

тренувань. Два наступних тести дозволяють визначити динаміку розвитку сили м'язів живота та рук. Так, наприклад, по тесту піднімання тулуба із положення лежачи на спині у жінок, які займаються за нашою методикою, збільшилась кількість разів виконання цієї вправи на 8,5 ( $p < 0,01$ ) повторень порівняно з паралельною групою, де не враховували інтенсивність фізичного навантаження в різних фазах оваріально-менструального циклу. Вправа згинання та розгинання рук в упорі лежачи також виконувалась особами з експериментальної групи на 4,7 ( $p < 0,01$ ) повторень більше, ніж особами з контрольної групи. Інакше кажучи, розвиток сили за період дослідження у осіб, які займаються, також достовірно покращився. Тест «падаюча лінійка» застосовувався для оцінки швидкості зорово-рухових реакцій жінок, які підлягали дослідженню. Результати тестування показали, що у осіб, які займаються по розробленій нами методиці, і цей показник покращився на 2,2 см ( $p < 0,05$ ). Що слід трактувати як підтвердження позитивної динаміки цієї важливої якості. Вплив врахування інтенсивності фізичного та психологічного навантаження на таку надзвичайно важливу для занять фітнес-аеробікою якість, як гнучкість, також має місце. У осіб експериментальної групи, які контролювали навантаження, вправа нахилу тулуба вперед з положення сидячи виконувалась на 4,5 см ( $p < 0,01$ ) нижче, це означає, що рухливість у тазостегнових суглобах значно зросла. Дуже важливий показник рівня фізичного здоров'я осіб, які займаються, визначався за рекомендаціями Г.Л. Апанасенко [5, с. 68]. Вони мали особливе значення, оскільки в основі методики, яка розроблялася, враховувались відмінності специфічно-біологічного циклу жінок і у зв'язку з цим застосовувалися фізичні та психологічні навантаження, що відповідали робочій гіпотезі дослідження та повинні були сприяти збереженню фізичного здоров'я та зростанню фізичної підготовленості організму. А показники, що стосуються фізичного здоров'я, також підтверджують запропоновані гіпотези. Мова іде про те, що рівень фізичного здоров'я у жінок, які здійснюють обмежений режим і умови тренувальних занять, достатньою мірою збільшився досягнувши 13,0 балів ( $p < 0,01$ ) при 9,1 балів у контрольній групі.

**ВИСНОВОК.** Показники фізичної підготовленості, окрім човникового бігу, у осіб, які застосовують рекомендовану методику, мали позитивну динаміку. Так, у бігу на 30 м показник зменшився на 0,4 с ( $p < 0,05$ ), стрибок у висоту з місця збільшився на 4,5 см ( $p < 0,05$ ), піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині – на 8,5 раз ( $p < 0,05$ ), згинання та розгинання рук в упорі лежачи – на 4,7 раз ( $p < 0,01$ ), за тестом «падаюча лінійка» показник зменшився на 2,2 см ( $p < 0,05$ ), показник – нахил вперед з положення сидячи збільшився на 4,5 см ( $p < 0,01$ ). Рівень фізичного здоров'я, що визначався по Г.Л. Апанасенко [5, с. 68], збільшився на 3,9 балів ( $p < 0,01$ ).

**ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** має бути розробка програми занять з фітнес-аеробіки для жінок з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу та тижневих мікроциклів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Антипенкова И.В. Особенности проведения занятий оздоровительной направленности с лицами женского пола 20-45 лет / И.В. Антипенкова // Здоровье. Физическая культура. Спорт: [сб. науч.тр.] – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 9-12.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С. 9-12.
4. Синица С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: [навч. посіб.] / С. В. Синица, Л. Є. Шестерова. – Полтава: ПНПУ, 2011. – 236 с.
5. Apanasenko G.L. Knuga o zdorovie / G. L. Apanasenko. – K. : Medknuga, 2007. – 132 s.
6. Bondarenko E.V. Razvitiie gubkosti silovuh sposobnostey na zaniyitih aerobikoy / E.V. Bondarenko // Teoriy i praktika phuzicheskoy kul'tury – 2006. – №9. – S. 37-38.
7. Ermakov S.S. Phuzucheskay kul'tyra – osnovnoy instrymnt kul'tyru zdoroviy / S.S. Ermakov, G.L.Apanasenko, N.V.Bondarenko, C.D. Prasol // Pedagogika, psuhologia ta meduko-biolodichni problemu phizuchnogo vuhovannia i sporty. – Harkiv: HNPU, 2010. №11. – S. 31-33.
8. Купер К. Аеробіка дль хоросheго samochystvia / [Kennet Купер; per. s angl.]. – [2-е изд., dop. i pererab.]. – М.: Phizkyl'tyra i sport, 1989. – 224 s.

УДК 373.24

**Шовкопляс О.М.**

**Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка**

### **КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ З ДІТЬМИ, ЩО МАЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

У статті подана характеристика педагогічних умов впровадження у навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу корекційно-оздоровчої методики «Богатир», розрахованої на роботу з дітьми, що мають функціональні порушення опорно-рухового апарату.

**Ключові слова:** дошкільний навчальний заклад, діти дошкільного віку, педагогічні умови, корекційно-оздоровча робота.

**Шовкопляс О.М. Коррекционно-оздоровительная работа в детском саду с детьми, которые имеют функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата.** В статье представлена характеристика педагогических условий внедрения в учебно-воспитательный процесс детского сада коррекционно-оздоровительной

методики «Богатырь», рассчитанной на работу с детьми, которые имеют функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** дошкольное учебное заведение, дети дошкольного возраста, педагогические условия, коррекционно-оздоровительная работа.

**Shovkoplias O. M. Healthy-correctional work for children with impaired function of the musculoskeletal system at the preschool institutions.** *Healthy-correctional work for children with impaired function of the musculoskeletal system at the preschool institutions. The author of this article characterizes the pedagogical conditions of the application healthy-correctional methodology «Bohatyr» in the preschool institutions teaching and educational process; healthy-correctional methodology «Bohatyr» is developed for children with impaired function of the musculoskeletal system. The first pedagogical condition is the preschool teachers' competence forming as for the using of the methodology «Bohatyr». The next one is the inclusion of the methodology «Bohatyr» in the different forms of the work on the physical training lessons in the preschool institutions. The most important is health-improving direction on the physical training lessons: for example using traditional and nontraditional health-improving technologys and among them the basic technology must be the methodology «Bohatyr». Significant component in the physical training lessons' organization process and for the inculcational process of the methodology «Bohatyr» is the cooperation between the teachers and the children's families. and surely we can not forget about the financial support. There are the realization stages of the experimental work in the verification of the effectiveness hypothetically fixed pedagogical conditions in this article: the development of the scientifically methodical approach in the inculcation process of the methodology «Bohatyr» in the educational process (the work's planning); the pedagogical staffs training for the inculcation process of the methodology «Bohatyr» in the educational process (the methodical work); the creation of the relevant methodically base (acquirement equipping); the realization of the methodical work among the children's parentsю*

**Key words:** preschool institution, preschool children, pedagogical conditions, healthy-correctional work.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями:** В сучасних умовах демографічної кризи охорона здоров'я дитячого населення є пріоритетним напрямом державної політики України. Удосконалення фізичного виховання дітей потребує вирішення цілого ряду проблем, однією з яких є профілактика та корекція порушень у стані опорно-рухового апарату. Вивчення спеціальної літератури свідчить про поширення функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей [2, 4, 6, 7]. Дошкільне дитинство - один із найбільш важливих періодів у житті людини. Саме у цьому віці на основі природного розвитку й соціальної адаптації закладаються основи здоров'я дитини, її психофізичного розвитку, знань, особистих якостей, свідомого ставлення до свого здоров'я, формується звичка систематично займатися фізичними вправами й отримувати від цього задоволення. Для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, це період для своєчасної оздоровчо-профілактичної та реабілітаційної роботи. Тому одним із найважливіших завдань, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я нації, є профілактика і корекція порушень опорно-рухового апарату, починаючи з дошкільного дитинства [9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Активні дослідження, спрямовані на вирішення проблеми профілактики порушень опорно-рухового апарату дітей, ведуться з 40-х років ХХ ст. Значний внесок у її розробку зробили праці О. Аксьонова, В. Анісімової, А. Бурових, О. Дубогай, І. Ловейко, А. Рубцова, А. Шлемина та інші. Проблемам вивчення, навчання, виховання, лікування та комплексної реабілітації дітей із різноманітними порушеннями опорно-рухового апарату присвячені численні роботи клініцистів, педагогів, психологів (Л. Бадаляна, Л. Виноградова, М. Іпполітова, Е. Каліжнюк, І. Кириченко, К. Семенова, О. Степанченко, Л. Шипіцина та інших). Аналіз робіт цих та інших науковців показав, що автори вказують на важливість розвитку рухових навичок у системі комплексної реабілітації цих дітей особливо в дошкільному віці [4, 6, 7, 9]. Дослідження Є. Брячиної, Н. Белякової, Н. Бурмістрової, А. Добежіна, І. Карпюк, Г. Лукіної, Б. Полецького, А. Рубцова, З. Шубіної присвячені виявленню найбільш ефективних засобів і методів профілактики порушень опоро-рухового апарату, а також розробці методики їх використання в процесі фізичного виховання дошкільників [2, 3]. Незважаючи на значну кількість науково-методичних розробок, у спеціальній літературі відсутні дані про особливості організації оздоровчих заходів для дітей дошкільного віку з порушеннями опоро-рухового апарату з урахуванням показників просторової організації їх тіла, які власне і є зовнішнім видимим чинником тієї чи іншої постави [6]. Технологічний аспект проблеми необхідності впровадження корекційних технологій оздоровчої спрямованості у педагогічний процес дошкільного навчального закладу розроблений у працях Л. Волошина, Н. Денисенко, Л. Гаращенко, М. Гончаренко, О. Касьян, В. Ковалько, М. Корольчук, С. Кузьміна, А. Сівцова та інших. Ефективним засобом оздоровчої роботи з дітьми з порушеннями опорно-рухового апарату є фізичні вправи. Досвід вітчизняної і зарубіжної реабілітаційної роботи з дітьми, які мають порушення функцій опорно-рухового апарату свідчить, що засоби лікувальної фізичної культури для них є одним із найбільш дієвих методів [3, 9].

**Формулювання мети та завдань роботи.** Метою статті є обґрунтування педагогічних умов впровадження корекційно-оздоровчої методики «Богатир» (автор Ю. Корж) в роботу дошкільного навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для ефективного впровадження корекційно-оздоровчої методики «Богатир», ми визначили педагогічні умови її ефективного використання, адже від цього у значній мірі залежить результат оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми дошкільного віку. Перша педагогічна умова це – є формування компетентності педагогів дошкільного закладу, щодо використання даної методики. Шляхом її реалізації є організація методичної роботи. Методична робота в дошкільному навчальному закладі спонукає вихователя до роботи над підвищенням свого фахового рівня, сприяє збагаченню педагогічного колективу знахідками, допомагає молодим вихователям переймати майстерність у більш досвідчених колег [6]. Наступною, визначеною нами умовою є включення методики «Богатир» в різні форми роботи з

фізичного виховання в дошкільному закладі. Важливо надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості, наповнення форм з фізичної культури різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями. Оздоровлення дошкільнят буде ефективним лише за умов коли педагог добре опанує обрану технологію.

Корекційно-оздоровча методика «Богатир» дає змогу залежно від анатомо-фізіологічних особливостей розвитку, конституції, загальної працездатності, рухової підготовленості і функціонального стану дітей підбирати і впроваджувати як оздоровчо-профілактичні, так і реабілітаційні програми індивідуальної спрямованості, вона пропонує низку легких, нетравматичних та цікавих для дітей гумово-поролонних тренажерів та казково-ігрових посібників, які з успіхом можна використовувати під час рухової діяльності у спортивному залі, удома або на спортивному майданчику [8]. Комплексна програма корекційно-оздоровчої методики «Богатир» нараховує достатню кількість різних видів гімнастичних вправ на розвиток гнучкості, сили, витривалості, рівноваги та координації, тому однією з умов використання методики є включення цих вправ в традиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, серед яких є пізнавально-розвивальна діяльність з фізичної культури (навчально-тренувальна, сюжетна, ігрова, тематична, інтегрована або фізкультурно-пізнавальна, діяльність з елементами ритмічної гімнастики, контрольна тощо); фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури); різні форми організації рухової активності в повсякденні (фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання). Оскільки істотним компонентом в організації фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі є співпраця педагогічного колективу з родинами вихованців, то важливою умовою впровадження методики «Богатир» є саме співпраця з батьками. Цей напрямок діяльності забезпечується через:

- організацію змістовної наочної пропаганди (батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди тощо);
- обговорення проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах та консультаціях, виробничих нарадах;
- активне залучення технічного, медичного персоналу та членів родин вихованців до безпосереднього спостереження системи роботи закладу, до підготовки та проведення фізкультурних заходів з дітьми та методичну роботу з педкадрами (педади, семінари і практикуми, педагогічні читання тощо).

Оскільки корекційно-оздоровча методика «Богатир» передбачає використання спеціального обладнання необхідною умовою є забезпечення матеріально-технічної бази.

Експериментальна перевірка педагогічних умов відбувалася у ДНЗ «Зірочка» (експериментальна група 56 дітей) та ДНЗ «Сонечко» (контрольна група 59 дітей)м. Білопілля, Сумська область в 2013 – 2014 навчальному році. Контрольна група дітей займалася за стандартною програмою фізичного виховання, а дошкільний заклад працював згідно з річним планом складеним педагогічною радою та затвердженим керівництвом закладу. Експериментальна група займалась за оздоровчо-корекційною методикою «Богатир». Етапи проведення експериментальної роботи з перевірки ефективності гіпотетично визначених педагогічних умов:

I. Розробка єдиного комплексного науково-методичного підходу до вирішення проблеми впровадження методики в навчальний процес (планування роботи);

II. Підготовка педагогічних кадрів до опанування методикою навчання та впровадження її в навчальний процес (методична робота);

III. Створення відповідного методичного забезпечення (придбання, виготовлення необхідного обладнання);

IV. Проведення педагогами та медичними працівниками необхідної просвітницької роботи з батьками.

Під час впровадження корекційно-оздоровчої методики «Богатир» ми дотримувалися принципів індивідуального підходу; свідомого виконання вправ; поступового збільшення фізичного навантаження; систематичності занять; новизни і різноманітності засобів; поєднання загального і спеціального впливу на весь організм дитини і на ослаблені м'язові групи, урахування клінічних особливостей кожної ортопедичної патології. Для визначення рівня фізичного розвитку та стану постави старших дошкільників була розроблена програма обстеження та встановлені критерії: соматоскопічний (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки); соматометричний (стан опорно-рухового апарату) та фізіометричний – функціональний (життєва ємність легень, м'язова сила рук). Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділили достатній, середній та низький рівні фізичного розвитку. Після апробації педагогічних умов дітей експериментальної групи відмічено значне поліпшення соматометричних та фізіометричних показників на відміну від контрольної групи.

**ВИСНОВКИ.** Експериментальна перевірка визначених педагогічних умов дає змогу підтвердити припущення про те, що впровадження корекційно-оздоровчої методики «Богатир» сприяє підвищенню якості оздоровчо-профілактичної та реабілітаційної роботи з дітьми старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу за таких умов: включення методики «Богатир» в різні форми роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі; підвищення рівня компетентності педагогів дошкільного закладу щодо використання методики «Богатир»; забезпечення матеріально-технічної бази; взаємодії колективу ДНЗ та батьків, щодо проведення корекційно-оздоровчої роботи.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Потребують подальшого вдосконалення зміст, форми і методи корекційно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі з дітьми, що мають функціональні порушення опорно-рухового апарату.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні [посібник для студентів, аспірантів, викладачів інститутів фізичної культури] / Ашмарин Б.А.– М.: Фізкультура і спорт, 1978. – 324 с.
2. Буровых А.Н. Профилактика и коррекция нарушенной осанки в режиме дня школы-интерната / А. Н. Буровых. – М : АҚД, 1967. – 23с.
3. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей

- дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
4. Воротилик І.М. Фізкультурно-оздоровительная работа в дошкольном бразовательном учреждении : Метод. Пособие / И. М. Воротилик – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144с.
5. Долинна О. Методична робота в системі дошкільної освіти / О. Долинна, А. Бурова // Дошкільне виховання. – 2008. – № 8. – С. 6-11.
6. Zhdankina N.V. Fizychna reabilitatsiya v profilaktytsi porushen' postavy u ditey doshkil'noho viku [Tekst] / N.V. Zhdankina. – Yekaterynburh.: HOU VPO UHTU-UI, 2006. – (Metodychni vkazivky).
7. Kashtanova H.V. Likuval'na fizkul'tura i masazh [Tekst] / H.V. Kashtanova / Metodyky ozdorovlennya ditey doshkil'noho ta molodshoho shkil'noho viku. [pratychnyy posibnyk]. – М.: «Arkto», 2006. – 56 s.
8. Korzh Yu.M. Eksperymental'na avtors'ka metodyka ozdorovcho-korektsiynoyi himnastyky «Bohatyr» dlya ditey starshoho doshkil'noho viku z porushennyamy funktsiy oporno-rukhooho aparatu : navch. posib. / Yu. M. Korzh – Sumy : SumDPU im. A. S. Makarenka, 2012. – 160 s.
9. Loveyko Y. D. Lechebnaya fyzkul'tura pry zabolevanyakh pozvonochnyka u detey / Y.D. Loveyko, M.P. Fonareva. – L.: Medytsyna, 1988. – 350 s.

УДК 374.016:796

Шупило І.П.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

### РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ В ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядається вплив занять з аеробіки на розвиток швидкісно-силових якостей дівчат 16-18 років.

**Ключові слова:** розвиток, швидкісно-силові, якості, аеробіка, дівчата.

**Шупило І.П. Развитие скоростно-силовых качеств девушек во время занятий по аэробике во внешкольных учебных заведениях.** В статье рассмотрено влияние занятий по аэробике на развитие скоростно-силовых качеств девушек 16-18 лет.

**Ключевые слова:** развитие, скоростно-силовые, качества, аэробика, девушки.

**Shupylo I.P. The development of speed-strength qualities of girls during aerobics classes in extra-scholastic establishments.** Purpose: to determine the influence of aerobics classes on the development of speed-strength qualities of girls aged 16-18. Material: the study involved 90 girls aged 16-18 (60 girls in the health group and 30 in the athletic group). Results: As a result of a comprehensive study of girls in the health group and the athletic group, who do aerobics in extra-scholastic establishments, a large number of motor preparedness indicators that were ordered by the means of modeling and building models methods, which allow us to reveal fuller and deeper the essence of the studied phenomenon is received. In the study of biodynamic parameters a large number of support reactions indicators at jumping up in the grouping were recorded. As a result of the studies the principal strain-dynamo-graphical indicators among the girls in the general group and the girls in the athletic group and the difference between them are discovered:  $F_z \max$  63,44%,  $F_x \max$  60,49%,  $F_y \max$  64,48%,  $F \max$  62,72%,  $F \max / P$  60,83%,  $GRAD$  69,87%,  $I$  65,18%,  $Tps$  -60,00%,  $Tmax$  -57,35%,  $To$  -39 13%,  $Th$  46,34%,  $Hmax$  50,00%,  $Tsum$  -46,63%. In the result of the introduction to education process the methodic of conducting aerobics classes among girls in extra-scholastic establishments developed based on graph-analytic models positive changes in speed-strength indicators took place. Within the control group the indicators improved on average by 7.5% and in the experimental group by 19.8 % ( $p < 0,05$ ) Conclusions: The received data has allowed to identify leading criteria for girls' speed-strength preparedness indicators to facilitate more thorough study of the impact of aerobics classes at overall development of girls. Also, based on biomechanical models, it is possible to make a correction of girls' motor preparedness, control speed-strength qualities during aerobics classes.

**Key words:** development, speed-strength, quality, aerobics, girls

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій.** За останні роки спостерігається зниження основних показників рухового розвитку, прослідковується загальна тенденція до погіршення стану здоров'я дівчат старшого шкільного віку (С.В. Грищенко, Г.А. Єдинак, О.Г. Ваніна, Л.А. Петрина, Т.І. Суворова та ін.). Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю їх рівня є однією з центральних систем фізичного виховання (О.А. Архіпов [4], М.О. Носко[4], В.М. Заціорський, Н.О. Бернштейн, М.М. Булатова, С.В. Гаркуша, М.О. Годик, А.О. Жиденко, С.С. Єрмаков, Л.М. Кузьомко, О.В. Лукаш, А.М. Ляпутін, В.І. Лях, Л.П. Матвєєв, І.М. Медведєва, А.М. Платонов, В.І. Пліско, А.А. Тер-Ованєсян, Б.В. Яковенко та ін.). Необхідність рухової активності для здоров'я людини на сьогодні не викликає сумнівів. Процес рухової підготовки в оздоровчій фізичній культурі повинен базуватися на чіткому уявленні про руховий стан людини і його зміни, пов'язані з фізичними навантаженнями. Проблема оцінки рухового стану є спільною для спорту і оздоровчої фізичної культури, тому необхідно підбирати такі методи контролю, щоб запропоновані навантаження були дійсно корисні. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися – залишаються дискусійними. Досягти певних результатів в роботі над своїм тілом, руховим розвитком можна за допомогою різних засобів: бігу, їзди на велосипеді, плаванню, гімнастичних вправ, аеробіки. Остання придбала велику популярність саме серед дівчат.