як одного із напрямів фітнес-програм.....	6
1.2 Класифікація фітнес- програм.....	2 7
1.3 Вплив аеробіки на здоров'я та фізичну форму здобувачів.....	3 1
Висновки до І розділу.....	3 5
РОЗДІЛ ІІ.ЗАВДАННЯ,МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ...	3 8
2.1 Завдання дослідження.....	3 8
2.2 Методи дослідження.....	3 9
2.3 Організація дослідження.....	3 9
Висновки до ІІ розділу.....	4 0
РОЗДІЛ ІІІ.ОПТИМІЗАЦІЯ В ПРОЦЕСІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС - ПРОГРАМ ПРИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТА ГРУПОВИХ ЗАНЯТТЯХ.....	4 1
3.1 Структура та зміст авторської програми застосування фітнес - програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять.....	4 1
3.2 Авторська програма застосування фітнес програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять.....	4 5
Висновки до ІІІ розділу.....	5 5
ВИСНОВКИ.....	5 6
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ......	5 8
ДОДАТКИ.....	6 3

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні фітнес-методики є природним результатом пошуку ефективних способів надання широкій громадськості доступу до організованої фізичної активності для зміцнення здоров'я. Аналіз результатів низки світових практик і наукових досліджень переконує в тому, що ефективним способом підвищення рівня рухової активності різних верств населення України може бути створення і впровадження в систему фізичного виховання молоді та дорослих різних популярних фітнес-програм оздоровчого характеру, що формують спортивні навички. Напрямок як найбільш універсальний вид фізичної активності популярних фітнес-програм самих різних напрямків, оздоровчих, тренувальних і спортивних. Фітнес-програми-це сучасні способи підтримки фізичної активності, які допомагають покращити здоров'я, зменшити ризики захворювань, підвищити настрій, налаштувати харч ування, підвищити загальний тонус, поліпшити психологічний стан, підвищити продуктивність праці та зменшити рівень стресу.

Найбільш відомою і попуярною фітнес-програмою є аеробіка. Аеробіка сьогодні це один з основних видів фізичного навантаження для підтримки здор ов'я. Аеробні вправи, на відміну від інших видів тренувань, можна безпечно ви конувати за умови дотримання правильних правил. Вони корисні для здоров'я і дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може вибрати той, який підійде їй за віком, статтю, станом здоров'я, фізичною підготовкою, о собистими вподобаннями та визначеними цілями.

Останнім часом відбувся сплеск ентузіазму здобувачів , які здобували вищу освіту, щодо занять фітнесом і різних видів, які вони пропонують. У наш час ця конкретна діяльність є широко поширеною, модною та сучасною, що підживлює ентузіазм та участь молодих людей у фізичному вихованні та спорті. Гнучкість відносно нового підходу, зокрема у сфері фітнесу, дозволяє брати участь як дівчатам, так і хлопцям, що дозволяє пропонувати ширший спектр занять.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел та сучасного стану розвитку фітнес-технологій показує, що теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів ще не були предметом дослідження.

Крім того, ефективність дослідження обраної проблеми підвищується завдяки необхідності вирішення конфліктів між:

1) зростаючі суспільні очікування щодо покращення фізичного самопочуття здобувачів і сучасного використання фітнес-технологій у навчальних закладах.
2) теоретичний потенціал сучасних знань щодо розвитку фітнес-технологій та недостатньо розроблені методичні та організаційні питання їх впровадження у вищих навчальних закладах.
3) суттєвою проблемою є відсутність достатньої кількості досліджень щодо застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищих навчальних закладів.
4) необхідність здобуття здобувачами вищої освіти знань із сучасних фітнес-технологій та наукова неоднозначність найефективніших методів вирішення цього питання в умовах обмеженого часу, відведеного на фізичне виховання в навчальних закладах.

Необхідність вирішення виявлених протиріч, актуальність, соціально-педагогічна значущість, недостатній рівень теоретичної та практичної розробленості проблеми застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів зумовили вибір дослідження тема: «Особливості застосування сучасних фітнес-програм з аеробіки у групових та індивідуальних заняттях».

Методологія дослідження. Теоретичні засади дослідження грунтуються на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання, поданих у роботах вітчизняних (В. Платонов, 2018; М. Булатова, 2017: Т. Круцевич, 2018; Б. Мицкан, 2018; М. Дутчак, 2018; В. Кашуба, 2018; Л. Пилипей, 2017; О. Андрєєва, 2018) та ін. А, в дослідженнях зарубіжних науковців (J. S. Baker, C. Bouchard, S. Gaskill, C. J. Caspersen, J. S. Coffman, S. M. Cooper, L. C. Dalleck, G.

V. Dintiman, B. Don Franks, J. Greenberg, V. H. Heyward, E. T. Howley, G. B. Jan, L. Kravitz, W. E. Prentice, B. J. Sharkey, M. H. Williams)та ін.

Фітнес-технології вивчали в методологічному й організаційному аспектах. Вчені одностайні відносно того, що фітнес-технології підвищують якість проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, задовольняють потреби здобувачів вищої освіти у зміцненні здоров'я, сприяють виробленню позитивного й активного ставлення до здорового способу життя, формуванню рухових умінь і навичок.

Таким чином, збільшення кількості здобувачів вищої освіти з функціональними порушеннями ОРА свідчить про те, що науково-методична база для роботи з цією категорією осіб не відповідає сучасним вимогам і потребує подальшого методологічного, організаційного та практичного обґрунтування.

Мета дослідження – розробити авторську програму застосування фітнес програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять.

Для реалізації мети були сформульовані такі з**авдання дослідження:**

1) проаналізувати стан дослідженності проблеми особливості застосування сучасних фітнес-програм з аеробіки при групових та індивідуальних заняттях.

2) визначити основні фітнес-технології, які можуть бути ефективно використані в навчальному процесі з фізичного виховання здобувачів.

3) розробити структуру та зміст авторської програми застосування фітнес - програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять.

4) розробити авторську програму застосування фітнес програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять.

Об'єкт дослідження- процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – засоби профілактики та корекції фітнес-технологіями при індивідуальних та групових заняттях.

Для розв'язання поставлених завдань нами використовувались такі методи:

1) теоретичні: метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану функціонування системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти на основі узагальнення філософсько- методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, новаторського досвіду, а також метод структурно-системного аналізу та моделювання, що дав змогу систематизувати та узагальнити інформацію про досліджувані об'єкт і предмет та створити модель методичної системи застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти і виявити закономірності й особливості її функціонування на основі кількісного та якісного аналізу результатів формувального педагогічного експерименту;

2) емпіричні: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, тестування, медико-біологічні методи.

Емпіричні методи застосовувалися для оцінювання рівня фізичної і функціональної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я та фізичної працездатності. Дослідження проводилися з метою визначення ефективності методичної системи застосування фітнест– ехнологій на формування знань, мотиваційно– ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до фітнес– технологій, рівня фізичної підготовленості, морфофункціонального розвитку і здоров'я.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 67 сторінок, з яких 58 сторінка основного тексту; список використаних джерел складає 47 найменувань. Робота містить 2 таблиці.

ВИСНОВКИ

На основі отриманих в ході дослідженнях результатів можна здійснити наступні висновки що, аеробна фаза це первинна фаза навчання – яка призводить до найбільш значного поліпшення загального стану здоров’я. На цьому етапі виконуються вправи, які входять до програми аеробіки. Частота вправ не має вирішального значення; не обов'язково займатися п'ять разів на тиждень. Не рекомендується надмірно напружувати себе, тому що накопичена втома може призвести до травм м’язів і суглобів. Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, оскільки це в першу чергу стосується забезпечення безпеки учасників. Аеробіка - це вправи, які збільшують частоту дихання і пульсу, не порушуючи баланс між споживанням і використанням кисню, при цьому вправи не виконуються з максимальним зусиллям протягом тривалого часу. Важливо навчитися знаходити пульс, особливо коли людина перебуває в спокої. Трохи попрактикувавшись, ви легко навчитеся цій простій техніці. Дуже важливо знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятирічної жінки це 200 ударів в хвилину. Для досягнення найкращих результатів в аеробіці рекомендується підтримувати частоту серцевих скорочень від 140 до 160 ударів на хвилину.

Нами було розглянуто методи та організацію дослідження. Визначено, що для вирішення поставлених завдань дослідження були використані такі методи: аналіз науково методичної літератури і документальних матеріалів, бесіда, тестування. Експеримент проводився на базі Бердянського державного педагогічного університету. Учасниками експерименту були здобувачі у віці 18 - 20 років. Дослідження проводилося в три етапи. На першому етапі було вивчено науково-методичну літературу, сформульовано мету, завдання, гіпотезу, об'єкт, предмет та методи дослідження. На другому етапі було розроблено авторську програму особливості застосування сучасних фітнес-програм з аеробіки для групових та індивідуальних занять. На третьому етапі було

узагальнено матеріали теоретичного та експериментального дослідження, зроблено висновки та оформлено результати у вигляді підсумкової кваліфікаційної роботи. Таким чином, методи та організація дослідження були проведені відповідно до вимог наукової методології.

Нами було розроблено авторську програму, яка включає в себе такі завдання:

1) розширення світогляду за допомогою формування базової основи теоретичних знань і практичних умінь уявлень про здоровий спосіб життя;
2) розробка і реалізація системи заходів, спрямованих на профілактику здоров'я.

В нашу програму входять такі форми заняття : за розкладом та індивідуальна робота під керівництвом викладача.

Ось такі методи:

1) метод самоконтролю;
2) практичні методи;
3) метод вдосконалення фізичних якостей;
4) метод демонстрації;
5) метод використання слова.

Спираючись на такі принципи тренувань : специфічності; суперкомпенсації; систематичності; індивідуалізації та безпечності ми і розробили свою авторську програму.

Ми вважаємо, що вибір між груповими та індивідуальними заняттями залежить від особистих переваг та цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аеробіка:навч.посіб./КПІім.Ігоря Сікорського;уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. ІгоряСікорського, 2019.

2. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах. Збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2023. 289 с.

3. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. Львів, 2006. С. 44 – 48.

4. Вплив занять фітнес-йогою на функціональний стан студенток СМГ. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Хуртенко О. 2019. 217-221

5. Вплив рухової активності на показники морфо функціонального стану студенток молодших курсів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук, праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Романова В.І. Луцьк: Вид-во «Вежа» ВНУ, 2008; 2: 219-221.

6. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.

7. Вплив занять аквафітнесом на фізичний стан жінок другого зрілого віку / Г. Жук, Т. Хабінець // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 4. – С. 31–34

8. Впровадження фітнес-технологій у сучасний процес фізичної культури / Л. В. Сапун // Методичні матеріали з досвіду педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. – Запоріжжя. 2016. – 24 с.

9. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – 183 с..
10. Ерл Р.В., Бехль Т.Р. Основи персонального тренування: Посібник. Київ : Олімпійська література, 2022. 724 с.
11. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М.О. Яремко, М.М. Кость, М.Г. Костовський. – Львів, 2008. – 20 с.
12. Застосування засобів аеробіки для розвитку рухових якостей жінок 18-25 років,Воронкова Т.В.Запоріжжя 2020р.стор.59
13. Застосування основних принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / Маріонда І.І., Джуган Л.М. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 31. – С.94 – 96.
14. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія і методика фізичного виховання. 2006. № 5. С. 36 – 38.
15. Йога для всіх : шлях до здоров'я / Е. Кристенсен. – М. : Эксмо, 2007. – 192 с.
16. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
17. Наказ МОН України від 15.02.2021 № 193 «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року».
18. Оздоровча аеробіка спортивно-педагогічне вдосконалення. Синиця С. Шестерова Л .Навчальний посібник, ,стор.6,2010р.
19. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.

20. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Воловик Н.І. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

21. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012;4(20):305–309. 123

22. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини: Самер Хадер.дис.. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 195 с.

23. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч. –метод. посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с

24. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2011. Вип. 86. Т. І. С. 66–70.

25. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 8486.

26. Pilates J.H. The complete writings of Joseph H. Pilâtes. Philadelphia: BainBridge Books. 2000. 115.

27. Посібник інструктора оздоровчого фітнесу/ Едвард Т. Хоулі, Френке Б. Дон. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

28. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

29. Проєкт Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року.

30. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л.Я. Іващенко, А.Л. Благій, Ю.А. Усачов. – Київ: Науковий світ, 2008. – 200 с.

31. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип.98. –Том ІІІ. – С. 58–61.

32. Ритмічна гімнастика як засіб формування гнучкості та оптимізації психологічного благополуччя студентів СМГ. Науковий часопис НПУ ім.М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / Козицька А.П.,Пшенична Л.П. – К.: НПУім.М.П. Драгоманова, 2019. – Випуск 3К (110)19. – С. 268-271

33. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: дис. … канд. пед наук 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Д.В. Пятницька. – Харків, 2017. – С. 243

34. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Едвард Т. Хоулі, Френке Б. Дон. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

35. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова Воловик Н.І., Путров О.Ю. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова 2020.3 К (123) 20. С. 107-110.

36. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Воловик Н. І.Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

37. 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.

38. Сучасні фітнес-технології: методичні рекомендації / А.І. Ціолковська, О.О. Фролова – Маріуполь: Видавничий центр МДУ, 2015. – 21 с.

39. Теоретико - методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти автореферат, Жамардій В.О.с.44.

40. Теорія і методика викладання аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016 – 216 с

41. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури.Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В.,Рядинська І.А. Єдиноборства. 2017. 2/10. С. 57–60.

42. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

43. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 655 с.

44. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.

45. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. 256 с.

46. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

47. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 4. – С. 14–16.