

Висновки. Отже, для того щоб процес фізичного виховання на уроках фізичної культури був на високому якісному рівні, а його головною метою було покращення стану здоров'я, вважаємо, що викладачам фізичної культури необхідно включати передові нетрадиційні технології до навчально-виховного процесу.

Список використаної літератури.

1. Скориніна О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів. *Фізичне виховання в школах України*. 2020. №4. С. 19-24.
2. Грибан Г.П. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, О.С. Скорий, П.Б. Пилипчук. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 30 с.
3. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с.
4. Хуртенко О.В. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, Л.Є. Хоронжевський. *Science Review*. 2018. Т.3 . С. 71-74

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС ПРОГРАМ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Гавришко О. Ю.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Розглянуто різноманітність та доцільність занять фітнесом з учнями старшої школи, його вплив на стан здоров'я школярів. Проаналізовано різноманітність фітнес програм та запропоновано способи впровадження фітнес-технологій у закладах середньої освіти.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, учні старшої школи, фізична культура, освітній процес.

Summary. Havryshko O. Yu. *Application of Fitness Programs in the Physical Education System for Lower Secondary School Students.* The diversity and feasibility of fitness classes with high school students, its impact on the health of schoolchildren are considered. The diversity of fitness programs is analyzed and ways of implementing fitness technologies in secondary education institutions are proposed.

Keywords: fitness, fitness technologies, high school students, physical education, educational process.

Вступ. Одним із найважливіших завдань загальної середньої освіти є збереження та зміцнення здоров'я учнів, виховання відповідального

ставлення до здоров'я, формування основ здорового способу життя та прищеплення гігієнічних навичок [1].

На сьогоднішній день аналіз наукових [2, 5] даних підтверджує зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою та поверхове формальне ставлення до неї. Традиційний набір вправ, повторюваний з уроку в урок, низький методичний рівень проведення занять і звичні способи організації, іноді без урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів, захоплення одним-двома розділами програми з фізичної культури – все це виражається в зниженні інтересу і мотивації до занять фізичною культурою, особливо у старших класах.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування фітнес-технологій під час уроків фізичної культури в учнів старших класів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з проблем фізичного виховання у школі є недостатня зацікавленість учнів у заняттях фізичною культурою [1]. Сучасна навчальна діяльність старшокласників має інтенсивний характер. Це призводить до значних психофізичних навантажень, погіршується засвоєння навчального матеріалу, порушується оптимальний стан фізичної працездатності.

Як стверджують вітчизняні науковці (М.В. Головченко, 2024, О. Хуртенко, В. Шпильчук, 2025) для підвищення інтересу старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати види рухової активності, найбільш привабливі та розповсюджені серед молоді. Фітнес-програми відрізняються ефективністю тренування у поєднанні із задоволенням від неї, тому фітнес привертає увагу молоді [2, 4].

Різні види фітнесу у фізкультурно-оздоровчій діяльності старшокласників користуються найбільшою популярністю, відрізняються доступністю та позитивним емоційним фоном у проведенні, великою різноманітністю засобів та методів. Фітнес-технології мають великі можливості різноманітного та ефективного впливу на організм тих, хто займається, що робить їх привабливими для студентів.

О.В. Хуртенко та С.М. Дмитренко [3] зазначають, що при впровадженні у звичні заняття фізичною культурою елементів фітнес-технологій відбувається підвищення інтересу школярів та зростання відвідуваності занять з фізичної культури.

Впроваджувати фітнес-технології у закладах середньої освіти можна під час навчального процесу з фізичного виховання школярів; на факультативних заняттях, які є продовженням та доповненням до навчальних занять, включених до навчального розкладу; у позанавчальний час у формі занять у режимі навчального дня, у спортивних секціях та групах загальної фізичної підготовки; як форми самостійної роботи вдома, фітнес-центри, спортзали, спортивні комплекси.

Як показує практика, найбільший інтерес виникає і згодом розвивається та закріплюється під час навчального процесу, на заняттях фізичною культурою, а надалі переростає у самостійну роботу.

Фітнес-програми для старшокласників представлені такими видами, як аеробіка, степ-аеробіка, стрейтчінг, йога-аеробіка, аквааеробіка, бодібілдинг, ритмічна гімнастика, силові або танцювальні види аеробіки, пілатес та інші види. У кожному з цих видів зібрано значний теоретичний та практичний досвід [3, 4, 5].

Варто зазначити, що більшість викладачів стикаються із найпоширенішою проблемою – нестачею обладнання. Тому для більшості залів підійдуть такі програми, як бодібар-тренування, заняття на степ-платформі у різних форматах, гантельна гімнастика, колове та інтервальне тренування, фітнес-йога, кросфіт, пілатес, тіх-програми, комплекси з набивними м'ячами та фітболами, стрейчінг.

Також важливу роль у заняттях відіграє ритмічна музика. Вона допомагає виконувати вправи та підтримувати однаковий темп всього заняття.

На всьому протязі заняття фізичною культурою можливе використання тих чи інших фітнес-технологій. Заняття повинні відбуватися у три етапи: розминка, основна та заключна частини. При цьому заняття має бути збалансоване, вправи повинні бути простими та зрозумілими, спрямованими на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних навичок та здібностей. Доцільно заздалегідь спланувати закінчений комплекс вправ. Не слід забувати про те, що окрім оздоровчого ефекту заняття має приносити задоволення.

Висновки. Роль фітнес-технологій при організації занять з фізичної культури у школі з кожним днем зростає. Величезна кількість форм занять сприяє широкому використанню фітнес-технологій. Впровадження фітнес-технологій у навчальний процес з фізичної культури сприяє підвищенню інтересу, бажанню брати участь у навчальних заняттях та отримувати позитивні емоції, стимулює старшокласників до самостійних занять із фітнесу.

Список використаної літератури.

1. Глінчук Ю. О. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація. *Освітологічний дискурс*. 2020, №1 (28), Вип. 1 (28). С. 94–105, березень, 2020. DOI: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.1.8>
2. Головченко М.В. Формування здорового способу життя учениць старшої школи засобами «Фітнес мікс». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (10(183)), 79-83. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).14)
3. Хуртенко О.В. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів / О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових*

праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 132-142. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142

4. Хуртенко О.В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів / О. Хуртенко, В. Шпильчук. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 143-152. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152

5. Щепотіна Н. Використання сучасного фітнес обладнання на уроках фізичної культури з гімнастики з метою оздоровлення учнів середніх класів / Н. Щепотіна, О. Хуртенко, О. Дудник, В. Яковлів, В. Герасимішин. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 153-163. DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-153-163

УДОКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дармороз О. О.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до удосконалення фізичного здоров'я студентів засобами фізичного виховання. Проаналізовано ефективність використання традиційних та інноваційних форм занять, що сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню рухової активності та формуванню мотивації до здорового способу життя. Визначено, що поєднання аудиторних і позааудиторних форм занять, застосування фітнес-технологій, індивідуалізація фізичних навантажень і створення сприятливого освітнього середовища є провідними чинниками зміцнення здоров'я студентів. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до організації фізичного виховання, який забезпечує гармонійний розвиток і психофізичне благополуччя студентів.

Ключові слова: фізичне здоров'я, студенти, фізичне виховання, мотивація, інноваційні технології, здоровий спосіб життя, рухова активність.

Summary. Darmoroz O. O. Improving students' physical health by means of physical education. The article examines modern approaches to improving students' physical health through physical education. The effectiveness of combining traditional and innovative training methods that enhance physical qualities, increase motor activity, and foster motivation for a healthy lifestyle is analyzed. It is determined that the integration of classroom and extracurricular activities, the use of fitness technologies, individualization of physical loads, and the creation of a supportive educational environment are key factors in strengthening students' health. The study concludes that a comprehensive approach