ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Холодова Ольга¹, Кривчикова Олена¹, Долженко Людмила¹, Кузнецова
Лариса¹, Шеверда Тетяна²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Навчально-виховний комплекс «Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів-
ліцей» № 20 Оболонського району

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-186

Annotation

A significant part of students are dissatisfied with traditional physical education classes in the Ukrainian secondary schools. This affects the loss of interest in them, as well as a decrease in their level of physical fitness and health. **The purpose** of this research is to explore the possibility of using the innovative fitness technologies in the process of physical education in secondary schools and find out which fitness programs are interesting for students. **Materials and methods** – a survey of schoolchildren in the amount of 75 people (25 people of each age) of the Kyiv school No. 20 and physical culture teachers of Obolon secondary schools of Kyiv in the amount of 22 people; analyzing data from fitness clubs sites to find out which fitness programs they offer to school-age children; used the analysis of scientific and methodological literature and mathematical statistics methods. **Results.** 76% of young schoolchildren want to practice on the path of health, 19% chose Roup skipping, 5% – exercises with various equipment. 40% of middle-school students chose fitball aerobics, 24% preferred pamp aerobics, 20% preferred roup-skipping, and 16% preferred slide aerobics. 56% of high school girls chose to exercise at the gym, 24% chose aerobics, and 20% of girls wanted to play badminton. **Conclusion.** Teachers and students are ready to introduce innovative technologies in the physical education of secondary schools. At the same time, the desire of children and the priorities of teachers, unfortunately, do not always coincide. So, in the preparation of fitness programs for use in general educational institutions, it is necessary to study the interests and needs of children.

Key words: schoolchildren, lessons of physical culture, fitness programs, wellness activities.

Анотація

На сьогоднішній день значна частина учнівської молоді незадоволена традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я. **Мета** даного дослідження – визначити можливість використання новітніх фітнес-технологій в процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та з'ясувати, які фітнес-програми є цікавими для дітей шкільного віку. **Матеріали і методи:** анкетування школярів у кількості 75 осіб (по 25 осіб кожного віку) НВК № 20 м. Києва та вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва Оболонського району в кількості 22 осіб; аналіз даних сайтів фітнес-клубів для з'ясування, які фітнес-програми вони пропонують дітям шкільного віку; застосовувався аналіз науково-методичної літератури та методи математичної статистики. **Результати.** 76 %школярів молодшого віку хочуть займатись на стежці здоров'я, 19 % обрали роуп скіпінг, 5 % – вправи з різним інвентарем. 40 % учнів середніх класів віддали перевагу фітбол-аеробіці, 24 % – памп-аеробіці, 20 % – роуп-скіпінгу і 16 % – слайд-аеробіці. 56 % дівчат-старшокласниць обрали вправи на тренажерах, 24 % – степ-аеробіку. Та 20 % дівчат хочуть грати

в бадмінтон. **Висновки.** Вчителі і учні готові до впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання закладів загальної середньої освіти. В той же час бажання дітей і пріоритети викладачів, на жаль, не завжди співпадають. Отже при складанні фітнес-програм для застосування їх у закладах загальної середньої освіти потрібно вивчати інтереси та потреби дітей.

Ключові слова: школярі, уроки фізичної культури, фітнес-програми, оздоровчі заняття.

Аннотация

На сегодняшний день значительная часть учащейся молодежи недовольна традиционными занятиями по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на снижении уровня их физической подготовленности и состояния здоровья. **Цель** данного исследования – исследовать возможность использования новейших фитнес-технологий в процессе физического воспитания в средних школах и выяснить, какие фитнес-программы интересны для учеников. **Материалы и методы** – анкетирование школьников в количестве 75 человек (по 25 человек каждого возраста) УПК № 20 г. Киева и учителей физической культуры общеобразовательных школ Оболонского района г. Киева в количестве 22 человека; анализ данных сайтов фитнес-клубов для выяснения, какие фитнес-программы они предлагают детям школьного возраста; применялся анализ научно-методической литературы и методы математической статистики. **Результаты.** 76% школьников младшего возраста хотят заниматься "на тропе здоровья", 19% выбрали роуп-скипинг, 5% – упражнения с различным инвентарем. 40% учащихся средних классов предпочли футбол-аэробику, 24% – памп-аэробику, 20% – роуп-скипинг и 16% – слайд-аэробику. 56% девушек-старшеклассниц выбрали упражнения на тренажерах, 24% – степ-аэробику, 20% девушек хотят играть в бадминтон. **Выводы.** Учителя и ученики готовы к внедрению инновационных технологий в физическом воспитании средних школ. В то же время желание детей и приоритеты преподавателей, к сожалению, не всегда совпадают. Таким образом, при составлении фитнес-программ для применения их в общеобразовательных учреждениях нужно изучать интересы и потребности детей.

Ключевые слова: школьники, уроки физической культуры, фитнес-программы, оздоровительные занятия.

Вступ. Здоров'я нації на сьогоднішній день є категорією економічною та політичною, яка визначає соціальну стабільність суспільства. Від нього залежить трудовий потенціал країни та її обороноздатність, а також, що не менш важливо, – відтворення населення – здорового майбутнього покоління.

Підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління – одне з головних завдань фізичного виховання, яке є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи школи і займає важливе місце в підготовці учнів до життя та суспільно-корисної праці. В той же час рівень здоров'я молодого покоління в Україні невблаганно знижується. Це пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми чинниками – погіршенням стану навколишнього середовища, наявності великої кількості комп'ютерних ігор, ін-

тернет-залежності, підвищенням розумових і психічних навантажень, з одного боку, та зменшення фізичної активності дітей, з іншого.

Тому здоров'я школярів усе частіше стає приводом для занепокоєння спеціалістів. За даними Міністерства охорони здоров'я України, 50 % школярів мають порушення здоров'я, 20-35 % – хронічну патологію. 27 % цих хвороб біологічно обумовлені, а 43 % є наслідком неправильного способу життя (Москаленко, 2009). Таким чином, збереження і зміцнення здоров'я дітей і підлітків є на сьогодні пріоритетним завданням держави.

Аналіз наукових досліджень в сфері теорії і методики фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури показує, що протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в

загальноосвітніх установах значної частини дітей і підлітків. Це позначається на втраті інтересу до них, а також – на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стані здоров'я (Єлісєєва, 2016).

В останні роки в Україні відбувається процес вдосконалення освітнього процесу, однією з основних тенденцій якого є перехід від традиційної орієнтації на пересічного учня до створення інноваційних умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій. Тому державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання й виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний процес, про що зазначено в Законах України: «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про інноваційну діяльність», Положення «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності».

Це підтверджується думкою багатьох фахівців про те, що використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу дитині швидше та якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів (Балацька, Єремія, 2018; Кренделева, 2015; Лахно, 2013).

Інновації вносять позитивні зміни в зміст, організацію та технологію навчання. Тому значну увагу у фізичному вихованні дітей і молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей і дотриманню здорового способу життя, а й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом. У науковій літературі є багато наукових досліджень, присвячених проблемі застосування інноваційних технологій у системі фізичного виховання школярів. У початкових класах цю проблему досліджували Н. Москаленко, Н. Павлова, І. Хрипко, у дітей середнього та старшого шкільного віку – О. Андрєєва, Ю. Васьков, Д. Єлісєєва, В. Маринич та інші.

Одним зі шляхів вирішення проблеми використання інновацій у фізичному вихованні в закладах середньої освіти може бути впровадження різних напрямків фітнесу, що сприятиме підвищенню зацікавленості учнів у заняттях з фізичної культури. Це пов'язано з тим, що напрямки фітнесу охоплюють різні форми рухової активності, задовольняють потреби різних соціальних груп населення у виборі оздоровчих занять, сприяють підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури тих, хто займається, розширенню їх кругозору за рахунок включення в заняття творів мистецтва, таких як класичні, народні, сучасні танці, музичні твори у різних стилях тощо (Ареф'єв, Єдинак, 2002).

Фітнес-технології сприяють

підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури та залучають їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяють оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня діяльності їх функціональних систем. Це неодноразово підкреслювали в своїх наукових роботах (Круцевич, Соловей, 2015; Москаленко, 2015). Були розроблені авторські фітнес-програми як складової частини третього уроку фізичної культури, позаурочних і позашкільних заходів (Кібальник, 2008); обґрунтовані засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей і молоді (Леоненко, Красілов, 2017); розроблено оздоровчі фітнес-програми для дітей шкільного віку (Санжарова, Кропивка, 20015).

В той же час недостатньо дослідженими залишаються питання, які саме фітнес-програми можуть зацікавити дітей різного шкільного віку і наскільки їх бажання співпадають з обізнаністю вчителів у цьому питанні. Тому, на нашу думку, обрану тему можна вважати актуальною.

Мета дослідження – визначити можливість використання новітніх фітнес-технологій у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та з'ясувати, які фітнес-програми є цікавими для дітей шкільного віку.

Матеріал і методи. В ході дослідження було проведено анкетування учнів молодших, середніх і старших класів у кількості 75 осіб (по 25 осіб кожного віку) НВК № 20 м. Києва та вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва Оболонського району в кількості 22 осіб. Його основною метою було: дізнатись думку викладачів і дітей про можливість впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання середніх шкіл і з'ясувати, які види фітнесу цікавлять учнів різного віку.

Також був проведений аналіз

даних сайтів фітнес-клубів з метою з'ясування, які фітнес-програми вони пропонують дітям шкільного віку.

Крім того, нами застосовувався аналіз науково-методичної літератури та методи математичної статистики для обробки анкет і визначення відсотків респондентів, які тим чи іншим чином відповіли на запитання.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури показав, що дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високо-ефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань і зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей і підлітків на добровільних засадах, виходячи з інтересів тих, хто займається.

Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику різних захворювань. На думку фахівців, застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості школярів, ніж заняття за діючою програмою з фізичної культури (Качан, 2017; Маринич, 2014).

Під час нашого дослідження було проведено опитування учнів щодо їх ставлення до впровадження фітнес-технологій у навчальний процес закладів загальної середньої освіти. Анкетне опитування школярів проводилося з метою визначення рівня зацікавленості дітей у заняттях дитячим фітнесом або окремими його елементами. За його результатами 82 % учнів молодших класів висловились за впровадження фітнес-технологій, їм такі уроки по-

добались. 18 % хочуть, щоб уроки фізичної культури відбувались за звичайною програмою.

Опитування учнів середніх класів показало, що 84 % хочуть під час уроків фізичної культури займатись різними видами фітнесу. 16 % не беруть активної участі в уроках фізичної культури, тому вони висловились за традиційне їх проведення.

Що стосується учнів старших класів, то 100 % висловились за впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання. На нашу думку, це пояснюється тим, що юнаки і дівчата вже усвідомлюють значення рухової активності для їх фізичного здоров'я і хочуть, щоб ці заняття проходили цікаво і приносили користь.

Аналіз результатів анкетування вчителів фізичної культури свідчить про те, що більшість з них позитивно ставляться до використання сучасних фітнес-технологій під час уроків (95,2 %). Лише 4,8 % висловились за традиційне проведення уроків фізичної культури.

Для того, щоб з'ясувати, які фітнес-програми подобаються дітям, ми провели аналіз дитячих фітнес-програм, які пропонують серед своїх послуг провідні фітнес-клуби Києва, та з'ясували, що з великого їх спектру найпопулярнішими є:

МАЙСТЕР М'ЯЧ – ігровий, танцювальний і силовий клас з використанням м'ячів різного діаметра.

AQUA GAMES – веселі ігри у воді: естафети, пірнання, плавання і забавні стрибки.

YOGA – заняття з йоги для дітей, які позитивно впливають на психоемоційний стан. Рекомендуються для будь-якого рівня підготовки дітей.

KID'S STRENGTH – коригуючий клас, для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини, черевного преса).

CYCLE KIDS – заняття на

спеціальних тренажерах, що імітує велогонку. Тренування підвищують витривалість і зміцнюють м'язи ніг, стегон і преса.

KID'S GUM – уроки в дитячому тренажерному залі з використанням дитячих тренажерів німецької фірми Schell. Під час тренування зміцнюються всі основні м'язові групи.

AERO KID'S – ігри, танці для дітей в аеробному режимі.

ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА – на заняттях діти розучують зв'язки вправ з м'ячами, стрічками, обручами.

ЧІРЛІДІНГ ДЛЯ ДІТЕЙ – на тренуваннях з черлідінгу дітей не тільки навчають базовим елементам таких важливих для здорового організму занять, як гімнастика, акробатика і танці, а й навчають отримувати задоволення від фізичної активності, прагнути до гарних результатів, любити себе і радіти своїм талантам.

РОУП-СКИПІНГ – комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

ФІТБОЛ КЛАС – заняття для дітей з використанням фітболу (великий пружний м'яч від 55 до 75 см в діаметрі, який використовується для занять аеробікою).

ТЕРМІНАТОР – захоплююче заняття, спрямоване на розвиток силової витривалості з вправами на спритність, швидкість і увагу. Клас проходить в змагальному форматі, що дозволяє дітям відволіктися від заданого навантаження.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ – функціональне тренування спрямоване на поліпшення рухових функцій, які дитина використовує в повсякденному житті. Тренування сприяє розвитку координації, силової витривалості і формуванню правильної постави.

АДРЕНАЛІН – аеробні заняття середньої і високої інтенсив-

ності. Дівчата займаються танцювальною аеробікою, хлопчики – силовими вправами. Заняття проходять у веселій атмосфері. Виконуються під музику.

СПИНА ТОП – уроки спрямовані на зміцнення м'язів спини та черевного преса. Профілактика викривлення хребта. Використовується, різноманітне фітнес-обладнання.

ІГРОТЕРАПІЯ – заняття проходять у форматі тренінгу. Дитині пропонується взяти участь в іграх і змодельованих ситуаціях: різні вправи допомагають дитині подолати страхи, відкоригувати емоційний фон.

БОЙОВІ ЄДИНОБОРСТВА – різні системи єдиноборств і різного самозахисту, часто східно-азійського походження; розвивалися головним чином, як засоби ведення рукопашного поєдинку. В наш час практикуються в багатьох країнах світу, в основному у вигляді спортивних вправ, які ставлять собі за мету фізичне і свідоме вдосконалення.

Після узагальнення дитячих фітнес-програм у фітнес-клубах їх перелік був наданий вчителям фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва, які позитивно ставляться до введення в навчальний процес новітніх фітнес-технологій з метою з'ясування, які з них можна використовувати в закладах загальної середньої освіти. До цього переліку, спираючись на власний досвід, ми додали **ІГРОВІ КЛАСИ, СТЕЖКУ ЗДОРОВ'Я, ВПРАВИ НА ТРЕНАЖЕРАХ та ВПРАВИ З РІЗНИМ ІНВЕНТАРЕМ.**

Вчителям було запропоновано виділити один вид програми, який, на їх думку, краще підходить для застосування під час уроків фізичної культури. В результаті опитування були отримані такі результати: 45 % вчителів, які викладають в молодшій школі, висловились за Ігровий клас. Вони пояснили свій вибір тим, що діти цього віку дуже люблять

грати і вони з радістю виконують ці вправи. 23% обрали "стежку здоров'я", тому що вчителі вважають це корисним і цікавим. 18% перевагу віддали програмі "Спина топ", оскільки дітям потрібно зміцнювати м'язи спини та черевного пресу для формування правильної постави. 14% вважають найцікавішим для дітей молодшої школи Роуп скіпінг, вправи з якого будуть позитивно впливати на розвиток різних рухових якостей (рис.1).

Що стосується дітей, то переважна кількість школярів молодшого віку, а саме 76%, хочуть займатись на "стежці здоров'я", 19% обрали роуп скіпінг, 5% – вправи з різним інвентарем. Бажання дітей не співпадають з думкою вчителів. Ми пояснюємо це тим, що під час уроків фізичної культури вони в цьому віці і

так багато грають, тому і обрали "стежку здоров'я", яка задовольнить їх потребу в різних пересуваннях, лазіннях і перелазіннях (рис. 2).

Більшість вчителів, а саме 50 %, які викладають в середніх класах також віддали перевагу ігровим класам. На їх думку, саме гра заохочує дітей займатись фізичною культурою. 36 % вважають, що найцікавішими для дітей цього віку будуть заняття з різним інвентарем. 14 % хочуть урізноманітнити уроки фізичної культури, тому обрали степ-аеробіку. Також вони пояснили свій вибір тим, що середній шкільний вік є сенситивним для розвитку загальної витривалості (рис. 3).

В той же час вибір учнів середніх класів в корні відрізняється від пріоритетів вчителів. 40 % дітей цього віку віддали перевагу

фідбол-аеробіці, 24 % – памп-аеробіці, 20 % – роуп-скіпінгу та 16 % – слайд-аеробіці. Це можна пояснити тим, що діти в цьому віці намагаються самоствердитись і тому й обирають незвичні для них форми занять (рис. 4).

Що стосується вчителів старшої школи, то більшість з них обрали вправи на тренажерах (45 %), 23 % – ігрові класи; 18 % віддали перевагу бодіфлексу та 14 % – вправам з різним інвентарем (рис. 5).

Бажання 56 % дівчат-старшокласниць співпадає з думкою вчителів. Вони обрали вправи на тренажерах, попри, що програма не рекомендує їм цей вид діяльності. Це пояснюється тим, що дівчата, як і юнаки, хочуть мати красиве тіло і не бачать інших видів діяльності для досягнення цієї мети. 24 % схильні до аеробних навантажень, тому обрали степ-аеробіку. Та 20 % дівчат хочуть займатись ігровою діяльністю, а саме грати в бадмінтон (рис. 6).

Якщо співставити вибір вчителів і вибір дітей, то ми побачимо, що він в більшості випадків є різним. Отже можна сказати, що навіть ті вчителі, які готові застосовувати інноваційні технології під час уроків фізичної культури, не дуже добре знають бажання дітей, що може привести до зниження зацікавленості школярів до занять фізичним вихованням.

Тому під час формування програми занять в першу чергу потрібно вивчити інтереси і потреби дітей та враховувати їх при підборі засобів і методів.

Дискусія.

Аналіз наукових досліджень в сфері теорії і методики фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури показав наявність проблеми підвищення інтересу до занять фізичною культурою в закладах середньої освіти. Науковці відмічають, що протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями значної частини ді-

Рис. 1. Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі фітнес-програм для учнів молодших класів

Рис. 2. Вибір фітнес-програм учнями молодших класів

Рис. 3. Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі фітнес-програм для учнів середніх класів

Рис. 4. Вибір фітнес-програм учнями середніх класів

тей і підлітків. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та погіршенні стану здоров'я. На думку Качана А.О. (2017), тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовки, призвело до несприйняття учнями існуючих форм фізичного виховання. Н.В. Москаленко (2005) вважає, що впровадження інноваційних методик навчання сприятиме різнобічному розвитку школярів, зацікавленості учнів і вчителів у заняттях фізичною культурою і спортом.

У своїх дослідженнях Г. В. Безверхня (2004) показала, що близько 50 % школярів не відчують стійкого інтересу до уроків фізкультури. Однією з причин цього є те, що при виборі фізичних вправ, які включені до програми з фізичної культури у школі, не враховуються інтереси дітей. В той же час ми з'ясували, що 82% учнів молодших, 84% середніх і 100% старших класів бажають займатись під час уроків фізичної культури інноваційними видами рухової активності та висловились за впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання. Тобто кількість учнів, які займаються систематично фізичними вправами організовано та само-

стійно, може збільшитись тільки за умови підвищення мотивації до цих занять. Ці дані підтверджують думку Л. Стрельченко та Ю. Арешіної (2011), що багато засобів фізичного виховання в школі не відображають сучасних модних тенденцій, здаються дітям нецікавими тому й спостерігається низька мотивація до занять. Отже в програми, які використовуються на заняттях з оздоровчого фітнесу для дітей молодшого шкільного віку, вони пропонують включати класичну аеробіку (із м'ячем і скакалкою), футбол, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, фітнес-гімнастику, силову аеробіку з гантелями, гімнастичними палицями, дитячу йогу, фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате), рухливі ігри. Наші дослідження підтверджують і частково доповнюють цей перелік таким видом рухової активності, як "стежка здоров'я".

Що стосується дітей середнього шкільного віку, то, за даними Кібальник О.Я. (2008), серед хлопців найпопулярнішими видами рухової активності є спортивні ігри, єдиноборства та заняття в тренажерному залі, серед дівчат – аеробіка, єдиноборства та спортивні ігри. Отже до числа пріоритетних видів рухової активності підлітків не входять види спорту (окрім спортивних ігор), які складають основу курсу фізичної культури в школі. Наші дослідження підтвердили той факт, що діти в цьому віці не бажають займатись традиційними видами спорту під час уроків, та доповнили перелік цікавих для них фітнес-технологій такими видами, як фітбол-аеробіка, памп-аеробіка, слайд-аеробіка, а також роуп-скіпінг.

Фахівці фізичного виховання сходяться в думці, що традиційна організація фізичного виховання в закладах загальної освіти не завжди цікава і старшокласникам, часто не відповідає їх бажанням, потребам та інтересам, внаслідок

Рис. 5. Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі фітнес-програм для учнів старших класів

Рис. 6. Вибір фітнес-програм учнями старших класів (дівчата)

чого вони погано відвідують уроки фізичної культури. На думку Балацької Л.В., Єремїї Я.І. (2018) найбільш привабливим видом спортивної активності старшокласників є аеробіка. Цей вид спорту формує рухову культуру і спортивну освіченість, сприяє вихованню всебічно розвиненої особистості. Санжарова Н.М. та Кропивка Т.М. (2015) рекомендують засоби силової аеробіки. І.О. Ячнюк (2017) вважає, що для покращення інтересу до занять у юнаків старших класів слід використовувати уроки з елементами футболу, бейсболу, бадмінтону, стритболу, воркауту, скейтбордингу. У дівчат – різноманітні танцювальні та ритмічні вправи

(фітнес програми під ритмічну музику, а також використання на уроках вправ з обтяженнями). Наші дослідження частково підтвердили ці дані стосовно вибору аеробіки та частково доповнили їх такими видами рухової активності, як вправи на тренажерах та бадмінтон для дівчат.

Таким чином, говорячи про доцільність і необхідність процесу становлення нової системи освіти, яка буде орієнтована на входження до світового освітнього простору, всі науковці, які досліджували цю проблему, дійшли висновку, що шкільна освіта потребує консолідації зусиль державних органів і професійних інституцій з метою вирішення

питання підвищення фізичної підготовленості молоді. Цей процес супроводжується істотними змінами в педагогічній теорії та практиці навчально-виховної діяльності закладів загальної середньої освіти. Це також знайшло відображення в низці офіційних державних документів, широкому висвітленні питань фізкультурно-оздоровчої роботи у пресі, активізації наукових досліджень проблеми.

Отже, однією з основних тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід від традиційної орієнтації на пересічного учня до створення інноваційних умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій, тому державна освітня політика спрямована на оновлення мети навчання й виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний процес.

Розвиваючись і вдосконалюючись, напрямки фітнесу охоплюють різні форми рухової активності, при цьому він може задовольняти потреби самих різних соціальних груп населення в виборі оздоровчих занять, сприяючи підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури тих, хто займається, розширенню їх кругозору за рахунок великої кількості фрагментів мистецтва в заняттях, можливості вибору фітнес-програм, орієнтованих як на культурні традиції Заходу, так і Сходу.

Напрямок дитячого фітнесу з'явився порівняно недавно, але його популярність стрімко зростає як за кордоном, так і у нас в країні і становить інтерес для фахівців з фізичної культури, незважаючи на те, що поки ще він не має достатньо строгого наукового обґрунтування. Заняття дитячим фітнесом покликані задовольнити потребу дітей у фізичній активності і сприяти їх оздоровленню, підвищенню інтересу до них, залученню до здорового способу

життя. Це досягається за рахунок використання різноманітних фітнес-технологій, сучасного інвентарю та обладнання, музичного супроводу, а також можливостей вибору тих чи інших видів занять.

Висновки. Результати дослідження показали, що і вчителі і учні готові до впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання закладів загальної середньої освіти. В той же час

бажання дітей і пріоритети викладачів, на жаль, не завжди співпадають. Отже, при складанні фітнес-програм для застосування їх в закладах загальної середньої освіти потрібно спочатку вивчити інтереси та потреби дітей. Це допоможе знайти оптимальні варіанти, які зацікавлять більшість школярів, що буде сприяти підвищенню їх рухової активності і, як наслідок, покращення фізичного

здоров'я.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у вивченні впливу фітнес-програм, які застосовуються під час уроків фізичної культури, на фізичне здоров'я дітей шкільного віку.

Вдячність. Закладам загальної середньої освіти за можливість проведення дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. 383 с.
2. Балацька Л.В., Єремія Я.І. Вплив аеробіки на рівень мотивації старшокласників до занять з фізичної культури. *Young Scientist*, 2018. № 3.3 (55.3), March. С. 27-29.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту; Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2004. 21 с.
4. Єлісєєва Д.С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
5. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
6. Кібальник О.Я. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С.С. Єрмакова. 2008. № 3. С. 78-81.
7. Кренделева В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молодий вчений*. 2015. № 3(2). С. 175-178. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_3\(2\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_3(2)_42).
8. Круцевич Т.Ю., Соловей Д.О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2015. Випуск 12 (67). С. 75-78.

References

1. Arefiev V. H., Yedynak H. A. Fizychna kul'tura v shkoli [Physical Culture at School]. Kamianets-Podilskyi: Abetka-NOVA, 2002. 383. (In Ukrainian)
2. Balatska L.V., Yeremiia Ya.I. Vplyv aerobiky na riven' motyvatsiyi starshoklasnyts' do zanyat' z fizychnoyi kul'tury [Aerobics Influence on the Level of Motivation of High School Students for Physical Education Classes. *Young Scientist*], 2018. № 3.3 (55.3), March. 27-29. (In Ukrainian)
3. Bezverkhnia H.V. Motyvatsiya do zanyat' fizychnoyi kul'turoyu i sportom shkolyariv 5-11-kh klasiv [Motivation for Physical Education and Sports Classes for 5-11 Grade Students]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu; Lvivskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury. Lviv, 2004. 21. (In Ukrainian)
4. Ielisieieva D.S. Innovatsiyna tekhnolohiya zmitsnennya zdorov'ya ditey starshoho shkil'noho viku v protsesi samostiynykh zanyat' fizychnym vykhovannyam [Innovative Technology of Strengthening the Children Health of the Senior School age in the Process of Independent Studies by Physical Education]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh verstv naseleennia»; Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu. Dnipro, 2016. 21. (In Ukrainian)
5. Kachan O.A. Uprovazhennya innovatsiynykh tekhnolohiy u fizkul'turno-ozdorovchu ta sportyvnu diyal'nist' zakladiv osvity [Implementation of Innovative Technologies in Physical Culture and Sports Practice of Educational Institutions]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Sloviansk: Vytoky, 2017. 138. (In Ukrainian)
6. Kibalnyk O.Ya. Fitnes-tekhnolohiya yak zasib pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti ta fizychnoyi pidhotovlenosti pidlitkiv 13-15 rokiv [Fitness Technology as a Means of Motor activity

9. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го-5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2013. 20 с.
10. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. Молодий вчений. № 3.1 (43.1) березень 2017 р. С. 190-192.
11. Маринич В.Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2014. 20 с.
12. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2009. 42 с.
13. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35-38.
14. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. № 2. С. 37-39.
15. Санжарова Н.М., Кропивка Т.М. Оптимізація фізичної підготовки учнів старших класів засобами силової аеробіки. Теорія та методика фізичного виховання. 2015. № 02. С. 20-24.
16. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 28-32.
17. Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б. Застосування інноваційних технологій у формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017. Випуск 10. С. 624-631.
18. Evans J. Physical education, sport and schooling: Studies in the sociology of physical education. Routledge, 2017.
19. Stidder G., Hayes S. (ed.). The Really Useful and Physical Fitness of Adolescents 13-15 Years]. Pedagogika, psykologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr. za red. S. S. Yermakova. 2008. №3. 78-81. (In Ukrainian)
7. Krendelieva V. Vplyv ozdorovchoho fitnesu na riven' fizychnoyi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasi. Molodyy vchenyy [Influence of Wellness Fitness on the Level of Physical Preparedness of High School Students]. Molodyi vchenyi. 2015. № 3(2). 175-178. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_3\(2\)_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_3(2)_42). (In Ukrainian)
8. Krutsevych T. Yu., Solovei D. O. Rozvytok form fizychnoho vykhovannia v zahal'noosvitnikh shkolakh: problemy i perspektyvy [Development of Physical Education Forms in General Education Schools: Problems and Perspectives]. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2015. Vypusk 12 (67). 75-78. (In Ukrainian)
9. Lakhno O. H. Innovatsiyni tekhnolohiyi rozvytku psykhomotornykh zdibnostey u fizychnomu vykhovanni ditey 2-ho-5-ho rokiv zhyttya [Innovative Technologies of Development of Psychomotor Abilities in Physical Education of the 2nd-5th years Children]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh verstv naseleennia»; Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. 2013. 20. (In Ukrainian)
10. Leonenko A. V., Krasilov A. D. Zastosuvannya innovatsiynykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni ditey ta molodi [Application of Innovative Technologies in the Physical Education of Children and Youth]. Молодий вчений. № 3.1 (43.1) березень 2017. 190-192. (In Ukrainian)
11. Marynych V. L. Innovatsiyni pidkhody v orhanizatsiynomu zabezpechenni fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty u pozashkil'nykh navchal'nykh zakladakh [Innovative Approaches in Organizational Provision of Physical Culture and Health Work in Out-of-School Educational Institutions]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh verstv naseleennia»; Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. 2014. 20. (In Ukrainian)
12. Moskalenko N. V. Teoretyko-metodychni zasady innovatsiynykh tekhnolohiy v systemi fizychnoho vykhovannia molodshykh shkol'nyariv [Theoretical and Methodical Foundations of Innovative Technologies in the Junior Pupils Physical Education System]: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh

Physical Education Book: Learning and Teaching
Across the 11-16 Age Range. Taylor & Francis,
2016. 269 p

- verstv naselennia»; Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. 2009. 42. (In Ukrainian)
13. Moskalenko N.V. Innovatsiyna diyal'nist' u fizychnomu vykhovanni zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv. Fizyчне vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi [Innovative Activity in Physical Education of General Educational Institutions]. Innovatsiina diialnist u fizychnomu vykhovanni zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv. 2015. № 4. 35-38. (In Ukrainian)
 14. Moskalenko N.V. Stvorennia innovatsiynoyi prohramy rozvytku fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty v zahal'noosvitnikh shkolakh [Creation of an Innovative Program of Development of Physical Culture and Health Work in General Schools]. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspil'stvi. 2005. № 2. 37-39. (In Ukrainian)
 15. Sanzharova N.M., Kropyvka T.M. Optymizatsiya fizychnoyi pidhotovky uchniv starshykh klasiv zasobamy sylovoyi aerobiky. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Optimization of Physical Training of High School Students by Means of Power Aerobics]. Teoriya ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2015. № 02. 20-24. (In Ukrainian)
 16. Strelchenko L., Arieshyna Yu. Zmist zanyat' ozdorovchym fitnesom dlya ditey molodshoho shkil'noho viku. Fizyчне vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi [The Content of Wellness Fitness Classes for Junior Schoolchildren. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats]. 2011. № 1 (13). 28-32. (In Ukrainian)
 17. Iachniuk I.O., Yachniuk M.Yu., Yachniuk Yu. B. Zastosuvannia innovatsiynykh tekhnolohiy u formuvanni interesu shkolyariv do systematychnykh zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [The application of Innovative Technologies in Shaping the Interest of Schoolchildren in Systematic Physical Education]. Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. 2017. Vypusk 10. 624-631. (In Ukrainian)
 18. Evans J. Physical Education, Sport and Schooling: Studies in the Sociology of Physical Education. Routledge, 2017. (In English)
 19. Stidder G., Hayes S. (ed.). The Really Useful Physical Education Book: Learning and Teaching Across the 11-16 Age Range. Taylor & Francis, 2016. 269. (In English)

Холодова Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03680, Україна
e-mail: holodova2007@ukr.net, тел. +38(050)5479521

Кривчикова Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03680, Україна
e-mail: tmfv@ukr.net, тел. +38(097)2455609

Долженко Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03680, Україна
e-mail: bupsik@ukr.net, тел. +38(067)4913396

Кузнецова Лариса

Національний університет фізичного виховання і спорту України
м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03680, Україна
e-mail: L.Kuznetsova@meta.ua, тел. +380963858625

Шеверда Тетяна

Навчально-виховний комплекс «Спеціалізована школа І-ІІІ ступенів-ліцей» №20
Оболонського району м.Києва
м Київ, Оболонський проспект 32-б, Україна
e-mail: murlik@ukr.net, тел. +380963858625