

«Ментальний фітнес»

**ПРОГРАМА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОЇ ШКОЛИ
НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ СТАРШОЇ ШКОЛИ.....	5
1.1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих технологій для школярів.....	5
1.2. Практичний досвід застосування оздоровчих програм у фізичному вихованні дівчат старшої школи.....	7
1.3. Психологічні особливості дівчат старшого шкільного віку	10
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	14
2.1. Методи дослідження	14
2.2. Організація дослідження	16
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	18
3.1. Зміст та структура програми секційних занять для дівчат старшої школи на основі ментального фітнесу.....	18
3.2. Динаміка фізичної підготовленості дівчат старшої школи за період експерименту	22
3.3. Зміни психоемоційного стану дівчат старшої школи за результатами експерименту	25
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ	36

ВСТУП

Аналіз наукової та методичної літератури [5; 8; 11; 13; 17; 25; 30; 31] свідчить, що рухова активність учнів старшої школи має тенденцію до зниження. Інтенсифікація учбової діяльності школярів, види діяльності, в яких обмежена рухова активність тісно пов'язані з гіпокінезією, що набуває розвитку в останній час.

Відносно до цього, потрібно більш поширено використовувати всі можливості шкільної програми фізичної культури для забезпечення максимального розвитку рухових здібностей, зміцнення здоров'я та популяризації здорового способу життя серед учнів. Особливе місце в системі шкільного навчання займає старший шкільний вік, оскільки у цьому віці відбувається особистісне становлення учня, побудова життєвого плану, постановка цілей на майбутню особистісну та професійну самореалізацію [17; 22; 24].

Період учнів перед серйозними іспитами характеризується великим емоціональним стресом. Результатами такого перенапруження є сонливість, розгубленість, нервові зриви, що тільки ускладнюють складний період життя. В даний час збільшилася кількість тривожних учнів, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, непевністю, емоційною нестійкістю [19]. Для того, щоб відкоригувати фізичний і психоемоційний стан школярів, необхідні фізичні навантаження, що позитивно впливатимуть як і на фізичне, так і на психічне розслаблення учнів.

Окремими науковцями було розроблено методики для покращення фізичної підготовленості старшокласниць та підвищення рівня їх рухової активності засобами оздоровчих видів гімнастики (У. Шевців, 2009; В. Кренделева, 2015); для корекції ваги тіла дівчат старшого віку на основі застосування засобів оздоровчого фітнесу (І. Павленко, 2016). Заслугове на увагу авторська методика побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами (Л. Ващук, 2016). Окремо заслугове увагу робота Т. Синиці (2019), в якій розглядалася корекція фізичного стану

жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу.

Таким чином, детальний аналіз наукової-методичної літератури показав необхідність розробки програми секційних занять на основі застосування засобів ментального фітнесу, спрямовану на покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи.

Метою досліджень є розробка програми секційних занять для стану дівчат старшої школи на основі використання ментального фітнесу та перевірка її ефективності.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дівчат старшої школи.

Предмет дослідження – програма секційних занять для дівчат старшої школи на основі використання ментального фітнесу

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь вирішення проблеми пошуку ефективних шляхів покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи.

2. Обґрунтувати зміст програми секційних занять для дівчат старшої школи на основі використання ментального фітнесу.

3. Перевірити вплив розробленої програми в умовах секційних занять на показники фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи.

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

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні розробленої програми секційних занять для покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи у практику фізичного виховання ЗОШ I-III ступенів № 15 ім. Д. Турбіна.

Публікації. За результати дослідження опубліковано одну статтю у науковому фаховому виданні.

РОЗДІЛ I

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ СТАРШОЇ ШКОЛИ

1.1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих технологій для школярів

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з таких понять є «фітнес», яке отримало за останні роки широке поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм, тощо. При цьому воно має різноманітне тлумачення і використання, яке призводить до термінологічної та методичної плутанини.

За визначенням Е.Т. Хоулі та Б. Френкса поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і включає соціальний, психічний, фізичний і духовний компонент [41].

В перекладі з англійської «fitness» - відповідність, яка включає різні види спортивних вправ, а також інші засоби для покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Тобто, в цілому «фітнес» можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю [26].

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційний напрямок (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, які пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних задач на достатньо високому рівні [23].

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;

- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- комплексні фітнес програми;
- програми ментального фітнесу.

Фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, отримали найбільше поширення. Такі програми поділяють на дві групи: програми без використання та з використанням обладнання. До програм без використання обладнання відносять різновиди танцювальної аеробіки [23].

У наш час один із найпопулярніших видів рухової активності з використання обладнання, що спрямований на розвиток аеробної витривалості – степ-аеробіка, який отримує все більш широке розповсюдження в спортивних клубах країни. Це танцювальні заняття за допомогою спеціальної платформи, що дозволяє встановлювати потрібну висоту. Стрімкий розвиток нових класів аеробіки, відомих як фітбол-тренінг, є характерним прикладом раціонального використання в фітнес-програмах сучасних досягнень науково-технічного прогресу. Програми з фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають великий інтерес у дітей. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджений, за словами Е.Г. Сайкіної (2004), досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи [36].

Останнім часом все більшу популярність завойовують види аеробіки, що дозволяють набувати деяких бойових навичок. Серед найпопулярніших видів такої аеробіки: тай-бо, капоейра, фартинг-клас, карате аеробіка, кендо [23].

До фітнес-програм, які базовані на видах рухової активності у воді належить аквафітнес. В роботах науковців [17], зустрічається поняття аквааеробіка, яка представляє собою вид масової фізичної культури, найбільш універсальний засіб впливу на організм з метою збільшення рівня їх фізичного стану. У ньому використовується широкий спектр адаптаційних вправ, ефективність яких збільшується за рахунок впливу специфічних умов проведення занять. Вправи у воді мають стимулюючий ефект, оскільки вони проходять у водному середовищі,

що знижує психічний стрес, характеризуються позитивним впливом на суглоби, зв'язки, м'язи на відміну від виконання аналогічних завдань на суші.

Ментальний фітнес засновано на ідеї нерозривної єдності тіла та свідомості (Body & Mind) – східні та європейські практики. До східних практик відносяться йога та її різновиди: китайська гімнастика ушу, циган, тао та інші оздоровчі гімнастики. Серед європейських систем у фітнесі найбільшою популярністю користуються системи Дж. Пілатеса, М. Фельденкрайза, М. Александера [23].

Система Пілатеса, винайдена гімнастом Йозефом Пілатесом більш ніж 80 років тому, включає в себе серію вправ, які спрямовані головним чином на м'язи живота, особливо на їх глибинний шар. У методиці Пілатеса особливе значення приділяється концентрації уваги і правильному диханню. Система являє собою програму комплексного оздоровлення тіла, духу і розуму. Це більш ніж серія рухів, і може бути адаптована до індивідуальних потреб [34].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у рекреаційно-оздоровчих та фітнес-технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Під технологією слід розуміти алгоритмізовану послідовність операцій, яка гарантує запланований кінцевий результат з номінальною якістю й оптимальними витратами. Рекреаційно-оздоровчі та фітнес-технології конкретизуються у рекреаційних та фітнес-програмах [23].

1.2. Практичний досвід застосування оздоровчих програм у фізичному вихованні дівчат старшої школи.

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає в тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головною складовою є складна і клопітлива робота, яка сприяє ефективному формуванню у школярів грамотного відношення до себе, свого тіла, а також сприяє формуванню мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення [25, 30].

При складанні програм оздоровчої спрямованості враховуються загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, особливості методики фізичного виховання дитячого контингенту.

Реалізація різноманітних фізкультурно-оздоровчих завдань стала причиною розробки і створення нових видів рухової активності [25]. Фітнес-програми є практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні. Вони побудовані таким чином, щоб задовольнити психологічні потреби, зняти втому, сприяти покращенню серцево-судинної системи, розвитку фізичних якостей, покращити психоемоційний стан школярів.

В останні часи з'являються універсальні фітнес-програми (О.Я. Кібальник, 2007; О. Андрєєва, 2014; О. Хуртенко, 2018), які орієнтовані на окремі групи населення, в тому числі і дітей. Такі фітнес-програми приваблюють своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю і можливістю змінювати зміст занять в залежності від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

Автори оздоровчих фітнес-програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей (Н. Москаленко, 2014; О. Андрєєва, 2014; Л. Ващук 2016), стверджують, що основними компонентами є зміцнення здоров'я, сприяння нормальному розвитку рухових і координаційних здібностей, виховання вольових якостей, навчання життєвоважливим руховим умінням і навичкам, придбання необхідних знань у сфері фізичної культури і спорту, сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, виховання свідомої потреби займатися фізичними вправами, підвищення працездатності.

На сьогодні існують три різновиди програм оздоровчих занять. В першому передбачається використання вправ аеробного характеру, які виконуються безперервним методом впродовж 10-30 хв з інтенсивністю 60-70 % від МПК. Вважається, що найбільш ефективні аеробні вправи низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, у виконанні яких задіяно 2/3 м'язів.

В іншому випадку програми передбачають використання вправ силового та швидко-силового характеру, з інтенсивністю навантаження до 80-85% максимальної, а інтервали роботи складають від 15 с до 3 хв і чергуються з пері-

одами відпочинку такої ж тривалості. Такі заняття проводяться за допомогою колового методу [9; 27; 43].

Окремими науковцями було розроблено авторські методики для покращення фізичної підготовленості старшокласниць та підвищення рівня їх рухової активності засобами оздоровчих видів гімнастики (У. Шевців, 2019; В. Кренделєва, 2015); для корекції ваги тіла дівчат старшого віку на основі застосування засобів оздоровчого фітнесу (І. Павленко, 2016). Заслугує на увагу авторська методика побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами (Л. Ващук, 2016).

Дослідження О. В. Мудрієвської (2008) свідчать, про ефективність використання засобів хатха-йоги для оптимізації фізичного виховання студенток з метою поліпшення функціональних показників та довела позитивний вплив на їх психофізичний стан. На думку автора, саме характерною рисою йога-аеробіки є глобальний підхід до нейром'язового фітнесу. Глобальний тому, що тренує тіло, як єдине ціле, за для того, щоб бути сильним, спокійним, гнучким та упевненим у собі [32].

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 учнів старшої школи, 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 школярів. 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 учнівської молоді у позашкільних навчальних закладах.

Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу з вище окресленого питання ми дійшли висновку, що розробка програми секційних занять для покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану на основівикористання ментального фітнесу є актуальним питанням.

1.3. Психологічні особливості дівчат старшого шкільного віку

Період життя у старшій школі є одним із найскладніших та найвідповідальніших, бо старшокласник повинен не тільки визначитися з вибором ЗВО, але й перед ним постає питання - на яку професію вчитися. Крім цього, до вступу в ЗВО, 2 роки школяр перебуває у постійному психічному напруженні - більшість його вільного часу займає підготовка до ЗНО. Вплив освітнього середовища, навчальне навантаження, сприйняття і переробка великого обсягу інформації в умовах дефіциту часу, інноваційні форми і методи викладання, висока щільність занять і велике число видів навчальної діяльності підвищують вимоги до управління процесами, що протікають в ЦНС і супроводжуються вираженою психоемоційною напругою [4].

На думку Гальдешіної Т. Г. (2011) з кожним роком підвищуються вимоги суспільства до рівня освіти. В результаті сучасний школяр схильний до дії комплексу невротизуючих факторів. У більшості випадків це неконтрольований потік аудіовізуальної інформації, додаткові заняття з різних предметів, численні іспити, скорочення часу перебування на свіжому повітрі. Все це може стати причиною виникнення порушень у здоров'ї школярів, спровокувати виникнення

розладів нервової системи, головний біль і привести до загального погіршення самопочуття. При великих навантаженнях у школярів спостерігається погіршення настрою, при цьому учень невзможі в повній мірі сприймати всі види навчальної діяльності, його ефективність, працездатність та активність знижується, при цьому процес сприйняття матеріалу буде порушений [12].

В останні роки стає все більше старшокласників з порушеннями психоемоціонального розвитку, до яких відносяться емоційна нестійкість, агресивність, тривожність, наявність страхів, що призводить до труднощів у взаєминах з оточуючими. На думку Д. А. Вендиної (2013) одним із способів підвищити стійкість до навантаження у школі є фізична культура. Бо фізичне здоров'я і психічний стан підлітка взаємообумовлені. Відчуття свого фізичного здоров'я і своїх фізичних можливостей, тілесного добробуту сприяють сталому почуттю комфорту. Відомо, що на будь-яку подію душа і тіло відгукуються разом. Психічне напруження викликає м'язовий тонус і, навпаки, м'язову напругу призводить до емоційного сплеску [10].

З досліджень Д. Н. Давиденко (2006), можна сказати, що здоровий спосіб життя позитивно впливає на якісну майбутню самореалізацію школярів, поліпшення ефективності навчальної та професійної діяльності, тому підвищення рівня фізичної підготовленості учнів є важливою медико-соціальною проблемою [15].

Також, в процесі тренувань людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, тактильних, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів і сприйняття, у нього розвивається рухова пам'ять, мислення, воля і здатність до саморегуляції психічних станів. При самоконтролі та саморегуляції рухових дій беруть участь практично всі інтелектуальні процеси. Це пов'язано, по-перше, з тим, що фізичні вправи ставлять перед людиною безліч різноманітних проблем (планування, контроль, вибір стратегії), а, отже, спонукає людину набувати досвіду їх вирішення [14].

Можна прийти до висновку, що для старшого шкільного віку характерно багато криз. Однією з основних та найважливіших є становлення такого

новоутворення як «Я» тілесне. Автори методики саморефлексії тілесного потенціалу [29], стверджують, що поняття "тіло", це не тільки натуральне (природне) тіло з його функціями, але й як "жива форма", як суб'єктивна реальність її (соціальне, культурне тіло).

В період старшого віку школярі зустрічаються з багатьма проблемами, що пов'язані з невмінням зрозуміти своє тіло, розрізнити почуття та сигнали, які надсилає тіло, тобто «спілкуватись» зі своїм тілом [7]. У старшій школі у самому розпалі є формування соціальних відносин, поява нових знайомств, найменші невдачі дуже гостро переживаються та сприймаються як поразки. Ці поразки та невдачі виникають за відсутності вмінь та навичок правильно розуміти, займатися формуванням та розвитком тіла, адже у старшій школі саме показники зовнішнього вигляду та фізіологічні показники відіграють ключову роль у процесі соціалізації. Необхідність розвитку та розуміння важливості сфери тілесності зумовлена тим, що у старшокласників відбувається процес соціалізації, здобуття певної позиції серед однолітків, формування найважливіших життєвих мотивів, людини, що забезпечує саму можливість соціального буття.

При цьому, сприйняття "Я" тілесного не тільки важливе у формуванні соціальних відносин, бо впливає на гармонійний психічний розвиток школяра. Відомо, що під психологічним благополуччям розуміють злагодженість психічних процесів і функцій, гармонію особистості, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Під час сприйняття "Я" тілесного учнями старшої школи відбувається розвиток окремих якостей тілесного досвіду: зниження стереотипного мислення, підвищення показників диференціації, широти і глибини тілесного потенціалу, готовності до використання у реальних життєвих ситуаціях. Розвиток феноменів "Я" тілесного спрямований на отримання умінь і навичок, що допомагають вирішувати особистісні проблеми, сприяють формуванню комунікативних якостей.

В той же час, тілесність – це змістовна складова людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Тому, феноменом є той факт, що власне тілесність

здійснює важливий вплив на структуру фізичної культури та забезпечує її існування та розвиток. З точки зору феномену тілесності, фізична культура – це сукупність усвідомлених біологічних, психологічних, соціальних і духовних факторів за розвитком людського організму. Вона виступає головним засобом підвищення соціальної активності окремої людини, впливає на розвиток культури в цілому [11].

Тому, для розвитку тілесного потенціалу у практиці часто використовуються оздоровчо-рекреаційні навантаження різного характеру. У сучасній психології розроблено чимало способів саморегуляції: релаксаційні тренування, автогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, йога, медитація, прийоми зміни спрямованості свідомості [6; 28; 20]. У контексті таких розвивальних програм розвитку регулятивних компонентів діяльності приділяється увага створенню стійкого уявлення про «Я»-тілесне.

Одним з прикладів фізичних навантажень, яке можна використовувати для сприйняття "Я" тілесного є ментальний фітнес. З досліджень науковців [39; 40; 23], відмінною рисою комплексу за методикою ментального фітнеса є концентрація уваги на взаємодію фізичного та духовного при виконанні вправ. Заняття ментальним фітнесом впливає не тільки на показники фізичної підготовленості організму, але і на психоемоційний стан, досягнення внутрішньої гармонії, гарного самопочуття.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

У процесі проведення досліджень нами були використані наступні методи:

- 2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
- 2.1.2. Педагогічне спостереження.
- 2.1.3. Педагогічний експеримент.
- 2.1.4 Тестування.
- 2.1.5. Методика Г. В. Ложкіна.
- 2.1.6. Методика САН.
- 2.1.7. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Нами було проаналізовано 44 джерела науково-методичної літератури.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу зазначити проблему дефіциту рухової активності та відсутність засобів для корекції психоемоційного стану дівчат старшої школи, а також визначити шляхи вирішення проблеми згідно теми наукової роботи. Нами вивчалися роботи стосовно окремих аспектів предмету дослідження, фундаментальні праці з теорії та методики фізичного виховання [1; 5; 8; 9; 11; 13; 17; 23; 25; 26; 30; 32; 36]. Особлива увага приділялася публікаціям науковців, що займалися вивченням фізичної підготовленості та психоемоційного стану школярів [3; 4; 7; 10; 11; 14; 17; 19; 22; 28; 35; 38; 44]. Це дало змогу ознайомитися з сучасними підходами до фізичного виховання та визначитися з завданнями наших наукових досліджень.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього експерименту, його об'єктом були дівчата старшої школи. Нами проводилося спостереження за

реалізацією змісту розробленого експериментального фактору, проводився добір методів та засобів проведення занять, а також було оцінювання поточних навчальних досягнень, визначалася відповідність обсягу та інтенсивності навантажень можливостям учениць.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у визначенні впливу розробленої програми секційних занять на основі використання ментального фітнесу на фізичну підготовленість та психоемоційний стан дівчат старшої школи.

2.1.4. Тестування

Тестування фізичної підготовленості дівчат старшої школи здійснювалося за Державними тестами та нормативами оцінки фізичної підготовленості. При проведенні тестування ми керувалися рекомендаціями провідних фахівців у галузі фізичного виховання [16]. Результати заносилися в загальний протокол та підлягали наступній статистичній обробці.

2.1.5. Методика Г. В. Ложкіна

Методика Г. В. Ложкіна [29], дала змогу визначити динаміку та простір уявлення відносно власного тіла та його місця в Я-структурі з одного боку та спосіб життєвого самовизначення дівчат старшої школи з іншого. Для цього нами був використаний опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу, який містив 23 пункти, два з яких були контрольними. Старшокласницям були запропоновані пари протилежних стверджень. В залежності від того, яке ствердження, на їх думку, найбільш відповідає дійсності, дівчата відмічали цифри 1,2,3 або ставили 0, якщо обидва ствердження вірні. Аналіз відповідей дозволив розділити дівчат старої школи за трьома типами саморефлексії тілесного потенціалу: 1 – 3 станайнів – вітальний тип; 3 – 6 – конформний; 6 – 9 – особистісний [додаток А].

2.1.6. Методика САН

Для визначення емоційного стану дівчат старшої школи ми використовували методику САН («Самопочуття-активність-настрій») [3]. Дівчатам пропонувалось 10 пар прикметників, де необхідно було обвести цифру, яка характеризує їх домінуючий емоційний стан на даний момент.

2.1.7. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників.

Розрахунки вищезазначених показників проводились за методом середніх величин відповідно до рекомендацій провідних фахівців [33; 37]. Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel.

2.2. Організація досліджень

Дослідження проводились в кілька етапів:

Перший етап (березень – травень 2018 року) був присвячений теоретичному дослідженню проблеми, вивченню та узагальненню науково-методичної літератури.

На другому етапі (червень – вересень 2018 року) нами розроблялася програма секційних занять для покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи, на основі застосування засобів ментального фітнесу. Здійснювався підбір адекватних засобів та методів за для вирішення поставленої проблеми. Було сплановане місце проведення експерименту – на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів №15 ім. Д. Турбіна, де була сформована експериментальна група дівчат (Е, n = 27), де основною формою проведення занять були секційні заняття в школі за запропонованою програмою тричі на тиждень. Контрольна група дівчат (К, n = 28), які відвідували секційні заняття з різних видів спорту тричі на тиждень. Кількість та тривалість занять на тиждень в усіх групах дівчат, що приймали участь у експерименті, була однаковою. Загальна кількість старшокласниць, що приймали участь у дослідженні, становила 55 осіб. Контрольні та експериментальні групи дівчат

були сформовані таким чином, що за рівнем фізичної підготовленості вони вірогідно не відрізнялися на початку експерименту ($p > 0,05$).

Третій етап (вересень 2018 рік – травень 2019 рік) передбачав проведення педагогічного експерименту та впровадження розробленої нами програми секційних занять для покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи у загальноосвітню школу I-III ступенів №15 ім. Д.Турбіна. Дослідження рівня фізичної підготовленості та психоемоційного стану дівчат старшої школи здійснювалося двічі: на початку та в кінці навчального року. Під час експерименту проводилося також оцінювання самоусвідомлення дівчатами власного тілесного досвіду, а також додатково для визначення емоційного стану дівчат старшої школи ми використовували методику САН («Самопочуття-активність-настрій»). На даному етапі нами також здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, формувались висновки, проводилося впровадження результатів у практику, оформлялася наукова робота.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ОСНОВІ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

3.1. Зміст та структура програми секційних занять для дівчат старшої школи на основі ментального фітнесу

За останні роки спостерігається тенденція погіршення рівня здоров'я дівчат старшої школи. Стреси, малорухомий спосіб життя мають великий вплив на організм дитини. Незадовільна організація процесу фізичного виховання у школі призводить як до нерегулярного відвідування уроків фізичної культури, так і до зниження мотивації до спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять.

Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про недоліки фізичного виховання в школі та позашкільних формах роботи, що впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість старшокласників [13; 24; 43].

Зважаючи на вищевикладене, нами було розроблено програму секційних занять, яка має вплив на фізичну підготовленість та психоемоційний стан дівчат старшої школи на основі застосування засобів ментального фітнесу з урахуванням фізичної підготовленості старшокласниць. Під час аналізу літературних джерел [35; 22; 44], було засвідчено, що багато дівчат старшої школи зацікавлені сучасними напрямками оздоровчої фізичної культури, які допомагають не лише покращити фізичну підготовленість і зовнішній вигляд, але й перебувати в гармонії з собою та навколишнім середовищем.

Відповідно до мотивації, стану здоров'я та функціональних можливостей дівчат старшої школи, а також враховуючи вимоги сучасної програми фізичного виховання 10-11 класів, розробку авторської програми здійснювали з оздоровчо-кондиційною спрямованістю, яка передбачала зниження ризику розвитку захворювань, а також включала в себе психічний, фізичний та духовний компоненти, що спрямовані на покращення психоемоційного стану та фізичної

підготовленості дівчат старшої школи. В основі розробленої програми було покладено напрями ментального фітнесу.

Ментальним фітнесом прийнято вважати оздоровчі практики та різноманітні методики фізичної культури, які можуть об'єднати в собі такі основи як: дух, душу і тіло. Назва ментального фітнесу також зустрічається, як програми (Mind & Body) «Розумне Тіло». Їх відносять до «м'якого фітнесу», вони набули популярності у XXI ст. Такі програми Mind & Body – допомагають у покращенні психічного і фізичного здоров'я, зняття стресу, позбавлення від багатьох хвороб. Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування, який включає в себе вправи на релаксацію, вправи на розтягування м'язів, а також рівновагу та дихання. Немає ніяких інших вправ, які б надавали настільки «м'яку» дію на тіло, одночасно зміцнюючи його [39].

До напрямків ментального фітнесу належать стретчинг, програми Пілатеса, та інші, у яких застосовано принципи східних оздоровчих систем.

Нами була запропонована програма секційних занять для дівчат старшої школи, що спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, за допомогою використання засобів ментального фітнесу (стретчинг, пілатес, йога), та спрямована на покращення психоемоційного стану старшокласниць, для досягнення гармонії між фізичним, психічним і духовним компонентами.

Запропонована нами програма складалася із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Структура занять у запропонованій програмі включала в себе дозування фізичних навантажень. Крім того, це забезпечило можливість комплексного використання напрямків та засобів ментального фітнесу в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

При розробці програми передбачалося дотримання методів оздоровчого тренування та фізичного виховання, повного переліку методичних принципів в дозуванні фізичного навантаження для дівчат старшої школи.

Слід зазначити, що важливе місце в побудові програми має урахування специфічного впливу фізичних вправ на організм, її призначення полягає в

розвитку гнучкості, зміцненні м'язів та поліпшенні психоемоційного стану старшокласниць.

Таблиця 3.1

Структурно-логічна схема програми секційних занять для дівчат старшої школи на основі ментального фітнесу

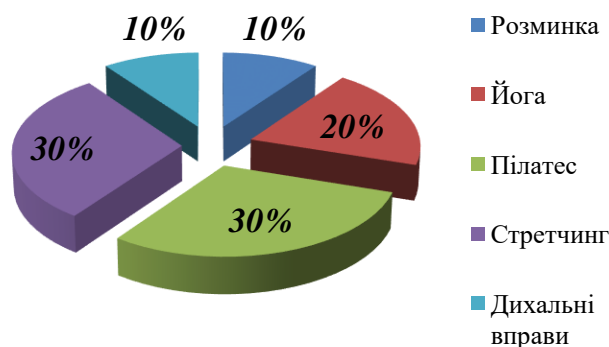
Мета: покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану			
Завдання: розвиток фізичних якостей дівчат старшої школи, зниження ризику розвитку захворювань, покращення латентної можливості реалізації тілесності, поліпшення емоційного стану.			
Періоди			
Підготовчий період	Основний період		Підтримуючий період
Адаптація організму до фізичних навантажень	Удосконалення та розвиток фізичних якостей, покращення психоемоційного стану		Збереження досягнутого рівня у психоемоційному стані та підвищення фізичної підготовленості, дівчат старшої школи
Засоби: вправи з використанням спеціального обладнання (ізотонічне кільце, гумова стрічка, Фітбол (Fitball), тренажери - жимстік (gymstick) та арка)			
Методи:			
рівномірний	повторний	перемінний	інтервальний
Результат: підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення психоемоційного стану старшокласниць			

У зв'язку з цим при плануванні оздоровчих занять слід враховувати чергування спрямованості впливу навантажень. Задля вирішення завдань дослідження програма секційних занять передбачала не тільки комплексний вплив на удосконалення рівня фізичної підготовленості дівчат старшої школи, а й паралельно дозволила перебувати в гармонії з самим собою.

Розроблена нами програма залежно від періодів передбачала три етапи реалізації (підготовчий, основний та підтримуючий), рекомендованих Т. Ю. Круцевич [26]. Завдання підготовчого періоду полягали у збільшенні можливостей основних функціональних систем, підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості, навчання техніці виконання вправ.

Перехід до нового етапу супроводжувався зміною кількості та послідовності виконаних вправ, спрямованістю їх взаємодії, тривалості окремих блоків занять, інтенсивністю та обсягом навантаження.

Підготовчий період



Основний період

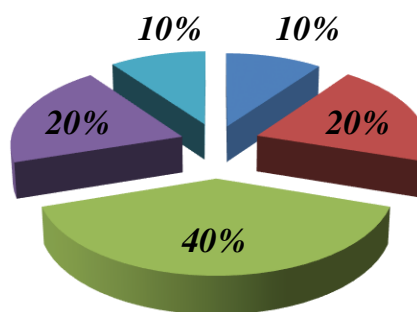


Рис 3.1. Співвідношення засобів програми секційних занять в залежності від періодів тренування.

На рис 3.1. зображена співвідношення засобів тренування в залежності від періодів. Структура одного заняття за розробленою нами програмою, складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчому періоді, який тривав 6 тижнів, у підготовчій частині заняття нами було використано 10% часу на розминку, що включала в себе загальнорозвивальні вправи та вправи на розтягування м'язів з невеликою амплітудою рухів. В основній частині 20% часу нами витрачалося на різноманітні пози йоги, ще 30% часу відводилося на вправи пілатесу та 20% від загальної кількості часу на вправи стретчингу. Йога передбачала виконання вправ спрямованих досягнення гармонійної єдності духу, тіла та розуму. Силові вправи пілатесу виконувались з використанням спеціального обладнання (ізотонічне кільце, гумова стрічка, Фітбол (Fitball), тренажери - жимстік (gymstick) та арка). Стретчинг містив різноманітні вправи для покращення

гнучкості, пов'язані з напруженням та розслабленням різних м'язів та зв'язок. Заключна частина містила вправи для відновлення функції дихання. В основному періоді тренування, нами було збільшено кількість часу витраченого на зміцнення м'язів (вправи пілатесу), за рахунок зменшення вправ стретчингу.

3.2 Динаміка фізичної підготовленості дівчат старшої школи за період експерименту

Оцінка фізичної підготовленості старшокласниць відносно державних нормативних стандартів показала, що на початку педагогічного експерименту у більшості школярок як контрольної, так і експериментальної групи, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього.

З метою визначення впливу розробленої програми секційних занять на фізичну підготовленість старшокласниць нами було проведене повторне дослідження рівня розвитку фізичних якостей. За час проведення педагогічного експерименту у експериментальній групі відбулися статистично-вірогідні зміни ($p < 0,05$) показників фізичної підготовленості.

Як видно з табл. 3.2, результати у тестуванні „Нахил тулуба вперед” в групі Е дівчат становлять $13,60 \pm 4,76$ см, що на 44,11% вище, аніж на початковому етапі досліджень; в групі К дівчат – $8,18 \pm 4,45$ см, що на 11,49% вищі від вихідних. Позитивна динаміка у групі Е дівчат, порівняно з групою К, свідчить про вірогідність різниці ($p < 0,001$).

Після впровадження програми секційних занять ми отримали наступні результати у тесті „біг 60 м”. Показники свідчать, що покращення швидкості у групі К становить лише 1,63%, у групі Е – 3,75%, а значення дорівнюють $11,07 \pm 0,62$ с в групі К дівчат, $10,28 \pm 0,4$ с в групі Е дівчат результати в групі Е вірогідно ($p < 0,01$) вищі, порівняно з групою К дівчат. Результати у тестуванні сили „Згинання та розгинання рук в упорі лежачи” становлять: в групі К – $8,48 \pm 3,14$ разів, в групі Е – $11,26 \pm 4,75$ разів. Приріст показників сили у групі К складає 2,59 %. В той час, як в групі Е дівчат показник сили збільшився на 28,15% .

Таблиця 3.2

Результати тестування фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку до та після експерименту, $\bar{x} \pm S_x$

Тест	Гр.	n.	До експерименту	P	Після експерименту	Приріст у (%)	P
Нахил тулуба вперед	К	28	7,42 ± 0,85	> 0,05	8,18 ± 4,45	11,49	< 0,001
	Е	27	7,6 ± 0,89		13,60 ± 4,76	44,11	
Біг 60 м	К	28	10,89 ± 1,09	> 0,2	11,07 ± 0,62	1,63	< 0,01
	Е	27	10,68 ± 1,1		10,28 ± 0,4	3,75	
Згинання та розгинання рук	К	28	8,26 ± 0,97	> 0,1	8,48 ± 3,14	2,59	< 0,05
	Е	27	8,09 ± 0,97		11,26 ± 4,75	28,15	
Стрибок у довжину з місця	К	28	140,89 ± 7,5	> 0,2	141,37 ± 7,47	0,34	< 0,01
	Е	27	142,2 ± 7,25		161,9 ± 7,75	12,16	
Біг 1500 м	К	28	9,28 ± 0,56	> 0,2	9,08 ± 0,58	- 2,16	< 0,05
	Е	27	9,25 ± 0,59		8,44 ± 0,55	8,76	
Піднімання в сід за 1 хв	К	28	23,3 ± 2,77	> 0,2	25,15 ± 4,22	7,36	< 0,001
	Е	27	23,47 ± 2,52		30,91 ± 6,21	24,06	
Човниковий біг 4x9 м	К	28	11,86 ± 0,69	> 0,1	11,95 ± 0,65	- 0,75	< 0,005
	Е	27	12,06 ± 0,63		11,46 ± 0,78	4,975	

З метою більш ефективного розвитку силових якостей у запропонованій нами програмі ми дотримувалися основних принципів тренування: поступового збільшення навантаження, раціонального чергування роботи та відпочинку, спрямованості занять, рівномірності навантаження всіх м'язових груп, вибору оптимальних навантажень, що, на нашу думку, спричинило відповідні покращення показників сили за результатами тесту „згинання та розгинання рук в упорі лежачи”. Отже, в результаті експерименту зафіксовано вірогідні зміни в показниках сили в групі Е дівчат ($p < 0,05$), порівняно з групою К дівчат. Після проведеного педагогічного експерименту ми спостерігали динаміку покращення швидко-силових якостей за тестом „стрибок у довжину з місця”. В групі К дівчат приріст після експерименту становить 0,34%, у групі Е – 12,16%.

За тестом „біг 1500м” ми визначили рівень загальної витривалості у дівчат 15–17 років. Її динаміка дещо відрізнялася від інших рухових якостей: у групі Е дівчат результат складає $8,44 \pm 0,55$ хв., що на 8,76% вище, ніж на початковому етапі. Щодо групи К, то показники витривалості у дівчат навіть погіршилися на 2,16%, порівняно із вихідним тестуванням. Такі результати тестування пояснюються тим, що витривалість, як фізична якість, має гетерохронний характер розвитку. Динаміка розвитку загальної витривалості у дівчат має свій характер. Високі темпи приросту припадають на період від 14 до 16 років, а потім її рівень підвищується повільно і може навіть знижуватися. Аналіз результатів показує достовірну різницю ($p < 0,05$) показників витривалості, в групі Е дівчат, вищий рівень витривалості, аніж в групі К дівчат.

Позитивними змінами в кінці наших досліджень характеризується тест „піднімання в сід за 1 хвилину”: у групі К дівчат, які займалися за шкільною програмою на базі школи № 15 міста Суми та додатково відвідували секційні заняття з різних видів спорту, приріст становить 7,36%, у групі Е – 24,06 %, які займалися за шкільною програмою та відвідували заняття за запропонованою програмою. Отримані результати в групі Е, порівняно з групою К, свідчать про вірогідну різницю ($p < 0,001$).

Як видно з табл. 3.2, отримані результати після проведення експериментальних досліджень за тестом „човниковий біг 4 x 9 м” дають можливість констатувати, що у групі К дівчат показники спритності погіршилися на 0,75%, порівняно з вихідним рівнем, натомість приріст показників у групі Е складає 4,9%, свідчать про статистично-вірогідну різницю між результатами за період експерименту ($p < 0,005$).

Аналіз тестування фізичної підготовленості старшокласниць свідчить, що під впливом занять за розробленою нами програмою відбулися статистично-вірогідні зміни в експериментальній групі дівчат. Оцінка рівня фізичної підготовленості старшокласниць відповідно до Державних тестів і нормативів показала, що вкінці наших досліджень в експериментальній групі дівчат старшої

школи показники фізичної підготовленості відповідали середньому рівню, натомість в контрольній групі, позитивних змін не було зафіксовано.

3.3. Зміни психоемоційного стану дівчат старшої школи за результатами експерименту

Для перевірки ефективності розробленої програми секційних занять для покращення фізичної підготовленості та психоемоційного стану, за методикою Г.В. Ложкіна [29], нами було проведене дослідження, яке дозволило визначити рівень саморефлексії тілесного потенціалу та спосіб життєвого самовизначення дівчат старшої школи.

Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу містив 23 пункти, аналіз відповідей на які дозволив розділити учнів старшої школи за трьома типами репрезентації тілесного потенціалу: вітальним, конформним, особистісним.

Експериментальні досліди проводився в два етапи. На першому етапі експерименту між контрольною та експериментальними групами дівчат статично-вірогідної різниці не виявлено. Загалом зафіксовано 25,93% дівчат з вітальним типом. Цей тип відносить школярів до самовпевнених осіб, які повністю задоволені своїм соціальним статусом у суспільстві, мало схильні до саморегуляції та самоаналізу. Прогноз майбутнього для цих респондентів обмежується такими перспективами – оволодінням професією як засіб задоволення матеріальних потреб. Засобом дотримання сучасного стану є цілі майбутнього, що позбавлені дійсності та будь-якої аргументованості.

Найчисельніша група респондентів склала конформний тип ($n = 16$, або 59,26%). Головні якості, які відносить до конформного типу є підвищена тривожність, низька самооцінка та виразна критичність до своєї особистості, висока увага до стереотипів та вказівок соціального оточення, знижена активність, схильність приписувати власні невдачі на зовнішні фактори, що робить цей тип заручником від соціальних обставин.

Після проведення аналізу, найменшу групу склали дівчата з особистісним типом саморегуляції тілесного потенціалу ($n = 4$, або 14,81%). Характерною

рису, що виокремлює цю репрезентацію, є підвищена інтенсивність та активність: дівчата позитивно сприймають власне Я, впевнені в досяжності своєї мети та готові до корекції невдач з-за допомогою своїх можливостей та активності.

Таблиця 3.3

Результати впливу розробленої програми секційних занять на рівень саморефлексії тілесного потенціалу дівчат старшої школи (n =55)

Групи		Вітальний		Конфорний		Особистісний	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
К	До	9	32,14	13	46,43	6	21,43
	Після	8	28,57	13	46,43	7	25
Е	До	7	25,93	16	59,26	4	14,81
	Після	5	18,52	13	48,15	9	33,33

Після проведеного дослідження, що пов'язаний з перевіркою ефективності авторської програми на основі застосування ментального фітнесу нами було визначено зміни у кількості учнів старшої школи із різними типами репрезентації тілесного потенціалу, де відзначені позитивні зрушення в експериментальних групах під впливом запропонованого експериментального фактору.

Як видно з табл. 3.3., серед дівчат експериментальної групи (Е, n = 27), під впливом занять по запропонованій програмі на 18,52% збільшилась кількість респондентів особистісного типу за рахунок зниження кількості школярів, які відносяться до вітальної репрезентації на 10,74% та зменшення на 7,41% кількості учнів, які мають комформу репрезентацію. Тоді, як у контрольній групі дівчат (К, n = 28), які навчались за шкільною програмою.

Узагальнюючи отриманні дані, можна констатувати, що під впливом занять за розробленою програмою секційних занять відбулися значні позитивні зміни у ставленні старшокласників до власного тілесного потенціалу. Збільшилась кількість дівчат, які більш сприймають власне Я, проявляють

впевненість в досягненні мети, готовність до подолання невдач, за рахунок своїх можливостей та самоактивності. Наведені результати експерименту свідчать про доцільність впровадження авторської програми у фізичне виховання дівчат старшої школи.

З метою більш детального вивчення емоційного стану дівчат старшої школи нами було використано методику САН («Самопочуття-активність-настрій») [3]. Школяркам було надано 10 пар прикметників, де потрібно позначити цифру, яка відповідає їх домінантному емоційному стану на даний час.

Як видно з таблиці 3.4, показники САН на початку навчального року в контрольній та експериментальній групах були майже однакові та знаходились на рівні 5,5– 6,5 балів, з чого можна з'ясувати, що стан досліджених після канікул, які тільки прийшли на заняття був добрим.

Таблиця 3.4

Динаміка показників психоемоційного стану дівчат старшої школи у процесі педагогічного експерименту (n=55)

Групи	Контрольна	Експериментальна
Самопочуття		
До експерименту	5,31±0,78	5,49±0,31
Після експерименту	5,27±0,84	6,19±0,21
Приріст, %	-0,56	12,75
P	>0,05	<0,01
Активність		
До	5,31±0,39	5,94±0,58
Після	5,23±0,43	5,85±0,62
Приріст, %	-1,69	-1,52
P	>0,05	<0,01
Настрій		
До	6,39±0,73	6,38±0,26
Після	6,44±0,69	6,97±0,2
Приріст, %	0,78	9,25
P	>0,05	<0,01

В кінці навчального року нами спостерігалось погіршення у показнику «самопочуття» контрольної групи школярок на 0,56 % (P > 0,05). Активність у

учениць групи К на початку експерименту перебувала в межах $5,31 \pm 0,39$ бали, а в кінці експерименту був зафіксований спад у активності дівчат до $5,23 \pm 0,43$, що на 1,69 % нижче ($P > 0,05$). Показник «настрою» на початку експерименту становив $6,39 \pm 0,73$ бали, наприкінці дослідження величина оцінки становила $6,44 \pm 0,69$, що на 0,78 % вище ($P > 0,05$). Показник психоемоційного стану дівчат експериментальної групи на початку навчального року перебував на рівні $5,38 \pm 0,31$ бали, а на кінець року - $6,24 \pm 0,21$ бали, що на 12,75 % більше ($P < 0,01$).

В експериментальній групі величина оцінки «активності» на початку навчального року становила $5,94 \pm 0,58$ бали, а в кінці року дещо знизилась та становила $5,85 \pm 0,62$ балів ($P < 0,01$). Показник «настрою» у групі Е у вересні місяці коливався в межах $6,38 \pm 0,26$ бали, наприкінці року було зафіксоване зростання показника до $6,97 \pm 0,2$ балів, що на 9,25 % вище ($P < 0,01$).

Аналізуючи результати дослідження, можна визначити, що в експериментальній групі спостерігаються статистично-позитивні зміни. Таким чином, самопочуття і настрої дівчат підвищились по відношенню до їх активності. Ми можемо пояснити ці зміни тим, що на початку експерименту у вересні учениці почали відвідувати школу після тривалого відпочинку, і три показники САН були майже однаковими. Зі збільшенням стомлюваності співвідношення цих показників змінюється через спад активності дівчат відносно їх настрою і самопочуття. Відносний спад активності дівчат старшої школи можна пояснити психічним стресом під час навчального процесу та в період підготовки до ЗНО. Поліпшення настрою визначається емоційним задоволенням від зробленої роботи під час навчання. Ми вважаємо, що позитивне збільшення показників САН пояснюється впливом програми секційних занять на основі використання ментального фітнесу, за рахунок якої покращились загальний фізичний, психічний та емоційний стани. У контрольній групі не спостерігалось статистично вірогідних змін показників САН, тому ми можемо свідчити, що наша програма впливає на покращення самопочуття і настрою дівчат старшої школи.

ВИСНОВКИ

1. Рухова діяльність учнів старшої школи має тенденцію до зниження. Весь вільний час старшокласники займаються навчанням у сидячому положенні, ведуть малорухливий спосіб життя, запам'ятовують велику кількість інформації, постійно знаходяться в стресовій ситуації. Відносно до цього, потрібно більш широко використовувати всі можливості для забезпечення максимального розвитку фізичної активності, зміцнення здоров'я та популяризації здорового способу життя серед учнів старших класів. Для того, щоб відкоригувати фізичний і психоемоційний стан школярів, необхідні фізичні навантаження, що позитивно впливатимуть як і на фізичне, так і на психічне розслаблення учнів.

2. Нами була розроблена програма секційних занять для дівчат старшої школи, що включає в себе процес гармонійного розвитку фізичних якостей, на основі застосування засобів ментального фітнесу, та спрямована на корекцію психоемоційного стану старшокласниць, для досягнення гармонії між фізичним, психічним і духовним компонентами. Розроблена нами на основі ментального фітнесу програма секційних занять тривала один навчальний рік, передбачала підготовчий, основний та підтримуючий періоди. Структура одного заняття містила підготовчу, основну та заключну частини, включала в себе засоби ментального фітнесу: йогу, пілатес та стретчинг; передбачала диференціацію в дозуванні обсягу фізичного навантаження.

3. У дівчат старшої школи експериментальної групи впродовж навчального року відбулися статистично достовірні ($p < 0,05$) зміни порівняно з контрольною групою за всіма тестами. Заняття по запропонованій програмі секційних занять сприяли покращенню показників фізичної підготовленості в експериментальній групі на 18%. Натомість у контрольній групі показники покращилися лише на 3%.

4. Під впливом занять за розробленою програмою збільшилась кількість дівчат старшої школи, що проявляють впевненість в досягненні мети, готовність до подолання невдач, за рахунок самоактивності та своїх можливостей. Визначено, що самопочуття та настрої дівчат експериментальної групи після

проведеного експерименту значно підвищились у показниках порівняно з активністю, під впливом розробленої програми показники "самопочуття" та "настрій" збільшилися на 12,75% та 9,25% відповідно. Натомість у контрольній групі статистично достовірних змін не спостерігалось.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева О. В. (2015). *Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, Т. 2, 29–43.
2. Андреева О. В. (2014). *Фізична рекреація. (монографія). К.: ТОВ НВП Поліграфсервіс, 286 с.*
3. Барканова О. В. (2009). *Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум, сост. О.В. Барканова. Библиотека актуальной психологии – Вып .2, Красноярск, 7–9.*
4. Байгужина О.В. (2008). *Особенности адаптивных реакций вегетативной нервной системы и нейродинамических процессов организма студенток 19-20 лет в зависимости от типа ментальной нагрузки. (дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13). Челябинск.*
5. Благій О. Л. (2005). *Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський. Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. Київ, 546 с.*
6. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. (2007). *Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд., стереотип. СПб.: Питер, Серия «Учебник для вузов».*
7. Василенко Я. О. (2015). *Обґрунтування та характеристика програми розвитку феноменів – «Я» тілесного у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології, Т. 7, Вип. 38, 93–104.*
8. Ващук Л. М. (2016). *Алгоритм побудови індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 20–25.*
9. Вейдер С. (2006). *Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 288 с.*

10. Вендина Д. А. (2013). ЗОЖ, как средство профилактики стресса у подростков. *Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения: Материалы межрегиональной научно–практической конференции. Томск: ТПУ, 10–12.*

11. Возний А. П. (2014). Тілесність людини як феномен розвитку фізичної культури. *Філософія науки: традиції та інновації : науковий журнал. МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка, 113–122.*

12. Гадельшина Т. Г. (2011). Структурно-уровневая концепция психической адаптации. *Вестн. Томского гос.пед.ун-та Вып.б., 161–164.*

13. Глоба Г. В. (2004). Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, 48–52.*

14. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б.И. (2000). Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. *Издательский центр «Академия».*

15. Давыденко Д.Н. (2006). Валеология – научно-педагогическая основа культуры здоровья. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 21, 21–25.*

16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету міністрів України від 15 січня 1996 р. 80 – 22.

17. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). *Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.*

18. Дубинська О. Я. (2017). Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 143, 263-266.*

19. Игонин, А. С. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ». Режим доступа: <http://www.pfo.ru/?id=21319>
20. Капрара Дж. (2003). *Психология личности*. Спб.: Питер, 7–19.
21. Кібальник О. Я. (2007). Оптимізація рівня рухової активності дітей 13–15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 73–77.
22. Кренделева В. У. (2015). Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 175–178.
23. Круцевич Т. Ю. (2018). Теорія і методика фізичного виховання, Т. Ю. Круцевич (ред.), (сс. 415–423). К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», – Т. 2. *Методика фізичного виховання різних груп населення*. 368 с.
24. Круцевич Т. Ю. (2019). Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Науковий журнал «Молодий вчений»*, 152–156.
25. Круцевич Т. Ю. (2014). *Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів*. Спортивний вісник: Придніпров'я.
26. Круцевич Т. Ю. (2003). *Теория и методика физического воспитания*. Том 2. Олимпийская литература: Киев, 137–139.
27. Курносик Є. К. (2001). Колове тренування. Досвід використання. *Фізична культура в школі*, 14 – 17.
28. Ложкин Г. В. (2005). Психосемантический анализ структуры представлений спортсменов о теле (телесности). *Наука в олимпийском спорте*, 41–46.
29. Ложкин Г. В. (2004). Феномен телесности в я-структуре старшеклассников и содержание их жизненных проектов. *Психологический журнал*, 27–33.

30. Михно Л. С. (2017). *Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки* (автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02). Київ, 23 с.

31. Москаленко Н. В. (2014). *Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів*, Н. В. Москаленко (ред.), 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація.

32. Мудревская Е.В. (2008). *Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности* (автореф. дис. ... канд. пед. наук. : спец. 13.00.04) «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Сургут.

33. Начинская С. В. (1987). *Основы спортивной статистики*. К.: Вища шк. Головн. издательство, 189 с.

34. Остин Денис (2004). *Пилатес для вас*. Пер. с англ. И.В. Гродель. – Мн.: ООО Попудри. Серия – «Здоровье в любом возрасте», 320 с.

35. Павленко І. О. (2016). Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 69-73.

36. Сайкина Е. Г. (2004). Фитбол-аеробика. *Теория и практика физической культуры*, 7, 43 – 46.

37. Селуянов В. Н. (2001). *Основы научно-методической деятельности в физической культуре*. М. : СпортАкадемПресс, – 184 с.

38. Синиця Т. О. (2019). Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу. *Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського*, 20 с.

39. Синиця Т.О. (2018). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Збірник наукових праць*. Харків, 229.

40. Синиця Т. О. (2016). Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю*. Львів, 229 - 232.

41. Хоули Э. Т. (2004). Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. *Олимпийская литература*. Киев, 376 с.

42. Хуртенко О. (2018). Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. *Scientific Educational Center Warsaw*. Poland, 71–74.

43. Шамардина Г. Н. (2003). Теоретико-практический материал курса «физическое здоровье» в системе старшей школы. *Современный олимпийский спорт для всех*, Т. 3, 54 – 56.

44. Шевців У. С. (2009). *Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу)* (автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02). Львів, 20 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник саморефлексії тілесного потенціалу

П.І.Б. _____ Місто _____ Навчальний заклад _____

Вам запропонована пара протилежних тверджень. Ваше завдання - обрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр - 1,2,3, в залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі.

1. Я не відчуваю ніякої тривоги з приводу своїх тілесних можливостей	3210123	З приводу своїх тілесних можливостей я відчуваю деяку тривогу
2. Я не відчуваю почуття заздрості до іншої, більш фізично сильної і привабливої людини	3210123	Я відчуваю деяке почуття заздрості до іншої, більш сильної та привабливої людини
3. Іноді я сприймаю своє тіло як непотрібну перешкоду	3210123	Я ніколи не сприймаю своє тіло як непотрібну перешкоду
4. Я вважаю, що стан невпевненості, який виникає у мене час від часу не має до моїх тілесних можливостей ніякого відношення	3210123	Я вважаю, що стан невпевненості, який виникає у мене час від часу, пов'язаний з моїми тілесними можливостями
5. Якби я мав інше тіло, я відчував би більше самоповаги	3210123	Якби я мав інше тіло, моя самоповага ані трохи не змінилася
6. Можна сказати, що тіло приносить мені одні засмучення	3210123	Можна сказати, що тіло приносить мені відчуття повноти життя
7. Я хотів би залишатися таким, яким я є в даний час	3210123	Мене не цілком влаштує те, яким я є в даний час
8. Я іноді дратуюся і злюся на своє тіло	3210123	Я ніколи не дратуюся і не злюся на своє тіло
9. Я не відчуваю ніякої залежності від свого тіла	3210123	Я постійно відчуваю свою залежність від мого тіла
9А. Думаю, якби в мене було інше тіло, я б вище піднявся в своїх очах	3210123	Якби я мав інше тіло, в своїх очах я залишився б колишнім
10. Я цілком можу сказати, що вважаю себе обмеженим в силу того, що поступаюся іншим по тілесним можливостям	3210123	Я думаю, що моя особистість зовсім не страждає від того наскільки я поступаюся іншим за своїми тілесними можливостями
11. Я думаю, що мої тілесні можливості навряд чи впливатимуть на майбутнє життя	3210123	Я думаю, що вплив тілесних можливостей буде відчуватися на всьому протязі життя
12. Те, чого я бажаю досягти жодним чином не пов'язане з моїми тілесними можливостями	3210123	Те, чого я бажаю досягти пов'язано з моїми тілесними можливостями
13. Я вважаю, що наявні у мене тілесні можливості цілком достатні і для вирішення віддалених завдань	3210123	Я не вважаю, що наявні у мене тілесні можливості цілком достатні і для вирішення віддалених завдань
13А. Те, до чого я прагну, не має ніякого зв'язку з моїми тілесними можливостями	3210123	Те, до чого я прагну, має певний зв'язок з моїми тілесними можливостями
14. Мені здається, що якби я змінив уявлення про своє тіло, то від цього нічого не змінилося	3210123	Думаю, що якби я змінив уявлення про своє тіло, то багато що змінилося б
15. Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості не грають ніякої ролі	3210123	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості просто необхідні
16. Упевнений, що моє сьогодинішнє та майбутнє становище в суспільстві абсолютно не залежить від тілесних можливостей	3210123	Упевнений, що як сьогодинішнє так і майбутнє місце в суспільстві залежить від тілесних можливостей
17. Взагалі-то при плануванні своєї перспективи я менше всього думаю про свої тілесні можливості	3210123	При плануванні своєї перспективи я обов'язково враховую свої тілесні можливості
18. У мене досить інших турбот, ніж думати про своє тіло	3210123	Не дивлячись на безліч турбот, я ніколи не забуваю про своє тіло
19. Я вважаю, що моє почуття Я не має ніякого відношення до мого тіла	3210123	Я вважаю, що моє почуття Я безпосередньо пов'язано з моїм тілом
20. Не думаю, що моє тіло могло слугувати добрим і надійним порадником	3210123	Я вважаю, що моє тіло може слугувати добрим і надійним порадником
21. Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості не відіграють ніякої ролі	3210123	Я впевнений, що для досягнення серйозних і важливих цілей життя, тілесні можливості просто необхідні

Додаток Б

Загальні показники опитувальника саморефлексії тілесного потенціалу жіночої статі (n = 55)

Чоловіча стать		Жіноча стать	
загальний показник		загальний показник	
бали	шкала станайнів	бали	шкала станайнів
15 – 34	1	15 – 31	1
35 – 38	2	32 – 36	2
39 – 48	3	37 – 44	3
49 – 54	4	45 – 54	4
55 – 62	5	55 – 63	5
63 – 71	6	64 – 71	6
72 – 79	7	72 – 80	7
80 – 90	8	81 – 86	8
91 – 105	9	87 – 105	9