

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконав: студент 2 курсу 11-211  
групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Дацюк Іван Михайлович**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: док. пед. наук,  
професорка; завідувачка кафедри  
теорії та методики фізичного  
виховання Львівського державного  
університету ім. Івана Боберського

**Боднар І.Р.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Фітнес-технології у системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти</b> .....	7
1.1. Характеристика поняття «фітнес» у сучасній літературі	7
1.2. Сучасні фітнес-програми та їх характеристика .....	10
1.3. Фітнес-технологія як інноваційний засіб фізичного виховання .....	13
<b>РОЗДІЛ 2. Організація і методи дослідження</b> .....	22
2.1. Організаційні етапи та контингент дослідження.....	22
2.2. Методи дослідження .....	23
<b>РОЗДІЛ 3. Організаційно-методичні основи проведення уроків фізичної культури з елементами фітнес-технологій ..</b>	27
3.1. Дослідження визначення інтересів учнів до різних видів фітнес-програм .....	27
3.2. Методика побудови занять з використанням засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури .....	29
3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту.....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	44
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46

## ВСТУП

**Актуальність.** Сьогодні великого значення набуває питання освіти та здоров'я підростаючого покоління. Здоров'я громадян України та, особливо, підростаючого покоління є однією із актуальних проблем сучасності. Особливо гостро ця проблема стоїть серед учнів та учнівської молоді – найбільш критичної групи населення.

За даними багатьох досліджень рівень здоров'я учнів та учнівської молоді в Україні невблаганно знижується, що пов'язано з багатьма факторами, а саме: погіршення стану навколишнього середовища, довготривалі карантинні обмеження (під час пандемії COVID-19), воєнного стану, підвищення розумово-психічних навантажень, інтернет залежність, зниження інтересу до фізичної культури та спорту, зменшення обсягу фізичної активності та інші [7].

У зв'язку з кризовим станом проблеми погіршення здоров'я підростаючого покоління, особливої актуальності набуває розробка та впровадження здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, що пов'язано з використанням та впровадженням нових оздоровчо-фізкультурних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти з метою залучити якомога більшу кількість учнів до здорового способу життя, підвищення рівня їхньої рухової активності та поліпшення загального фізичного стану.

Впровадження різних напрямків фітнес-технологій в систему фізичного виховання закладів освіти, на думку багатьох науковців, сприяє оновленню змістовного компонента фізкультурної освіти, оптимізації освітнього процесу, підвищенню інтересу до уроків фізичної культури, залучення учнів до занять фізичними вправами [2, 4, 13, 22, 41, 43].

Використання здоров'язберігаючих технології у шкільному фізичному вихованні має велике значення для життєзабезпечення функціональних систем організму підростаючого покоління, у більшості

фітнес-технології спрямовані на зміцнення кардіореспіраторної системи. Аеробні вправи підвищують функціональні можливості як серцево-судинної так і дихальної систем дитячого організму, зменшують ризик виникнення серцевої недостатності, покращають роботу легенів і допомагають долати стресові стани.

Протягом останніх років багато досліджень присвячено саме інноваційним підходам до здійснення фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (Москаленко Н. [33] Шаповаленко В., Гаркуша С. [40] та ін.). За аналізом літературних джерел одним із інноваційних підходів щодо організації фізичного виховання в закладах освіти є використання оздоровчих технологій з елементами фітнесу (Дубинська О., Петренко Н. [13], Єлісеєва Д. [14], Кібальник О. [20-22], Котова О. [24] та ін.).

Вирішення проблеми впровадження елементів фітнесу на уроках фізичної культури, за даними багатьох дослідників, дозволить підвищити активність учнів на уроці, покращити фізичну підготовленість та фізичну працездатність, що взагалі впливає на рівень здоров'я підростаючого покоління [10, 13, 21, 25].

Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури, на думку багатьох авторів, сприяють підвищенню інтересу учнів до занять фізичними вправами та залучають до систематичних занять різними видами рухової діяльності. На це наголошували в своїх працях О. Кібальник Т. Круцевич, Н. Москаленко та ін. Дослідник О. Кібальник розробив авторську фітнес-програму щодо впровадження третього уроку фізичної культури з фітнесу [22]. Фітнес-програми для дітей молодшого шкільного віку в системі освіти розроблено та впроваджено О. Дубинською, А. Бойко, Н. Косачевою, О. Хуртенко та ін. [13].

Узагальнення теоретичного та практичного досвіду фізичного виховання з використанням засобів фітнес-технологій, дозволить вести корективи в організацію та зміст уроків фізичної культури учнів

закладів загальної середньої освіти. Тому тема кваліфікаційної роботи набуває актуальності.

**Зв'язок кваліфікаційної роботи з науковими темами.**

Кваліфікаційна робота виконувалась згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260)

**Мета** кваліфікаційної роботи – розробити методику використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури для учнів 8-х класів та перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати можливості використання фітнес-технології в системі фізичного виховання учнів на підставі огляду науково-методичної літератури.

2. Вивчити відношення учнів середнього шкільного віку до різних видів фітнес-програм.

3. Розробити методику побудови занять з використанням засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури.

4. Перевірити ефективність розробленої методики з використанням засобів фітнес-технологій.

**Об'єкт** дослідження – сучасні фітнес-технології.

**Предмет** – методика використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури.

**Методи** дослідження: теоретичні – метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, емпіричні – анкетування, педагогічне тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент, математичні методи обробки результатів дослідження.

**Наукова новизна дослідження:**

- Уточнено поняття «фітнес», «фітнес-технологія»;

- Доповнено інформаційна база про можливості використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури;
- Удосконалено методику проведення уроків фізичної культури засобами фітнес-технологій.

**Практична значущість** кваліфікаційної роботи полягає у вдосконаленні методики проведення уроків фізичної культури засобами фітнес-технологій. Розроблений методичний матеріал може бути використаний здобувачами вищої освіти під час проходження виробничої практики, а також вчителями фізичної культури при проведенні варіативних модулів.

**Апробація результатів дослідження, публікації.** Результати дослідження кваліфікаційної роботи опубліковані у науковій статті у збірці наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2023 р.) [11].

**Структура роботи.** Кваліфікаційну роботу складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 43 найменувань. Загальний обсяг роботи викладено на 50 сторінках (основний обсяг - 45 сторінок) комп'ютерної верстки. Цифровий матеріал представлено в 5 таблицях та 2 діаграмах.

# РОЗДІЛ 1

## ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.2. Характеристика поняття «фітнес» у сучасній літературі

Стрімкий розвиток фізкультурно-оздоровчої теорії та практики призводить до появи нового термінологічного апарату в цій галузі. Найбільш широкого розповсюдження у сучасній фізкультурно-спортивній термінології набув термін «фітнес», визначення якого є об'єктом багатьох не тільки науково-методичних праць, а й популярних публіцистичних.

Поняття «фітнес» у вітчизняній теорії та практиці використовується порівняно нещодавно (90-і роки ХХ століття). В загальному вигляді поняття «фітнес» згідно аналізу зарубіжної літератури визначається як бути в гарній формі. Цей термін у літературних джерелах має широке застосування, характеризується як загальний фітнес (якість та спосіб життя людини) так і фізичний фітнес, що асоціюється з рівнем фізичної підготовленості людини.

Так, аналіз останніх праць з цієї тематики, розглядають поняття «фітнес» з точки зору готовності людини мати оптимальну якість свого життя, що включає складові соціального, розумового, фізичного та духовного характеру. Саме з цієї позиції, фахівці відокремлюють складову «Загальний фітнес», який визначається спадковістю, факторами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами. Деякі автори зміст цього поняття ототожнюють раціональним харчуванням, профілактикою захворювань, боротьбою зі стресами, гігієною тіла, плануванням життєвої кар'єри. Саме з цих позицій

поняття «загальний фітнес» найбільш асоціюється з поняттям «здоровий спосіб життя» [28].

Друга складова поняття «фітнес», за теоретичним аналізом – «фізичний фітнес» (Physical fitness) характеризується фахівцями як оптимальний стан показників здоров'я, оптимальний рівень яких, забезпечують можливість людині мати високу якість життя, можливість її організму людини адаптуватися до змінних умов життєдіяльності. Саме з цієї позиції поняття «фізичний фітнес» найбільш асоціюється з поняттям «рівень фізичної підготовленості» [8].

За аналізом літературних джерел «фізичний фітнес» має похідні поняття.

Одним із них є оздоровчий фітнес, який спрямований на підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань людини. В свою чергу, оздоровчий фітнес має важливі компоненти фізичного фітнесу, серед яких є:

Кардіореспіраторна витривалість – можливість організму людини ефективно доставляти кисень м'язам під час фізичної активності. Високий рівень кардіореспіраторної підготовленості є важливою складовою високої якості життя людини й має велике значення щодо внесення цього компоненту до різних оздоровчих програм.

Склад тіла – це співвідношення жирового і «чистого» компонентів тіла. До «чистого» компонента відносять м'язову, кісткову тканину, кров та внутрішні органи. Склад тіла є індикатором рівня здоров'я людини та важливою складовою оздоровчого фітнесу. Дві людини з однаковою масою тіла та однаковим зростом, можуть мати різний склад тіла, тому виглядати інакше один від одного й мати різний рівень здоров'я. За даними багатьох досліджень високий відсоток жирового компоненту складу тіла людини пов'язують з негативним впливом на стан її здоров'я та тривалість життя [13].



М'язова сила визначається як здатність людини долати опір або протидіяти йому за допомогою власного м'язового напруження. Також виділяють поняття силова витривалість як здатність м'язів підтримувати роботу протягом довгого періоду часу, не знижуючи її ефективність. Оптимальний рівень силових здібностей необхідний для підтримання «чистого» компоненту складу тіла, що є найважливішим для загального стану здоров'я людини.

Гнучкість – це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату організму людини, котрі визначають ступінь рухливості його ланцюгів. Оптимальний рівень розвитку гнучкості сприяє рухливості суглобів та їх функціонування. Розвиток гнучкості необхідно для формування та підтримання правильної постави, для здійснення багатьох щоденних амплітудних рухових дій та попередження ортопедичних проблем опорно-рухового апарату [8].

*Спортивно-спрямований або руховий фітнес*, характеризує розвиток рухових здібностей для вирішення рухових і спортивних завдань на високому рівні. Набуття високого рівня спортивно-спрямованого фітнесу безпосередньо не вирішує завдання пов'язаних з зміцненням здоров'я людини. Однак людина, яка володіє достатнім рівнем рухового фітнесу більш схильна регулярної фізичної активності, що у свою чергу сприяє покращанню рівень оздоровчого фітнесу та зменшує ризик захворювань.

*Атлетичний фітнес* або фітнес як вид спорту, спрямований на досягнення спеціальної підготовленості для успішного виступу на змаганнях з різних видів фітнесу. В сучасній практиці не олімпійських видів спорту існує система міжнародних змагань, організацією яких займається Міжнародна федерація фітнесу (IFSB). В Україні популяризацією та розвитком фітнесу, як виду спорту, відводиться Українській федерації фітнесу та Українській федерація аеробіки та фітнесу.

Деякі зарубіжні фахівців в основу концепції «фітнес» покладають принцип FITT:

- F (від англ. «частота») – кількість занять на тиждень;
- I (від англ. «інтенсивність») – характеристика потужності фізичної роботи, що регулюється зміною ЧСС;
- T (від англ. «час») – тривалість занять;
- T – (від англ. «тип») – вид занять фітнесом (аеробний тренінг, силовий тренінг, оздоровчі види гімнастики, аквафітнес) [13].

Таким чином, згідно узагальнення тверджень фахівців поняття «фітнес» відображає соціальні характеристики (здоровий спосіб життя) та біологічні характеристики (фізичний стан, фізична підготовленість) рухової активності, спрямованих на оздоровлення людини.

## **1.2.Сучасні фітнес-програми та їх характеристика**

За результатами аналізу літературних джерел до комплексу специфічних завдань, що вирішуються засобами фітнес-технологій, відносять:

- ✓ гармонійний фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток учнів, покращення їх здоров'я;
- ✓ сприяння самопізнанню та самореалізації у вигляді занять фізичними вправами;
- ✓ вільний вибір видів та організаційних форм занять відповідно до особистісних інтересів;
- ✓ вдосконалення життєвоважливих рухових умінь та навичок;
- ✓ підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами, привчання до систематичного виконання, озброєння знаннями про здоровий спосіб життя;
- ✓ розвиток творчості та креативності, естетичних здібностей [16].

Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, оздоровчої або спортивної спрямованості, що характеризується інноваційністю, варіативністю, адаптованістю до різних вікових груп, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю.

В сучасній літературі фітнес-програми класифікуються за різними ознаками, але у більшості, вони поділяються за наступними напрямками: аеробні, силові, танцювальні, з елементами оздоровчих систем гімнастики, одноборств, комплексні [41].

Розглянемо більш відомі та найбільш розповсюдженні види фітнес-програм.

**Аеробіка** є сукупністю базових гімнастичних вправ, різновидів стрибків та підскоків, бігу, котрі виконуються під музичний супровід при ЧСС 120–160 ударів за хвилину груповим або поточним методом. Результатом використання регулярних занять є покращення фізичної форми та гнучкості, розвиток витривалості, а також оздоровчий ефект для організму. Аеробна робота позитивно впливає на кардіореспіраторну систему, покращує імунну систему, вдосконалює адаптаційні можливості. Оздоровча аеробіка у фізичному вихованні учнів може реалізовуватись як варіативний компонент програми фізичної культури, так і як окремі елементи аеробіки при вивченні інших модулів програми з фізичної культури [31].

Одним із різновидів аеробіки є **степ-аеробіка** – це комплекс ритмічних рухів вгору і вниз на спеціальній платформі (степ). Степ-аеробіка розвиває рухливість у суглобах, формує поставу стопи, розвиває рівновагу, зміцнює м'язовий апарат, покращує гнучкість, пластику, відновлює загальний тонус тіла, нормалізує діяльність серцево-судинної системи, допомагає формувати гарну поставу, сприяє естетичності рухів.

Заняття аеробікою приносять учням велике задоволення, супроводжується бадьорою, ритмічною музикою. Степ-аеробікою можна займатися у різних варіантах: у формі урочних занять оздоровчо-тренуючого характеру, як частина уроку; у формі підготовчої частини уроку, що посилює її оздоровчий та емоційний ефект; у показових виступах учнів на святах; як степ-розвага [32].

**Фітбол-аеробіка** – це комплексне використання вправ на спеціальних м'ячах, на відміну від інших оздоровчих видів аеробіки, має свої відмінні характеристики: необхідність постійно утримувати рівновагу при виконанні вправ на м'ячі, що сприяє включенню в роботу більш глибоких м'язових груп і посильне навантаження на хребет, суглоби ніг, серцево-судинну та дихальну системи організму, що створює можливість занять для учнів з різними відхиленнями у стані здоров'я [3].

**Силові програми фітнесу.** Дані програми спрямовані на зміцнення різних груп м'язів тіла. Для підвищення ефективності застосування силового тренінгу використовуються різні вільні ваги: гантелі, спеціальні штанги (памп), «нетболи», «фітбол стрічки», бодібари (гімнастичні палиці) та інші обтяження.

Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різноманітні еспандери, які часто застосовуються у поєднанні з іншим фітнес-обладнанням.

Силові програми фітнесу використовуються на уроках фізичної культури за наступної класифікацією:

- ✓ силовий урок без обтяжень і предметів (згинання та розгинання рук з різних положень, піднімання тулуба з положення лежачи, присідання, сходи на платформу висотою від 40 до 70 см, «планка» та ін.);

- ✓ силовий урок з «медболами», гантелями, «фітнес-гумками» еспандерами, бодібарями, штангою та ін.;

✓ кругове тренування (стрибкової спрямованості, на тренажерах, функціональної спрямованості; круговий силовий тренінг для зміцнення певних м'язових груп, тренування статичної та динамічної спрямованості, тренування з короткими інтервалами відпочинку);

✓ силовий урок з інтервальним тренуванням (чергування інтервалів різних видів інтенсивності, інтервалів аеробного та силового навантаження);

✓ силовий урок з використанням фітбол-м'ячів (у тому числі з гантелями, м'яч як обтяження, перешкода, обладнання) [19].

Аналізуючи методичну літературу можна зазначити, що великого значення у практиці набувають фітнес-програми, в основу яких покладено використання оздоровчих видів гімнастики (стретчинг, йога, пілатес та інші).

**Стретчинг** (розтяжка). Комплекс вправ за допомогою розтягування м'язів, сухожилля та зв'язок. Регулярні заняття стретчингом роблять м'язи більш розтягнутими та еластичними, зміцнюють опорно-руховий апарат у цілому. Під впливом занять стретчингом покращується стан суглобів, зменшується відкладення солей, удосконалюється рівень розвитку гнучкості, нормалізується кровообіг. Також, така оздоровча система занять рекомендується учням, котрі віднесені до спеціальної медичної групи [8].

**Пілатес** розглядається як система вправ, що не має обмежень за статтю, віком та рівнем фізичної підготовки. Пілатес передбачає безперервне виконання комплексу гімнастичних вправ у повільному темпі. Пілатес відноситься до систем оздоровчих видів гімнастики, спрямовано на розвиток м'язів у найкоротші терміни. Підходить для занять фізичною культурою всіх медичних груп, а також як секційна діяльність.

**Фітнес-йога.** Розвиток сили та гнучкості, зміцнення м'язів спини та формування правильної постави, позитивний вплив на опорно-

руховий апарат та на внутрішні органи організму, нормалізація психо-емоційного стану.

Велика увага надається змішаним або комбінованим програмам:

- ✓ частина уроку аеробіки та кругове силове тренування, елементи функціонального тренінгу;
- ✓ спортивні ігри як частина уроку та атлетична гімнастика;
- ✓ атлетична гімнастика та елементи фітбол-гімнастики;
- ✓ міх-програми з гантелями, слайдами, Bosu, еспандерами та ін.
- ✓ «фітнес клас» (частково): 1/3 уроку – аеробіка, 2/3 – силовий тренінг;
- ✓ бодіфлекс та стретчинг, елементи пілатесу та йоги;
- ✓ фітнес-йога з елементами гімнастики з обтяженням (0,5 – 2 кг), пілатесу;
- ✓ TRX – комплекс, елементи кросфіту;
- ✓ Sinerdgi 360 (комплексний силовий тренінг, що дозволяє моделювати різноманітні заняття з різновидами стрибків у висоту; човникового бігу, вправи з «фітнес – гумками»).
- ✓ комплекси вправ на Bosu, Core у спортивному тренуванні спортсменів;
- ✓ фітнес-програми на вдосконалення балансу, рівноваги, корекцію фігури із застосуванням Core, Bosu, спеціальних килимків [29].

Отже, існуючі сучасні фітнес-програми різноманітні і представляють собою комплексні системи фізичних вправ, спрямовані на покращання фізичної підготовленості учнів, формування особистої фізичної культури. Фітнес-програми відрізняються високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, їх різноманіття дозволяють постійно оновлювати зміст уроків фізичної культури.

### **1.3. Фітнес-технологія як інноваційний засіб фізичного виховання**

В перекладі з грецької мови поняття «інновація» означає зміна, новизна, оновлення. На думку багатьох дослідників інновація представляє собою певну комплексну систему створення, використання та розповсюдження нововведень у різних галузях, зокрема й в освіті [20].

Як зазначає Н. Москаленко «поняття «інновація» вперше було вжите в культурології та лінгвістиці для позначення процесу трансформації (від лат. transfer – переміщувати). Тобто трансформація елементів однієї культури в іншу і набуття неї нових, не властивих раніше якостей» [31].

Деякі науковці розкривають педагогічну інновацію, як глибинне перетворення процесу навчання, тобто зміна сутності навчання та його інструментально-значущих властивостей, «найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія та творча співпраця педагога і вихованця у ході навчання» [18]. Тобто, під інноваційними розуміються технології, що передбачають глибинне перетворення процесу освіти підростаючого покоління.

За твердженням Єлісеєвої Д., «новітні інноваційні технології, несуть у собі не стільки предметний зміст, скільки такі способи організації різних видів діяльності учнів й організаційні форми освітнього процесу, при використанні яких створюються оптимальні можливості для їх освіти» [14].

В рамках цього питання великого значення набувають інноваційні технології, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів та учнівської молоді, формування активної життєвої позиції. За аналізом літературних джерел одними із інновацій в галузі фізичної культури є

фітнес-технології, які дуже швидко впроваджуються в освітній процес різних закладів.

Щодо характеристики фітнес-технологій, то вони визначаються у сучасній літературі як сукупність фізичних вправ, елементів танцю, кроків, прийомів, згрупованих у певний алгоритм дій, реалізований, в основному, для забезпечення ефективності оздоровчого процесу, з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм, сучасного інвентарю та обладнання [19].

На думку Васкана І.Г., Єремії Я.І., Батюка А.М. фітнес-технології – це технології, котрі забезпечують ефективність занять фітнесом як сукупність наукових методів, прийомів, шляхів у певному алгоритмі дій, що реалізуються для забезпечення результатів навчання, заснованих на мотивах та інтересах вибору вправ з інноваційними інструментами, інвентарю та обладнання, сучасних методів, форм організації учнів на занятті. Як підкреслюють науковці, фітнес-технології підвищують рівень традиційної фізичної культури, задовольняють потреби учнів у руховій активності, забезпечують позитивні емоції від занять фізичними вправами, формуючи позитивне ставлення до фізичної культури [7].

Аналізуючи теорію та практику оздоровчої фізичної культури, сучасний зміст фітнес-технологій можна зазначити, що найбільше їх виникає та впроваджується саме у фітнес-індустрії, яка, розвивається швидкими темпами. Але, за результатами наукових досліджень спостерігається той факт, що фітнес-технології модернізується саме в системі освіти, відображуючи різні методичні аспекти у освітніх програмах фізичного виховання учнів та молоді, де вони з успіхом застосовуються.

Так, цілеспрямоване впровадження сучасних фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти учнів є в одному з основних та актуальних завдань модернізації навчальних планів, освітніх програм різних закладів освіти.



За теоретичним аналізом фітнес-технологій в освіті - підвищують ефективність проведення традиційних занять фізичною культурою, вносять варіативність та різноманітність, підвищують інтерес до занять фізичними вправами, відтворюють позитивні емоції, задовольняють потреби учнів у зміцненні здоров'я, формують фізичну культуру особистості.

Спрямованість занять фітнесом повністю узгоджується із завданнями, що вирішуються фізичним вихованням в закладах освіти, тому більшість сучасних фітнес-напрямків, на думку багатьох дослідників, можуть бути адаптовані та використанні під час уроків фізичної культури [17].

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень, узагальнення практичного досвіду дозволив визначити роль та значення використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури, а саме:

– фітнес-технології широко популяризуються в мережі Інтернет, соціальних мережах, що може бути додатковим стимулом для підвищення інтересу до занять фізичною культурою. За практичним досвідом, використання сучасних, «модних» назв традиційних фізичних вправ дозволяють підвищити мотивацію до занять та покращити якість їх виконання школярами;

– використання фітнес-технологій забезпечує взаємозв'язок урочної та позаурочної форм фізичного виховання. Апробовані на уроках фітнес-програми можуть спонукати учнів до виконання фізичних вправ у домашніх умовах або спрямувати до вибору занять у після занять;

– фітнес-технології відрізняються підвищеною моторною щільністю уроку, що характеризується використанням різноманітного сучасного інвентарю, а також різною кількістю вправ з власною вагою тіла;

– заняття з елементами фітнесу можуть бути доступні кожному учню, в комплексах використовуються загальнорозвиваючі вправи, не складні у виконанні.

– оскільки базові вправи мають кілька варіантів виконання, використання елементів фітнесу дозволяє диференціювати навантаження залежно від рівня підготовленості кожного учня;

– у комплексах застосовуються вправи, що виконуються в динамічному, статичному, статично-динамічному режимі, вправи комплексного впливу, як дуже прості так і складно координаційні тощо. Така варіативність дозволяє дати різноманітне навантаження на організм учня, сприяти розвитку фізичних якостей [37].

Узагальнення аналізу літературних джерел з теми дослідження свідчить, що на сьогодні існують три групи фітнес-програм оздоровчих занять, які можуть використовуватись в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти. Перша група передбачає використання вправ аеробного характеру, котрі виконуються впродовж 10- 30 хв. методом безперервної вправи з інтенсивністю 60-70% від максимального. Встановлено, що найбільш ефективні аеробні вправи, що виконуються з низькою або помірною інтенсивністю, під час яких в роботі задіяні 2/3 частини м'язів тіла.

Інша група фітнес-програм передбачає використання силових та швидко-силових вправ, з інтенсивністю навантаження 80-85% від максимального, а тривалість роботи складає від 15 сек. до 3 хв. й чергуються з відпочинком такої ж тривалості. Уроки такого характеру проводяться за допомогою колового методу організації занять. Третя група фітнес-програм – комплексні види занять, які передбачають поєднання різноманітних вправ, що розглянуті вище [13].

У сучасній теорії та практиці фізичного виховання простежуються спроби використання фітнес-технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Науковець О. Кібальник розробив та експериментально перевіряв авторську фітнес-програму щодо впровадження третього уроку фізичної культури з фітнесу, в основі якого була розроблена фітнес-технологія. Дана технологія стала продуктом інтеграції теоретичної (інформаційної) складової фізичного виховання та практичного (рухового) компоненту, котрий включає процес оптимального розвитку фізичних якостей, використання програм та засобів оздоровчого фітнесу, контроль та самоконтроль за виконанням фізичних вправ. Практична частина фітнес-технології представлена структурно із загальноприйнятій трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Кожна частина поділялась на блоки. У процесі експериментальної роботи, проведеної дослідником, впровадження фітнес-технології на третьому уроці фізичної культури засвідчило достовірне підвищення фізичної активності підлітків: у дівчат на 11% ( $P < 0,005$ ); у хлопців на 14% ( $P < 0,001$ ) в експериментальних групах [22].

Ефективність використання різних видів аеробіки в освітньому процесі свідчать наукові дослідження багатьох авторів. Проблема системного підходу до оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі вирішувалась науковцем Г. Глобою, яка запропонувала інноваційну програму навчання, що поєднувала традиційний зміст уроків фізичної культури у школі з використанням аеробних технологій [10]. Дослідник О. Андрєєва займалась проблемою розробки сучасних оздоровчих технологій у системі фізичного виховання учнівської молоді (2002), де запровадила програмування фізкультурно-оздоровчих занять для дівчат-підлітків з урахуванням стану їх фізичного здоров'я та запропонувала впровадити розроблену програму у позаурочних формах навчання [1].

Сьогодні використання елементів фітнес-технологій є одним із шляхів підвищення активності учнів на уроці, інтересу до виконання фізичних вправ, що веде до стійкої мотивації щоденних занять фізичною

культурою та спортом. Вплив освітнього процесу на формування стимулів до занять фізичною культурою та спортом є одним із головних завдань сучасної системи фізичного виховання, спрямованої на покращення рівня здоров'я, фізичної підготовленості учнів на основі впровадження принципово нових підходів та технологій.

Використання різних форм рухової активності фітнес-технологій обумовлено чисельними мотивами та різноманітними інтересами учнів. Усвідомлення необхідності та користі занять фізичними вправами забезпечується на таких уроках задоволенням учнів.

На основі аналізу науково-методичної літератури можна визначити особливості запровадження фітнес-технологій в освітній процес фізичного виховання учнів, а саме:

1. Використання різноманітних вправ на різних спорудах та з різним інвентарем, його оригінальна та варіативна інтерпретація щодо виконання;
2. Можливість виконання вправ з музичним супроводом та поєднання з танцювальними напрямками.
3. Використання ігрових (сюжет, образ та ін.) та змагальних методів навчання, інноваційних технологій.
4. Емоційна насиченість уроків фізичної культури, отримання задоволення від виконання різноманітних рухових дій.
5. Великі можливості в варіативності занять, використання різних напрямів фітнес-технологій, їх комбінування та поєднання.
6. Розвиток рухових навичок за допомогою інноваційних технологій, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, рівня здоров'я учнів.
7. Озброєння та набуття теоретичних знань про здоровий спосіб життя, отримання навичок здійснення самоконтролю за фізичним станом, фізичною підготовленістю.

Отже, цінність використання елементів фітнес-технологій, полягає у комплексному вирішенні завдань фізичного виховання в закладах освіти: зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення рівня розвитку аеробних можливостей, організму учнів, підвищення кардіореспіраторної функції організму, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачуючи руховий досвід, підвищують інтерес до уроків фізичної культури та формують мотиваційні стимули до систематичних занять фізичними вправами.

### **Висновки до першого розділу**

1. За аналізом літературних джерел одними із інноваційних технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є фітнес-технології, які дуже швидко впроваджуються в освітній процес закладів освіти.

2. Практичною реалізацією фітнес-технологій є впровадження різних фітнес-програм в навчальний процес закладів освіти. Фітнес-програма – це спеціально організована форма рухової активності, оздоровчої або спортивної спрямованості, що характеризується варіативністю, адаптованістю до різних вікових груп, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю.

3. Аналіз існуючої теорії та практики засвідчив, що фітнес-технології активно впроваджуються у сучасний освітній процес закладів загальної середньої освіти. Інноваційність та емоційна насиченість різних видів фітнес-програм дозволяє використовувати елементи цих технологій в різних частинах уроку фізичної культури, що сприяє активності, динамічності, моторної щільності й підвищення інтересу до занять фізичною культурою.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Організаційні етапи та контингент дослідження

З метою експериментальної перевірки методики використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури було організовано та проведено експериментально-дослідну роботу на базі Херсонського державного університету та Спеціалізованої школи №82 м. Києва. В Експериментальній частині кваліфікаційної роботи взяли участь 48 учнів 8-х класів, серед яких 30 дівчат та 28 хлопців.

Кваліфікаційна робота здійснювалась упродовж трьох етапів (вересень 2022 – жовтень 2023 року) з використанням певних наукових методів дослідження.

**На першому етапі** було визначено актуальність дослідження, поставлена її мета та завдання, уточнено апарат кваліфікаційної роботи. Цей етап передбачав аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, що дозволило намітити подальший науковий пошук з визначеної дослідної проблеми. Сформовано групи для проведення експериментального дослідження.

**На другому етапі** дослідження проведено анкетування щодо відношення учнів до різних видів фітнес-технологій, здійснено комплектацію контрольних та експериментальних груп для проведення педагогічного експерименту, проведено попереднє педагогічне тестування рухових здібностей учнів в цих групах. Розроблено та впроваджено в освітній процес експериментальних груп методику проведення уроків з елементами фітнес-технологій. На цьому етапі проведено кінцеве тестування рухових здібностей учнів контрольних та експериментальних груп.

**Третій етап** присвячено аналізу та узагальненню отриманих результатів експериментальної частини дослідної роботи, апробації та опублікуванню статті в науковій збірці «Магістерські студії». На цьому етапі відбувалось формування загальних висновків, загальне оформлення кваліфікаційної роботи, підготовка до захисту на засіданні підсумкової атестації.

## **2.2. Методи дослідження**

На кожному із етапів наукового дослідження було використано наступні методи.

*Аналіз науково-педагогічної літератури* дозволив узагальнити та систематизувати теорію та практику використання фітнес-технологій, визначити їх інноваційне значення в галузі оздоровчої фізичної культури, а також її модернізацію у навчальний процес закладів освіти. За допомогою цього методу систематизовано та охарактеризовано основні фітнес-програми, що можуть бути використані у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, а також можливості використання фітнес-технології в системі фізичного виховання, а саме: великі можливості в варіативності занять, використання різних напрямів фітнес-технологій, їх комбінування та поєднання, розвиток рухових навичок за допомогою інноваційних технологій, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, рівня здоров'я учнів.

*Анкетування* - психологічний вербально-комунікативний науковий метод дослідження, який застосовується в сучасній практиці для збору відомостей від респондентів за допомогою спеціально оформленого списку питань – анкети.

У ході виконання кваліфікаційної роботи була складена анкета, питання якої, були спрямовані на з'ясування ставлення учнів до уроку фізичної культури, визначення інтересу до занять фізичними вправами

та різних фітнес-програм, якими б учнів 8 класів бажали б займатись на уроках фізичної культури.

Анкета щодо визначення інтересу до уроків фізичної культури містила наступні запитання:

1. Уроки фізичної культури в школі Ви відвідуєте із задоволенням?

- так;
- ні;

2. Назвіть причини, що спонукають Вас до активності на уроках фізичної культури?

- задовольнити потребу в рухах;
- зміцнити здоров'я;
- покращати настрій;
- отримати позитивну оцінку.

3. Який, на Ваш погляд, самий привабливий вид фітнесу, яким Ви із задоволенням займались на уроках з фізичної культури?

- аеробіка;
- силовий фітнес;
- пілатес та йога;
- стретчинг (розтягування)

4. Які Ви знаєте різновиди аеробіки?

5. Які ви знаєте різновиди силових фітнес-програм?

*Педагогічне тестування рухових здібностей.* Педагогічне тестування як метод застосовується з метою оцінки рухових можливостей, фізичної підготовленості, його окремих компонентів та ступеня їх зміни під впливом певної системи фізичних вправ та методів з метою отримання конкретної кількісної інформації про їх ефективність [35].



В експериментальному дослідженні метод педагогічного тестування застосовувався з метою оцінювання фізичної підготовленості учнів на основі результатів виконання рухових тестів та за допомогою визначення рівня розвитку окремих рухових здібностей для визначення ефективності розробленої експериментальної методики проведення уроків з фізичної культури з елементами фітнес-технологій. Силові здібності визначались за тестом «підтягування» у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); швидкість – «біг на 30 метрів»; координацію – «човниковий біг 4x9 м.»; гнучкість – «нахил тулуба з положення сидячи»; швидко-силові здібності – «стрибок у довжину з місця»; витривалість - 12-ти хвилинний біг. Рухові тести підбирались згідно навчальної програми з фізичної культури [39], методика тестування здійснювалась згідно загальноприйнятих у практиці фізичного виховання та спорту [35].

*Педагогічний експеримент.* Даний метод використовувався з метою перевірки ефективності розробленої методики викладання уроків фізичної культури з елементами фітнес-технологій. У ході проведення дослідження було сформовано чотири групи (контрольні та експериментальні) хлопців та дівчат 8-х класів для визначення динаміки кількісних показників розвитку рухових здібностей. З цією метою було здійснено педагогічне тестування в вересні 2022 року та друге – в грудні 2022 року.

Запропонована нами програма педагогічного експерименту передбачала:

- проведення дослідження початкового рівня фізичної підготовленості учнів;
- розроблення та впровадження методики використання засобів фітнес-технологій на уроках фізичної культури;

- заключна діагностика фізичної підготовленості учнів, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого педагогічного тестування.

*Методи математичної статистики* використовувались для збору, аналізу і обробки статистичних кількісних даних отриманих під час педагогічного тестування.

### РОЗДІЛ 3

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФІТНЕС- ТЕХНОЛОГІЙ

### 3.1. Дослідження визначення інтересів учнів до різних видів фітнес-програм

З метою здійснити визначення інтересів учнів середнього шкільного віку до різних видів фітнес-програм проведено за розробленим опитувальником анкетування серед хлопців та дівчат 8 класів.

На підставі отриманих результатів анкетування було з'ясовано ставлення учнів до шкільного уроку фізичної культури. Визначено, що із задоволенням відвідують уроки фізичної культури 55 % опитаних дівчат 8-го класу, а 45 % - негативно ставляться до занять фізичними вправами на уроках. Серед хлопців цей показник встановлює «так» - 72% учнів; «ні» - 28 % відповідно [11].

Відповіді на запропоновані запитання анкети дали змогу з'ясувати прояв інтересу учнів 8 класів до уроків фізичної культури. Аналіз одержаних результатів подано у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1.*

#### Прояв інтересу учнів 8 класів до уроку фізичної культури

№	Причини	Респонденти	
		Хл. (n=16)	Дів. (n=20)
1	Задовольнити потребу в рухах	25%	15%
2	Зміцнити здоров'я	50%	40%
3	Покращати настрої	5%	10%

4	Отримати позитивну оцінку	20%	35%
---	---------------------------	-----	-----

Серед причин відвідування з інтересом уроків фізичної культури у більшості респонденти відзначили (50% - хлопців; 40% - дівчат) - «зміцнення здоров'я», тобто респонденти розуміють значення рухової активності для свого здоров'я. Найменший відсоток опитаних учнів 8 класу (5 % - хлопців; 10% - дівчат) пов'язують інтерес до уроків фізичної культури з отриманням настрою, тобто учні в основному не отримують задоволення від виконання фізичних вправ. Для отримання позитивної оцінки відвідують уроки 20 % хлопців та 35 % дівчат [].

У ході проведення анкетування було запропоновано з'ясувати відношення учнів до різних фітнес-програм та визначення більш привабливих для них, на яких би вони із інтересом та задоволенням виконували різні рухові дії. Аналіз одержаних результатів анкетування подано у таблиці 3.2.

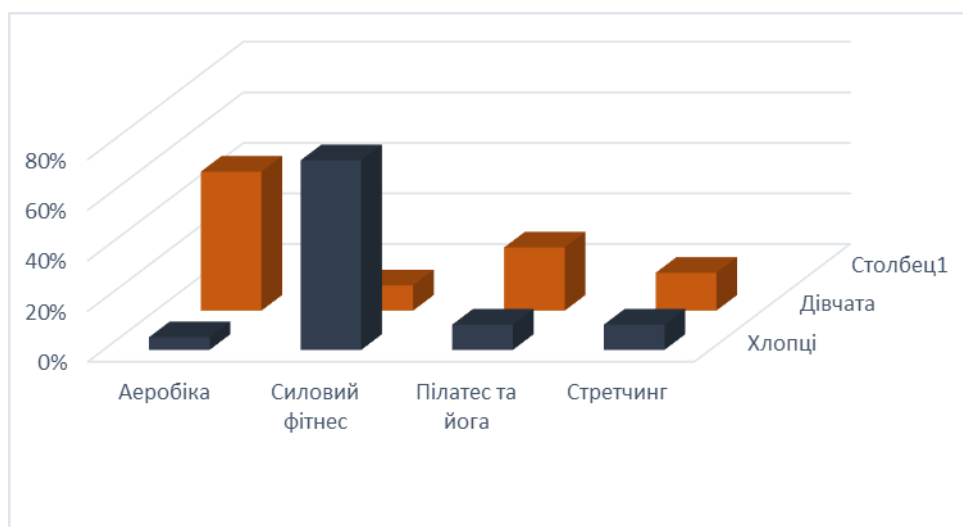
*Таблиця 3.2.*

### **Ставлення учнів 8 класу до різних фітнес-програм**

№	Причини	Респонденти	
		Хл. (n=16)	Дів. (n=20)
1	Аеробіка	5%	55%
2	Силовий фітнес	75%	10%
3	Пілатес та йога	10%	20%
4	Стретчинг	10%	15%

Аналіз отриманих результатів анкетування засвідчив, що у більшості перевагу серед фітнес-програм 75 % хлопців надають силовим видам фітнесу, а 55 % дівчат – аеробіці, 20 % дівчат та 10 % хлопців бажали б займатись пілатесом та йогою, стретчингу віддають перевагу

15 % дівчат та 10 % - хлопці. Більш наочно відображено розподіл інтересів учнів 8 класів серед різних фітнес-програм на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1.** Розподіл інтересів учнів 8 класів серед різних фітнес-програм

Серед різновидів аеробіки у більшості респондентами були названі танцювальна та степ-аеробіка. Силовий фітнес учнями 8 класу представлено тільки заняттями на спеціальних тренажерах.

### **3.2. Методика побудови занять з використанням засобів фітнесу на уроках фізичної культури**

Виходячи із основних положень існуючої теорії фізичного виховання, аналіз сучасної практики свідчить, що розробка методики уроків фізичної культури з використанням фітнес-технологій передбачає:

- використання найбільш ефективних і раціональних засобів і методів фізичного виховання, що сприяють успішності рішення оздоровчих завдань;
- комплексне використання аеробних, силових та вправ на розвиток гнучкості;

- застосування вправ, спрямованих на формування в учнів навичок раціонального дихання, правильної постави, профілактику плоскостопості;
- забезпечення регулярного та єдиного лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю за фізичним розвитком;
- підвищенням рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових здібностей учнів;
- регуляція психоемоційного стану учнів засобами мистецтва (музики, танцю) та психологічних методів (аутотренінг тощо);
- збагачення знань про оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини, здоровий спосіб життя.

Аналіз науково-методичної літератури дає можливість визначити основні положення методики проведення занять з різних видів фітнесу.

Методика була розроблена на основі поєднання занять з різних видів фітнесу і застосовувалась в першому півріччі на третьому уроці в навчальному тижні.

Планування третього уроку першого семестру для учнів 8 класу, передбачало чергування кардіочастини – блок А (елементи, з'єднання, комбінації аеробіки (класичної, степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, аеробіка зі скакалкою) – з частинами силового фітнесу – блок Б, що складається з вправ, що виконуються стоячи, сидячи, лежачи, з різним фітнес-обладнанням, що сприяють зміцненню м'язів, розвитку гнучкості, використання елементів йоги, пілатесу. Таких частин може бути від 4 до 5. Таким чином, урок будувався за такою схемою:

Розминка – основна частина: А – Б – А – Б – А – заключна частина

При цьому остання кардіочастина проводилась з більш нижчою інтенсивністю, ніж попередні частини. Навантаження поступово знижується, і здійснюється перехід до заключної частини уроку,

причому блоки, наприклад, блок А, можна виконувати без музики – тільки під рахунок, щоб мати можливість у спокійному темпі, використовуючи метод аналізу, розучити вправи, поставити правильну техніку.

### **Змістове наповнення Блоку А – кардіо**

Основними (базовими) рухами будь-якої фітнес-програми є різні види ходьби, стрибки та різновиди стрибків, махи ногами, присідання, випади. Використання цих фізичних вправ в різноманітних комбінаціях в поєднанні з різними рухами рук, пересуваннями, поворотами забезпечують різноманітність, доступність і високий емоційний фон уроків. Складання комплексів вправ з різних видів фітнесу за методом блоків складаються і виконуються не менше 8-10 разів.

#### *Основи методики проведення різних видів аеробіки.*

Використання елементів фітнес-технологій в урочну форму занять здійснювалось поступово, тобто впроваджувались фрагментарно в різні частини уроку, змісту програмного матеріалу, замість бігових вправ у підготовчій частині уроку використовували танцювальні вправи, в заключній - елементи йоги, пілатесу та стретчингу.

Особливості виконання вправ з аеробіки пов'язані з ознайомленням учнів з виконанням базових кроків, які, у подальшому, поєднуються у комбінацію того чи іншого виду аеробіки. Зміст основної частини перших уроків складається спочатку з основних базових кроків аеробіки з різними рухами рук, а також гімнастичних вправ, що складають зміст програмного матеріалу і спрямовані на розвиток сили різних м'язових груп та гнучкості. З кожним уроком зміст основної частини ускладняється за рахунок поєднання основних базових кроків у комбінації, а потім за рахунок зміни інтенсивності виконання аеробних вправ (65-70% від мах ЧСС), темп музичного супроводу регулюється відносно рівня складності вивченої комбінації.

При оволодінні базовою «класичною» аеробікою можна застосовувати різновиди аеробіки, якщо є наявність спеціального обладнання. При викладанні на уроках степ-аеробіки, необхідно дотримуватись наступних методичних рекомендацій, а саме:

1. Виконувати кроки у центр платформи;
2. Ставити на платформу всю поверхню стопи при підйомі, а при спуску нога ставиться з носка на п'ятку, перед наступним кроком;
3. Виконуючи спуск з платформи, дотримуватись приземлення якомога ближче до платформи;
4. Спочатку навчати рухам ніг, а потім рухам рук;
5. Не підніматись та спускатись з платформи стоячі спиною;
6. Кроки на платформі виконувати плавно.

#### *Методика проведення аеробіки зі скакалкою Rope Skipping*

Основним змістом аеробіки зі скакалкою є різноманітні стрибки, підскоки, стрибки, що виконуються зі скакалкою індивідуально, у парах, групою, а також найпростіші акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається також довжиною скакалки: можна використовувати коротку, довгу, дві довгі. Скакалка, яка використовується в цьому виді рухової активності, має, на відміну від художньої гімнастики, ручки на кінцях, що значно полегшує її обертання при виконанні складних елементів - стрибків з подвійним обертанням, скресне обертання та ін. Однак, на уроках фізичної культури не виключається можливість застосування мотузкової скакалки без ручок, що робить більш безпечний характер виконання фізичних вправ.

Довжина скакалки підбирається згідно зросту учня. При використанні мотузкової скакалки без ручок вузол робиться на кінцях і фіксується пластиром або скотчем.

Поступовість використання різних стрибків через скакалку:



1. Розучити підскоки, стрибки та інші елементи спочатку без скакалки та музичного супроводу.
2. Виконати навчені елементи під музику, поступово прискорюючи темп.
3. Розучити рухи зі скакалкою без музики, потім під музику.
4. Освоїти навички синхронного виконання рухів у парах, групою.
5. Розучити найпростіші з'єднання без музики, потім під музику, домагаючись синхронності виконання.
6. Скласти та освоювати комбінації під певну музику.

*Стрибкові вправи з короткою скакалкою:*

Підскоки та стрибки із обертанням скакалки вперед (Easy Jump). Вправа проста, природна, не вимагає виконання додаткових вправ. При освоєнні цього елемента застосовується цілісний метод навчання.

Підскоки на двох ногах із обертанням скакалки вперед та проміжним рухом. На відміну від попереднього руху, обертання скакалки здійснюється не кистями, а всією рукою з підніманням рук в сторони-вгору та опусканням в сторони-вниз під час кожного підскоку. Слід обов'язково освоїти поєднання даного елемента з обертанням скакалки вперед без проміжних обертань за наступною схемою: 3 звичайні елементи, 4-й проміжний, 2 звичайних, 3-й проміжний, 1 звичайний і 1 проміжний.

У міру освоєння даного базового елемента збільшується темп виконання підскоків, а й одночасно швидкість обертання скакалки за рахунок зменшення радіусу обертання та виконання обертальних рухів за рахунок кистей.

Різновиди підскоків на двох ногах. «Слалом» - поєднання 1 звичайного підскоку і 1 проміжного, який виконується з невеликим просуванням вправо або вліво. Більш складна форма «слалому» – стрибки праворуч – ліворуч без проміжного підскоку. Виконання цього

елемента вимагає вміння швидко обертати скакалку за рахунок кругових рухів кистями, дотримуючись ритму обертань та підскоків. Однією із підготовчих вправ є обертання скакалки, утримуючи ручки однією рукою, а також у парах з партнером у різному темпі під музику. При цьому необхідно дотримуватися принципу симетричного навчання – рух обов'язково виконується як правою, так і лівою рукою. Одночасно здійснюється і підготовка до роботи з довгою скакалкою - обертання скакалки в парах з підрахунком вчителя та під музику.

Твіст (Twist) – поєднання 1 звичайного підскоку з обертанням скакалки та 1 проміжного з поворотом колін у невеликому напівприсіді вправо, вліво. У міру освоєння твіст виконується без проміжного підскоку.

До базових елементів цієї групи рухів відносяться і стрибки на двох ногах з проміжним підскоком та обертанням скакалки під час його виконання збоку (Side Swing and Jump).

Стрибки з ноги на ногу. При стрибках через скакалку широко використовують стрибки з ноги на ногу. Найпростіша форма – стрибки з ноги на ногу з невеликим згинанням ніг назад, які виконуються на місці, з просуванням уперед – назад, а також із обертанням назад – вперед. У Rope Skipping також застосовується низка специфічних елементів з обертанням скакалки під ногою (ногами), які потребують гарної координації рухів.

Під час використання Блоку А (кардіочастини) використовувалась як загальнопедагогічні методи фізичного виховання та і специфічні методи. Серед специфічних:

1. Метод музичної інтерпретації – спосіб варіювання рухів в залежності від зміни темпу музики.

2. Метод ускладнення - поступове збільшення навантаження за рахунок зміни темпу, ритму, складності виконання вправ, амплітуди та напрямків рухів.

3. Метод блоків – спосіб поєднання між собою різних танцювальних (базових) кроків в хореографічні блоки (виконання кожного блоку на 16 рахунків). На початку заняття блоки розучуються окремо, а потім поєднуються, при цьому послідовність поєднання може бути різною.

4. Метод «каліфорнійський стиль» - спосіб комплексного прояву визначених вище методів: кожна вправа розучується поступово (метод ускладнення), потім вправи поєднуються в блоки і виконуються в різних напрямках [38].

### **Змістове наповнення Блоку Б – силовий фітнес**

#### Методика проведення фітнес-гімнастики

Зміст блоку Б містить традиційні гімнастичні та акробатичні вправи в окремому блоці уроку або у поєднанні з виконанням базових рухів аеробіки: різні види ходьби та пересування (ходьба на носках, на п'ятках, на внутрішньому та зовнішньому зводах стопи); різновиди бігу; стрибки на двох ногах; на одній нозі, одну виставити наперед, іншу назад; стрибки, згинаючи ноги («жаба»); стрибки в упорі сівби, з упору сівби - вистрибування вгору; стрибки з поворотом на 90°, 180° та ін.; нахили; випади; переكاتи у групуванні; перекиди вперед та назад та ін.; вправи для м'язів черевного преса, спини в положенні лежачи на підлозі (килимку) та ін.

Використання елементів йоги: асани хатха-йоги – «дерево», «кони́к», «кішечка», «лев», «цу́ценя» та інші - виконуються індивідуально, в парах, групою.

#### Методика проведення силових вправ з використанням обтяжень

За виконання вправ рекомендується застосовувати певний руховий ритм. Згинання та розгинання рук вперед, як приклад використовується наступний темп:

- згинання рук на 4 рахунки, розгинання - на 2 рахунки;
- згинання рук на 3 рахунки, розгинання - на 1 рахунок;

- згинання рук на 2 рахунки, розгинання - на 2 рахунки;
- згинання рук на 2 рахунки, розгинання - на 1 рахунок.

Цей ритм може виконуватися в окремих випадках разом або з визначною паузою на кожен рахунок згинання. Утримання пози в положенні максимальної напруги м'язів здійснюється на 4-й або 8-й рахунок залежно рівня фізичної підготовленості учнів.

Пружні рухи виконуються під різним кутом згинання руки з малою амплітудою (статично-динамічний режим тренування). За аналогічною схемою виконуються інші типи рухів: відведення – приведення руки, ноги тощо.

#### *Силовий тренінг із амортизаторами «фітнес-стрічки»*

Вправи з амортизаторами в порівнянні з вільними навантаженнями виконуються в найбільш напруженій фазі - при згинанні, відведенні кінцівки - в концентричному режимі роботи м'язів. «Фітнес-стрічки» розрізняються за ступенем еластичних властивостей та поділяються на п'ять основних типів:

- жовтий колір – дуже легкий;
- світло-зелений – легкий;
- рожевий – середній;
- фіолетовий – тугий,
- червоний – дуже тугий.

Для учнів середнього шкільного віку (11-15 років) використовують перші три типи амортизатори: жовтий, світло-зелений та рожевий.

При використанні силових вправ із амортизаторами найважливішими є оволодіння наступними елементами техніки:

1. Різні стійки виконуються на трохи зігнутих у колінах ногах.
2. Поверхня всієї підошви повинна торкатися підлоги.
3. Колінний суглоб повинен розташовуватися точно над ступнями.

4. Слід уникати прогинів у поперековому відділі хребта.
5. При виконанні розгинання рук лікті повинні бути злегка зігнуті.
6. Необхідно звертати увагу на симетричне розташування правої та лівої частин тіла у просторі.
7. При виконанні вправи двома руками необхідно здійснювати одночасні рухи правою та лівою частинами тіла, наприклад згинання – розгинання рук у стійці ноги нарізно на «фітнес-стрічці».

Використання на уроках фізичної культури елементів силового фітнесу (памп-аеробіка, з використанням еспандерів, силових стрічок, обтяжень тощо) передбачає застосування методу блоків, що полягає у об'єднанні силових вправ в блок для впливу навантаження для конкретної групи м'язів.

Силові вправи повинно виконувати у повільному і середньому темпі. Під час використання силового фітнесу необхідно користуватись методичними вказівками щодо правильної техніки виконання вправ, акцентувати увагу на вихідному положенні та усуненні помилок. Техніка виконання силових вправ пояснюється в зрозумілій та доступній для учнів формі. Темп музичного супроводу під час силового фітнесу повинен варіюватись від 130 уд/хв до 140 уд/хв [13].

Заключна частина уроку з використанням засобів силового фітнесу включає, у більшості, вправи зі стретчингу на розтягування тих м'язових груп, що приймали участь у силовому навантаженні, а також дихальні вправи та вправи психоемоційної регуляції.

У заключній частині уроку використовуються дихальні вправи, стретчинг балансування, вправи на фіксацію різних положень, вправи на релаксацію, засоби психоемоційного регуляції для досягнення відчуття спокою.

Методика мала універсальний характер, тобто проводилась також на інших уроках, при проведенні підготовчою частини застосовувались елементи танцювальної аеробіки, в основній частині – кругове

тренування з використанням різних видів силового тренінгу, заключна частина містила елементи стретчингу, йоги.

### **3.3. Аналіз результатів педагогічного експерименту**

З метою перевірки ефективності розробленої методики викладання уроків фізичної культури з елементами фітнес-технологій проведено педагогічний експеримент. Було сформовано чотири групи (контрольні та експериментальні) хлопців та дівчат 8-х класів для визначення динаміки кількісних показників розвитку рухових здібностей. З цією метою було здійснено педагогічне тестування в жовтні 2022 року та друге – в грудні 2022 року.

В педагогічному експерименті взяли участь 48 учнів 8-х класів, серед яких 30 дівчат та 28 хлопців. Контрольну групу хлопців складало 15 хлопців та 14 дівчат; експериментальну групу 13 хлопців та 16 дівчат. Експериментальні групи хлопців та дівчат займалися за розробленою програмою з використанням фітнес-технологій, контрольні групи учнів за традиційною програмою фізичного виховання.

Заняття як в контрольних так і експериментальних класах проводились 3 рази на тиждень, в експериментальних класах 3 урок за розробленою методикою проведення уроків з елементами фітнес-технологій. Всі учні 8-х класів, які приймали участь в експерименті за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Отримані під час тестування результати початкового тестування показників фізичних здібностей учнів контрольних та експериментальних груп було проведено на початку педагогічного експерименту в жовтні 2022 року. Отримані результати в кількісних показниках рухових здібностей учнів середнього шкільного віку представлено в таблиці 3.3.

Аналіз результатів визначення показників рухових здібностей учнів засвідчив, що як в контрольних так і експериментальних групах відносно однакові показники. Достатній рівень розвитку встановлено у

всіх групах за показником швидкісно-силових якостей – стрибок у довжину з місця, показником розвитку гнучкості у дівчат контрольної групи.

Таблиця 3.3.

**Оцінка показників розвитку рухових здібностей в  
контрольних та експериментальних групах на початку  
педагогічного експерименту**

Рухові тести	Стать	КГ ( $X \pm m$ )	ЕГ ( $X \pm m$ )	Норма
Біг 30 м. (с.)	Хл.	5,71±0,36	5,79±0,25	5,6
	Дів.	6,23±0,35	6,18±0,29	6,0
Підтягування у висі (хл), у висі лежачі (дів) (раз)	Хл.	5,4±2,25	5,7±2,63	7
	Дів.	11,6±3,49	12,5±3,87	15
«Човниковий» біг 4x9 м. (с.)	Хл.	10,86±1,53	11,08±1,27	10,6
	Дів.	12,05±1,71	11,96±1,83	11,8
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	<b>182,7±6,8</b>	<b>180,4±5,7</b>	180
	Дів.	<b>152,8±5,3</b>	<b>153,5±4,1</b>	150
Нахил тулуба з положення сидячи (см)	Хл.	4,69±1,63	4,32±1,84	5
	Дів.	<b>11,45±2,45</b>	10,93±2,15	11
12-ти хвилинний біг (м)	Хл.	2410±172,3	2350±153,7	2500
	Дів.	1860±160,5	1810±143,9	2100

Розвиток швидкості, координації за результатом тестування між рівнями середній та достатній. Силкові здібності та витривалість у всіх групах розвинуті на середньому рівні.

Після впровадження експериментальної методики проведення уроків з елементами фітнес-технологій в грудні 2022 року було отримано та проаналізовані результати розвитку рухових здібностей

учнів контрольних та експериментальних груп, що відображено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Оцінка показників розвитку рухових здібностей в  
контрольних та експериментальних групах в кінці педагогічного  
експерименту**

Рухові тести	Стать n	КГ ( $X \pm m$ )	ЕГ ( $X \pm m$ )	Норма
Біг 30 м. (с.)	Хл.	5,67±0,43	5,65±0,43	5,6
	Дів.	6,13±0,39	6,07±0,34	6,0
Підтягування у висі (хл), у висі лежачі (дів) (раз)	Хл.	6,0±2,28	<b>7,2±3,63</b>	7
	Дів.	12,4±2,86	14,2±2,96	15
«Човниковий» біг 4x9 м. (с.)	Хл.	<b>10,57±1,83</b>	10,88±1,54	10,6
	Дів.	12,1±1,41	<b>11,74±2,16</b>	11,8
Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	<b>183,7±5,3</b>	<b>184,1±5,2</b>	180
	Дів.	<b>155,2±4,3</b>	<b>155,5±4,1</b>	150
Нахил тулуба з положення сидячи (см)	Хл.	4,8±1,63	<b>5,17±1,34</b>	5
	Дів.	<b>11,75±2,15</b>	<b>12,73±2,75</b>	11
12-ти хвилинний біг (м)	Хл.	2455±170,6	2488±153,7	2500
	Дів.	1970±135,5	2023±150,6	2100

Після експерименту відбулось покращання середніх показників розвитку рухових здібностей учнів всіх груп, достатній рівень розвитку досягли учні експериментальних груп: хлопці в тесті – підтягування у висі; хлопці та дівчата в тесті на гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), дівчата в тесті на координацію - «човниковий біг». Як свідчить аналіз в показниках розвитку координації серед хлопців контрольної



групи також спостерігається зміна середнього показника, що встановило достатній рівень розвитку.

У ході дослідження було розраховано приріст показників рухових здібностей учнів після проведення експерименту. Динаміка фізичної підготовленості учнів контрольних та експериментальних груп відображена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**Динаміка фізичної підготовленості учнів контрольних та експериментальних груп після проведення експерименту**

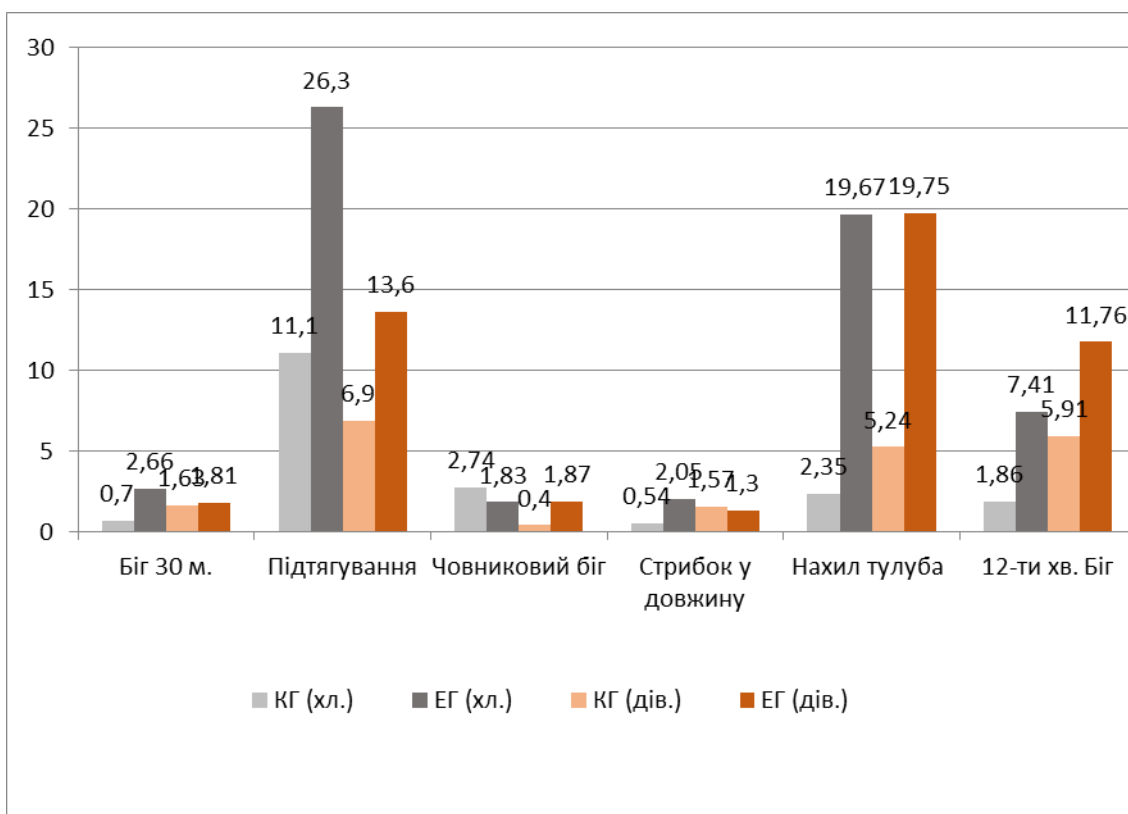
Група n	Початок дослідження X±m	Кінець дослідження X±m	Приріст %
Біг 30 м. (с.)			
КГ (хл.) n=15	5,71±0,36	5,67±0,43	0,7%
КГ (дів.) n=14	6,23±0,35	6,13±0,39	1,63%
ЕГ (хл.) n=13	5,79±0,25	5,64±0,29	2,66%
ЕГ (дів.) n=16	6,18±0,29	6,07±0,34	1,81%
Підтягування у висі (хл), у висі лежачі (дів) (раз)			
КГ (хл.) n=15	5,4±2,25	6,0±2,28	11,1%
КГ (дів.) n=14	11,6±3,49	12,4±2,86	6,9%
ЕГ (хл.) n=13	5,7±2,63	7,2±3,63	26,3%
ЕГ (дів.) n=16	12,5±3,87	14,2±2,96	13,6%
«Човниковий» біг 4x9 м. (с.)			
КГ (хл.) n=15	10,86±1,53	10,57±1,83	2,74%
КГ (дів.) n=14	12,05±1,71	12,1±1,41	0,4%
ЕГ (хл.) n=13	11,08±1,27	10,88±1,54	1,83%
ЕГ (дів.) n=16	11,96±1,83	11,74±2,16	1,87%

## Продовження таблиці 3.5.

Група n	Початок дослідження X±m	Кінець дослідження X±m	Приріст %
Стрибок у довжину з місця (см)			
КГ (хл.) n=15	182,7±6,8	183,7±5,3	0,54%
КГ (дів.) n=14	152,8±5,3	155,2±4,3	1,57%
ЕГ (хл.) n=13	180,4±5,7	184,1±5,2	2,05%
ЕГ (дів.) n=16	153,5±4,1	155,5±4,1	1,3%
Нахил тулуба з положення сидячи (см)			
КГ (хл.) n=15	4,69±1,63	4,8±1,63	2,35%
КГ (дів.) n=14	11,45±2,45	12,05±2,15	5,24%
ЕГ (хл.) n=13	4,32±1,84	5,17±1,34	19,67%
ЕГ (дів.) n=16	10,93±2,15	12,73±2,75	19,75%
12-ти хвилинний біг (м)			
КГ (хл.) n=15	2410±172,3	2455±170,6	1,86%
КГ (дів.) n=14	1860±160,5	1970±135,5	5,91%
ЕГ (хл.) n=13	2350±153,7	2488±153,7	7,41%
ЕГ (дів.) n=16	1810±143,9	2023±150,6	11,76%

В результаті впровадження методики за період експерименту відзначено позитивну динаміку в показниках фізичної підготовленості хлопців та дівчат експериментальних груп. Зміни в показниках фізичної підготовленості учнів контрольних груп також засвідчили позитивну динаміку, але менш значимі порівняно з експериментальними групами.

Наочне відображення змін показників фізичної підготовленості після проведення експерименту подано на діаграмі (Див. Рис. 3.2.)



**Рис. 3.2.** Зміни показників (%) фізичної підготовленості учнів контрольних та експериментальних груп після проведення експерименту

Аналіз результатів експерименту засвідчив, що найбільш зміни в динаміці фізичної підготовленості учнів спостерігаємо у показниках розвитку сили у хлопців ЕГ на 26,3 %, у дівчат на 13,6 %; гнучкості на 19,67% - хлопці ЕГ; 19,75 % - дівчата ЕГ. Також спостерігаємо збільшення показників розвитку витривалості на 7,41 % в ЕГ (хлопці) і на 11,76% у дівчат ЕГ, що підтверджує про ефективне впровадження силового та кардіо блоку в зміст фітнес-занять запропонованої методики. Позитивна динаміка спостерігається і в інших показниках, але не значна.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що одними із інноваційних технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є фітнес-технології, які дуже швидко впроваджуються в освітній процес закладів освіти. Фітнес-технології в освітньому процесі закладів загально середньої освіти можуть змінити негативне ставлення до уроків фізкультури на позитивне, збільшити інтерес до уроків фізичної культури. Активне впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання значно розширює засоби для вирішення поставлених завдань, сприятиме моторної щільності занять, залученню учнів до систематичних занять фізичними вправами, збагаченню їхнього рухового досвіду, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

2. У ході проведення експериментального дослідження було визначено, що у більшості в учнів 14-15 років згасає інтерес до уроків фізичною культурою, особливо це стосується дівчат. Однак, за результатами анкетування, більшість учнів із задоволенням займались б на уроках фізичної культури різними видами фітнес-програм, серед яких 75 % хлопців-підлітків надають перевагу силовому фітнесу (10 % - пілатесу та йоги, 10 % - стретчингу; 5 % - аеробіці); серед дівчат у більшості бажають займатись аеробікою – 55 %, пілатесом та йогою – 20 %, стретчингом – 15 % , силовим фітнесом – 10 %. Це підтверджує необхідність введення в освітній процес з фізичного виховання різних оздоровчих фітнес-технологій.

3. Експериментальна методика була розроблена на основі поєднання занять з різних видів фітнесу в рамках проведення третього уроку на тиждень, що передбачало чергування кардіочастини – блок А (елементи, з'єднання, комбінації аеробіки (класичної, степ-аеробіки,

танцювальної аеробіки, аеробіка зі скакалкою) – з частинами силового фітнесу – блок Б, що складався з комплексів вправ з різним фітнес-обладнанням, використання елементів йоги, пілатесу.

4. В результаті впровадження експериментальної методики за період дослідження відзначено позитивну динаміку в показниках фізичної підготовленості хлопців та дівчат експериментальних груп., найбільші зміни визначено у показниках розвитку сили у хлопців ЕГ на 26,3 %, у дівчат ЕГ на 13,6 %; гнучкості на 19,67% - хлопці ЕГ; 19,75 % - дівчата ЕГ; витривалості на 7,41 % в ЕГ (хлопці) і на 11,76% у дівчат ЕГ, що підтверджує про впровадження силового та кардіо блоку в зміст фітнес-занять запропонованої методики. Отже, отримані результати проведеного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики побудови занять з використанням засобів фітнесу на уроках фізичної культури.

5.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81 – 84.
2. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К: Поліграфсервіс, 2015. 280 с.
3. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К.: НАУ, 2013. 52 с.
4. Бойко А.С., Дубинська О.Я. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали XII Всеукр. наук. практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012.Т1.С.26-30
5. Булатова М.М. Фітнес та рухова активність: проблеми і шляхи вирішення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С.3-7
6. Булатова М.М., Усачев Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320-354
7. Васкан І.Г., Єремія Я.І., Батюк А.М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Інноваційна педагогіка. Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2022. Випуск 44. Том 3. С.19-22. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5378/1/4%20%281%29.pdf>
8. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

9. Воропаєв Д.С. Необхідність впровадження здоров'язберігаючих технологій в закладах освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України*: матеріали VII Всеукр. наук.- практ. конф. Суми, 2007. С. 224 – 227.

10. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2007. 21 с.

11. Дацюк І. Стан відношення учнів до різних видів фітнес-програм. Магістерські студії: збірка наукових праць. Херсон. 2023. С.

12. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку. *Молода спортивно наука України*: Зб.наук.статей з галузі фіз. культури і спорту. Вип. 7. Львів: НВФ «Укр. технології». 2003. Т.2. С. 117 – 120. (56)

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

14. Єлісеєва Д. 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.

15. Іллюшина Н., Кібальник О. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: матеріали VII Всеукр. студ. наук.-практик. конф. Суми, 2007. С. 81-87

16. Іваночко В.В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. Матеріали. Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

17. Іващенко Л. Програмування занять оздоровчим фітнесом. К: Науковий світ, 2008. 198 с.

18. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.

19. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник / за заг.ред Н.В. Москаленко. 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

20. Качан О. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

21. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 63 – 66

22. Кібальник О. Фітнес-технологія як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. 2008. № 3. С. 78-81

23. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2017. С.137–140

24. Котова О. Методика використання сучасних фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти. Педагогічна інноватика: досвід та перспективи Нової української школи: кол. монографія / за заг. ред. А. Солоненка, І. Мальцевої, Л. Москальової, О. Арабаджи. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2019. С. 311-318



25. Котова О.В., Суханова Г.П. Музична стимуляція на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: Матеріали XI Міжнародної Інтернет-конференції (Мелітополь, 22-24 січня 2019 року). Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2019. С. 41-43

26. Козак Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. С. 51 – 52.

27. Кренделєва В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. «Молодий вчений». 2015, № 3 (18). С. 175-178. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/3/83.pdf>

28. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.

29. Ленська Т., Погребняк Т., Головата Л. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. 228 с.

30. Мар'єва Л., Сева М. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред.. С. С. Єрмакова. 2004. № 11. С. 77

31. 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

32. Москаленко Н., Пухальська І. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту*. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 3. С. 243 – 245

33. Опришко Н. Тенденції сучасних фітнес-програм. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 266 – 269
34. Ритмічна гімнастика: посібник для організації планування та проведення занять / уклад. С. М. Киселевська. К.: КНУБА, 2008. 108 с.
35. Сергієнко Л.П. Тестування фізичних здібностей школярів. К. : «Олімпійська література», 2001. 439 с.
36. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Полтава: «Колор-Принт». 2010. – 244 с.
37. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 142-144
38. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К. : Кондор, 2007. 164 с.
39. Фізична культура. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
40. Шаповаленко В., Гаркуша С. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304-308
41. Школа О. М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
42. Хоули Э., Френке Б. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.
43. Цвік О. С. Фітнес-технології на заняттях фізичної культури. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної

онлайн-конференції / за ред. проф. В.М. Пристинського. Слов'янськ,  
2021. С. 254 – 258