

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД „ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”**

ФОМЕНКО ОЛЕНА ВАЛЕРІЇВНА

УДК : 378.147: 796.41

**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ З НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ
ГІМНАСТИКИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Луганськ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Комунальному закладі „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Школа Олена Миколаївна,
Комунальний заклад „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради,
завідувач кафедри фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Єрмаков Сергій Сидорович,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди, професор кафедри ТМФВ ОЛФК

доктор педагогічних наук, професор
Арзютов Геннадій Миколайович,
Національний педагогічний університет імені
М.П. Драгоманова, завідувач кафедри фізичного
виховання і єдиноборств

Захист відбудеться 9 вересня о 10.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 29.053.04 у Державному закладі „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” за адресою: 91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2, ауд. 376.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Державного закладу „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (91011, м. Луганськ, вул. Оборонна, 2).

Автореферат розіслано 8 серпня 2014 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Т.М. Бугеря

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку вищої школи України особливої актуальності набуває проблема формування здоров'я студентської молоді, його зміцнення та збереження, що вирішується шляхом підвищення рівня рухової активності за допомогою різних видів фізкультурної діяльності (О.С. Губарева, 2001; В.О. Леонова, В.І. Романова, 2010; В.П. Горашук, 2010; Г.М. Арзютов, 2011). При цьому констатується, що лише гармонійно розвинута, здорова людина спроможна адекватно відповідати на всі вимоги суспільства та якісно працювати й реалізувати будь-які проекти. Це положення знайшло відображення в Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації”, Постанові Кабінету Міністрів України № 14 „Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров'я нації”, Наказі МОН України № 605 „Про затвердження Концепції формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді”, Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми „Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 рр., Концепції гуманітарного розвитку України на період до 2020 р.

Досліджуючи проблему формування здоров'я студентської молоді, науковці (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей, С.М. Канишевський, 2008; М.Д. Зубалій, 2008) відмічають, що діюча в теперішній час система фізичного виховання в ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів. За даними МОЗ України різко зросла захворюваність молоді. Починаючи з першого курсу близько 90% юнаків та дівчат вже мають певні відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Зміст навчальної програми з фізичного виховання не у повному обсязі виконує оздоровчу функцію у відповідності до цільових настанов оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, що негативно позначається на активності студенток до занять з фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури (М.М. Булатова, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2009; О.С. Куц, 2006; В.Л. Волков, 2007; Л.П. Пилипей, 2009) довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної людини.

На підставі наукових досліджень М.Ф. Сауткіна, 1985; В.П. Зайцева, 2000; С.А. Савчук, 2002; О.Я. Кібальника, 2008; І.Г. Максименка, 2009; Ж.Л. Козіної, 2014 та ін. визначено, що найбільш оптимальний шлях підвищення результативності фізичної підготовленості та фізичного стану студенток засновано на запровадженні в навчально-виховний процес принципово нових сучасних оздоровчих технологій, що максимально відповідають індивідуальним особливостям студентів на мотиваційній основі. Усім цим вимогам відповідають нетрадиційні види гімнастики такі як: фітнес-аеробіка, шейпінг і пілатес. Вони приваблюють студенток своєю доступністю, ефективністю та можливістю вирішувати питання оптимізації фізкультурної діяльності на основі диференційованого й індивідуального підходів, а комплексне використання цих оздоровчих технологій сприятиме підвищенню зацікавленості студенток до занять фізичними вправами, їх руховому самовдосконаленню і розвитку рухових здібностей.

Тому назріла нагальна потреба розробки методики використання у процесі фізичного виховання студенток оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики. Найбільші резерви використання таких технологій криються у ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток саме на позааудиторних заняттях (Л.П. Сергієнко, 2009; Т.Ю. Круцевич, 2010; Ю.М. Фурман, 2011).

Актуальність проблеми дослідження, її недостатня теоретична та практична розробленість, виявлені протиріччя зумовили вибір теми дисертаційної роботи - **«Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано відповідно до „Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.” за темою 2.4 „Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті” (№ державної реєстрації 0112U002001), а також згідно з науково-дослідною роботою, яка виконується за кошти держбюджету на 2013-2014 рр. „Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя” (№ державної реєстрації 0113U002003). Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради (протокол № 7 від 19 лютого 2014 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 25 березня 2014 р.).

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику використання сучасних технологій, що спрямовані на оздоровлення студенток у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики.

Завдання роботи:

1. Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з організації та змісту фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять.
2. Розробити порівняльну характеристику популярних видів оздоровчої гімнастики за даними сучасних наукових і науково-методичних літературних джерел.
3. Провести аналіз мотивації та фізичного стану студенток щодо занять фізичним вихованням та можливостей застосування оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики у вищих навчальних закладах.
4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику використання сучасних оздоровчих технологій на основі впровадження у процес позааудиторних занять студенток нетрадиційних видів гімнастики з метою поліпшення здоров'я й з урахуванням впливу на стан фізичної підготовленості й рухово-координаційних здібностей.
5. Встановити ефективність впливу комплексних занять нетрадиційними видами гімнастики на фізичний стан та рівень розвитку рухових здібностей студенток вищих навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять студенток різними видами нетрадиційної гімнастики.

Методологічну та теоретичну основу складають загальні положення теорії та методики фізичного виховання (Б.А. Ашмарін, 1990; В.К. Бальсевич, 2006; Т.Ю. Круцевич,

2007), теоретико-методичні підходи теорії та методики спортивного тренування (В.П. Філін, 1994; Л.П. Матвєєв, 2008; В.М. Платонов, 2004; Г.М. Максименко, 2007; І.Г. Максименко, 2009; В.Г. Саєнко, 2011; Л.П. Сергієнко, 2013), педагогічно адаптовані положення про роль зовнішніх факторів і емоційно-вольової сфери у формуванні потреб, мотивів діяльності людини (Б.Г. Анан'єв, 2001; О.Н. Чиж, 2005; Т.Т. Ротерс, 2012); сучасні концепції щодо оздоровлення людини (К. Соорер, 1986; Г.Л. Апанасенко, 1998; Ю.М. Фурман, 2011; В.П. Горашук, 2010; Г.М. Арзютов, 2011; Л.П. Сущенко, 2011; В.М. Вовк, 2013; М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко, 2013), принципи проектування педагогічних технологій (В.Е. Радіонов, 1997; О.М. Психота, 2003; В.В. Докучаєва, 2005); новітні дані з фітнес-методиками у формуванні здорового способу життя і соціальних потреб людини, які складають теорію особистісно-орієнтованих технологій навчання (Л.В. Сиднева, 2000; Е.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс, 2004; М.В. Мельничук, 2001; О.М. Школа, 2014), типова навчальна програма для вищих навчальних закладів I-II та III-IV рівнів акредитації з дисципліни “Фізичне виховання”.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися найбільш поширені методи: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення інформації; анкетування, опитування й бесіди; педагогічне спостереження; тестування та педагогічний експеримент; фізіологічні методи досліджень; методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження. Експериментально-дослідницька робота здійснювалася на базі КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради. Усього в дослідженнях взяли участь 355 студенток, а в педагогічному експерименті взяли участь 80 студенток, з них : експериментальна група (фітнес-мікс) – 20 осіб, контрольні групи : перша (фітнес-аеробіка), друга (шейпінг) та третя (пілатес) – по 20 осіб в кожній.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що вперше:

- розроблено оздоровчу комплексну методику „Фітнес-мікс” в авторській модифікації засобів фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу та виявлено її позитивний вплив на показники функціонального стану серцево-судинної системи, рівень фізичної підготовленості студенток, що виражається в підвищенні показників гнучкості, рухово-координаційних здібностей та сили;

- показано, що методика застосування оздоровчої технології „Фітнес-мікс” у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики надає стимулюючий вплив до занять з фізичного виховання;

- розроблено єдину схему оздоровчої технології „Фітнес-мікс” у процесі позааудиторних занять студенток з нетрадиційних видів гімнастики, яка забезпечує зниження маси тіла, розвиток фізичних здібностей, покращення рівня загального фізичного стану, мотивацію до занять фізичного виховання, формування здорового способу життя;

- систематизовано за двома групами оздоровчі види нетрадиційної гімнастики, кожна з яких дає можливість враховувати мотивацію до занять фізичними вправами студенток, а також вирішувати оздоровчу спрямованість занять;

- отримано дані, що засвідчують результативність підвищення фізичного стану та рівня розвитку основних рухових якостей в залежності від цільової спрямованості занять різними видами нетрадиційної гімнастики.

Удосконалено форми, методи та засоби проведення позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики.

Подальшого розвитку набули наукові уявлення про вдосконалення системи фізичного виховання студентів у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики.

У роботі отримало подальший розвиток концепція С.С. Єрмакова, Ж.Л. Козіної, І.Г. Максименка про доцільність розробки та застосування нетрадиційних систем у фізичному вихованні студентів.

Практична значущість результатів дослідження полягає у їхній готовності до впровадження в процес позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики методики використання оздоровчих технологій, зокрема розроблено навчальний посібник „Інноваційні технології навчання діяльності інженера-педагога”, практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток, програму й навчально-методичне забезпечення занять з фітнес-міксу, орієнтовану на підвищення здоров'я та фізичного стану студенток.

Результати дослідження можна використати у процесі проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів, для розробки програм з оздоровчої фізичної культури, які мають прикладне значення для системи фізичного виховання різних груп населення, в сфері практичної діяльності інструкторів фітнес-центрів України.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено до навчально-виховного процесу студентів Комунального закладу „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради (довідка № 01-12/276 від 15.04.14 р.), Української інженерно-педагогічної академії (довідка № 104-04-42 від 15.04.14 р.), Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (довідка № 01/10-342 від 22.04.14 р.), Харківської державної академії фізичної культури (акт впровадження від 13.03.2014 р.) при викладанні дисциплін „Фізичне виховання”, „Спортивно-педагогічне вдосконалення”, „Теорія та методика викладання аеробіки”, у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності Харківської обласної дитячої громадської організації „Спортивно-оздоровчий центр „Грация” (довідка № 1 від 21.10.13 р.).

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою, визначенні мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження, виборі адекватних методів дослідження, організації і проведенні педагогічних експериментів, статистичній обробці отриманих результатів, узагальненні й теоретичному аналізі отриманих результатів. У спільних публікаціях автору належить проведення експериментальних досліджень, огляд літератури з матеріалами, що відображають особливості функціонування жіночого організму під впливом спеціальних фізичних навантажень та особливості впливу методики використання оздоровчої технології на основі комплексного застосування засобів фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу на рухово-координаційні здібності студенток та стан фізичної підготовленості в цілому, опис розроблених технологій.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і практичні висновки дисертаційної роботи доповідалися на 21 конференції регіонального і міжнародного рівня: на Міжнародній науково-практичній конференції „Екологічні проблеми природокористування на сучасному етапі, стан та шляхи вдосконалення

екологічного виховання молоді” (Харків, 2009); VIII Міжнародній науково-практичній конференції „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку” (Харків, 2010); V Міжнародній науково-методичній Інтернет-конференції „Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств” (Харків, 2011); II та III Всеукраїнських науково-практичних конференціях для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів (Харків, 2000, 2001); Всеукраїнських науково-практичних конференціях: „Сучасний стан, проблеми й перспективи формування здорового способу життя студентської молоді”, „Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні”, „Педагогіка здоров’я”, „Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення” (Харків, 2008, 2010, 2012-2013), Х ювілейній науково-практичній конференції „Фізичне виховання як запорука моральності та здоров’я нації” (Харків, 2011); II, XII, XIII та XIV науково-практичних конференціях науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії (Харків, 2008-2012); регіональній науково-практичній конференції „Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі” (Харків, 2012); II і III відкритих науково-практичних конференціях факультету фізичного виховання ХГПА „Проблеми формування здорового способу життя та шляхи їх вирішення” (Харків, 2013, 2014); „Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні” (Краматорськ, 2014); V Міжнародній науково-методичній конференції „Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я та професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання й спорту” (Київ, 2014); X Міжнародній науковій конференції, присвяченій 60-річчю БДГУ ім. В.Г. Шухова „Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях” (Белгород, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції „Олімпійський спорт, фізична культура, здоров’я нації у сучасних умовах” (Луганськ, 2014), а також у виступах на засіданнях кафедр фізичного виховання й теорії та методики фізичного виховання КЗ „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” ХОР (Харків, 2013, 2014) і методичних радах викладачів фізичного виховання (Харків, 2012-2014).

Публікації. Основні положення дисертації висвітлені автором у 28 наукових працях, у тому числі в 12 наукових статтях (з яких 5 – у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 2 – у виданнях, які входять до науково-метричних баз Світу, 1 – в міжнародному виданні, 6 – в інших), в 4 працях апробаційного характеру (з них: навчальний посібник з грифом МОН України та навчально-методичний посібник) та 12 – що додатково відображують результати дисертаційного дослідження.

Структура й обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг дисертації 270 сторінок, з них основного тексту 194 сторінки, у тексті міститься 52 таблиці та 13 рисунків. Список використаних джерел включає 283 джерело, з яких 28 – зарубіжних фахівців.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну й практичне значення отриманих результатів, подано інформацію про апробацію й упровадження результатів дисертаційної роботи за темою дослідження, структуру та обсяг роботи.

У першому розділі – **„Характеристика й особливості використання сучасних здоров'язбережувальних технологій на основі засобів фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів”** – здійснено аналіз проблеми використання оздоровчих технологій, визначена сутність нетрадиційних видів гімнастики та їх вплив на рівень розвитку фізичних якостей та стану здоров'я студенток вищих навчальних закладів.

Установлено, що на сучасному етапі існує проблема вдосконалення фізичного виховання студенток у зв'язку з погіршенням стану їхнього здоров'я, недостатньою руховою активністю та низьким рівнем фізичної підготовленості. Основними напрямками вирішення порушеної проблеми є запровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання оздоровчих технологій, що ґрунтуються на перевагах популярних у студентської молоді видів активних форм фізкультурної діяльності, серед яких є нетрадиційні види гімнастики: фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес (В.М. Смолевський, Б.К. Івлієв, 1990; Т.С. Лисицька, 1994; Л.В. Сиднева, 2000; Е.Г. Заркешев, 2004; О.В. Буркова, 2008; Ж.Л. Козіна, 2013; О.М. Школа, 2014). Саме ці технології найбільш оптимально вирішують завдання, що спрямовані на зміцнення окремих м'язових груп, основних функціональних систем організму та займають певне місце в оптимізації фізкультурної діяльності на основі диференційованого та індивідуального підходів.

Проаналізовано структуру, зміст і спрямованість нетрадиційних видів гімнастики стосовно освітнього простору сучасного ВНЗ і повсякденної діяльності студентської молоді. Визначена логіка розробки будь-якої фізкультурно-оздоровчої технології.

Доведено, що нетрадиційні види гімнастики (фітнес-аеробіка, шейпінг та пілатес) являють собою комплекси модифікованих фізичних вправ, що виконуються груповим та індивідуальним методами із застосуванням сучасного музичного супроводу.

Особливостями використання сучасних оздоровчих технологій є поєднання традиційних та нетрадиційних форм проведення занять гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон фізичних навантажень різної спрямованості та уможливило позитивний вплив на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студенток.

У другому розділі – **„Визначення фізичного стану студенток за допомогою оздоровчих технологій у нетрадиційних видах гімнастики”** висвітлено методи та організацію дослідження, умови формування мотиваційної сфери студенток до занять, проведено аналіз їх фізичного стану, визначено вплив оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики на розвиток фізичних здібностей студенток.

Дослідження проводилося в період з 2010 по 2014 роки в 4 етапи за участю 355 студенток Комунального закладу „Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради віком від 17 до 22 років. Для вирішення поставлених завдань дослідження проводилося в період з 2010 по 2014 роки в 4 етапи.

На першому етапі (2010 – 2011 рр.) проводився аналіз спеціальної науково-методичної літератури, який дозволив визначити проблему дослідження, обґрунтувати мету, об'єкт, предмет, конкретизувати завдання дослідження і напрямки щодо їх реалізації.

На другому етапі (2011 – 2012 рр.) проводився констатувальний експеримент дослідження, спрямований на вивчення мотивації, рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студенток. Було виявлено методичні особливості занять різними видами нетрадиційної гімнастики, аналізувався анкетний матеріал. На основі отриманих результатів було розроблено експериментальну методику використання

сучасних оздоровчих технологій фітнес-аеробіки, пілатесу й шейпінгу, що була інтегрована в процес позааудиторних занять.

На третьому етапі (2012 – 2013 навчальний рік) було проведено формувальний експеримент по впровадженню та перевірці ефективності методики використання „Фітнес-мікс”.

На четвертому етапі (2013 – 2014 рр.) формулювалися висновки, розроблялися практичні рекомендації, оприлюднювалися основні результати дослідження.

Аналіз результатів анкетування студенток засвідчив, що із усієї різноманітності видів рухової активності вони обрали нетрадиційні види гімнастики – 35,5% та плавання – 27,3%. Аналіз нетрадиційних видів гімнастики дозволив умовно поділити їх на дві групи, кожна з яких дає можливість враховувати інтереси та мотивацію до занять фізичними вправами студенток, а також вирішувати оздоровчу спрямованість таких занять: перша – танцювального напрямку (фітнес-аеробіка, класичний шейпінг); друга – направлена на формування статури і поліпшення складу тіла (силовий шейпінг, пілатес).

Отримані результати констатувального дослідження засвідчили, що рівень фізичної підготовленості студентів, що приймали участь у експерименті визначається нами як незадовільний. Визначено, що середній показник частоти серцевих скорочень у стані спокою становить $66 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а після навантаження цей показник дорівнюється $160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Узагальнені результати аналізу впливу оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики засвідчив, що методика „Фітнес-аеробіка” зміцнює м’язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу. Система „Пілатес” розвиває гнучкість і силу певних груп м’язів; корисна також для тих, хто переніс травму хребта; робить тіло більш гнучким і струнким; зміцнює тіло і заспокоює дух. Система фізичних вправ „Шейпінг” спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об’єднання з підвищенням загальної рухової активності.

У процесі дослідження показано певний алгоритм, що дозволив розробити та впровадити в навчально-виховний процес студенток методику використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики з метою підвищення ефективності оздоровчих заходів, що направлені на формування та зміцнення їх здоров’я, на профілактику надмірної ваги, порушень у стані кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату, на вдосконалення рівня фізичної підготовленості, а також для мотивації до занять з фізичного виховання у ВНЗ.

Основна ідея використання оздоровчих технологій студенток полягала в тому, що вони мали стимулюючий вплив до занять фізичного виховання на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики. Зазначено те, що структура і зміст кожної технології формувалися шляхом тривалих теоретико-експериментальних досліджень, в результаті яких була представлена єдина схема їхнього опису:

1. Визначена назва оздоровчих технологій – „Фітнес-мікс”.
2. Цільова спрямованість розроблених оздоровчих технологій виражається метою та надає їй системну організацію. Мета характеризує орієнтацію на здоров’я студенток і його значення в продовженні фізіологічної та професійної життєдіяльності. Досягнення мети можливо тільки шляхом послідовного

вирішення завдань, постановка яких визначається кінцевим результатом – у здоровому тілі, здоровий інтелект, бадьорість мислення і здоровий дух.

3. Концептуальна основа оздоровчих технологій має на увазі короткий опис ідей і принципів, що сприяють розумінню її системних механізмів, алгоритму побудови та функціонування.

4. Змістовна частина оздоровчих технологій визначається, з одного боку, переліком необхідних вправ нетрадиційної гімнастики і особливостями їх виконання в групових, індивідуальних і самостійних заняттях, а з іншого, їх об'ємом в денному, тижневому і місячному циклах, а також інтенсивністю виконання залежно від рівня функціональної тренуваності організму студенток.

5. Процесуальна складова оздоровчих технологій декларує безпосередньо процес фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток.

6. Керуючий компонент оздоровчих технологій представляє системні механізми управління педагогічним процесом рухової активності студенток.

7. Координація спрямованості, засобів і методів оздоровчих технологій забезпечується етапною діагностикою рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, функціонального і психологічного стану студенток.

8. Матеріально-технічне та медико-біологічне забезпечення розроблених оздоровчих технологій являє собою особливий блок, який передбачає наявність спортивного обладнання і наповнює процес рухової активності необхідними методичними матеріалами, наочними та технічними засобами навчання, тренажерами, спортивною екіпіровкою, діагностичним інструментарієм, засобами для надання першої медичної допомоги та засобами, що забезпечують дотримання гігієнічних вимог на заняттях нетрадиційними видами гімнастики.

У третьому розділі – **„Експериментальне обґрунтування ефективності використання оздоровчих технологій на основі різних режимів навантажень у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики”** – обґрунтовано методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять на основі фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу, доведено ефективність експериментальної методики, розкрито перебіг дослідної роботи та проаналізовано її результати.

Реалізація оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики проходила за наступними етапами: інформаційно-діагностичним, організаційно-діяльнісним, контрольньо-прогностичним; був розроблений певний алгоритм побудови комплексного заняття – фітнес-мікс, що містить: оцінку загального стану фізичного розвитку та рівня фізичних здібностей студенток у поєднанні комплексів вправ з нетрадиційних видів гімнастики у певних сполученнях. Ця методика заснована на синтезі вправ фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу з використанням різних режимів аеробних і анаеробних навантажень у процесі позааудиторних занять. Кожне заняття будується з акцентом на одне з цих напрямків, завдяки чому організм отримує навантаження на різні групи м'язів. Розроблена авторська методика використання оздоровчих технологій „Фітнес-мікс” – це спортивно-оздоровчий комплекс для студенток, завдяки якому вони можуть набути або підтримати добру фізичну форму, поліпшити самопочуття, використовуючи найсучасніші оздоровчі технології і програми в області нетрадиційних видів гімнастики (рис. 1).

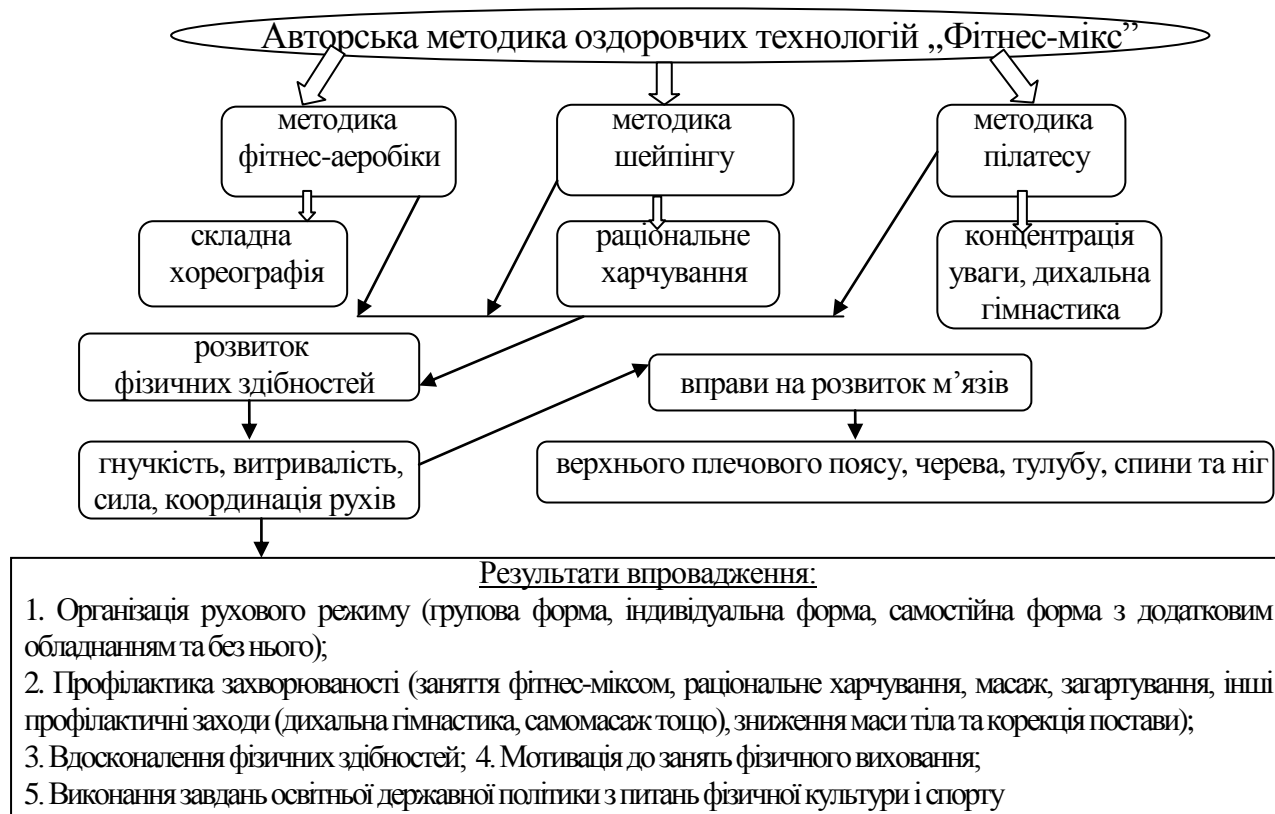


Рис.1. Авторська методика використання оздоровчих технологій „Фітнес-мікс” на основі засобів нетрадиційної гімнастики

На сучасному етапі вдосконалення процесу фізичного виховання питання щодо зміцнення здоров'я пов'язують з розвитком функціональних можливостей організму. Аналіз отриманих даних показав, що між контрольними та експериментальною групами студенток, яких досліджували, є суттєві розходження. В нашому дослідженні були отримані результати, що свідчать про позитивний вплив занять із застосуванням нетрадиційних видів гімнастики на показники функціонального стану серцево-судинної системи студенток. У цьому зв'язку можна відзначити, що проведені нами дослідження з виявленням рівня функціональних можливостей студенток відповідає сучасним вимогам щодо побудови навчального процесу з фізичного виховання і експериментальному обґрунтуванню ефективності методики застосування оздоровчих технологій у позааудиторних заняттях студенток з нетрадиційних видів гімнастики, які достатньо доступні та ефективні в застосуванні.

У студенток експериментальної групи цей показник в результаті проведення експерименту знизився від $161,55 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $147,10 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ вже на 6 місяці експерименту ($p < 0,001$), а на 8 місяці експерименту вже становить $140,95 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,001$). У студенток контрольної групи 2 (шейпінг) подібні зміни недостовірні: ЧСС після навантаження до експерименту становив $160,0 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, ЧСС після навантаження після експерименту – $154,85 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, $p > 0,05$. В контрольних групах, першій (фітнес-аеробіка) та третій (пілатес), показник знизився відповідно від $161,10 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $150,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ та від $159,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $155,85 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p > 0,05$), а на 8 місяці відбулися зміни цього показника до $149,25 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,05$) та $150,0 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,01$) (рис.2).

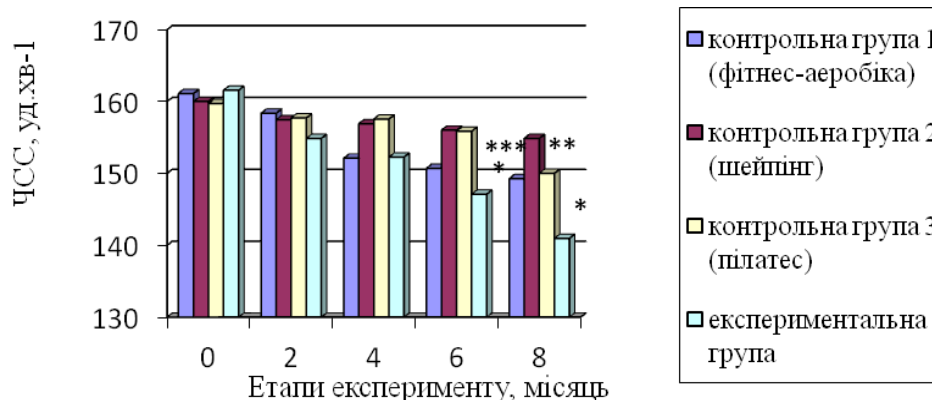


Рис. 2. Динаміка показників частоти серцевих скорочень після тестування „Максимальна кількість присідань за 20 с” студенток досліджуваних груп на різних етапах експерименту:

* – відмінності достовірні при $p < 0,001$; ** – відмінності достовірні при $p < 0,01$; *** – відмінності достовірні при $p < 0,05$

Проведене дослідження показало, що всі види нетрадиційної гімнастики позитивно впливають на рівень розвитку рухових здібностей студенток. Але було виявлено також, що різні види нетрадиційної гімнастики надають неоднаковий кількісний вплив на рівень фізичної підготовленості дівчат. Крім того, було визначено, що різні види нетрадиційної гімнастики мають різні терміни впливу на розвиток рухових здібностей. До початку експерименту три контрольні і експериментальна групи достовірно не відрізнялися між собою ($p > 0,05$).

В результаті застосування оздоровчих систем з нетрадиційних видів гімнастики в авторській модифікації у позааудиторних заняттях студенток протягом навчального року спостерігалось достовірне підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи, яка займалася за розробленою нами методикою „Фітнес-мікс”, де застосовувалися комплекси вправ фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу у певних сполученнях (швидкість-сила, гнучкість-спритність, сила-витривалість). На різних етапах проведення експерименту спостерігався різний приріст рухових здібностей в кожній з досліджуваних груп. Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати в більшій мірі ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольних груп показує, що експериментальна методика дала більш суттєві позитивні результати, ніж заняття в інших досліджуваних групах (рис. 3).

Таким чином, розглядаючи динаміку змін показників розвитку рухових здібностей при застосуванні розробленої системи оздоровчої технології фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу сприяє підвищенню показників сили, гнучкості та рухово-координаційних здібностей, що є важливим аспектом фізичного виховання студенток.

Виявлено, що впровадження авторської методики „Фітнес-мікс” у позааудиторні заняття також позитивно позначилося на технічних результатах

студенток експериментальної групи, які брали участь у залікових змаганнях з фітнес-аеробіки наприкінці експерименту. Про це свідчать середні загальні оцінки експертів – експериментальна група учасниць змагань виявилася кращою ніж контрольна група на 3,08 бала.

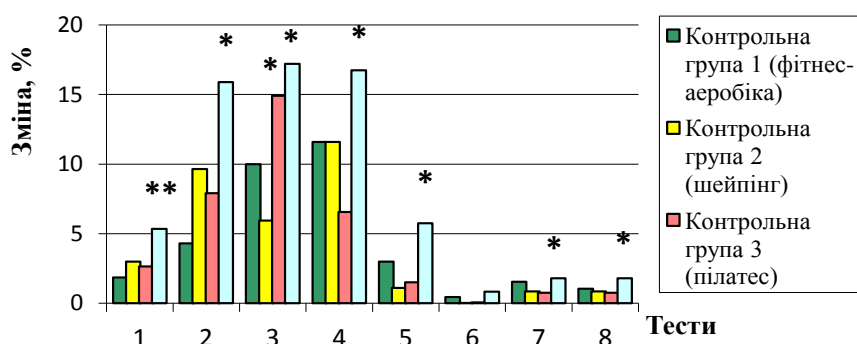


Рис. 3. Зміна рівня розвитку рухових здібностей у студенток експериментальної ($n=20$) та контрольних груп ($n_1=20$, $n_2=20$, $n_3=20$), %:
 1 – Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; 2 – Підйом тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів; 3 – Нахил вперед стоячи на опорі, см;
 4 – Максимальна кількість присідань за 20 с, к-ть разів; 5 – Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів; 6 – Човниковій біг 4x9м, с; 7 – Здатність до орієнтування в просторі, кількість вдалих спроб; 8 – Рівновага на одній нозі на опорі, с
 * – відмінності достовірні при $p<0,001$; ** – відмінності достовірні при $p<0,01$.

За результатами кореляційного аналізу між показниками рухових здібностей студенток та оцінками за технічний результат у змаганнях доведено, що успішність оволодіння танцювальними вправами фітнес-міксу в найбільшій мірі залежить від рівня рухових здібностей студенток: від рівня розвитку динамічної сили ($r=0,57$), вибухової сили ($r=0,52$), гнучкості ($r=0,84$), координації рухів ($r=0,83$) та витривалості ($r=0,53$). Виявлено, що планування методики навчання на заняттях з нетрадиційних видів гімнастики у вищих навчальних закладах слід проводити з використанням оздоровчих технологій та обов'язковим проходженням всіма студентками заходів, що сприяють їх оздоровленню.

Отже, розроблена методика та сформульовані практичні рекомендації можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі, а введення інноваційних видів рухової активності, зокрема нетрадиційних видів гімнастики, у межах обов'язкових занять з фізичного виховання, буде сприяти підвищенню рівня зацікавленості студентів ВНЗ України до дисципліни „Фізичне виховання”.

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та запропоновано нове розв'язання проблеми вдосконалення рухових здібностей у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики на основі розроблення та експериментальної перевірки результативності відповідної методики.

1. Аналіз літературних джерел показав, що однією з головних стратегічних завдань системи освіти України є виховання студентської молоді з відповідальним ставленням до власного здоров'я. Дослідження впливу оздоровчих програм з

нетрадиційних видів гімнастики на фізичну підготовленість та функціональні можливості студенток є важливим завданням сучасних наукових досліджень в галузі фізичного виховання, а розробка нових методик навчання, які дозволяють підвищити інтерес до занять з фізичного виховання, сприяють зміцненню здоров'я та формують здоровий спосіб життя студентської молоді, є своєчасним і актуальним завданням.

2. За даними сучасних літературних джерел розроблена порівняльна характеристика популярних видів оздоровчої гімнастики. Серед багатьох оздоровчих технологій для студенток нетрадиційні види гімнастики є популярним і ефективним видом оздоровчої рухової активності та являють собою комплекс модифікованих вправ, що виконуються груповим способом з музичним супроводом, і об'єднують традиційні форми фізичної підготовки з комплексами вправ різних видів нетрадиційної гімнастики, що забезпечує широкий діапазон фізичних навантажень різного напрямку та величини.

Встановлено, що одними з популярних і дуже динамічних різновидів сучасної оздоровчої системи фізичного виховання є методики з фітнес-аеробіки, пілатесу та шейпінгу. Такі заняття показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями. Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращенню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок студенток.

3. Показано, що рівень мотивації до занять фізичними вправами студенток низький (16%) і потребує невідкладних певних змін для покращення рівня їх здоров'я, рівня фізичного розвитку та розвитку фізичних здібностей. Виявлено, що найбільший інтерес та зацікавленість серед студенток викликали різні види нетрадиційної гімнастики: фітнес-аеробіка, пілатес, шейпінг, йога та інші – 35,5 % та плавання – 27,3%. Студентки вважають, що заняття фізичною культурою з використанням сучасних оздоровчих технологій більш цікаві та емоційні, ніж традиційні форми занять (35,5 %).

Розроблено та впроваджено в навчально-виховний процес студенток оздоровчі технології „Фітнес-мікс”, що спрямовані на профілактику надмірної ваги, порушень у стані кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату, вдосконаленню рівня розвитку рухових здібностей. Основна ідея використання оздоровчих технологій студенток полягала в тому, що вони мали стимулюючий вплив до занять фізичного виховання на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики. Як було зазначено вище, структура і зміст кожної технології формувалися шляхом тривалих теоретико-експериментальних досліджень, в результаті яких була представлена єдина схема їхнього опису.

4. Доведено позитивний вплив застосування оздоровчих технологій з методикою навчання з фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу на показники функціонального стану серцево-судинної системи студенток. На різних етапах проведення експерименту спостерігалася різна зміна показників частоти серцевих скорочень в кожній з досліджуваних груп. У стані спокою у студенток

експериментальної групи знизилися показники ЧСС вже на четвертому місяці експерименту від $66 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $63,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а на кінець експерименту – до $59,55 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,001$). ЧСС у студенток першої контрольної групи (фітнес-аеробіка), другої контрольної групи (шейпінг) та третьої контрольної групи (пілатес) так і залишилися на рівні $64-63 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p > 0,05$). В результаті проведення експерименту ЧСС у студенток експериментальної групи підвищився від $161,55 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $147,10 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ вже на шостому місяці експерименту ($p < 0,001$), а на восьмому місяці експерименту став $140,95 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,001$). У студенток другої контрольної групи, що займалися за системою шейпінг, подібні зміни недостовірні ($p > 0,05$): ЧСС після навантаження до експерименту становить $160,0 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а після експерименту – $154,85 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. В першій контрольній групі, що займалися фітнес-аеробікою, та третій контрольній, що займалися за системою пілатес, показник підвищився відповідно від $161,10 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $150,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ та від $159,7 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ до $155,85 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p > 0,05$), а на 8 місяці відбулися зміни цього показника до $149,25 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,05$) та $150,0 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($p < 0,01$).

Виявлено, що проведене нами дослідження з виявленням рівня функціональних можливостей студенток відповідає сучасним вимогам щодо побудови навчального процесу з фізичного виховання і експериментальному обґрунтуванню ефективності методики застосування оздоровчих технологій у позааудиторних заняттях студенток з нетрадиційних видів гімнастики, які достатньо доступні та ефективні в застосуванні.

Виявлено, що в результаті впровадження методики застосування оздоровчих технологій з фітнес-аеробіки, шейпінгу і пілатесу в авторській модифікації у позааудиторних заняттях студенток протягом навчального року спостерігалось достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи, про що свідчать наступні факти: достовірна зміна показників фізичної підготовленості в тестах „Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів” ($14,75 \pm 0,85$ разів до експерименту і $20,10 \pm 1,21$ разів після експерименту ($t=16,18$, $p < 0,001$), „Підйом з положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів” $44,25 \pm 2,73$ разів до експерименту і $60,15 \pm 3,5$ разів після експерименту ($t=16,02$, $p < 0,001$), результат виконання тесту „Нахил вперед стоячи на опорі, см” підвищився від $5,0 \pm 0,00$ см до $22,20 \pm 1,32$ см ($t=58,19$, $p < 0,001$), „Максимальна кількість присідань за 20 с, кількість разів” від $11,75 \pm 0,79$ разів до $28,50 \pm 1,76$ разів ($t=38,82$, $p < 0,001$), результат тесту „Максимальна кількість стрибків за 20 с, кількість разів” підвищився від $53,00 \pm 3,20$ разів до $58,75 \pm 3,35$ разів ($t=5,55$, $p < 0,001$), у тесті „Човниковий біг 4×9 м, с” результат змінився від $10,03 \pm 0,61$ с до $9,19 \pm 0,54$ с ($t=4,65$, $p < 0,001$), „Здатність до орієнтування в просторі, кількість разів” – від $3,15 \pm 0,37$ разів до $4,95 \pm 0,22$ разів ($t=18,76$, $p < 0,001$), „Рівновага на одній нозі на опорі, кількість разів” – від $13,15 \pm 0,37$ разів до $14,95 \pm 0,22$ разів ($t=18,76$, $p < 0,001$). У контрольних групах ці зміни недостовірні на початку експерименту ($p > 0,05$), а наприкінці дослідження в деяких випадках мають тенденцію до погіршення. Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати в більшій мірі ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі.

Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольних груп показує, що експериментальна методика дала більш суттєві позитивні результати, ніж заняття в інших досліджуваних групах, а застосована нами методика „Фітнес-мікс” у процесі позааудиторних занять студенток надає сприятливий вплив для розвитку фізичних здібностей студенток, особливо на гнучкість ($p < 0,001$), силу ($p < 0,01$) та на рухово-координаційні здібності ($p < 0,001$).

5. Виявлено, що впровадження авторської методики „Фітнес-мікс” у позааудиторні заняття також позитивно позначилося на технічних результатах студенток експериментальної групи, які брали участь у залікових змаганнях з фітнес-аеробіки наприкінці експерименту. Про це свідчить середні загальні оцінки експертів – експериментальна група учасниць змагань виявилася кращою ніж контрольна група на 3,08 бала. За результатами кореляційного аналізу між показниками рухових здібностей студенток та оцінками за технічний результат у змаганнях доведено, що успішність оволодіння танцювальними вправами фітнес-міксу в найбільшій мірі залежить від рівня рухових здібностей студенток: від рівня розвитку динамічної сили ($r = 0,57$), вибухової сили ($r = 0,52$), гнучкості ($r = 0,84$), координації рухів ($r = 0,83$) та витривалості ($r = 0,53$).

Показано позитивний вплив розробленої методики на успішність навчання студенток: спостерігалася значима перевага в успішності навчання студенток експериментальної групи в порівнянні з контрольними групами: загальний середній бал з інформатики, іноземної та української мови склав 9,4 балів наприкінці експерименту в порівнянні з початком дослідження він був 7,6 балів. Всі контрольні групи студенток отримували бали значно менші та були приблизно однаковими на початку дослідження і склали 7,6 балів, а наприкінці склали 7,8 балів теж. Цей факт ще раз підтверджує ефективність методики використання оздоровчої технології у процесі позааудиторних занять студенток до одержання значного обсягу знань із різних дисциплін.

У перспективі подальших досліджень планується удосконалити систему оздоровчих технологій для розвитку рухових здібностей у студенток та розробка інформаційно-комунікаційних технологій для підвищення рівня мотивації та проінформованості студенток щодо занять з фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Роботи, в яких відображені основні наукові результати дисертації

1. Фоменко Е.В. Шейпинг (обретение формы) и физическая подготовка / Е.В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х., 1999. – № 1. – С. 56-59. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

2. Фоменко Е.В. Здоровьесберегающие технологии двигательной координационной и функциональной подготовленности студенток высших педагогических учебных заведений средствами нетрадиционных видов гимнастики / Е.В. Фоменко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.

Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45) 14. – С.450-454. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці інноваційної програми, організації дослідження.*

3. Фоменко Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательных-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой / Е.В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х., 2014. – №3. – С.75-78. doi: 10.6084/m9.figshare.938184. <http://www.sportedu.org.ua/html/arhive-e.html>. Журнал входить до науково-метричних баз Світу:Ulrich's Periodical Directory; WorldCat; DOAJ; CABI; CAB Direct; Google Scholar; Academic Journals Database; CORE; PBN. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

4. Школа Е.Н. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток / Е.Н. Школа, Е.В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип.17. – Вінниця: Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2014. – С. 348-352. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

5. Школа Е.Н. Особенности преподавания дисциплины “Физическое воспитание” на основе нетрадиционных видов гимнастики / Е.Н. Школа, Е.В. Фоменко // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей X Міжнарод. наук. конф., посвящ. 60-летию БГТУ им. В.Г. Шухова и 210-летию ХНПУ имени Г.С. Сковороды, 24-25.04.2014 р., Белгород-Харьков-Красноярск-Москва. – Белгород-Харьков-Красноярск-Москва, 2014. – Ч. 2. – С. 239-243. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

6. Фоменко О.В. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики / О.В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. проф. Єрмакова С.С. – Х., 2014. – №7. – С.30-36. doi: 10.6084/m9.figshare.1015385. <http://www.sportedu.org.ua/html/arhive-e.html>. Журнал входить до науково-метричних баз Світу:Ulrich's Periodical Directory; WorldCat; DOAJ; CABI; CAB Direct; Google Scholar; Academic Journals Database; CORE; PBN. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці інноваційної програми, організації дослідження.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

7. Фоменко Е.В. Использование оздоровительной технологии в процессе занятий физического воспитания студенток педагогических вузов / Е.В. Фоменко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных

умовлях: матеріали XI Міжнарод. науч.-практ. конф. / под общ. ред. проф. Г.Н. Максименко. – Луганск, 2014. – С. 269-274. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці оздоровчої програми, організації дослідження.*

8. Фоменко О.В. Перспективи впровадження нетрадиційних оздоровлювальних видів гімнастики / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, І.М. Журавльова] // Сучасний стан, проблеми й перспективи формування здорового способу життя студентської молоді: Усеукраїнська науково-практична конференція. – Харків, 2008. – С. 169-170.

9. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко // Харків: ХГПА, 2014. – 70 с. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці навчального матеріалу щодо застосування різних елементів у процесі позааудиторних занять нетрадиційних видів гімнастики.*

10. Коваленко О.Е. Інноваційні технології навчання в діяльності інженера-педагога: Навчальний посібник для інженерів-педагогів у 2 ч. / [О.Е. Коваленко, Л.В. Штефан, О.В. Фоменко та ін.] // Харків: УПА, 2013. – Ч. 2. – 154 с. Рекомендовано МОН України (лист № 1/11 – 12202 від 30.07.13р.). *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень, розробці спеціальних комплексів вправ для проведення занять з фізичного виховання.*

Опубліковані роботи, які додатково відображають наукові результати дисертації

11. Фоменко О.В. Шейпінг як засіб попередження захворювань гіпертонічною хворобою / О.В. Фоменко // Фізична культура, спорт та здоров'я: II Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів. – Харків, 2000. – С. 108-109. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

12. Фоменко Е. Шейпинг и физическая подготовка / Е. Фоменко // Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів і аспірантів фізкультурних навчальних закладів. – Харків: ХДАФК, 2001. – С. 91-92.

13. Фоменко О.В. Особливості впливу фізичних вправ нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики на рухово-координаційні здібності студентів-жінок / О.В. Фоменко // XII Науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. – Харків: УПА, 2008. – С. 54-58.

14. Фоменко Е.В. Оздоровительные виды гимнастики на этапе здорового образа жизни / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, Н.Ю. Королева] // XIII науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. – Харків: УПА, 2009. – С. 28-29.

15. Фоменко Е.В. Об истории становления и развития оздоровительных видов гимнастики / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // XIII науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. – Харків: УПА, 2009. – С. 27-29.

16. Фоменко О.В. Фізична підготовка засобами оздоровчої аеробіки, екологічної освіти і виховання в умовах Харківського-гуманітарно-педагогічного інституту / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, І.М. Журавльова] // Екологічні проблеми природокористування на сучасному етапі, стан та шляхи вдосконалення екологічного виховання молоді: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Харків, 2009. – С. 88-90.

17. Фоменко О.В. Доцільність використання засобів аеробіки з метою оздоровлення дівчат старшого шкільного віку / [О.В. Фоменко, В.О. Васюренко] // Екологічні проблеми природокористування на сучасному етапі, стан та шляхи вдосконалення екологічного виховання молоді: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Харків, 2009. – С. 40-43.

18. Фоменко О.В. Деякі особливості впливу фізичних вправ різної спрямованості на рухово-кординаційні здібності дівчат-студенток / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // II науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. Секція хімії машин і апаратів хімічних виробництв, технології та дизайну фізичного виховання. – Харків: УПА, 2010. – С.49-50.

19. Фоменко Е.В. Медико-биологические особенности воздействия “шейпинга” на организм занимающихся / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: Всеукраїнська науково-практична конференція. – Х.: НТУ «ХП», 2010. – С. 23-25. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

20. Фоменко Е.В. Классификация и содержание занятий по аэробике / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, И.В. Ремзи] // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: V Міжнародна Інтернет науково-методична конференція. – Харків, 2011. – С. 188-189.

21. Фоменко О.В. Аеробіка та її різновиди / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // XIII науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. – Харків: УПА, 2011. – С. 27-29.

22. Фоменко О.В. Від хореографії і спортивних видів до нетрадиційних видів гімнастики / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, І.М. Журавльова] // Фізичне виховання як запорука моральності та здоров’я нації: X ювілейна науково-практична конференція. – Харків, 2011. – С. 433-436.

23. Фоменко О.В. Проведення лікарсько-педагогічних досліджень при заняттях нетрадиційними видами гімнастики / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, В.М. Малєєв] // Фізичне виховання як запорука моральності та здоров’я нації: X ювілейна науково-практична конференція. – Харків, 2011. – С. 438-441.

24. Фоменко О.В. Заняття нетрадиційними видами гімнастики студентів у вищих навчальних закладах / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // XIV науково-практична конференція науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. – Харків: УПА, факультет міжнародних освітніх програм, 2012. – Ч.4. – С.96-97.

25. Фоменко О.В. Фітнес як один з нетрадиційних оздоровчих видів

гімнастики у вищому навчальному закладі / [О.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, І.В. Ремзі] // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць / II Всеукраїнська науково-практична конференція / Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – С. 308-310.

26. Фоменко Е.В. Нетрадиционные виды гимнастики как составная часть профессиональной культуры студентов / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко, И.В. Ремзи] // Шляхи і засоби формування педагогічної культури майбутніх педагогів у процесі навчання та позааудиторній роботі: матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Харків, 2012. – С. 252-253.

27. Фоменко Е.В. Тренировочный шейпинг и методические рекомендации к его проведению / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // Проблеми формування здорового способу життя та шляхи їх вирішення: II Відкрита науково-практична конференція факультету фізичного виховання ХГПА. – Х.: ХГПА, 2013. – С. 33-37.

28. Фоменко Е.В. Использование хореографического тренажа в тренировочном процессе в нетрадиционных видах гимнастики / [Е.В. Фоменко, В.Х. Фоменко] // Науково-методичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення: Всеукраїнська науково-практична конференція. – Х.: ХГПА, 2013. – С. 237-241. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

АНОТАЦІЇ

Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, Луганськ, 2014.

Дисертацію присвячено теоретико-методологічному обґрунтуванню, розробці та практичній реалізації методики використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики студенток вищих навчальних закладів. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичному досвіду узагальнено загальні теоретичні положення з організації та змісту фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять, розкрито сутність експериментальної методики. Розроблено порівняльну характеристику популярних видів оздоровчої гімнастики за даними сучасних наукових і науково-методичних літературних джерел. Проведено аналіз мотивації студенток щодо занять фізичним вихованням та можливостей застосування оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики у вищих навчальних закладах. Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики використання сучасних оздоровчих технологій на основі комплексного застосування вправ нетрадиційних видів гімнастики на позааудиторних заняттях

студенток. Встановлено ефективність впливу комплексних занять нетрадиційними видами гімнастики на фізичний стан та стан фізичної підготовленості, на розвиток рухових та рухово-координаційних здібностей студенток вищих навчальних закладів, що сприяло поліпшенню їх здоров'я.

Ключові слова: методика, оздоровчі технології, позааудиторні заняття, фізичний розвиток, рухові здібності, студентки, фітнес-аеробіка, шейпінг, пілатес.

Фоменко Е.В. Методика использования оздоровительных технологий в процессе позааудиторных занятий с нетрадиционных видов гимнастики. – Рукопись.

Диссертационная работа на соискание научной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья), ГО „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”, Луганск, 2014.

Диссертация посвящена теоретико-методологическому обоснованию, разработке и практической реализации методики использования оздоровительных технологий в процессе внеаудиторных занятий по нетрадиционным видам гимнастики студенток высших учебных заведений.

На современном этапе развития высшей школы Украины особую актуальность приобретает проблема формирования здоровья студенческой молодежи, его укрепление и сохранение. Это основное государственное задание, которое решается путем повышения уровня двигательной активности с помощью различных видов физкультурной деятельности, ведь только гармонично развитый, здоровый человек способен адекватно отвечать на все вызовы общества и качественно работать и реализовать любые проекты. Гимнастика и ее разновидности являются одним из ведущих способов привлечения студенток к активным формам физкультурной деятельности. Сегодня интенсивно развиваются такие виды нетрадиционной гимнастики как: фитнес-аэробика, шейпинг и пилатес. Они привлекают студенток своей доступностью, эффективностью и возможностью решать вопросы оптимизации физкультурной деятельности на основе дифференцированного и индивидуального подходов. А комплексное использование этих оздоровительных методик способствует повышению заинтересованности студенток к занятиям физическими упражнениями, их двигательному самосовершенствованию и развитию двигательных способностей. Для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, повышении уровня развития психофизических способностей студенческой молодежи, нужны принципиально новые подходы, методы и технологии, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям студентов, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей, с использованием различных форм физкультурно-оздоровительных занятий с учетом мотивации. Поэтому назрела насущная необходимость разработки технологий внедрения нетрадиционных видов гимнастики во внеаудиторную физкультурно-оздоровительную деятельность студенток. Наибольшие резервы при использовании таких технологий кроются в эффективной организации внеаудиторных занятий с ними.

На основе анализа научно-методической литературы и практического опыта обобщены общие теоретические положения по организации и содержанию физического воспитания студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий, раскрыта сущность экспериментальной методики. Разработана сравнительная характеристика популярных видов оздоровительной гимнастики по данным современных научных и научно-методических литературных источников. Проведен анализ мотивации студенток к занятиям физическим воспитанием и возможностей применения оздоровительных технологий в процессе внеаудиторных занятий в высших учебных заведениях. Теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность методики использования современных оздоровительных технологий на основе комплексного применения упражнений нетрадиционных видов гимнастики на внеаудиторных занятиях студенток. Установлено влияние экспериментальной методики использования оздоровительных технологий на состояние физической подготовленности, уровень развития двигательных способностей студенток высших учебных заведений, что способствует улучшению их здоровья.

Ключевые слова: методика, оздоровительные технологии, внеаудиторные занятия, физическое развитие, двигательные способности, студентки, фитнес-аэробика, шейпинг, пилатес.

Fomenko O.V. The methods of health technology application in alternative types of gymnastics extracurricular classes. – Manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogy, Speciality 13.00.02 – Theory and Methodology of Teaching (Physical Education, Rudiments of Health), State Establishment “Taras Shevchenko Lugansk National University”, Lugansk, 2014.

This paper focuses on the theoretical and methodological explanation, development and practical realization of the methods of health technology application in alternative types of gymnastics extracurricular classes which are held with students of higher educational establishments. After analysing scientific and methodical literature and practical experience the general theoretical principles of organization and content of physical education of students of higher education establishments in alternative types of gymnastics extracurricular classes are summarized, the essence of the experimental methods is explained. The comparative description of popular types of health improving gymnastics according to modern scientific and methodological literature is produced. The students' motivation of taking part in physical education classes and the opportunities of the health technology application in alternative types of gymnastics extracurricular classes in higher education establishments are analysed. The methods of health technology application based on the integrated usage of alternative types of gymnastics exercises in extracurricular classes which are held with students with the aim of health improving and paying attention to the influence on a state of physical fitness and motor-coordination skills are theoretically explained and experimentally tested. The effectiveness of the influence of integrative alternative types of gymnastics classes on a physical state and a level of the development of students' motor abilities is established.

Key words: methodology, health technologies, extracurricular classes, physical development, motor skills, student, fitness aerobics, shaping, pilates.

Підписано до друку 22.07.2014 р. Формат 60x84/16
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк ризографічний
Умов. др. арк. 0,9. Тираж 120 прим. Зам. №211

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”,
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. т/ф: (0642) 58-03-20
e-mail: alma-mater@list.ru
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.