

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Великодний Владислав Володимирович

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ІГРОВОГО ФІТНЕСУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта/Педагогіка

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

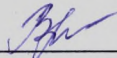
_____ О.Я. Дубинська,

кандидат наук з фіз. вих.,

доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець:

 _____ В.В. Великодний

« ____ » _____ 20__ року

Суми 20__

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Великодний Владислав Володимирович

**ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ
ЗАСОБАМИ ІГРОВОГО ФІТНЕСУ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

_____ О.Я. Дубинська,
кандидат наук з ф.в.с, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичної культури

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець:

_____ В.В. Великодний

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2022

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ | 6 |
| 1.1 Тенденції розвитку фітнес-технологій у фізкультурно- оздоровчій діяльності населення | 6 |
| 1.2 Інноваційні оздоровчі фітнес-технології у спортивній практиці | 9 |
| 1.3 Спортивні ігри як універсальний засіб різнобічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людей різного віку | 12 |
| 1.4 Баскетбол як поліфункціональна ігрова фітнес-технологія | 14 |
| Висновки до 1 розділу | 16 |
| РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 18 |
| 2.1 Організація дослідження | 18 |
| 2.2 Методи дослідження | 25 |
| РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ІГРОВОЇ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ | 27 |
| 3.1 Структура і зміст ігрової фітнес- технології | 27 |
| 3.2 Оцінка рівня здоров'я та фізичної підготовленості чоловіків, які займаються баскетболом у фітнес-клубі | 41 |
| 3.3 Динаміка показників здоров'я, фізичної і технічної підготовленості учасників експерименту | 44 |
| ВИСНОВКИ | 50 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 52 |
| ДОДАТКИ | 60 |

ВСТУП

Актуальність. Протягом тривалого часу в країні спостерігається незадоволеність потреб фізичного розвитку традиційними засобами занять фізичною культурою людей різних вікових категорій [26, 42].

Закономірний перехід системи вітчизняної фізичної культури від лінійних до поліваріантних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності обумовлений появою на українському ринку послуг такого феномену як фітнес. Фітнес реалізується в різних формах рухової активності та задовольняє потреби різних соціальних груп населення у фізкультурно-оздоровчій практиці за рахунок великої різноманітності фітнес-технологій, їх доступності та емоційної привабливості [7, 47].

Надзвичайно мало уваги у сфері фітнесу приділено дослідженню ігрових фітнес-технологій [39, 41]. У практиці фізкультурно-спортивної діяльності спортивні ігри загалом, і баскетбол особливо, характеризуються як універсальний, масово-доступний та емоційно-привабливий засіб різнобічного фізичного розвитку різних вікових груп населення. Привабливість та популярність баскетболу в рамках фітнес-технології визначається перш за все комплексним характером рухової діяльності, його змагальною складника і компонентом ігрової творчості в умовах прояву соціальних (міжособистісних) відносин між гравцями різних амплуа [31].

Наявність комплексу вікових, функціональних, рухових, професійних відмінностей у чоловіків, які займаються в фітнес-клубі, об'єктивних протиріч і умов їх прояву ставить перед тренерсько-викладацьким складом актуальне завдання розробки та обґрунтування інноваційної ігрової фітнес-технології оздоровчої спрямованості [23].

Однак, реалізація даної технології пов'язана з певними труднощами, обмежують її використання в фізкультурно-оздоровчу практику та, насамперед, у процес ігрової діяльності осіб зрілого віку, що становлять близько 50% від загальної кількості тих, хто займається [39, 41].

Це обумовлює основні протиріччя між:

- певною складністю реалізації принципу індивідуалізації, що ускладнює дотримання оптимального навантаження, та відсутністю рекомендацій щодо його використання при виконанні ігрового завдання;

- Проблемою аналізу та обліку фізичного розвитку та функціонального стану чоловіків зрілого віку.

Об'єкт дослідження – система рухової активності чоловіків зрілого віку

Предмет дослідження – організаційно-методичний та змістовний аспекти ігрової фітнес-технології для занять із чоловіками зрілого віку.

Мета дослідження – розробка, обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності ігрової фітнес-технології з використанням засобів баскетболу оздоровчої спрямованості.

Завдання дослідження:

- 1 Виявити значення та основні проблеми розвитку ігрових фітнес-технологій у сфері фізкультурно-оздоровчих послуг.

- 2 Визначити рівень фізичного стану та технічної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються баскетболом.

- 3 Розробити ігрову фітнес-технологію з використанням засобів баскетболу для чоловіків зрілого віку та визначити її ефективність.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що:

- визначено шляхи впровадження ігрової фітнес-технології в сферу фітнесу та практику фізичної культури, що дозволяють сприяти фізичному розвитку і оздоровленню населення;

- розроблено та експериментально апробовано ігрову фітнес-технологію для чоловіків зрілого віку з використанням засобів баскетболу.

Для досягнення мети і розв'язання завдань наукового дослідження застосовувалися такі **методи**: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні розробленої ігрової фітнес-технології у фізичне виховання чоловік зрілого

віку, а також може бути використано як практична розробка фітнес-тренерами, як окремий вид ігрової фітнес технології.

Публікації. За результати дослідження опубліковано одну статтю у науковому виданні та одні тези.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

1.1 Тенденції розвитку фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчій діяльності населення

Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії пропонує значний спектр послуг споживання різних верств населення.

Слід зазначити, що фітнес є порівняно нове явище суспільного життя, що забезпечує залучення людей різного віку до занять фізичними вправами [5, 12].

Популяризація фітнесу в країні стала можливою внаслідок планомірної та розумної політики керівництва країни, його турботи про здоров'я населення, усвідомлення значною частиною людей значення і користі здорового способу життя.

Фізкультурно-оздоровчий процес, що займаються, забезпечує оптимальний обсяг рухової активності, профілактику захворювань і несе потужний емоційний заряд розвитку особистості. Проте дослідження низки авторів свідчать, що традиційні заняття фізичними вправами сьогодні не компенсують повною мірою дефіцит рухової активності [13, 18, 31]. У зв'язку з цим, впровадження та використання інноваційних фітнес-технологій на сучасному етапі стає все більш актуальним завданням.

Заняття фітнесом формують потребу людей у регулярних заняттях фізичними вправами, сприяють підвищенню інтересу до фізичної культури, вказують безпрограшний шлях до здоров'я.

Фітнес в Україні нині помітно прогресує і переживає новий етап свого розвитку. Згідно дослідженням авторів за останні 10 років кількість фітнес-клубів досягло 2-х тисяч. При цьому з 15,0% населення України, що займається фізичною культурою та спортом, фітнесу віддають перевага

лише 9,5%. До числа причин, що стримують залучення людей у заняття фітнесом, автори відносять високий рівень вартості абонементів, обмежений вибір фітнес-послуг у віддалених та малонаселених регіонах країни, недооцінка людьми власного здоров'я як особистої та соціальної цінності [42, 44].

Фахівці зазначають, що фітнес у нашій країні розвивається поетапно. Цей процес супроводжується появою різних нетрадиційних форм та видів рухової активності, затребуваних людьми різного віку та професії [46].

Характерною особливістю сучасного фітнесу, зазначає у своїй монографії О.Я. Дубинська (2017), є його оздоровча спрямованість, при цьому аеробні вправи самі виступають як самостійний вид рухової активності і реалізуються в різноманітних програмах. До основних видів аеробіки автор відносить: класичну аеробіку, аеробіку з використанням додаткового обладнання, аеробіку силову та на тренажерах, аеробіку у поєднанні з бойовими мистецтвами, сайклінг, аквааеробіку, каланетику і ін. Автор так само розглядає спортивні ігри, як засіб емоційного впливу і підвищення інтересу до рухової активності дітьми та підлітками на заняттях [46, 47].

До особливостей занять фітнесом автори цілковито справедливо відносять:

- великий арсенал фізичних вправ, що виконуються з різною інтенсивністю та варіативністю, з предметом і без нього;
- широке різноманітність застосовуваних методів і методичних прийомів;
 - високу емоційність занять, отримання задоволення та створення умов самовираження;
 - придбання знань і умінь в самоконтроль фізичного стану;
 - вдосконалення в руховій сфері, виховання культури рухів [52].

Подальше поширення та популярність фітнесу обмежують консерватизм мислення, непорозуміння певною частиною суспільства суті та значення

такого явища як фітнес, негативне ставлення до іншомовної назви інвентарю, обладнання, складних найменувань вправ і дій, прийнятих міжнародною федерацією фітнесу.

Дослідження переконують, що розвиток фітнесу в країні пов'язаний насамперед із реалізацією проблеми залучення людини в активну фізкультурно-оздоровчу діяльність, оздоровлення різних верств населення [25].

Активне розвиток фітнес дозволяє прогнозувати можливість створення, коригування та уніфікації програм, тобто. розвитку сімейного фітнесу (спільних програм для дітей та батьків), а також модернізації оздоровчих програм щадного характеру з урахуванням вікових особливостей літню людину, якісної зміни змісту програм з урахуванням впровадження комп'ютерних технологій.

Прогноз розвитку вітчизняного фітнесу фахівці пов'язують із освоєнням широкого різноманіття інноваційних програм реабілітаційного та спортивно-оздоровчого характеру, запровадженням персональних програм нового покоління у рамках інтеграції сфер фітнесу та охорони здоров'я [19].

Комфортність, різноманітність, привабливість і доступність фітнес-послуг для широких верств населення, переконані автори, пов'язані з створенням сучасної інфраструктури, яка перебуває у кроковій доступності житлових кварталів і наявністю спортивних залів, салони краси, фітобари, саунами і масажні кабінети.

Темпи розвитку фітнес-індустрії створюють умови для народження нових оригінальних фітнес-технологій, оперативного впровадження їх у побут населення. Подальше розширення та продаж фітнес-послуг, атрибутики та спортивних товарів неминує призведе до оздоровлення конкуренції на ринку фітнес-товарів та підвищення якості продукції [14].

Зазначені перспективи позитивного розвитку фітнесу в країні, його поступальне рух до вершин оздоровчою фізичної культури, Тим не менш, потребує різнобічної підтримки державних структур у різних регіонах

країни, що надасть нового імпульсу розвитку великої індустрії фітнесу.

1.2. Інноваційні оздоровчі фітнес-технології у спортивній практиці

Виникнення будь-якого соціального явища обумовлено цілою низкою об'єктивних причин: особливостями історичного етапу, рівнем науково-технічного прогресу, соціально-економічними потребами суспільства. При цьому в процесі тієї чи іншої діяльності на певному історичному етапі використовуються напрацювання попереднього етапу, піддаються ревізії застарілі ідеї та погляди та доповнюються новим якіснішим змістом. У структурі соціокультурного розвитку суспільства певним інноваційним перетворенням схильна і фізична культура. Ця ситуація вважає Г.М. Пономарьов передбачає розробку перспективних технологій та їх реалізацію, які сприятимуть формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я різних груп населення [43].

Фітнес, фітнес-індустрія як складні соціально-культурні явища поєднують у собі традиційні, нетрадиційні види діяльності та різні технології. Осмислення самого поняття «технологія», обґрунтування різних її класифікацій обумовлено змістом, характером підбору вправ, специфікою завдань занять, особливостями контингенту котрі займаються й у меншою мірою залежить від виду фізичної культури та таких атрибутів як інфраструктура, спортивно-технічне забезпечення, екіпірування і т.д. При цьому технологія за своєю спрямованістю і вирішуваним завданням може залишитися незмінною чи змінюватися, трансформуючись на інший вид фізичної культури.

Широке використання технологій у фізкультурно-оздоровчій практиці дозволяє зробити висновок, що фітнес-технології поєднують у собі виконання самостійних функцій у поєднанні з вирішенням завдань оздоровчого характеру в інших видах фізичної культури, що свідчить про великі конструктивні можливості фітнесу.

«Створювальна» діяльність фітнесу спрямована насамперед на задоволення потреб населення у виборі прийнятної та доступної форми заняття. Важливий аспект фітнес-технологій як фізичної культури в цілому підкреслюють спеціалісти, це сприяння вихованню не тільки рухової, але і загальної культури, розширення кругозору і поглиблення знань в різних областях теорії і практики [46, 52].

Фітнес-культура, як відомо, сприяє формуванню творчого потенціалу особистості, що забезпечує створення робочого клімату в колективі та виховання свідомого ставлення до тренувального процесу. Це дозволяє авторам [11, 13, 18] охарактеризувати фітнес-технології як сукупність науково-обґрунтованих способів фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і задоволення потреб молодих людей в руховій активності.

Важливим компонентом занять фітнесом, поряд з використанням сучасних педагогічних методів та фітнес-технологій, є емоційна привабливість занять, що формується не тільки за допомогою музичного супроводу, що створює позитивний настрій, але та необхідністю узгоджувати власні рухи щодо рухової координації та ритму з діями партнерів.

Дуже гострою проблемою у сфері фітнесу залишається створення програмно-методичного забезпечення, обумовлене суттєвим відставанням процесу розробки науково-обґрунтованих фітнес-програм для фітнес-індустрії та освітніх установ від сучасних та вельми актуальних фітнес-технологій [25, 34].

В умовах активного створення нових фітнес-технологій різної спрямованості та інноваційних програм досі залишаються слабо розробленими і науково-обґрунтованими фітнес-технології ігрового характеру, змістом яких є вправи і дії з різних видів спортивних ігор: баскетболу, волейболу, міні-футболу, настільного тенісу та ін. [35, 37, 39].

У сфері фізкультурної освіти та фітнес-індустрії фахівцям необхідно керуватися обґрунтованими програмами та технологіями проведення занять,

побудованими на базових критеріях здорового образу життя та фізіологічні характеристики кожного суб'єкта . До системотворчих компонентів при розробці фітнес-програм для дорослих відносять:

- варіативність занять, які проводяться з урахуванням індивідуальних властивостей особистості;

- програмування та конкретне планування роботи з акцентом на реалізацію завдань фізичного вдосконалення;

- оптимальну адаптацію до навантажень і в цілому до вправ програми;

- Строго дотримання дозування навантаження і послідовне її збільшення;

- поєднання результативності занять із реалізацією превентивних заходів травматизму;

- наявність системи моніторингу фізичного стану кожного, хто займається [39, 44].

Окремо заслуговує увагу робота Т. Синиці (2019), в якій розглядалася корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу. Але у її дослідженні не було приділено уваги розробленню та обґрунтуванню індивідуальних програм занять ментальним фітнесом різного цільового спрямування, в яких було би враховані параметри навантаження залежно від рівня фізичного стану та пріоритетних мотивів дівчат старшої школи. У наукових дослідженнях [5, 13], підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатесу на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість.

У роботі О. В. Андрєєвої (2015), розроблена програма рекреаційно-оздоровчої діяльності з метою спрямування на задоволення дозвіллевих потреб різних груп населення, збільшення обсягу рухової активності та якісного наповнення їх вільного часу, але у її роботі не було запропоновано відповідних методик для чоловік зрілого віку з використанням ігрової фітнес-технології, які б позитивно впливали на їх фізичний та психоемоційний стан.

Заслуговують на увагу роботи, що стосуються висвітлення основних тенденцій та напрямів міжнародного досвіду рекреаційної

діяльності дорослого населення. У цьому контексті цікавим є наукове дослідження Т. Ю. Круцевич (2019), в якому проаналізовано і узагальнено вітчизняні та зарубіжні літературні джерела з проблем організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дорослого населення.

Аналіз літературних джерел свідчить, що, незважаючи на інноваційні перетворення в сфері фітнес-технологій, використання в практику значної кількості сучасних спортивно-оздоровчих програм, інноваційні розробки вітчизняних, особливо зарубіжних спеціалістів, ще слабо використовують у доступних широких верств населення спортивних комплексах [46, 52].

Особливо гостро постає питання проектування та реалізації інноваційних ігрових технологій. в освітніх установи та спортивні клуби замість типових програм з фізичної культури, що формують традиційний підхід до особистого здоров'я та здоров'язберігаючий поведінки [43].

1.3 Спортивні ігри як універсальний засіб різнобічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людей різного віку

Велике значення у різнобічній руховій діяльності особистості, зміцненні здоров'я та підтримці працездатності на оптимальному рівні мають спортивні ігри. Систематичне використання спортивних ігор сприяє формуванню усвідомленого застосування арсеналу навичок у формі ситуаційно-доцільної рухової та професійної діяльності.

На думку фахівців, ігрова діяльність є варіативним процесом рухових дій від м'язових навантажень, підвищеною інтенсивності до періодів відносного спокою. Ігрова практика характеризується різноманіттям прийомів та дій: фінтами, стрибками, поворотами, прискореннями та зупинками, що чергуються з рівномірним бігом і ходьбою різними способами із зміною напрямку, темпу та ритму руху. Подібна діяльність пов'язана з впливом на організм великих фізичних навантажень та обумовлена значними функціональними зрушеннями в системі дихання,

кровообігу та обмінних процесів [41, 45].

Найважливіша особливість спортивних ігор полягає в їхній винятковій цінності як засоби фізичного виховання і універсальному характері свого впливу на тих, хто займаються. Досягнення сталого рівня спортивно-технічної підготовленості у спортивних іграх немислимо без добре розвинених фізичних якостей: загальної та силової витривалості, координаційних здібностей, гнучкості [51].

Дані якості, переконані тренери та педагоги, активно розвиваються та вдосконалюються в процесі ігрової діяльності. У порівнянні з іншими фізичними вправами, засоби ігрової діяльності відрізняються складним багатофункціональним характером, зумовленим підвищеними вимогами до роботи аналізаторних систем, регулюванням рухової діяльності та забезпечення обмінних процесів в організмі [50, 53].

Одним з факторів позитивного впливу на організм тих, хто займаються є емоційна привабливість спортивних та рухливих ігор. Підвищена емоційна насиченість ігрової діяльності, на думку авторів, стимулює прагнення учасників гри до колективних дій, сприяє накопиченню соціального та спортивного досвіду, формуванню морально-етичних норм поведінки та сприяє відновленню працездатності дорослого населення.

Взаємодія граючих – основа ігрового суперництва. Спільна ігрова діяльність дозволяє тим, хто займається краще дізнатися один одного, успішніше справлятися з навантаженнями і долати труднощі.

Ігрова технологія є універсальним засобом фізичного виховання різних вікових та професійних категорій населення. Різноманітність ігрових коштів забезпечує формування фізичної культури особистості, створення потенціалу здоров'я як системи цінностей здорового життя. Систематична ігрова діяльність надає позитивне вплив на стан зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів та сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають важливе значення, як у ігровій, так у трудовій та військовій практиці.

У спортивних іграх, у міру зростання розуміння суті ігрової діяльності, психічного і м'язового напруги, підвищується інтенсивність спілкування гравців, загальне управління командою, кількість схвалень і засуджень партнерів. Раціональне управління педагогом або тренером процесом навчання, оптимізація відносин між членами групи або команди забезпечують виховний ефект особистого та Командний характер [21].

Важливе значення спортивних ігор, переконані спеціалісти, полягає в колективній взаємодії і взаємодопомоги учасників ігри, що прагнуть створити на майданчику постійна чисельна перевага над суперником. У кожній ігровій ситуації, підкреслюють спеціалісти, дії гравців взаємообумовлені, підпорядковані певному задуму та спрямовані на Рішення єдиною завдання – досягнення переможного результату [24].

Таким чином, матеріали наукових досліджень, практичні висновки фахівців підтверджують факт великої цінності спортивних ігор як засоби різнобічного фізичного розвитку та оздоровлення людей різного віку [8, 22, 31]. В результаті ігрової діяльності накопичується необхідний соціальний та руховий досвід, формуються колективізм, взаєморозуміння та товариська взаємодопомога. Успіх командної взаємодії визначається, зрештою, єдиною метою, яка посилює ігровий потенціал колективу

1.4 Баскетбол як поліфункціональна ігрова фітнес-технологія

Гра в баскетбол у порівнянні з іншими фізичними вправами відноситься до найбільш складних форм рухової діяльності, тому що в процесі ігрової діяльності висуваються високі вимоги до функціонування аналізаторів рухової системи, метаболізму органів і тканин. Досить тривала та регламентована ігрова діяльність тягне за собою висока напруга м'язовий сфери, кровопостачання, дихання та нервової системи. Відповідно до досліджень спортивних фізіологів, баскетбол відноситься до найбільш навантажувальний, після хокею, виду спортивні ігри. У порівнянні з основним обміном витрата енергії в умовах змагання зростає від 4 до 10

разів, частота серцевих скорочень збільшується до 180 уд/хв., хвилиний Об'єм серця досягає 25 літрів [35].

За багатогранності та ефективності впливу на особу займається баскетбол як засіб можна з успіхом віднести до ігрових фітнес-технологій. Визначальним фактором будь-якої фітнес-технології, ігровий у тому числі, є його оздоровчий вплив. В умовах формування здорового способу життя, у боротьбі з гіподинамією, гра як природна фізична вправа формує мотивацію та викликає у гравців живий інтерес та глибоке емоційне задоволення. Крім того, гра у баскетбол, пов'язана з емоційно забарвленою руховою діяльністю, нейтралізує надмірну психічну напругу, позбавляє людину стресу.

Гра в баскетбол створює сприятливі умови для вільної творчості та пошуку адекватних рішень в нестандартних ігрових ситуаціях, зволікання у прийнятті рішень, помилкові дії при грі в баскетбол як і безпомилкові дії, визначають, в кінцевому рахунку, переможців та переможених [40].

Загальна оцінка ігрових дій є найважливішим показником впливу баскетболу на організм, що займаються. Інтенсивність ігрової діяльності, насичена ходьбою, бігом, стрибками, кидками та передачами м'яча, багаторазово зростає. У процесі ігри баскетболісти спільно з партнерами по команді прагнуть досягти переваги над суперником, який надає активний опір. Двигуна діяльність у подібному режимі, з одного боку, викликає високу напругу функціональних систем, з іншого – ускладнює контроль функціонального стану організму. Немає сумніву, що кожен учасник навчально-тренувального процесу має знати свої функціональні можливості і регулювати ступінь впливу фізичної навантаження на організм.

Баскетбол, як засіб ігрової фітнес-технології, можна назвати універсальним засобом фізичного виховання різних категорій населення, формування фізичного та духовного потенціалу та ресурсів здоров'я. Дана ігрова технологія забезпечує формування потреби в освоєнні цінностей

загальної культури, спорту і здоров'я як умова досягнення сталого рівня професійної працездатності у соціально значущих видах діяльності [41].

В даний час приходить усвідомлення необхідності нового підходу у підготовці населення до занять фітнесом, який забезпечує перетворення баскетболу на найпоширенішу та найпопулярнішу спортивну гру як засіб рекреації та оздоровлення людини [45].

З цією метою, по-перше, необхідно впровадження всіх існуючих варіантів гри у повсякденну практику фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом населення. Це сприятиме вирішенню великого кола завдань фізичного виховання та рухової активності.

По-друге, створення широких можливостей для знайомства з грою та виховання активного інтересу у різних категорій населення до баскетболу. Одне з найважливіших умов – вибір правильного методичного шляхи в освоєння змісту гри та формування комплексу фізичних та психічних якостей, що забезпечують високу ефективність ігрової та змагальної діяльності.

Висновки до 1 розділу

Заняття у фітнес-клубах спрямовані насамперед на зміцнення здоров'я, підвищення дієздатності та залучення населення до здорового способу життя. Інноваційна діяльність у сфері фітнесу забезпечує умови для різноманітності спрямованості занять, створення та впровадження нових технологій, підготовки нової хвилі спеціалістів-інструкторів з фітнесу.

Незважаючи на впровадження в практику різних фітнес-програм, залишаються слабо розробленими фітнес-технології ігрового характеру з використанням спортивних ігор: баскетболу, волейболу, футболу, тенісу та ін., через емоції та психофізичну напругу.

В той же час, результати аналізу літератури підтверджують дані про можливість використання ігрової фітнес-технології для зміцнення здоров'я, покращення діяльності всіх систем організму, обмінних процесів та

використання як засобів активного відпочинку.

Модернізація сучасного процесу фізичного вдосконалення дорослого населення обумовлена поширенням та практичною реалізацією різних методів навчання, інформаційних та фітнес-технологій з метою формування позитивної мотивації, підвищення їх фізичної та розумової працездатності. Термін «ігрова фітнес-технологія», використаний у нашій науковій роботі, припускає, в першу чергу, створіння умов для різнобічного фізичного розвитку, оздоровлення особистості, підвищенню мотивації дорослого населення на основі використання як засобу рекреації ігрових видів спорту.

Оздоровлення особистості як стратегічне завдання фітнесу, що реалізується в рамках різних фітнес-технологій, дозволяє кваліфікувати фізкультурно-оздоровчу технологію з використанням баскетболу як ігрову фітнес-технологію.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи педагогічного дослідження:

- 1 Вивчення та аналіз літературних джерел, нормативних та науково-методичних документів;
- 2 Бесіда;
- 3 Анкетування;
- 4 Педагогічне тестування (фізичної та технічної підготовленості, фізичного розвитку);
- 5 Оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка;
- 6 Педагогічний експеримент;
- 7 Методи математичної статистики.

Вивчення і аналіз літературних джерел, нормативних і науково-методичні документи проводилися з метою виявлення основних напрямків розвитку фітнесу. Отримані дані дозволили обґрунтувати проблемну ситуацію, визначити завдання, зміст та обсяг експериментальної роботи досліджень у процесі занять баскетболом чоловіків зрілого віку в умовах фітнес-клубу.

Аналіз програм у фітнес-клубах проводився для ознайомлення з існуючою практикою проведення практичних занять у фізкультурно-оздоровчих установах. Він дозволив обґрунтувати алгоритм побудови ігровий фітнес-технології, розробити зміст і приблизний розподіл часу на розділи програми, вимоги до рівня фізичної підготовленості котрі займаються.

2. Анкетування (Додаток А) чоловіків зрілого віку, які займаються баскетболом, проводилося до проведення педагогічного експерименту з метою збирання соціально-демографічних даних чоловіків, їх фізкультурно-

спортивного та змагального досвіду, визначення мотивації та спонукальних мотивів ставлення до ігрової діяльності, виявлення професійних уподобань.

Розмови проводилися на всіх етапах дослідження. Під час інтерв'ювання учасників експерименту збиралася поточна інформація про стан здоров'я, самооцінки, задоволеності від тренувального процесу, самопочуття до та після проведення занять, аналізувалися причини пропусків занять, тощо. У результаті індивідуальних бесід були надані рекомендації щодо самоконтролю під час проведення занять, відновлювальним заходам, гігієнічним основам занять фізичними вправами, застосуванню ігрових засобів, методичних особливостей для освоєння прийомів і дій, виявлення факторів, що впливають на мотиваційно-ціннісне ставлення до заняттям баскетбол.

3. Педагогічні спостереження проводилися у природних умовах під час занять баскетболом чоловіків зрілого віку. Вони застосовувалися для отримання термінової інформації про стані самопочуття та психологічного стану тих, хто займається.

4. Педагогічне тестування проводилося з метою визначення динаміки фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості, та можливості об'єднання чоловіків різного віку. для занять в єдину групу. Визначалася ступінь впливу коштів і методів навчання на фізичну підготовленість, підвищення рівня здоров'я та оволодіння основними технічними прийомами в баскетболі. У основу тестування були покладено апробовані та загальноприйняті в педагогічних дослідженнях контрольні вправи та тести. Тестування досліджуваних до і після експерименту здійснювалося завжди у стандартних умовах, водночас діб, після розминки, по єдиній методиці [9, 15].

5. Фізичне здоров'я за допомогою методики Г.Л. Апанасенко. Нами оцінювалося ряд показників: масі тіла, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), кистьової динамометрії (сильна та слабка рука). Антропометрія проводилася методиками, які у медичній практиці. Антропометричні дані

характеризувались показниками зростання та маси тіла [16]. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) визначалася за методикою А.Ф. Синякова. Для вимірювання відносної сили була застосована кістова динамометрія з використанням динамометра індикаторного типу конструкції В.М. Абалкова, що дає можливість проводити виміру сили з точністю ± 300 г.

Оцінка функціонального стану проводилася до і після проведення експерименту по наступним показникам: ЧСС (сидячи), АТ (Систолічний та діастолічний). Для визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) використовувався пальпаторний метод дослідження. Вимірювання ЧСС у тих, хто займається, проводилося в положенні «сидячи», не раніше ніж через 3 хвилини після розслаблення. Величину пульсу за 15 секундний відрізок множили на 4 [16, 20].

Для визначення об'єктивного показника інтенсивності фізичного навантаження по ЧСС використовувався пульсотахограф «Beurer PM-70». З його допомогою визначалася інтенсивність навантаження і наступне її регулювання. Вимірювання АТ проводилося напівавтоматичним тонометром сидячи в розслабленому положенні, не раніше, чим через 3 хвилини після розслаблення.

б. Тестування. Оцінка фізичної підготовленості визначалася на основі методичних рекомендацій, що включають силову і м'язову витривалість, гнучкість вибухову силу, швидкісну витривалість, швидкість, координаційні здібності (рівновагу).

М'язова витривалість. Чоловіки виконували піднімання тулуба зі становища лежачи на спині, руки за головою з фіксацією кількості циклів за 60 с.

Для визначення гнучкості хребта і рухливості у тазостегнових суглобах випробувані виконували вправу «Нахил тулуби вперед» (з положення стоячи). Тестований стає на платформу, ноги разом, шкарпетки біля краю платформи. Не згинаючи колін необхідно виконати максимально можливий нахил уперед. Положення нахилу фіксується протягом 2 с.

Силова витривалість. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, виконується з ІІІ: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше чим на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги становлять пряму лінію. Стопи упираються в підлогу без опори. Згинаючи руки, необхідно торкнутися грудьми підлоги, потім розгинаючи руки, повернутися в ІІІ і, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжити виконання вправи. Зараховується кількість правильно виконаних згинань та розгинання рук.

Вибухова сила м'язів ніг (стрибок в висоту поштовхом двох ніг (см) за методикою Абалакова. Випробовуваний розташовується біля стіни та, відштовхуючись двома ногами, стрибає вгору, прагнучи дістати рукою якомога вищу точку на стрічці із сантиметровим розподілом, укріплену на стіні. У залік йде найкращий результат із 3-х спроб. Показник стрибучості розраховується по різниці між висотою діставання в стрибку та висотою діставання рукою, стоячи на підлозі.

Швидкісна витривалість визначалася по човниковому біг за 40 секунд (модифікований тест). З положення високого старту сигналом виконуються ривки від лицьової до лицьової лінії протягом 40 с. за Після закінчення часу фіксується кількість пройденої дистанції в метрах (м).

Швидкість оцінювалася по виконанню простий рухової реакції. Використовувалася методика Ф. Бойкера. Тест виконується у положенні стоячи. Найсильніша рука з розігнутими пальцями (ребром долоні вниз) витягнута уперед. Помічник встановлює 40-сантиметрову лінійку паралельно долоні обстежуваного на відстані 1-2 см. Нульова позначка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні. Після команди

"Увага" помічник протягом 5 с повинен відпустити лінійку. Перед обстежуваним стоїть завдання якнайшвидше стиснути пальці в кулак і затримати лінійку, що падає. Вимірюється відстань у сантиметрах від нижньої краю лінійки. З 3-х спроб зараховується найкращий результат.

Координаційні можливості (рівновагу). Для визначення здатності

зберігати рівновагу використовувалася статометрична проба Ромберга. Проба включала стійку на одній нозі, інша, зігнута в коліні, носком притиснута до опорної ноги, руки витягнуті вперед, очі заплющені. Час утримання рівноваги визначався по секундоміру, Котрий включався після прийняття стійкого положення і вимикався навіть при незначних коливання тулуба. Момент втрати рівноваги визначався візуально [9].

Рівень здоров'я визначався за методикою Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівень соматичного здоров'я чоловіків

| Показники | рівні фізичного здоров'я | | | | |
|--|--------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------|---------------------|
| | I Низький | II нижче середнього | III Середній | IV Вище середнього | V Високий |
| БРИНИ (Маса тіла/ріст (г/см)), (Бали) | 501 (- 2) | 451-500 _ (- 1) | 401-450 _ (0) | 375-400 (-) | 375 та менше (-) |
| ЖИ (ЖЕЛ/маса тіла (мл/кг)), (Бали) | 50 (0) | 51-55 _ (1) | 56-60 _ (2) | 61-65 _ (4) | 66 і більше (5) |
| IP (ЧССхАДсист/100), (бали) | 111 (- 2) | 95-110 _ (0) | 85-94 _ (2) | 70-84 _ (3) | 69 і менше (5) |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек. (с), (бали) | 3 (- 2) | 2-3 _ (1) | 1.30-1.59 _ (3) | 1.00-1.29 _ (5) | 59 і менше (7) |
| СІ (Динамометрія кисті/маса тіла (%)), (бали) | 60 (0) | 61-65 _ (1) | 66-70 _ (2) | 71-80 _ (3) | 81 і більше (4) |
| Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів) | (4) | (5-9) | (10-13) | (14-16) | (17-21) |

Для оцінки тестування технічної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються у фітнес-клубі, нами були використані розроблені авторські випробування (табл. 2.2). Тестування включало комплекс контрольних вправ (5 тестів) [40].

Таблиця 2.2

Рівень технічної підготовленості чоловіків зрілого віку

| № | Найменування тіста | Середній рівень технічної підготовленості | | | |
|---|---|---|-------------|-------------|-------------|
| | | 21-25 років | 26-30 років | 31-35 років | 36-40 років |
| 1 | "Краб" за 15 секунд (разів) | 24,0 | 22,0 | 20,0 | 18,0 |
| 2 | Передачі м'яча в мета двома руками від грудей (разів) | 8,5 | 8,5 | 8,6 | 8,6 |
| 3 | Ведення м'яча з обведенням стійок | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,0 |
| 4 | Виконання 10 штрафних кидків по кільцю (кількість попадань) | 6,1 | 6,2 | 6,2 | 6,0 |
| 5 | Виконання дистанційних кидків по кільцю на точність за 4,5 хвилини (очок) | 31,0 | 31,0 | 32,0 | 32,0 |

1. "Краб" - темпові перехоплення м'яча під ногами в стійці ноги нарізно на якийсь час (15 с). Оцінювалася кількість разів.

2 Передачі м'яча в мета двома руками від грудей на висоті 1,5 метра (коло діаметром 70 см на відстані 3 метра) - 10 разів. Виконувалися дві серії та оцінювалася кількість влучень. Зараховувався найкращий результат.

3 Ведення м'яча з обведенням стійок від лицьової лінії майданчика з атакою з-під кільця. Завдання необхідно виконати на обидва кільця. Зараховувалися спроби лише з результативними попаданнями поспіль. Фіксувався час проходження тесту (с).

4 Виконання 10 штрафних кидків за кільця. Виконувалося дві серії та оцінювалася кількість влучень. Зараховувався найкращий результат.

5 Виконання дистанційних кидків по кільцю на точність із середньою та дальньою дистанції на час (4,5 хвилини). Підраховувалась кількість окулярів. За точний кидок із середньої дистанції – 2 очки, з дальньої дистанції – 3 очки.

7. Педагогічний експеримент проводився як основний метод

дослідження. Він характеризувався багатоетапністю та проводився для підтвердження наукової гіпотези. Контрольна (n=30) та експериментальна (n=30) групи були сформовані за принципом відвідування занять у певному фітнес-клубі. Вік основного контингенту займаючесья склав від 21 до 40 років. Підбір учасників експерименту проводився на основі широкого попереднього вивчення їх ідентифікації, яка відображала фізкультурно-спортивний досвід, показники фізичного стану та технічної підготовленості. Таким чином, групи за віковою ознакою, рівнем фізичної та технічної підготовленості, функціональним станом були ідентичними.

Контрольна група займалася по загальноприйнятим в клуб стандартних форматів занять. Заняття тривало 75 хвилин, 15 з яких відводилося на розминку, що включає бігові та загальнорозвиваючі вправи. 55 хвилин проводилася двостороння гра за правилами баскетболу без контролю та самоконтролю стану здоров'я та 5 хв відводилося на відновлення дихання та стретчинг.

Експериментальна група займалася по експериментальній методиці. Тривалість заняття становило 75 хвилин, яке включало в себе підготовчу, основну та заключну частини заняття. Структура заняття ділилося на 2 блоки: техніко-тактичний та ігровий.

Перший блок (20 хвилин) включав: розминку, рухливі ігри, підготовчі вправи без предмета та з предметом, ігрові вправи специфічної спрямованості.

Другий блок (35 хвилин) включав: двосторонні ігри (спрощені, навчальні, змагальні), загальнорозвиваючі вправи в активній паузи відпочинку та затримку.

На завершальному етапі експерименту було проведено заключне обстеження чоловіків зрілого віку, займаючесья баскетболом.

7. *Матеріали дослідження* були піддані обробці та аналізу за допомогою методів математичної статистики з використанням персонального комп'ютера та програми "EXCEL". При визначенні Достовірності

відмінностей між групами використовувався параметричний "t" - критерій Стьюдента. Отримані результати у необхідних випадках перевірялися з погляду статистичної достовірності. Достовірними вважалися результати за 5% рівня значущості, що відповідає вимогам педагогічних досліджень [1].

У процесі статистичної обробки експериментальних даних обчислювалися наступні параметри: середня арифметичне значення - \bar{X} ; помилка середнього арифметичного – M ; коефіцієнт варіації - V . Статистична обробка матеріалу дозволила визначити ступінь тісноти зв'язку між ознаками, що вивчаються.

2.2 Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань упродовж 2021–22 р.р. проводився комплекс дослідницьких заходів. Експериментальні дані було отримано у процесі трьох етапів дослідження.

На першому етапі (протягом вересня-жовтня 2021 р.) проводився аналіз літературних джерел на тему дослідження, аналіз навчальних програм в освітніх закладах та фітнес-клубах, обґрунтування проблеми та актуальності роботи, формулювання мети та визначення завдань дослідження.

На другому етапі (у листопад 2021 р.) було проведено комплексне тестування та анкетування чоловіків зрілого віку, які займаються ігровими видами спорту у фітнес-клубах у кількості 74 особи (середній вік 34,2 роки). Це проводилося для визначення їхнього фізичного стану, технічної підготовленості, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Відсутність достовірних відмінностей за перерахованими показниками дозволили нам об'єднати тих, хто займається в 2 ідентичні групи (контрольна і експериментальна). на підставі отриманих результатів першого та другого етапів дослідження було розроблено експериментальну ігрову фітнес-технологію для чоловіків зрілого віку.

На освоєння основних технічних прийомів було зроблено акцент у навчальній програмі на початковому етапі навчально-тренувального процесу. У подальшій діяльності реалізовано диференційований підхід до освоєння та вдосконалення технічних елементів з урахуванням індивідуальних особливостей.

На третьому етапі (листопад 2021 – червень 2022 р.р.) на базі спортивного клубу «ПАТРІОТ» проводився педагогічний експеримент, у якому взяли участь 60 осіб, які регулярно відвідують заняття, із загальної кількості учасників. Для проведення експерименту з них були створені дві групи – контрольна і експериментальна, чисельністю по 30 чоловік.

Контрольна група займалася баскетболом за форматами занять, прийнятими у спортивному клубі. З експериментальною групою заняття проводилися з використанням розробленої ігрової фітнес-технології.

Загальний об'єм навантаження для практичних занять склав 183 години як у контрольній, так і в експериментальній групах.

При завершенні педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості чоловіків зрілого віку.

Наприкінці експерименту проводилась математична обробка одержаних даних, їх обговорення, формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3.

ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ІГРОВОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1 Структура і зміст ігрової фітнес-технології

Зміст експериментальної ігрової фітнес-технології з використанням засобів баскетболу для чоловіків зрілого віку представлено наступним чином.

1 Організаційний розділ.

Основним напрямом тренувального процесу з баскетболу є вирішення освітніх оздоровчо-розвивальних та спортивно-технічних завдань у рамках ігрової фітнес-технології.

1.1 Мета та завдання ігрової фітнес-технології з використанням засобів баскетболу

Метою освоєння ігрової фітнес-технології є удосконалення технічної та фізичної підготовленості, функціонального стану та зміцнення здоров'я чоловіків зрілого віку, які займаються баскетболом.

Завданнями ігрової фітнес-технології є:

- засвоєння спеціальних знань, практичних умінь та навичок у сфері фізичної культури та спорту;
- удосконалення рухових здібностей, підвищення функціонального стану, зміцнення здоров'я;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, потреби у заняттях баскетболом.

1.2 Форми тренувальних занять

У руслі експериментального річного циклу тренувальний процес здійснюється в формі ігрових тренувальних занять та різного виду змагань: навчальних, за спрощеними правилами, підсумковими, календарними.

1.3 Етапи виконання ігрової фітнес-технології

Виконання завдань та управління тренувальним процесом

експериментальної ігрової фітнес-технології складається з кількох етапів.

Перший етап (1 міс.) забезпечує початкову стадію навчання, що включає оцінку психологічної та технічної підготовленості контингенту, їх мотивації та інтересу до занять баскетболом. На закінчення формується мета і методична послідовність оволодіння дидактичним матеріалом.

На другому етапі (1 міс.) визначається схема поточного управління педагогічної діяльністю. Вона забезпечує підбір ігор і ігрових вправ, методів і методичних прийомів, раціональне розподіл ігрових засобів та їх поєднань з іншими видами фізичних вправ на різних етапах проходження ігрової фітнес-технології.

На третьому етапі (4 міс.) здійснюється виконання організаційно-методичних аспектів тренувального процесу, що забезпечує послідовне та якісне виконання розділів експериментальної ігрової фітнес-технології, реалізацію системного застосування рухливих ігор, вправ різної спрямованості, що забезпечують вирішення комплексу завдань фізичного розвитку та технічної підготовленості.

На четвертому етапі (2 міс.) здійснюється функція підсумкового контролю, оцінка повноти освоєння навчального матеріалу та управління процесом розвитку комплексних ігрових здібностей та оволодіння правилами спортивної гри.

На п'ятому етапі (1 міс.) здійснюється процес тестування, що займаються, порівняння з запланованими показниками, обґрунтування поправочних коефіцієнтів, внесення коректив.

Етапи дидактичного управління педагогічним процесом тісно пов'язані між собою відповідно до логіки проходження ігрової фітнес-технології та утворюють цілісну систему.

2 Навчання баскетболу чоловіків здійснюється за допомогою реалізації ігрової фітнес-технології (експериментальної ігрової фітнес-програми), на яку у річному циклі відводиться 183 години вдосконалення фізичної і технічної підготовленості, вивчення і закріплення елементів

ігровій діяльності об'єднують два блоки: навчально-тренувальний та ігровий.

Навчально-тренувальний блок включає три розділу: рухливі ігри; підготовчі вправи без предмета та з предметом; ігрові вправи специфічної спрямованості

Змістом ігрового блоку є двосторонні ігри, які за складністю ігрових дій поділяються на спрощені, навчальні та змагальні, а також загальнорозвиваючі вправи в паузі активного відпочинку, які використовуються при необхідності тренером у процесі занять.

Розділ I Рухомі ігри

Рухомі ігри в структурі ігровий діяльності.

Формування рухових умінь і технічних навичок на етапі початкового навчання. Вдосконалення навичок рухових дій, взаємодії з партнерами, вибору раціонального місця на майданчику. Закріплення навичок володіння м'ячем початківцями та підготовленими гравцями. Формування мотивації та інтересу до систематичних заняттям баскетболом. Адаптація умовам напруженої діяльності змагань.

Тема 1 Вдосконалення силових якостей.

Вправи з вагою власного тіла, вправи у подоланні м'язового опору суперника: різні способи протидії, зіштовхування, утримання, виштовхування, присідання, стрибки. Вправи з елементами боротьби, з обтяженнями, віджимання, згинання-розгинання тулуба.

Тема 2 Вдосконалення координаційних якостей

Вправи, пов'язані з виконанням фінтів, стрибків, прискорень, зупинок, змін темпу та напрямки руху.

Вправи, що вимагають точного виконання техніки рухів, узгодженості дій із партнерами по команді, координації та спритності.

Тема 3 Розвиток загальної витривалості

Ігри, які потребують значних витрат енергії. Ігри, пов'язані безперервними інтенсивними діями. Ігри, насичені переходами від одних прийомів та дій до інших.

Тема 4 Вдосконалення швидкісних здібностей

Ігри, що вимагають своєчасних та точних рухових відповідей (дій) на зорові та звукові сигнали з короткими та швидкими перебіжками. Ігри, що включають прийоми і дії з подоланням коротких відрізків у мінімальне час. Ігри, пов'язані з бігом тимчасово в змінних умовах.

Розділ II Підготовчі вправи

Процес оволодіння технікою ігрових прийомів включає: стійки, способи пересування, ловлю і передачу м'яча на місці і в рух, ведення м'яча, дистанційні кидки м'яча по кільцю з місця та в русі, фінти (обманні рухи) без м'яча, з м'ячем та з подоланням опору суперника.

Тема 5 Навчання і закріплення техніко-тактичних дій

створіння спрощених умов для навчання і наступного повторення.

Ускладнення умов ігри за допомогою підвищення швидко ти, точності та інтенсивності виконання вправ.

Тема 6 Реалізація алгоритму використання підготовчих вправ
Раціональний підбір та чергування ігрових вправ без предмета та з предметом. Суворі послідовність застосування прийомів, намічених до освоєння. Визначення часу виконання вправи та постановка конкретної мети для її досягнення.

Дотримання умов виконання завдань, поступове підвищення складності.

Розділ III Ігрові вправи специфічною спрямованістю

Тема 7 Освоєння техніко-тактичних прийомів і дій в нападі та захисті.

Відпрацювання індивідуальних дій з використанням підготовчих вправ для розвитку швидкості реакції у вигляді перемикання з одного виду діяльності на інший; виконання рухливих, спортивних ігор та естафет, формування індивідуальних та групових тактичних взаємодій.

Відпрацювання групових дій шляхом формування тактичної взаємодії кількох гравців. Освоєння тактичних варіантів ігри за участю всіх гравців

команди.

Відпрацювання командних дій за рахунок вдосконалення вивчених тактичних дій у різних ігрових ситуаціях. Проведення двосторонніх навчальних ігор, участь у змаганнях різного рівня.

Тема 8 Формування мотивації і інтересу до заняттям баскетбол.

Вправи виконують як добре технічно підготовлені, і слабопідготовлені гравці. На цьому етапі диференційований підхід до обсягу та інтенсивності завдань оптимізує загальний час виконання вправ.

Маніпуляції з м'ячем в вільному стилі. Удосконалення техніки передач в парах, групах з елементами імпровізації. Вільні кидки по кільцю з різних вихідних положень без опору. Виконання гімнастичних вправ на гнучкість, рухливість суглобів та розтягування м'язів.

Розділ IV Двосторонні ігри

Процес комплексного вдосконалення вивчених техніко-тактичних процесів.

Тема 9 Спрощені ігри

Підготовчі ігри з набором техніко-тактичних прийомів. Поступове ускладнення техніко-тактичних процесів граючих. Виховання вольових якостей у вигляді подолання протидії суперника.

Тема 10 Навчальні ігри

Освоєння елементів техніки і тактики в умовах підготовчі ігри з м'ячем. Розучування вправ при пасивній ролі захисний лінії. Виконує вправ на швидкість та точність із протидією захисника. Застосування вивчених прийомів у двосторонній грі.

Тема 11 Змагальні ігри

Проведення контрольних товариських ігор. Участь у традиційних аматорських турнірах із запровадженням змін часу гри, заміни гравців, правил гри. Інтегрування окремих компонентів ігрової діяльності в єдине ціле - ігрових прийомів та комбінацій.

Виховання взаєморозуміння гравців, досягнення ігрової взаємодії.

Закріплення техніко-тактичних умінь, формування морально-вольових якостей.

Розділ V Загальнорозвиваючі вправи

Визначення переможців за результатами виконання ігрових вправ, індивідуально-групових ігор та командних змагань. Виконує тренувальні загальнорозвиваючі вправи в перервах для відпочинку.

Тема 12 Удосконалення рухових функцій опорно-рухового апарату у паузі відпочинку. Використання вправ оздоровчого характеру (гантельна гімнастика, вправи з еспандером, гумовим джгутом, скакалкою, гімнастичним ціпком).

3 Форми та види контролю на заняттях баскетболом

3.1 Форми контролю на заняттях використовуються наступні форми контролю: оперативний, поточний та підсумковий.

Оперативний контроль забезпечує інформацію о ході виконання конкретного розділу та теми програми. Здійснюється щоденний збір та аналіз інформації.

Поточний контроль дозволяє оцінити ступінь освоєння конкретного розділу у місячному циклі та скоригувати подальшу роботу.

Підсумковий контроль дає можливість виявити рівень фізичної та технічної підготовленості займаючись за річний період, провести тестування та внести зміни до методики занять.

3.2 Види контролю

Рівень функціонального стану займаючись визначається у процесі лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Лікарський контроль проводиться раз в рік для поглибленого обстеження що займаючись, за наслідками якого здійснюється допуск до занять.

Педагогічний контроль спрямований на отримання інформації про вплив фізичного навантаження на організм гравця з метою запобігання перевтомі.

Даний вигляд контролю проводиться в формі поточних обстежень за розробленими показниками та тестами.

Самоконтроль – процес систематичного візуального та інструментального контролю власного самопочуття і оцінки змін, що відбуваються в організмі до, в процесі і після занять.

Об'єктивними показниками самоконтролю є частота серцевих скорочень, частота дихання, маса тіла, антропометричні показники.

4 Тестування займається оцінкою фізичної і технічної підготовленості учасників.

Об'єм використовуваних ігрових коштів в змісті занять у річному циклі (183 години) варіюється наступним чином:

- рухливі ігри і підготовчі вправи використовуються в обсязі 25,0%;
- ігрові вправи - 17,0%;
- двосторонні ігри - 46,0%;
- загальнорозвиваючі вправи - 12%.

Ефективність рішення педагогічних завдань визначалася по якості виконання технічних прийомів та ігрових дій що займаються із використанням ігрового методу.

Таблиця 3.3 –

Зміст і методика експериментальної ігрової фітнес-технології з
використанням засобів баскетболу

| № з/п | Педагогічні засоби, прийоми та рухові дії | Вирішені завдання з освоєння рухових і технічних навичок |
|-------|--|---|
| 1 | <p>Рухомі ігри.</p> <p>а). Вдосконалення силових здібностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи у протидії партнера, оптимізації місця на майданчику, утримання, виштовхування, виштовхування; - елементи боротьби, присідання, віджимання, стрибки. <p>б). Удосконалення координаційних здібностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи, які потребують точної координації рухів, узгодженості дій з партнерами по команді, оволодіння різнобічною руховою вправністю. <p>в). Розвиток витривалості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ігри, які потребують великих витрат енергії; - ігри, пов'язані з безперервними інтенсивними діями; - ігри, насичені переходами від одних рухів і дій до іншим. <p>г). Вдосконалення швидкості:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ігри, що вимагають своєчасних та точних рухових відповідей на зорові та звукові сигнали, з короткими та швидкими перебіжками; - ігри, що включають прийоми та дії з подоланням невеликих відрізків у мінімальний час; - ігри, пов'язані з бігом на якийсь час у змінних умовах. | <ul style="list-style-type: none"> - Удосконалення навичок рухових дій, взаємодії з партнером, вибору оптимального місця на майданчику. - Закріплення навичок володіння м'ячем початківцями та підготовленими. - Закріплення рухових умінь та технічних навичок на етапі початкового навчання та подальшого вдосконалення ігрових елементів. - Формування мотивації і інтересу до систематичних занять баскетболом - Створення уявлення про психічну напруженість тренувально-змагальної діяльності. - Адаптація до умовам змагальною діяльності. |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | <p>Підготовчі вправи при оволодінні технікою ігрових прийомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійки; способи пересування; лов і передачі м'яча на місці; ведення м'яча; лов і передачі м'яча в рух; дистанційні кидки м'яча з місця; кидки м'яча по кільцю у русі; фінти (обманні руху) без м'яча; фінти з м'ячем; фінти (обманні рухи) з подоланням опору суперника. | <p>Навчання та закріплення тактико-технічних дій;</p> <ul style="list-style-type: none"> - створіння спрощених умов для навчання і наступного повторення; - ускладнення умов за допомогою підвищення швидкості, точності та інтенсивності виконання вправ; - реалізація алгоритму використання підготовчих вправ за допомогою: визначення часу виконання вправи та постановки конкретної мети для її досягнення; послідовного використання прийомів, намічених до освоєння; поступового підвищення складності, дотримання умов виконання завдання; здійснення контролю за правильністю виконання вправи; раціонального підбору вправ та їх виконання у певній послідовності. |
| 3 | <p>Ігрові вправи.</p> <p>Освоєння тактико-технічних прийомів та дій гравців у нападі та захисті.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Відпрацювання індивідуальних дій із використанням: підготовчих вправ для розвитку швидко реакції за допомогою перемикання одного виду рухових дій в інший; рухливих, спортивних ігор та спеціальних естафет; формування тактичних умінь, освоєння тактичних взаємодій кількох гравців. - Відпрацювання групових дій шляхом: формування тактичної взаємодії кількох гравців; освоєння різних тактичних варіантів ведення гри за участю всіх гравців команди. <p>Відпрацювання командних дій: вдосконалення вивчених тактичних дій у різних ігрових умовах; проведення двосторонніх навчальних ігор, участь в змаганнях різного рівня.</p> | <p>Моделювання умов змагань за допомогою включення суперників до різних фрагментів гри;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вивчення ігрової діяльності на всіх етапах навчання та вдосконалення в процесі моделювання. <p>При використанні ігрових вправ необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбирати конкретні епізоди у процесі навчально-змагальної діяльності; - поступово підвищувати складність виконання завдань; - удосконалювати подолання чисельної переваги нападників із поступовим вирівнюванням співвідношення захисників; <p>використання скороченого складу (2x2, 3x3 тощо) в ігрових поєдинках за правилами змагань.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>4. Двосторонні ігри.</p> <ul style="list-style-type: none"> - процес комплексного вдосконалення вивчених тактичних дій. а). Спрощені ігри: <ul style="list-style-type: none"> - підготовчі ігри з набором техніко-тактичних прийомів; - поступове ускладнення застосовуваних техніко- тактичних процесів, граючих; - виховання вольових якостей у вигляді подолання протидії суперника. б). Навчальні ігри: <ul style="list-style-type: none"> - освоєння елементів техніки і тактики в умовах підготовчих ігор з м'ячем; - розучування вправ при пасивній ролі захисний лінії; - виконання вправ на швидкість і точність; - Виконання вправ з протидією захисника; - Застосування вивчених прийомів у двосторонній грі. в). Змагальні ігри: <ul style="list-style-type: none"> - виховання злагодженості гравців, досягнення ігрового взаємодії; - удосконалення фізичних кондицій; - Формування морально-вольових якостей. | <ul style="list-style-type: none"> - Вступ в гру додаткових нестандартних правил суддівства; - маневрування чисельним складом граючих команд та ігровий площею; - використання «вільної» гри, зміст якої пов'язане з реалізацією набору раніше вивчених елементів у різних поєднаннях та ситуаціях. - Проводяться у формі контрольних товариських ігор, із запровадженням змін часу гри, заміни гравців та інших.; - інтегрування компонентів ігрової діяльності, що окремо вивчаються, в єдине ціле у вигляді ігрового прийому; послідовне та раціональне комплексування навчального матеріалу, його подача, закріплення |
|---|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|--------|---|
| 2 | Основна частина - 65 хвилин | | |
| | <p>Техніко-тактична підготовка: розучування нових технічних прийомів і дій: стійки, пересування, передачі та лов м'яча, ведення м'яча, кидки по кільцю з місця та в русі, фінти, заслони; закріплення і вдосконалення засвоєних раніше рухових умінь та навичок прикладного та спортивного характеру;</p> | 25 хв. | <p>- Підбирати ігри та ігрові вправи з спрямованістю на переважний розвиток спеціальних рухових навичок баскетболіст. Методи навчання: словесний і сенсорний; наочно ілюстраційний; метод цілісного вправи; - метод розчленованої вправи; ігровий; змагальний; круговий; - метод регламентованої вправи. Застосування різних способів розучування і вдосконалення технічних прийомів: по засвоєнню нового матеріалу; - оволодіння вміннями та навичками; - застосування знань, умінь та навичок; - перевірка ступеня засвоєння технічних умінь;</p> |

| | | |
|---|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - розвиток фізичних якостей та рухових навичок; виховання вольових якостей; - придбання спеціальних знань. <p>Двостороння гра в баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двосторонні ігри за правилами; ігри із введенням додаткових нестандартних правил суддівства; - ігри з застосуванням чисельного складу гравців та ігрового майданчика; - контрольні товариські ігри з зміною часу ігри та кількості гравців; - основні вимоги під час проведення занять. | <p>20 хв</p> | <ul style="list-style-type: none"> - комбінована форма організації занять. <p>Використання рухливих ігор з елементами баскетболу.</p> <p>Управління навчально-практичною і пізнавальною діяльністю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведення організаційних заходів; - реалізація поточного контролю. <p>Основне завдання: вдосконалення вивчених прийомів, закріплення прийомів у ігрових умовах.</p> <p>Завдання: конкретна спрямованість ігор з регламентацією дій гравців на 90-95%.</p> <p>Вдосконалення технічних прийомів та ігрових дій у спрощених ігрових умовах.</p> <p>Завдання: підтримувати змагальним режим, оптимальну густину, не перевантажуючи функціонально займаються.</p> <p>Необхідно враховувати: застосовувати доступні вправи; простоту в організації; правильну дозування; індивідуальний підхід.</p> |
|---|------------------|--|

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|--|-------|--|
| 3 | Заключна частина - 5 хвилин | | |
| | - виконання вправ на увагу, координацію рухів, в глибокому диханні та розслаблення м'язів; - самомасаж, зняття напруги з навантажених м'язів; підведення підсумків заняття; прибирання інвентарю. | 5 хв. | Вправи виконуються у складі групи під керівництвом тренера. Ступінь відновлення організму визначається за пульсом груповим способом. |

Таким чином, експериментальна фітнес-технологія з використанням коштів баскетбол з чоловіками зрілого віку являє собою педагогічний процес, спрямований на покращення фізичної та технічної підготовленості, функціонального та психоемоційного стану, який заснований на дидактичних принципах з урахуванням умов проведення занять

3.2 Оцінка рівня здоров'я та фізичної підготовленості чоловіків, які займаються баскетболом у фітнес-клубі

В обстеженні взяли участь чоловіки, середній вік яких становив 34,2 роки. В основному це люди розумової праці, з них:

- керівники виробництв та начальники відділів – 18,0%;
- менеджери, банківські працівники, економісти – 20%;
- інженерно-технічний склад – 30,0%;
- лікарі, юристи, педагоги - 18,0%;
- працівники сфери обслуговування (продавці, енергетики, дизайнери) - 14%.

Професійна приналежність свідчить про їх малорухливому способі життя та відсутності динамічних навантажень, що є стимулюючим фактором для занять фізичними вправами.

Дані опитування свідчать, що у 13,0% опитаних відсутні шкідливі звички, 28,0% з складу групи курять і понад 87,0% помірно вживають алкоголь.

З метою виявлення вікових змін показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості та основних антропометричних показників були розділені на чотири підгрупи по віковому ознакою: 21-25, 26-30, 31-35 і 36-40 років відповідно.

Для оцінки соматичного здоров'я чоловіків зрілого віку ми застосовували методика, запропоновану Г.Л. Апанасенка (Табл. 3.1).

Отримані дані виявили:

- вагово-ростовий індекс тільки у першій віковій підгрупі знаходиться в межах середнього показника ($X_{пор.} = 434,3$), во другий, третьою і четвертій підгрупі даний показник нижче середнього ($X_{пор.} = 454,9$; $X_{пор.} = 453,8$; $X_{пор.} = 481,7$) відповідно;

Таблиця 3.1

Показники соматичного здоров'я чоловіків зрілого віку у підгрупах

| № п/п | Підгрупи Показники | 21-25 (n=15) | 26-30 (n=15) | 31-35 (n=15) | 36-40 (n=15) |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | Хср±М | Хср±М | Хср±М | Хср±М |
| 1 | Ваго-ростовий індекс (г/см) | 434,3±7,6 | 454,9±10,1 | 453,8±11,3 | 481,7±7,1 |
| 2 | Життєвий індекс (мл/кг) | 54,1±1,4 | 46,7±1,7 | 50,6±1,8 | 45,0±1,4 |
| 3 | Індекс Робінсона (ум.од.) | 94,9±3,4 | 84,5±3,3 | 89,6±2,3 | 85,1±4,1 |
| 4 | Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с (с) | 111,0±7,8 | 100,0±6,7 | 105,0±6,3 | 100,0±5,4 |
| 5 | Силовий індекс, (%) | 57,1±1,7 | 58,8±1,5 | 55,7±1,7 | 55,6±1,2 |
| 6 | Рівень здоров'я за Апанасенком (Ум.од.) | 1,5±0,1 | 1,7±0,2 | 1,7±0,1 | 1,5±0,2 |

- життєвий індекс в першій підгрупі нижче середнього (Х порівн . = 54,1), в інших підгрупах цей показник нижче норми (від 46,7 до 45,0). Швидше за все це викликано збільшенням маси тіла з віком;

- індекс Робінсона (ІР), що характеризує ступінь обмінно-енергетичних процесів в організмі, становить від 84,5 до 94,9 ум.од., що свідчить про середній рівень обмінно-енергетичних процесів, що відбуваються в організмі у всіх групах;

- показник відновлення після навантаження у всіх вікових підгрупах має середній рівень;

- показники силового індексу во всіх чотирьох підгрупах мають низькі значення;

Таким чином, комплексний аналіз показників соматичного здоров'я щодо Апанасенка виявив низький рівень у першій та четвертій підгрупах, що відповідає 1,5 ум.од., а в другій та в третій - нижче середнього 1,7 ум.од.

Результати досліджень фізичної підготовленості обстежуваних чоловіків зрілого віку узгоджуються з численними даними зниженні рухових функцій з віком. Результати досліджень по тестах, що вимагають прояви основних фізичних якостей, представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку у підгрупах

| № п/п | Підгрупи | 21-25 (n=15) | | 26-30 (n=15) | | 31-35 (n=15) | | 36-40 (n=15) | |
|-------|---|---------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|
| | | ср± M | V | ср± M | V | ср± M | V | ср± M | V |
| | Контрольні тести | | | | | | | | |
| 1 | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (у раз) | 33,5± 2,6 | 30,6 | 35,5± 2,0 | 22,5 | 31,4± 2,5 | 32,2 | 32,1± 2,4 | 30,1 |
| 2 | Підйом тулуби з положення лежачи за 1 хв. (у раз) | 27,2± 1,7 | 25,4 | 25,8± 1,4 | 22,5 | 27,2± 1,5 | 22,7 | 29,7± 1,5 | 20,3 |
| 3 | Стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг (см) | 52,7± 1,8 | 13,8 | 53,5± 2,0 | 14,9 | 46,1± 1,8 | 15,7 | 44,5± 1,5 | 13,9 |
| 4 | Нахил вперед (см) | 5,9± 1,4 | 96,5 | 6,0± 1,0 | 66,1 | 5,9± 1,0 | 68,1 | 3,0± 1,1 | 84,7 |
| 5 | Проба Ромберга (с) | 21,4± 3,5 | 65,6 | 17,1± 3,6 | 83,4 | 14,3± 2,3 | 63,7 | 17,3± 3,6 | 82,6 |
| 6 | Тест з падаючою лінійкою (см) | 17,9± 1,1 | 24,5 | 19,7± 0,8 | 15,6 | 18,4± 1,1 | 23,2 | 18,5± 1,3 | 28,1 |
| 7 | Човниковий біг за 40 з (м) | 189,7 ±2,1 | 4,4 | 184,8 ±2,6 | 5,6 | 184,7 ±2,6 | 5,6 | 178,7 ±2,0 | 4,4 |

Найбільш значуще зниження показників прояви фізичних якостей з віком відбулося в показниках гнучкості (нахил уперед) - 50,8%, координації рухів (проба Ромберга) - 19,2% та швидко-силових можливостей (стрибок вгору з місця) – 15,6%.

Дуже наочним є порівняння темпу змін показників у різних вікових підгрупи. Зниження швидкості реакції (Швидкість) найбільш виражено відбувається після 26 років. за порівнянні з першою підгрупою (21-25) років) цей показник нижче на 10%.

Після 36 років (третья підгрупа) суттєво знижуються показники координаційних здібностей (рівновагу) та швидкісної витривалості на 21,0% та 3,2%, відповідно.

Аналіз показників м'язовий витривалості (підйом тулуби зі становища лежачи за 60 сек) виявив «низький» рівень розвитку цієї якості в першій та у другій підгрупах, у третій – «нижче середнього», у четвертій - «Середній» рівень порівняно з віковою нормою.

Коефіцієнт варіації (V) є відносним показником, що демонструє розкиданість значень. За показниками, що характеризують силу, витривалість, вибухову силу, швидкість реакції і витривалість значення коефіцієнта варіації не перевищує 33%, що свідчить про однорідність підгруп. За показниками гнучкості та координаційних здібностей підгрупи неоднорідні.

Виявлені результати свідчать о недостатньою фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку. Прояв даної тенденції вимагає підбору коштів та акцентованого на вдосконалення зазначених показників фізичної підготовленості та комплексного впливу на них. Детальний аналіз стану фізичної підготовленості, що займаються в діапазоні 21-40 років, показує нерівномірність прояви рухових здібностей, що супроводжуються їхнім поступовим зниженням.

3.3. Динаміка показників здоров'я, фізичної і технічної підготовленості учасників експерименту

Рівень соматичного здоров'я по методиці Г.Л. Апанасенко чоловіків зрілого віку за період експерименту подано у таблиці 3.3.

За час експерименту інформативно і наочно відбивають зміни показники індексів. Показник ваго-ростового індексу при ($p \geq 0,05$) знизився в експериментальної групі на 2,6%, в контрольної на 1,2%. Показники життєвого індексу достовірно збільшилися в обох групах ($P \leq 0,01$). У експериментальної групі на 21,7%, у контрольній на 16,0%. Силовий індекс у експериментальній групі зріс на 13,3%, у контрольній – 8,8%.

Показник індексу Робінсона (IP) в контрольної групі покращився на 6,9% ($P \geq 0,05$), в експериментальної - на 10,9% ($P < 0,01$). У обох групах цей показник досяг рівня «вище середнього».

Показники відновлення ЧСС після навантаження достовірно знизилися в експериментальній групі на 35,0%, контрольної на 34,5%.

Таблиця 3.3

Показники соматичного здоров'я чоловіків зрілого віку, які займаються в експериментальній та контрольній групах

| Групи | ЕГ (n=30) | | КГ (n=30) | | Порівняння даних по t-критерію Стьюдента |
|---|---------------|-----------|---------------|-----------|--|
| | До | Після | До | Після | |
| Показники | 1 | 2 | 3 | 4 | 2-4 _ |
| Ваго-ростовий індекс, г/см | 460,0±6,9 | 447,9±6,1 | 452,4±7,4 | 447,0±6,6 | $p \geq 0,05$ |
| | $p \geq 0,05$ | | $p \geq 0,05$ | | |
| Життєвий індекс, мл/кг | 48,5±1,2 | 59,0±1,1 | 49,7±1,4 | 57,6±1,3 | $p \geq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p \leq 0,01$ | | |
| Індекс Робінсона, ум. | 88,1±2,3 | 78,5±2,0 | 88,8±2,6 | 82,7±2,1 | $p \geq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p \geq 0,05$ | | |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд (с) | 98,5±4,8 | 64,0±3,4 | 109,5±4,5 | 75,0±3,2 | $p \geq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p \leq 0,01$ | | |
| Силовий індекс, (%) | 57,7±1,0 | 65,5±0,8 | 55,8±1,2 | 60,8±1,1 | $p \leq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p \leq 0,01$ | | |
| Рівень здоров'я по Апанасенку (Ум.од.) | 1,6±0,1 | 3,1±0,1 | 1,6±0,1 | 2,6±0,2 | $p \leq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p \leq 0,01$ | | |

Кількісна оцінка здоров'я обстежуваних за методикою Г.Л. Апанасенка на початковому етапі як в контрольній, так і в експериментальній групах, що відповідала низькому рівню здоров'я. За період експерименту у контрольній групі показник рівня здоров'я покращився на 62,5% ($p \leq 0,01$), що відповідає рівню «нижче середнього» у верхніх його кордонів. В експериментальній групі цей показник покращився на 93,8% ($p \leq 0,01$), що відповідає «середньому рівнем» здоров'я.

Обов'язковим компонентом комплексної оцінки обстежуваних чоловіків є рівень фізичної підготовленості (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показників фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються баскетболом в експериментальній та контрольній групах

| Групи | ЕГ (n=30) | | КГ (n=30) | | Порівняння даних по t- критерію Стьюдента | |
|--|---------------|-----------|------------|-----------|---|---------------|
| | До | після | до | після | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1-3 | 2-4 |
| Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (кількість раз) | 33,5±2,1 | 51,0±1,9 | 32,8±1,4 | 43,1±1,7 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,01$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,01$ | | | |
| Підйом тулуби зі становища лежачи за 1 хв. (у раз) | 26,7±1,1 | 40,3±1,2 | 28,3±1,1 | 35,9±0,9 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,01$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,01$ | | | |
| Стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг (см) | 51,6±1,5 | 58,0±1,5 | 46,8±1,3 | 51,1±1,5 | $p \leq 0,05$ | $p \leq 0,01$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,05$ | | | |
| Нахил вперед (см) | 4,9±0,8 | 11,0±0,8 | 5,5±0,9 | 7,8±0,9 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | 0,05 | | | |
| Проба Ромберга (с) | 16,0±1,8 | 47,6±3,6 | 19,1±2,8 | 40,9±3,5 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,01$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,01$ | | | |
| Тест з падаючою лінійкою (см) | 18,1±0,6 | 11,8±0,5 | 19,1±0,9 | 13,8±0,7 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,05$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,01$ | | | |
| Човниковий біг за 40 с (м) | 186,6±1,6 | 197,4±1,8 | 182,3±1,9 | 189,3±1,8 | $p \geq 0,05$ | $p \leq 0,01$ |
| | $p \leq 0,01$ | | $p < 0,01$ | | | |

За експериментальний період у чоловіків зрілого віку відбулися якісні та достовірні зміни показників в обох групах. У тесті, що характеризує силу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи), показники в експериментальній групі збільшилися на 52,1%, у контрольній – на 31,5%.

Показники м'язової витривалості (підйом тулуба з положення лежачи за 1 хв.) так ж збільшилися; в експериментальній групі на 51,3%, у контрольній – на 27,0%.

У тісті, що характеризує вибухову силу (стрибок вгору з місця поштовхом двох ніг) показник зріс у експериментальній групі на 12,4%, у контрольній – на 9,2%.

Дуже показовий прогрес в тісті, що характеризує гнучкість (нахил уперед). Показник в експериментальній групі збільшився на 124,5%, у контрольній групі – на 41,8%.

У вестибулярної стійкості (проба Ромберга) в експериментальній групі показник виріс на 197,1%, в контрольній - на 114,5%.

У тесті на швидкість реакції (тест з лінійкою, що падає) в експериментальній групі показник покращився на 34,9%, в контрольній - На 27,4%.

Відбулися невеликі покращення у тесті на витривалість (човниковий біг за 40 с) в експериментальній групі на 5,9%, у контрольній – на 3,8%.

Результати дослідження переконують, що перевага займаються в експериментальній групі стало можливим внаслідок раціонального планування занять і використання тренуючого впливу навантажень, визначених ігровою фітнес-технологією, яке дозволило реалізувати сумарний показник впливу загальнотренувальних та ігрових коштів.

Аналіз динаміки змін показників фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку обох груп свідчить про глибший і рівномірніший прояв процесу вдосконалення основних фізичних якостей в експериментальній групі. Результати контрольних випробувань переконують у вирівнюванні

індивідуального рівня фізичної підготовленості чоловіків. Відзначено достовірне покращення показників у контрольній групі, але менш значно у порівнянні з даними експериментальної групи.

Технічна підготовленість найважливіша складова в структурі комплексної підготовленості чоловіків зрілого віку, що займаються. Формування стійких технічних навичок та забезпечення їх надійної реалізації в умовах змагально-ігрової діяльності - головна завдання тренувального процесу.

За минулий період (10) місяців) практично по всім контрольованим вправам як в експериментальній, так і контрольній групах відбулося помітне якісне зростання (Таблиця 3.5).

За всіма контрольними тестами відмінності у показниках до експерименту недостовірні. Після завершення педагогічного експерименту практично всі дані достовірно різняться. При цьому приріст показників тестування в експериментальній групі перевершив збільшення аналогічних даних у контрольній групі від 8,3% до 53,3% ($p \leq 0,01$). За тестом «краб» та «передачам м'яча на точність», що характеризує координаційні здібності котрі займаються, показники в експериментальній групі зросли на 41,5% та 17,7% ($p \leq 0,01$), контрольній – на 28,0% та 12,5% ($p \leq 0,01$), відповідно. Значний прогрес, що займаються у вдосконаленні складного навички ведення м'яча з обведенням стійок і атакою з-під кільця, де показники достовірно зросли на 8,3% ($p \leq 0,01$) і 4,6% ($p \leq 0,01$).

Результати дослідження свідчать о комплексний характер впливу ігрової фітнес-технології на тих, хто займається, сприяючи підвищенню загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Таблиця 3.5

Показники технічної підготовленості чоловіків, які займаються баскетболом
в експериментальній і контрольній групах

| Групи | ЕГ (n=30) | | КГ (n=30) | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | До | Після | До | Після |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контрольні тести | | | | |
| «Краб», (кількість раз) | 21,5±0,13 | 30,2±0,11 | 20,3±0,11 | 25,9±0,09 |
| | p≤0,01 | | p≤0,01 | |
| Точність передач в ціль, (у раз) | 8,4±0,03 | 9,9±0,01 | 8,3±0,03 | 9,3±0,02 |
| | p≤0,01 | | p≤0,01 | |
| Обведення стійок з атакою з-під кільця, (с) | 14,5±0,03 | 13,3±0,02 | 14,4±0,04 | 13,7±0,03 |
| | p≤0,01 | | p≤0,05 | |
| Штрафні кидки, (у раз) | 5,8±0,05 | 7,6±0,04 | 5,8±0,05 | 6,9±0,04 |
| | p≤0,01 | | p≤0,01 | |
| Дистанційні кидки за 4,5 хв. (у очок) | 30,2±0,31 | 46,6±0,27 | 31,1±0,32 | 42,4±0,29 |
| | p≤0,01 | | p≤0,01 | |

ВИСНОВКИ

Поява на Українському ринку послуг такого феномена як Фітнес визначає закономірний перехід від сформованих консервативних схем занять фізичною культурою до інноваційних видів у структурі фітнес-індустрії.

На сучасному етапі розвитку фітнесу до справжнього часу залишаються слабо розробленими і науково-обґрунтованими фітнес-технології ігрового характеру, змістом яких є вправи, ігрові прийоми та дії з різних видів спортивних ігор: баскетболу, волейболу, міні-футболу та ін. На думку ряду авторів, склалася внаслідок досить високої за інтенсивністю, але важко регульованого, фізичного навантаження та психоемоційної напруги в процесі ігрової діяльності .

З проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1 Визначено, що використання ігрової фітнес-технології як засобу рухової активності дозволяє урізноманітнити види занять, підвищити руховий потенціал та показники здоров'я, вплинути на формування сталої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

2 Сучасний стан розвитку фітнес-індустрії та пропонованих послуг у цій сфері свідчать про недостатню розробку науково-методичного та програмного забезпечення проведення занять з використанням коштів ігрових фітнес-технологій Основний проблемою недостатнього використання ігрової фітнес-технології є:

- відсутність матеріально-технічної бази;
- недостатній рівень професійної підготовленості тренерського складу для фізкультурно-оздоровчої діяльності з різновіковим контингентом за умов фітнес-клубів;
- відсутність методичного забезпечення проведення занять (низький рівень організації проведення занять, недостатній педагогічний контроль та відсутність методики навчання техніко-тактичних дій).

3 Показники рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого

віку не відповідають віково-статевим нормам щодо прояву фізичних якостей. Всі вони відносяться до «низького» та «нижчого за середній» рівнів.

Комплексний аналіз показників свідчить о низькому рівні соматичного здоров'я займаються во всіх вікових підгрупи.

4 Ефективність розробленою експериментальної ігровий фітнес-технології з використанням засобів баскетболу, підтверджена позитивними змінами показників соматичного здоров'я, фізичної та технічної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються за умов фітнес-клубу:

- збільшилися показники технічної підготовленості в експериментальній групі порівняно з контрольною від 8,3% до 53,3% ($p \leq 0,01$);

- відзначено покращення показників виконання тестових завдань на прояв складною координації («Краб») і передачам м'яча на точність) в експериментальній групі 41,5% та 17,7% ($p \leq 0,01$), у контрольній групі на 28,0% та 12,5% ($p \leq 0,01$), відповідно;

- при демонстрації «ведення м'яча з обведенням стійок та атакою з-під кільця» показники точності достовірно ($p \leq 0,01$) збільшилися в експериментальній групі на 8,3% та у контрольній групі на 4,6%.

Показники фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку збільшилися в обох групах, але в експериментальній відбулися значніші зміни ($p \leq 0,01$): вестибулярна стійкість - на 197,1%;

гнучкість – на 124,5%; сила та силова витривалість – на 52,1%; швидкість реакції – на 34,9%.

Встановлено позитивну динаміку зміни показників соматичного здоров'я як в контрольній групі (до 4,9 ум.од.), так і в експериментальній (до 6,8 ум.од.), що відповідає «середньому рівнем».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриющенко Т. Г. Впровадження фітнес–технологій у навчально–виховний процес загальноосвітнього навчального закладу / Т. Г. Андриющенко // Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – № 3. – С. 8–13.
2. Аршулик Т. Загальна характеристика хатха-йоги, як засобу покращення здоров'я / Т. Аршулик, Х. Савчук // Сучасні фітнес–технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених ; за заг. ред. В. В. Білецької. – Київ : НАУ, 2015. – С. 8–12.
3. Базиліук Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Тетяна Анатоліївна Базиліук. – Київ, 2013. – 20 с.
4. Базиліук Т. А. Ставлення студенток до нових форм занять з фізичного виховання / Т. А. Базиліук, М. В. Борисюк, Н. І. Пінчук // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали II міжвуз. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонДУУ, 2013. – С. 3–10.
5. Бала Т. М. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 118. – Т. III. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 12–18.
6. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. — Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. — 151 с. : табл. — Бібліогр.: с. 121- 129.
7. Бесараб Т. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини / Т. Бесараб, О. Герасімов // Сучасні фітнес-технології

- у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. I. – Київ : НАУ, 2015. – 82 с.
8. Благій В. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу / О. Благій, О. Андрєєва // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 35–41.
 9. Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // *Pedagogika. Teoria. Praktyka.* – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – Р. 113–115.
 10. Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / А. В. Бойченко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька // Науковий часопис. Серія 15 : Науковопедагогічні проблеми фізичної культури. – Вип. 4 (74)16. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 133–136.
 11. Велика українська енциклопедія : темат. реєстр гасел з напрямку "Фіз. виховання і спорт" / Держ. наук. установа "Енциклопед. вид-во" ; [уклад. Чорна М. В. ; за ред. Киридон А. М.]. — Київ : Енциклопед. вид-во, 2016. — 142, [1] с. — Бібліогр. у підрядк. прим.
 12. Гамалій Н. Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20-35 років, що займаються велоаеробікою / Н. Гамалій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць; Вінниц. держ. пед. унів-ту імені Михайла Коцюбинського ; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 78–81.
 13. Грибан Г. П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія :

- Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – Вип. 118, Т. 1. – С. 88–93.
14. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2014. № 118, Т. 1. С.88-92. 2. Грицай Ю. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Наук. Вісн. МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. № 2 (53). С. 55-58
15. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Вікторія Іванівна Донченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 20 с.
16. Дубинська О. Петренко Н. Застосування методики аквафітнесу для корекції фізичного стану студенток // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 10.(94) – С. 31-39.
17. Дубинська О. Я. Оздоровча спрямованість фізичного виховання студентів на основі впровадження інноваційних фітнес-технологій / О. Я. Дубинська, С. В. Гвоздецька // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – № 10. – С. 128 – 135.
18. Дубинська О.Я. Нові технології фізичного виховання / О.Я. Дубинська : навч-метод. посібник. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. – 277 с.
19. Дубинська О.Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. – Суми Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 351 с.
20. Дубинська О.Я., Мариченко О., Бєля А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої

- школи на основі застосування ментального фітнесу //Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / голов. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 8 (92). – С. 54-66.
21. Жамардій В. О. Ефективність використання засобів фітнесу на заняттях із фізичного виховання для студентів педагогічного вищого навчального закладу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К1 (70) 16. – С. 377–380.
22. Зеленкова Н. І. Метод проектів у навчальному середовищі / Н. І. Зеленкова, О. М. Голоденко // Педагогіка вищої та середньої школи, 2013. Вип. 39. С. 184–189: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2013_39_351
23. Іщенко О. Вплив аеробіки на організм студента / О. Іщенко // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів : матеріали IV Міжнар.наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. І. – Київ : НАУ, 2015. – С. 15–17.
24. Колесник А.С. Використання інноваційних технологій під час занять з фізичної культури. «Молодий вчений», № 11 (63), листопад, 2018 р. С. 553–557.
25. Корносенко О. А. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. / О. А Корносенко // Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – № 3. – С. 130–137.
26. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ / Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. – 393 с.
28. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді:

- навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
29. Кутек, Тамара Борисівна. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263.
30. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / М-во освіти і науки України, Харк. нац. екон. ун-т ; [уклад. І. М. Погребняк]. — Харків. : Вид-во ХНЕУ, 2010. — 31 с. : іл. — Бібліогр.: с. 31.
31. Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація та спортивна медицина в стоматології : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. — Запоріжжя : ЗДМУ, 2011. — 160 с.
32. Мусійчук С. М. Формування самоефективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. М. Мусійчук. . Переяслав-Хмельницький : НУБіП України, 2013. . 20 с.
33. Мухін В. М. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації / В. М. Мухін // Фізична реабілітація / В. М. Мухін. — Київ : Олімп. літ., 2015. — Розд. І. — С. 5–15.
34. Надтока О. О. Модель підготовки тренера-викладача до виховної роботи у ДЮСШ. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / редкол.: Т. І. Сущенко (гол. ред.) та ін. Запоріжжя, 2016. Вип. 49 (102). С. 156–162.
35. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. 96 с.
36. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальностей 017 «Фізична

культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Навчальний посібник / укладач Т. В. Хома. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

- 37.Пятницька Д. В. Розробка та впровадження методики «Табата» для студентів 1–2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять / Д. В. Пятницька, А. А. Кузнєцова // Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ФОП Петров В. В., 2016. – С. 355–358.
- 38.Самокиш І. І. Моніторинг фізичної підготовленості студентів перших-других курсів щодо стану регуляторних механізмів серцевого ритму. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Серія: Педагогіка. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. Випуск 2 (109). С. 74–78.
- 39.Севрюк, Микола Петрович. Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. / М. П. Севрюк ; М-во освіти і науки України, Кремен. нац. ун-т ім. М. Остроградського. — Кременчук : Олексієнко В. В., 2015. — 114 с. — Бібліогр.: с. 103-114.
- 40.Суровов О. А. Методика інтерактивного навчання спеціальних дисциплін майбутніх вчителів фізичної культури : дис.. ...канд. пед. н. / Олексій Анатолізович Суровов. – Харків, 2017. – 236 с.
- 41.Сутула В. О. Щодо сучасних організаційних інновацій у системі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Сутула, Л. С. Луценко, О. І. Булгаков та ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. – № 1. – С. 99–106.
- 42.Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту за спец. 6.10202 напряму підгот. 0102 / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. —

- Київ. : Олімп. лра, 2011. — 126, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 124-126.
43. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. : 20 листоп. 2015 р., м. Київ / М-во освіти і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Гуманітар. ін-т ; [редкол.: В. О. Огнев'юк та ін.]. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2015. — 146 с. : іл., табл. — Бібліогр. наприкінці ст.
44. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, та ін. ; [за заг. ред. О. М. Школи]. — Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. — 456 с.
45. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Запоріж. облдержадмін., Запоріж. нац. техн. ун-т, Ф-т упр. фіз. культурою та спортом ; [редкол.: В. М. Шамардін та ін.]. — Запоріжжя : ЛПКС, 2014. — 311 с. : іл., табл. — Бібліогр. наприкінці ст.
46. Холодний О. Формування здорового способу життя у середовищі дітей та молоді як основна передумова розвитку здорового суспільства у майбутньому / О. Холодний // Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка. — 2010. — № 17 (204). — С. 306–311.
47. Хорошуха, Михайло Федорович. Основи здоров'я юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. — Київ : НУБіП України, 2014. — 721 с. : іл., табл., портр. — Бібліогр.: с.
48. Школа О. М. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, О. В. Кабацька // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки: наук. видання. — Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2016. — № 4 (301). — С. 173–181.
49. Школа О. М. Вплив занять фізичного виховання з використанням елементів скіпінгу на розвиток рухових якостей студентів / О. М. Школа,

- Д. В. Пятницька // Розвиток Європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. докторантів, молодих учених та студентів. – Харків, 2017. – С. 2628–2633.
- 50.Школа О. М. Впровадження системи «Табата» в навчальний процес студентам вищих навчальних закладів / О. М. Школа, А. В. Осіпцов // Проблеми саморозвитку та самовдосконалення особистості в умовах модернізації педагогічної освіти : матеріали Усеукр. наук.-практ. конф. – Харків : ХГПА, 2017. – С. 321–323.
- 51.Школа О. М. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів засобами фітнес-аеробіки / О. М. Школа, А. Є. Кондратенко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали IV відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. КЗ «Харківська гуманітарно педагогічна академія» Харківської обласної ради /За заг. ред. О. М. Школи. – Харків : ХГПА, 2015. – 158 с.
- 52.Школа О. М. Теорія та методика навчання аеробіки : навч. посіб. / О. М. Школа, І. М. Журавльова ; За ред. О. М. Школи. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. – 264 с
- 53.Ягодзінський В. П., Русанівський С. В., Безпалій С. М., Запорожанов О.В., Юр'єв С. О., Штома В. Д. Розвиток силових якостей у курсантів у процесі занять за системою «Кросфіт» // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 198–201.
- 54.Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.

ДОДАТКИ*додаток А***Анкета**

1. П.І.Б. _____

1. Стать _____

2. Вік _____

3. Професія _____

4. Чи знаходитесь ви під спостереженням будь-якого лікаря?

Пояснення _____

5. Мета відвідування занять баскетболом: _____

6. Займалися чи ви раніше баскетбол? _____

7. Скільки років займалися спортом: _____

8. Маєте чи Ви який-небудь спортивний розряд? _____

9. Скільки часу відвідуєте фітнес -клуб? _____

