**Кібальник Оксана Яківна. Фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Кібальник О. Я. Фітнес-технологія для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. –**Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. - Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2008.  Дисертація присвячена проблемі підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків засобами оздоровчого фітнесу.  У роботі відповідно до сучасних тенденцій у фізичному вихованні, проведених автором соціологічних досліджень і встановленого низького рівня рухової активності розроблено фітнес-технологію із можливістю застосування в урочній, позакласній та позашкільній формах проведення занять для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.  Експериментальна перевірка ефективності розробленої фітнес-технології дозволила рекомендувати її для практичного використання з метою підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. | |
| |  | | --- | | 1. Теоретичний аналіз проблеми пошуку сучасних та ефективних засобів підвищення рухової активності і фізичної підготовленості підлітків показав:  нинішніх підходів до програмування фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками недостатньо, що викликає необхідність урізноманітнення засобів фізичного виховання підлітків;  практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з підлітками залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя;  актуальним є оновлення змісту програми фізичного виховання школярів шляхом уведення видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам.  2. Результати констатуючого експерименту свідчать:  рівень рухової активності підлітків окремих міст центральних та північних регіонів України є низьким і становить близько 30% гігієнічної норми; для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний на 6% вищий рівень рухової активності;  найбільш популярними видами рухової активності серед хлопців досліджуваних регіонів є спортивні ігри, одноборства та заняття у тренажерному залі; а дівчат приваблюють аеробіка, одноборства, спортивні ігри;  провідними мотивами систематичних занять фізичною культурою серед підлітків є оздоровчі та рекреаційні, більшість учнів бажають використовувати у процесі фізичного виховання види рухової активності, що відповідають засобам і напрямкам оздоровчого фітнесу;  особливості ставлення підлітків до процесу фізичного виховання в школі свідчать про необхідність удосконалення його змісту у напрямку адекватності їхнім віково-статевим потребам, мотивам та інтересам, що сприятиме підвищенню мотивації до занять в урочній, позакласній та позашкільній формах.  3. Вивчення науково-методичної літератури та мотиваційних пріоритетів підлітків дозволило сформувати концепцію фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямків і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань з його застосування*.*Структура занять у запропонованій фітнес-технології складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, заключної. Кожна з частин поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний та розминочний, основна – на аеробний та варіативний, заключна містила відновлювальний блок. Підбір засобів та напрямків оздоровчого фітнесу здійснювали залежно від цільової спрямованості занять, статевих особливостей, фізичної підготовленості та мотиваційних пріоритетів підлітків.  4. Згідно з авторською фітнес-технологію були розроблені фітнес-програми третього уроку фізичної культури в школі та секційних занять з фізичного виховання підлітків. Програми розроблені на один навчальний рік та структуровані трьома етапами реалізації, що відповідають періодам оздоровчого тренування: підготовчий (тривалість – 4 тижні, інтенсивність – 40-50% МПК); основний (тривалість – 11 тижнів, інтенсивність в межах від 50% до 75% МПК), та підтримувальний (тривалість 17 тижнів, інтенсивність - 75-85% МПК).  5. Застосування фітнес-технології за короткий термін (один навчальний рік) дозволило підвищити обсяг рухової активності підлітків та досягти значних зрушень у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу.  Приріст індексу рухової активності у дівчат-підлітків у експериментальній групі 1 становив 9,82%, в експериментальній групі 3, що займалася фітнесом з поєднанням урочної та позаурочної форм занять, – 12,42%, а у контрольній групі - лише 2,38%. У хлопців експериментальних груп позитивні зміни індексу рухової активності становили відповідно 12,7% та 15%,на відміну відконтрольної, де показники покращилися лише на 2,0%. Факт статистично вірогідної позитивної динаміки приросту рівня рухової активності в експериментальних групах підлітків порівняно з контрольними може бути пояснений підвищенням інтересу до систематичних занять фізичною культурою, збільшенням кількості підлітків, що почали займатися самостійними формами занять і відвідувати додатково спортивні секції у вільний від навчання час, та тенденцією до зменшення пропусків занять в експериментальних групах;  під впливом занять за розробленою фітнес-технологією відбулися статистично вірогідні позитивні зміни у ставленні підлітків до власного тілесного потенціалу, зокрема на 17% збільшилась кількість підлітків, які більш позитивно сприймають власне Я, виявляють упевненість у досягненні мети, готовність до подолання невдач за рахунок своїх можливостей та самоактивності.  6. Результати експерименту свідчать про ефективність застосування запропонованої фітнес-технології в контексті підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків:  статистично вірогідною порівняно з контрольними групами виявилася різниця у показниках фізичної підготовленості експериментальних груп хлопців (p < 0,05 – < 0,001) та в експериментальних групах дівчат (p < 0,005). Показники фізичної підготовленості за Державними тестами в експериментальних групах хлопців покращилися від 6 до 38%, у дівчат - від 4 до 44%, а у контрольних групах - від 0,5 до 13%;  за результатами додаткового тестування фізичної підготовленості за системою тестів ЄВРОФІТ у підлітків експериментальних груп також відбулися статистично вірогідні (р < 0,05 – < 0,001) позитивні зміни. В експериментальних групах хлопців покращення склало від 9,5 до 39,9%, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості за перцентильними шкалами, окрім тестів «PWC170» та «Фламінго», де показники відповідають середньому рівню. Разом з тим у контрольних групах хлопців-підлітків показники покращилися від 0,24 до 2,27%. У дівчат результати покращилися від 6,54 до 39,04%, та з середнього рівня підвищилися до вищого за середній, натомість у контрольних групах показники поліпшилися від 0,44 до 6,8% залежно від рухової якості.  7. Результати експерименту свідчать, що рухова активність та фізична підготовленість підлітків за більшістю показників статистично-вірогідно підвищилися в усіх експериментальних групах, але застосування розроблених фітнес-програм у формі поєднання третього уроку фізичної культури та секційних занять на базі школи дає найбільш виражений позитивний ефект, що дає підставу рекомендувати розроблену фітнес-технологію для застосування в урочній та позаурочній формах проведення занять для підлітків.  Перспектива подальших досліджень за проблематикою дисертаційної роботи полягає у теоретичному й експериментальному обґрунтуванні введення занять фітнесом до програми шкільного уроку фізичної культури для учнів середніх класів | |