ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На правах рукопису

**ШЕВЦІВ УЛЯНА СТАНІСЛАВІВНА**

УДК 796.412 – 057.874

**ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИЦЬ**

**(НА ПРИКЛАДІ ШЕЙПІНГУ)**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**Дисертація**

**на здобуття наукового ступеня кандидата наук**

**з фізичного виховання і спорту**

**Науковий керівник:**

**кандидат педагогічних наук, професор**

**Жданова Ольга Миколаївна**

Львів – 2009

ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Перелік умовних скорочень………………………………………………... | 4 |
| Вступ...……………………………………………………………………..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1. СТАН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ……………………………………………... | 10 |
|  1.1. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання школярів...……………………..……………………………………………. | 10 |
|  1.2. Мотиви, потреби та інтереси школярок до фізкультурних занять………………………………………………………………………… | 18 |
|  1.3. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості росту і розвитку дівчат старшого шкільного віку………………………………… | 23 |
|  1.4. Вплив занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості на стан здоров`я та фізичну підготовленість школярок ………………….... | 28 |
|  1.5. “Шейпінг”, як система фізичного вдосконалення особистості………………………………..….…………………………....... | 33 |
| Висновки по розділу I…………………………............................................ | 38 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…………….. | 41 |
|  2.1. Методи дослідження……………………………………….... | 41 |
|  2.2. Організація дослідження……………………………………. | 54 |
| РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ШЕЙПІНГУ В УРОЧНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРОК …………………… | 58 |
|  3.1. Стан фізичного виховання старшокласниць за даними анкетування вчителів………………………………………………………. | 59 |
|  3.2. Мотиви, потреби та інтереси школярок до урочних та позаурочних видів занять фізичною культурою в загальноосвітній школі………………………………………………………………………… | 66 |
|  3.3. Можливості застосування шейпінгу на уроках фізичної культури для дівчат-старшокласниць………………………....................... | 76 |
|  3.4. Вплив скороченої шейпінг-програми на фізичну підготовленість школярок…………………………..……………………… | 80 |
| Висновки до розділу III……………………………………………………. | 97 |
| РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ШЕЙПІНГ-ПРОГРАМИ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРОК СТАРШИХ КЛАСІВ…………………................................................................................ | 99 |
|  4.1. Зміст шейпінг-програми...…………………………………… | 99 |
|  4.2. Реакція організму школярок на тренувальні навантаження шейпінг-програми………………………….…………….............................. | 106 |
|  4.3. Ставлення школярок до нового змісту уроків фізичної культури…………………………………………………………………….. | 110 |
|  4.4. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості школярок…………………………………………………………………….. | 118 |
|  4.5. Порівняльний аналіз стану фізичного здоров`я школярок…..................................................................................................... | 124 |
|  4.6. Динаміка змін антропометричних показників школярок експериментальної групи………………………………………………….. | 140 |
| Висновки до розділу IV..………………………………………………….. | 147 |
| РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ…………………………………………………………… | 149 |
|  5.1. Дані, які підтверджують результати досліджень інших авторів ……………………………………………………………………... | 153 |
|  5.2. Результати досліджень, що доповнюють існуючі наукові розробки…………………………………………………………………….. | 158 |
|  5.3. Нові результати, які отримані в дисертаційному дослідженні…………………………………………………………………. | 161 |
| ВИСНОВКИ………………………………………………………………... | 166 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…………………………………………... | 170 |
| ДОДАТКИ ……………………………......................................................... | 173 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ …………………………….. | 207 |

**Перелік умовних скорочень**

|  |  |
| --- | --- |
| Ат –  | антропометричне тестування |
| ІМТ –  | індекс маси тіла |
| КРС –  | кардіореспіраторна система |
| МФШ –  | Міжнародна федерація шейпінгу |
| ОМЦ –  | оваріально-менструальний цикл |
| РФЗ –  | рівень фізичного здоров`я |
| СЗШ –  | середня загальноосвітня школа |
| ФОЗ –  | фізкультурно-оздоровчі заняття |
| ХОК – | хвилинний об’єм крові |
| ШЖС –  | шкірно-жирова складка |
| МСК –  | максимальне споживання кисню |
| САН –  | методика САН (самопочуття, активність, настрій) |

**ВСТУП**

**Актуальність.** Критична ситуація зі станом здоров`я населення України значною мірою стосується школярів. У шкільному віці мають закладатися основи здоров`я, однак науковці свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров`я (Сухарєв О.Г., 1991; Апанасенко Г.Л., 1992; Круцевич Т.Ю., 1999; Андрєєва О.В., 2002; Благій О.Л., 2005; Глова Г.В., 2007). За даними А.В.Домашенка (2000) та інших авторів, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість.

Особливу тривогу викликає стан здоров`я дівчат старшого шкільного віку (Єдинак Г.А., 2002; Ваніна О.Г., 2002; Петрина Л.А., 2006; Суворова Т.І., 2008), недостатній рівень якого негативно впливає на їхню майбутню репродуктивну функцію.

Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров`я, підготовці всебічно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров`я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Шиян Б.М., 2001; Безверхня Г.В., 2003; Круцевич Т.Ю., 2003; Ротерс Т.Т., 2006; Степанова І.В., 2007; Москаленко Н.В. та ін., 2007; Кібальник О.Ю., 2008). Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволеність традиційним змістом шкільної фізкультури.

У зв`язку з цим є актуальноюпроблема запровадження в урочні форми роботи зі школярами новітніх технологій фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Одним з таких новітніх підходів до організації уроків фізичної культури для дівчат-старшокласниць є шейпінг-тренування. Незважаючи на популярність шейпінгу серед дівчат, у літературі не знайдено інформації щодо можливостей його використання на шкільному уроці фізкультури. Вивчення цього питання є актуальним і потребує науково-методичного обґрунтування.

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім`ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки за темою 3.1.3 “Організаційно-педагогічні умови оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах”, номер державної реєстрації 0106V011724.

Роль автора у виконанні цієї теми полягала у вивченні фізичного стану і фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць, мотивів та інтересів школярок до уроків фізичної культури, у розробці комбінованої шейпінг-програми та впровадженні її в урочну форму занять.

**Мета** – обґрунтування технології впровадження оздоровчого виду гімнастики (шейпінгу) в уроки фізичної культури для підвищення інтересу дівчат-старшокласниць до систематичних занять, рівня їхнього здоров’я та фізичної підготовленості.

**Завдання**:

1. Вивчити та проаналізувати проблему підвищення ефективності шкільних уроків фізкультури, використання в процесі їх проведення сучасних видів рухової активності.
2. Запропонувати технологію впровадження (складники та послідовність) одного з оздоровчих видів гімнастики у процес фізичного виховання в школі.
3. З`ясувати мотиви та інтереси дівчат-старшокласниць до різних видів рухової активності та рівень їхнього задоволення змістом уроків фізичної культури. Встановити рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров’я, морфо-функціонального та психічного розвитку дівчат-старшокласниць.
4. Розробити комбіновану шейпінг-програму та експериментально обґрунтувати доцільність її використання в урочних формах фізкультурних занять старшокласниць.

**Об`єкт дослідження** – фізичне виховання дівчат старшого шкільного віку в загальноосвітній школі.

**Предмет дослідження** –технологія впровадження однієї з новітніх фізкультурно-оздоровчих програм шейпінгу в урочні форми занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та програмно-нормативних документів; педагогічне тестування; педагогічне спостереження; соціологічні методи; медико-біологічні методи; психологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи:

* уперше доведено, що впровадження новітнього фізкультурно-оздоровчого виду гімнастики (шейпінгу) на шкільних уроках фізичної культури є ефективним і має суттєвий вплив на активізацію зацікавленості, відвідуваності таких уроків, підвищення рівня фізичного здоров`я та фізичної підготовленості старшокласниць;
* доповнено наукову інформацію щодо формування мотивації до фізкультурної активності школярок шляхом пропаганди позитивного впливу занять шейпінгом на організм дівчат;
* визначено мотиви, які впливають на формування мотивації старшокласниць до самовдосконалення засобами фізичного виховання;
* уточнено дані щодо покращення відвідуваності занять нового змісту, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров`я старшокласниць, активізації інтересу до систематичної рухової активності за допомогою використання шейпінгу в умовах уроку фізичної культури.

**Практичне значення** результатів дослідження полягає в тому, що виявлено структуру мотивів та інтересів дівчат-старшокласниць до занять нового змісту, чинники формування мотивації школярок до фізичного самовдосконалення; внесено зміни і доповнення до змісту уроків (згідно з чинною програмою); впроваджено шейпінг-програму в урочну форму занять дівчат старшого шкільного віку (Львівський фізико-математичний ліцей та середня загальноосвітня школа №93 м.Львова); розроблено організаційно-методичні рекомендації “Шейпінг у фізичному вихованні дівчат-старшокласниць” для вчителів фізичної культури, а також студентів ВНЗ, які вивчають курс теорії і методики фізичного виховання.

Про впровадження результатів наукового дослідження у практику діяльності Львівського державного університету фізичної культури, Львівського фізико-математичного ліцею та Львівської середньої загальноосвітньої школи №93 свідчать відповідні акти впровадження (2005-2006, 2007 рр.).

**Особистий внесок дисертанта** полягає у постановці проблеми, формуванні завдань та виборі адекватних методів їх вирішення; аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується; проведенні педагогічних досліджень; аналізі та узагальненні отриманих результатів, упровадженні результатів дослідження в практику. Автор провела педагогічний експеримент та статистичну обробку результатів дослідження.

Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм з фізичного виховання, спецкурсів для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, для проведення курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури, поповнення арсеналу засобів фізичного виховання, які використовуються на шкільних уроках.

**Апробація результатів дисертації.** Результати досліджень представлені у доповідях на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях: “Молода спортивна наука України” (Львів, 2000, 2002, 2006 – 2008), “Фізична культура, спорт та здоров’я” (Харків, 2008), Перша міжнародна наукова конференція молодих вчених (Київ, 2008), “Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку” (Кіровоград, 2008), на міжрегіональній науково-практичній конференції “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2000, 2002, 2004, 2006), конференціях професорсько-викладацького складу Львівського державного університету фізичної культури, засіданнях наукового гуртка аспірантів Львівського державного університету фізичної культури (2006 – 2009 рр.).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено у 19 статтях, з них 13 одноосібних, 8 опубліковано у наукових фахових виданнях ВАК України. Видано друком методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів. У роботах, виконаних у співавторстві, дисертант зібрала й опрацювала матеріал, проаналізувала експериментальні дані, сформулювала висновки.

**В И С Н О В К И**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що процес фізичного виховання школярок потребує вдосконалення. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров’я, у зв’язку із недоліками організації фізичного виховання в загальноосвітній школі. Причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури фахівці називають, зокрема, відсутність можливості вибору виду занять, їх незадоволеність змістом шкільної фізкультури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можуть зміни змісту уроків. Аналіз описаних в літературі та впроваджених в оздоровче тренування різних груп населення видів гімнастики дозволив зробити гіпотетичне припущення, що прийнятним для шкільних уроків старшокласниць буде шейпінг.
2. В дисертаційному дослідженні запропоновано та апробовано технологію впровадження одного з оздоровчих видів гімнастики в процес фізичного виховання в школі. Технологія впровадження включала наступні складники: з`ясування факторів від яких, на думку вчителів, залежить активна участь старшокласниць в урочних заняттях; вивчення інтересів та мотивів старшокласниць, їх ставлення до традиційного змісту шкільних уроків фізкультури; вивчення побажань щодо його змін; вибір бажаного для більшості школярок виду рухової активності (шейпінгу) та адаптація його змісту до урочної форми шкільних занять за тривалістю, структурою, вимогами програми; проведення занять нового змісту; аналіз ефективності запропонованого змісту занять та внесення коректив до програми; оцінка ефективності впливу навантажень на організм старшокласниць із використанням комплексу критеріїв.
3. У результаті опитування вчителів фізичної культури та школярок встановлено, що фактором зниження рухової активності учнів є падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Для покращення ситуації, що склалася, вчителі замінюють або доповнюють зміст програми з фізичної культури (62% стверджувальних відповідей на питання анкети). Три чверті вчителів висловлюються за впровадження в уроки фізичної культури сучасних технологій (аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, спортивних танців, фітнесу), популярних серед старшокласниць.

 Анкетуванням школярок встановлено основні мотиви, які спонукають дівчат до відвідування шкільних уроків фізичної культури: бажання вдосконалити форми тілобудови (83,3%), покращити стан здоров`я (15%), мати красиву фігуру (18%). Виявлено, що більшість дівчат бажають займатися: шейпінгом – 21%, спортивними іграми – 14%, плаванням – 12%.

1. Ставлення більшості школярок до традиційного змісту уроків фізкультури є негативним (57% відповідей), 90% респондентів висловилися про необхідність або бажаність змін у змісті шкільних уроків фізичної культури. На їхню думку, новий зміст уроків сприятиме покращенню рівня фізичної підготовленості, здоров`я, зростанню інтересу до занять фізичною культурою та систематичного їх відвідування.
2. В умовах педагогічного експерименту фізичну підготовленість суттєво покращили школярки експериментальної групи, які займалися за програмою шейпінг-тренування. У них відбулося достовірне (р<0,05) зростання тренованості за шістьма показниками з семи. Лише у показниках розвитку швидкості (біг на 100 м) не зареєстровано достовірних змін (р>0,05). У школярок контрольної групи, які займалися за традиційною шкільною програмою, зростання фізичної підготовленості зареєстровано за чотирма показниками (р<0,05). За трьома показниками (біг на 100 м, піднімання в сід за 1 хв, “човниковий” біг 4x9 м) у школярок цієї групи достовірних змін не виявлено (р>0,05).
3. За час педагогічного експерименту у дівчат експериментальної групи відбулися достовірні зміни (р<0,05) характеристик фізичного здоров`я за показниками життєвого, силового індексів та якістю процесів відновлення після фізичного навантаження. В експериментальній групі кількість осіб з середнім рівнем фізичного здоров`я зросла на 18,7%, вищим за середній – на 5% та високим рівнем – на 5,1%. У контрольній групі на 10,3% збільшилася кількість дівчат із вищим за середній рівнем фізичного здоров`я. Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, про що свідчить статистично значуще (р<0,05) збільшення показників ЖЄЛ, кистьової динамометрії, зменшення ЧСС та АТ у спокої після експерименту у старшокласниць експериментальної групи порівняно з показниками контрольної.
4. Самопочуття, активність і настрій школярок, досліджені за методикою САН, суттєво покращилися у період проведення експерименту. Дівчата-старшокласниці ЕГ після проведення експерименту в середньому оцінили своє самопочуття на 6,4±1,35 бали (при максимальному – 9), контрольної групи – на 5,7±0,92 (р<0,05). Свою активність дівчата експериментальної групи оцінили на 5,4±0,94 бали, контрольної – 4,9±0,99 бали (р<0,05); настрій дівчата ЕГ оцінили на 6,6±1,39 бали, КГ – на 5,7±1,29 бали (р<0,05), що дозволяє констатувати вірогідні позитивні зміни (р<0,05) у показниках психічних функцій.
5. Критерієм ефективності занять шейпінгом слугували зміни шейпінг-класу фігури дівчат-старшокласниць експериментально групи. Кількість старшокласниць з найнижчим (п’ятим) шейпінг-класом фігури зменшилася на 8,5%, четвертим – на 1,7%, збільшилася кількість дівчат з третім шейпінг-класом фігури – на 10,2%. Встановлено, що після проведення педагогічного експерименту основними мотивами відвідування шкільних уроків фізкультури старшокласницями стали власні переконання в їх необхідності (45,8% відповідей) та прагнення мати гарну фігуру (35,6%).
6. Проведене дослідження свідчить, що в експериментальній групі покращилася відвідуваність занять: загалом показник відвідування шкільних уроків до педагогічного експерименту у дівчат контрольної групи (КГ) становив 74,81%, експериментальної групи (ЕГ) – 75%. Після педагогічного експерименту відвідуваність була набагато кращою у дівчат ЕГ (85%), котрі займалися за шейпінг-програмою, ніж у дівчат, котрі займалися на традиційних уроках фізичної культури (73%).
7. Впровадження шейпінг-програми в урочні форми фізичного виховання дівчат-старшокласниць згідно запропонованої технології спричинило активізацію мотивації школярок до систематичних занять, підвищення рівня фізичного та психічного здоров`я, фізичної підготовленості, що дозволяє рекомендувати її для широкого впровадження в практику загальноосвітніх шкіл.

Перспективою подальших досліджень проблематики дисертаційної роботи може стати використання запропонованої технології для включення інших різновидів фізкультурно-оздоровчих занять у шкільне фізичне виховання, а також теоретичному й експериментальному обґрунтуванні використання шейпінг-програм (наприклад «шейпінг-юні») на шкільному уроці фізичної культури для дівчат молодшого та середнього шкільного віку.