

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).15)
УДК: 37.014.3:373.3:796.015.132

Жуковський Є.І.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення
Жуковська М.О.
аспірант, Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

У статті розглянуто особливості навчального процесу в початковій школі на уроках фізичної культури. З'ясовано, що розвиток фізичних якостей молодших школярів залежить від комплексного впливу на них шляхом використання різноманітних фітнес-технологій. Дане дослідження відображає, що у навчально-виховному процесі з фізичного виховання продовжується пошук оптимальних шляхів вдосконалення фізичних якостей молодших школярів. Педагогічний експеримент показав, що комплекси вправ достовірно впливають на фізичну підготовленість школярів 8-9 років під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів фітнесу ($P < 0,05$).

Наукова новизна роботи полягає в систематизації вправ з використанням фітнес-технологій, що направлені на розвиток усіх фізичних якостей молодших школярів в процесі занять фізичною культурою. Практичне значення дослідження полягає в розробці комплексів вправ, а також системи використання фітнес-технологій, які підвищують якість фізичних якостей молодших школярів в процесі занять фізичною культурою.

Ключові слова: навчальний процес, нова українська школа, початкова школа, учні, фітнес-технології, фізична культура, фізичні якості.

Yevheniy Zhukovskiy, Marharyta Zhukovska. Improving the educational process of physical education at primary school using fitness technologies. The research paper discusses the peculiarities of the educational process in elementary school during physical education lessons. It was found that the development of physical qualities of 8-9 years-old schoolchildren depends on the complex influence on them through the use of various fitness-technologies.

The purpose of the work is to improve the educational process of physical education based on the development and implementation of fitness technologies in elementary school.

Research results. Our work showed the search of optimal ways of improving the physical qualities of younger schoolchildren in the educational process of physical education. The pedagogical experiment showed that the fitness-complexes reliably affect at the physical qualities of 8-9-year-old schoolchildren during physical education lessons using fitness equipment ($P < 0.05$). In the experimental group, the result in the speed running (30 m) improved by 0.5 s for boys and 0.4 s for girls at the end of the experiment. The result improved by 0.7s for boys and by 0.6s for girls during the control exercise – running 4x9m. The result of the incline indicated an improvement of 0.65 cm for boys and 1.6 cm for girls during the use of fitness equipment.

Due to the improvement of the result during the control exercise – wring in 1 minute (quantity) – after the experiment in the experimental group, the result increased in 5 times for boys, and in 4 times for girls. Comparative results of the test exercise – long jump is following: the results show that after the experiment in the experimental group: the result improved for boys for 7 cm, for girls for 4 cm. So, we see an improvement in the results of all control exercises that determine physical qualities of elementary school students, which indicates the effectiveness of the chosen methodology.

The scientific originality of the work lies in the systematization of fitness-exercises which help to develop all physical qualities at primary school in the process of physical education.

The practical value lies in the development of complexes of fitness exercises, the system of their use which help to increase the physical qualities of young schoolchildren in the process of physical education.

Keywords: educational process, fitness-technologies, new Ukrainian school, physical education, physical qualities, primary school, schoolchildren.

Постановка проблеми. Головним завданням теорії та практики фізичної культури є оптимізація процесу фізичного виховання підрастаючого покоління. Навчально-виховний процес у загальноосвітніх навчальних закладів перевантажений предметами, які спрямовані на розумову діяльність дитини; все це впливає на зниження рівня здоров'я та фізичного розвитку учнів.

Збереження здоров'я школярів України, виховання загальнолюдських цінностей є актуальною проблемою сучасного суспільства. Світова спільнота виносить проблему вирішення здоров'я як основну, що обумовлена подальшим існуванням людства. Формування відповідного ставлення до власного здоров'я є необхідною передумовою здоров'я суспільства. Визначальна роль у розв'язанні проблеми належить сучасній системі фізичного виховання, яка починається з дошкільного навчального закладу та школи, оскільки усе населення країни залучено у навчально-виховний процес, який є цілеспрямованим та систематизованим та є невід'ємною частиною здорового способу життя людини.

Вагоме місце в системі шкільного навчання займає молодший шкільний вік. Навчання у 1-4 класах збігається з основним періодом набуття соціального досвіду, формування інтересів, соціальних потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини. Спеціалісти фізичного виховання та спорту звертають увагу на необхідності перебудови навчально-виховного процесу в навчальних закладах та впровадженні інноваційних підходів в системі навчання та виховання, враховуючи психофізіологічні закономірності розвитку дитини.

Аналіз літературних джерел. На думку науковців, існують конкретні шляхи підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів початкової школи, які здійснюються наступним шляхом: вдосконалення нормативної бази (М.М. Булатова, А.Т. Литвин, 2013, Т.Ю. Круцевич, 2016); перегляд критеріїв, які відповідають за ефективність системи фізичного виховання (О.С. Куц, 2012, В.М. Платонов, 2012); розробка концепції системи фізичного виховання (О.Д. Дубогай, 2015, В.К. Бальсевич, 2012, Л.І. Лубишева, 2014); удосконалення системи оцінки рухової підготовки та фізичної підготовленості (Т.Ю. Круцевич, 2013, В.В. Білецька, 2012, І.О. Тух, 2012); обґрунтування змісту фізкультурно-оздоровчих занять (О. Кругляк, 2012, І.І. Вовченко, 2013, О.В. Шиян, 2014, О.Д. Дубогай, 2015); покращення організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять (І.О. Когут, 2013, В. Кашуба, 2016, Н.М. Гончарова, 2018) [1,4,7].

Освітній процес учнів початкових класів спрямований на реалізацію Державного стандарту початкової освіти, враховуючи досягнення та напрацювання реформи загальної середньої освіти у відповідності до Концепції «Нова українська школа» [2, 5]. Важливість в організації освітньої діяльності забезпечується шляхом:

- організація освітнього процесу в різних формах навчання;
- покращення результатів навчання молодших школярів засобами компетентнісного підходу до навчання, враховуючи диференційований підхід;
- формування громадянської та національно-патріотичної позиції.

Освітня програма закладу освіти розробляється на основі: типової освітньої програми для учнів 1-2 класів та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом О.Я. Савченко та типової освітньої програми для учнів 1-2 класів та 3-4 класів закладів загальної середньої освіти, розробленої під керівництвом Р.Б. Шияна; освітньої програми початкової освіти за вальдорфською педагогікою (автори Д.Ю. Косенко, О.І. Мезенцева); освітньої програми «Світ чекає крилатих» (науковий керівник А. Д. Цимбалару); освітньої програми за педагогічною технологією «Росток» (науковий керівник Т.О. Пушкарьова); освітньої програми «Інтелект України» (науковий керівник І.В. Гавриш); освітньої програми за системою розвивального навчання Д.Б. Ельконіна, В.В. Давидова та ін. (автори І.П. Старагіна, Г.М. Захарова та ін.); освітньої програми І циклу (1-2 класи) та ІІ циклу (3-4 класи) закладів загальної середньої освіти, які працюють за системою розвивального навчання.

В той же час педагогічні працівники можуть планувати освітній процес також і за освітніми програмами, що не є типовими, але вони повинні використовувати навчально-методичне забезпечення, що направлене на реалізацію цих програм. Однак в освітньому процесі загальноосвітні навчальні заклади можуть використовувати винятково навчальну літературу, яка має грифи Міністерства освіти і науки України [6, 7].

Соціально-економічна розбудова та відродження України та її політичного життя вимагає внесення значних змін у державну систему виховання підростаючого покоління. Сучасний етап розвитку нашої держави вимагає переходу від авторитаризму до демократичного суспільства, що ґрунтується на духовних цінностях. Сьогодні вимагає відповідних умов для підростаючого покоління, що засновується на його гармонійному розвитку [2].

Мета дослідження: вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання на основі розробки та впровадження фітнес-технологій в початковій школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи спостереження; експертна оцінка, педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зміст фізичного виховання дітей 1-4 класів сьогодні не забезпечує відповідного рівня здоров'я, мотивації до занять спортом та не відповідає вимогам та потребам сьогодення. Це вимагає від вчителя змін у його діяльності з використанням більш ефективних та сучасних методів.

Покращення навчально-виховного процесу вбачаємо у поліпшенні фізичного та психічного здоров'я школярів; спрямованості на досягнення загальної мети; відповідності віковим особливостям та потребам молодших школярів; залученні учнів до проведення та планування діяльності; накопиченні знань учнів у сфері здоров'я.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Функціональні показники можливостей дитячого організму є критерієм підбору фізичного навантаження, структури рухових дій та методів та форм впливу на організм учнів.

Використання фітнес-технологій на уроках з фізичного виховання забезпечується шляхом використання методик навчання різним видам рухової активності та їх поєднанням, які направлені на покращення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та працездатності.

В дослідженні брали участь дві групи – експериментальна та контрольна (в кожній по 11 хлопців та дівчат основної медичної групи), які були укомплектовані з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості. Дослідження проводилось на базі ліцею № 36 м. Житомира з учнями 8-9 років.

Організація та проведення уроків фізичної культури з учнями експериментальної та контрольної групи поділялось на три частини: підготовчу основну і заключну. Підготовча частина, як і заключна, не мала суттєвих відмінностей між експериментальною та контрольною групами. Основна частина уроку школярів експериментальної групи складалася з двох блоків: перший блок – спеціальна рухова підготовка, вивчення та вдосконалення рухових якостей; другий блок – ігрова та змагальна діяльність.

В експериментальній групі використовувались комплекси вправ, які були поділені на три блоки (таблиця 1).

Таблиця 1

Вдосконалення фізичних якостей засобами фітнес-технологій			
Перший блок основної частини уроку			
Фітнес технології та засоби	Фізичні якості		
	Швидкість, швидкісно-силові якості, спритність	Гнучкість та координація	Силові якості
	Степ-платформи	Циліндр, Софтролер	Фітбол
	Танцювальна аеробіка	Стрічковий амортизатор	Босу (півкуля)
	Стретчинг	Пілатес	

Перший комплекс – вправи для вдосконалення та розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей та спритності. Тут ми використовували комплекси танцювальної та степ-аеробіки. Другий комплекс – вправи для розвитку гнучкості та координації. Нами були використані комплекси з гімнастичним циліндром, стрічковим амортизатором, вправи на стретчинг. Третій комплекс включав у себе вправи на розвиток силових якостей. Тут проводились заняття з фітболом, босу, вправи за системою пілатес. Оскільки заняття з фізичної культури проводиться тричі на тиждень, кожен урок був присвячений роботі з відповідним комплексом.

Модель використання фітнес технологій в експериментальній групі відображена на рисунку 1.

Модель системи застосування фітнес технологій в початковій школі

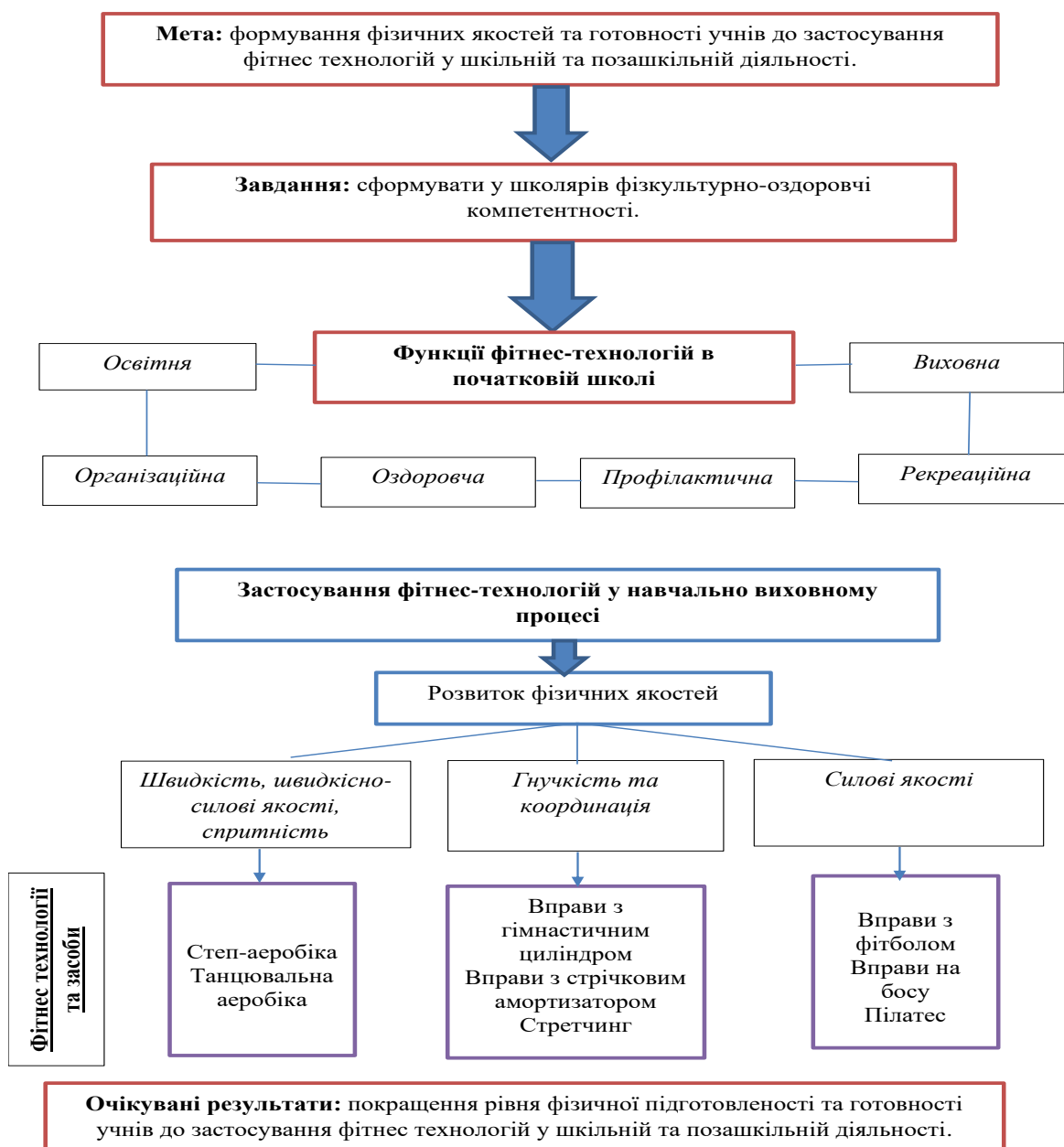


Рис.1. Модель фітнес технологій в початковій школі.

Під час організації навчально-виховного процесу нами були розроблені комплекси вправ з учнями початкової школи, які дозволили пришвидшити та підвищити якість виконання тестових вправ для визначення фізичних якостей у дітей 8-9 років.

Так, аналіз отриманих результатів свідчать про те, що вихованці експериментальної групи за час педагогічного експерименту достовірно покращили результати:

- за тестом біг на швидкість (30 м): на 0,5 с у хлопчиків, та на 0,4 с – дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,24 с – хлопці, на 0,18 с – дівчата);
- за тестовою вправою човниковий біг (4х9м): на 0,7с у хлопців, на 0,6с – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,26 с – хлопці, на 0,15 с – дівчата);;
- за тестовою вправою – нахил вперед на 0,65см у хлопців, та на 1,6 см – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 0,41 см – хлопці, на 1,1 см – дівчата);
- за тестовою вправою кількість підйомів в сід за 1хв: на 5 разів у хлопців, та на 4 рази – у дівчат (в контрольній групі відповідно на 2 рази– хлопці, на 1 раз – дівчата);
- у тестовій вправі – стрибок у довжину: на 7 см у хлопців, у дівчат – на 4 см (в контрольній групі відповідно на 2,6 с – хлопці, на 2,9 с – дівчата).

Отже, ми бачимо покращення результатів за усіма контрольними вправами, що визначають фізичні якості молодших школярів

Висновки. Процес фізичного виховання в початковій школі залежить від особливостей організації навчально-виховного процесу учнів. В умовах сучасного загальноосвітнього навчального закладу використання фітнес-технологій – це назріла необхідність.

Нами були досліджені фітнес-технології, які використовуються на уроках фізичної культури з учнями 1-4 класів. Серед різноманіття напрямів дитячого фітнесу нами були виділені та впроваджені наступні види занять: заняття зі степ-платформою, вправи на гімнастичному циліндрі та софтвері, заняття з фітболами, танцювальна аеробіка, заняття зі стрічковим амортизатором, заняття з босу, стретчинг, пілатес.

Педагогічний експеримент показав, що розроблені комплекси вправ з використанням фітнес-технологій достовірно покращують фізичну підготовленість школярів 8-9 років. Отже, розроблені комплекси фітнес-вправ є ефективними для впровадження вчителями-практиками у навчально-виховний процес.

Перспективи подальших досліджень направлені на розвиток фізичних якостей підлітків засобами фітнесу.

Література

1. Гаркава О.В. Пошук шляхів підвищення рівня навчальних занять з фізичного виховання за допомогою інноваційних фітнес технологій / О. В. Гаркава // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2017. Вип. 3 К (84). С. 124-128.
2. Гриневич Л. Концептуальні засади реформування середньої школи «Нова українська школа» / Л. Гриневич, О.Елькін, С. Калашнікова та ін. – Режим доступу: <https://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/20195>.
3. Дутчак М. Оздоровчий фітнес як підсистема оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. Дутчак та ін. // Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : зб. тез наук. доповідей XIX Міжнарод. наук.-практ. конф. 2019. С.134–136.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів [монографія] / Н.В. Москаленко. 3-є вид. перероб. та допов. Дніпропетровськ, 2014. 375с.
5. Подгорна В.В., Дроздова К.В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах НУШ / В. В. Подгорна, К. В. Дроздова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 1 (157). Чернівці, 2019. С. 147-151.
6. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році Лист МОН № 1/13749-23 від 12.09.23 року. Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/89974/
7. Сроколіт Н. Можливості реалізації ключових компетентностей Нової української школи у фізичному вихованні школярів / Н. Сроколіт // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. Вип. 2. С. 167-174.

Reference

1. Harkava, O.V. (2017), Poshuk shlahkiv pidvyshenna rivnna navchalnykh zanyat z fizychnoho vychovannia za dopomohoiu innovatsiynykh fitness tekhnolohiy [Finding ways to increase the level of physical education classes with the help of innovative fitness technologies] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Dragomanova*. K., Vyp. 3 K (84). P. 124-128.
2. Hrynevych, L. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoii shkoly [Conceptual principles of reforming the secondary school New Ukrainian School] available at: <https://repository.idufk.edu.ua/handle/34606048/20195>.
3. Dutchak, M. (2019) Ozdorovchii fitness yak pidsystema ozdorovcho-rekreatsiynoi rukhovoi aktyvnosti [Fitness as a subsystem of the health and recreational motor activity] *Fizychna kultura, sport i zdorovya: stan, problemy ta perspektivy: zb. tez. nauk. dopovidey XIX Mizhnarod. nauk-prakt. conf.* P. 134-136.
4. Moskalenko, N.V. (2014) Fizychno vukhovannia molodshukh shkolariv [Physical education of the younger schoolchildren]. monokhrafia V.3 Dnipropetrovsk, 375p.

5. Podhorna, V.V., Drozdova K.V. (2019) Osoblyvosti diyalnosti vchytela fizychnoi kulturu v umovakh NUSH [Peculiarities of the physical education teachers' activity in the conditions of the New Ukrainian School]. *Visnyk Chernihivskogo natsionalnoho pedahohichnogo universitetu imeni T. H. Shevchenko* Vyp. 1 (157) Chernihiv, P. 147-151.

6. Pro instructuvno-metodychni rekomendatsii shodo vykladannia navchalnykh predmetiv/intehrovanykh kursiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2023/2024 navchalnomu rotsi [About instructional and methodological recommendations for teaching subjects/integrated courses in general secondary education instructions in the 2023/2024 academic year] Lyst MON #1/13749-23 12.09.2023 available at: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/89974/

7. Srokolit, N. (2014) Mozhlyvosti realizatsii klyuchovykh kompetentnostey Novoi ukrayinskoii shkoly u fizychnomu vykhovanni shkolyariv [Possibilities of the realization key competences of the New Ukrainian School in the physical education of schoolchildren]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia* Vyp. 2. P. 167-174.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16)
УДК 796.012.35:796.035-055.2(045)

Залойло І. В.

викладач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України
Трачук С. В.

к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національний університет фізичного виховання і спорту України
Руденко А. М.

к.фіз.вих., старший викладач кафедри терапії та реабілітації, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Хрипко І. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ МЕНТАЛЬНИМ ФІТНЕСОМ НА ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Мета дослідження – оцінити вплив оздоровчих занять за системою Пілатеса на показники психоемоційного стану та якості життя тимчасово переміщених осіб другого періоду зрілого віку. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні (опитування), антропометричні, методи оцінки якості життя, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Учасники. Дослідження проводилось на базі будинку сімейного типу у м. Рим, (Італія). У дослідженні брали участь 12 жінок другого періоду зрілого віку, 6 тренерів з пілатесу. Результати дослідження. Результати, отримані у ході педагогічного експерименту, підтвердили, що запропонована оздоровча програма на основі використання системи Пілатес в умовах евакуації мала позитивний вплив на усі компоненти якості життя осіб другого періоду зрілого віку, особливо на їх емоційний стан, так як вдалося досягти питомого підвищення як фізичного, так і психічного компонентів здоров'я. Так, за фізичним компонентом результат збільшився в 1,3 рази або на 34%, а за психологічним компонентом у 1,8 рази або на 81 %. Позитивний результат відмічено за показниками фізичного стану (підвищення на 23%) та фізичної працездатності (підвищення на 18%), показниками візуального скринінгу стану постави (підвищення на 15,9%).

Ключові слова: *якість життя, рухова активність, жінки, зрілий вік, здоров'я, фізичний стан, психоемоційний стан, програма, ментальний фітнес, стрес, переміщені особи.*

Zaloilo Inna, Trachuk Sergii, Rudenko Anna, Inna Khrypko. The effect of the mental fitness activity program on quality of life indicators of temporary displaced women of mature age

Abstract. *The aim of the study was to assess the influence of Pilates health classes on the indicators of psycho-emotional state and quality of life in middle-aged temporarily displaced persons. Methods: analysis of scientific and methodological literature, sociological (survey), anthropometric, and pedagogical methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), methods of assessing the quality of life, and methods of mathematical statistics. Subjects. The study was conducted on the basis of a family-type house in the city of Rome (Italy) and involved 12 middle-aged women and 6 Pilates trainers. Results. The results of the study confirmed that the proposed wellness program based on the use of the Pilates system in evacuation conditions had a positive effect on all components of the quality of life of middle-aged people, especially on their emotional state, as it was possible to achieve a specific increase in both physical and mental components of health status. Thus, the physical component increased by 1.3 times or by 34%, and the psychological component increased by 1.8 times or by 81%. Positive changes were observed in the indicators of physical condition (increased by 23%) and physical capacity (increased by 18%), and indicators of visual screening of posture (increases by 15.9%).*

Keywords: *quality of life, physical activity, women, middle-aged, health, physical condition, psycho-emotional condition, program, mental fitness, stress, displaced persons.*