

physical education lessons creates positive motivation in schoolchildren, which as a result improves the level of educational motivation and physical activity.

Keywords: non-traditional methods of physical education, junior schoolchildren, physical education and health activities, educational process.

Вступ. Сьогодні велике значення має покращення роботи у сфері фізичного розвитку дітей. Нині педагоги потребують використання власних нових підходів до здійснення фізкультурно-оздоровчого процесу. У сучасному світі цей напрямок набуває актуальності. Тому збереження, зміцнення та підтримка фізичного здоров'я нинішнього покоління перетворюється на одне з головних соціальних завдань сучасного суспільства.

О.В. Хуртенко та С.М. Дмитренко [3] зазначають, що у роботі з дітьми все частіше використовуються нові види фізкультурних занять, оскільки вони повинні не тільки розвивати фізичну сторону дитини, а й підтримувати та оздоровлювати її. Фізкультурно-оздоровчі заняття збагачують, покращують традиційні форми роботи педагога та підвищують зацікавленість дітей у фізкультурному процесі.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасні нетрадиційні способи фізичного виховання дітей молодшої школи.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні багато сучасних дослідників, педагогів, вихователів, вчителів фізичної культури перебувають у пошуку нових форм і методів нетрадиційних напрямків і робіт з фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей. Безсумнівно, що сучасні уявлення про альтернативні способи проведення занять із фізичного оздоровлення дітей мають ґрунтуватися на реалізованих раніше наукових дослідженнях та досвіді педагогів [1, 4].

Вітчизняні науковці Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, О.С. Скорий, П.Б. Пилипчук [2] стверджують, що потреба у систематичних фізкультурно-оздоровчих заняттях формується на основі створення у дітей постійних стимулів, що спонукають до цих занять, оскільки регулярні заняття фізкультурою зміцнюють організм та сприяють підвищенню імунітету.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виділити альтернативні способи проведення фізкультурно-оздоровчого процесу з виділенням його мінусів і плюсів:

- *проведення занять у водному середовищі* зміцнюють імунітет; нормалізують сон; покращують апетит; нормалізують навантаження на хребет. Однак, може бути низька якість води; можливість отримати шкірні захворювання; не дотримуючись рекомендацій тренерів, можна нанести шкоду суглобам.

- *заняття у спортивних комплексах та тренажерах* покращують циркуляцію крові, зміцнюють кісткову тканину та знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань; прискорюють метаболізм; допомагають

наростити м'язову масу. Однак, вони рекомендується дітям віком від 14 років; через гіперреактивність підлітків у тренажерному залі може зупинитися процес зростання; при неправильному виконанні вправ можна перезавантажити хребет.

- *музично-ритмічні заняття* підвищують ефективність через емоційний канал; музика мотивує займатися більш старанно; змінюється погляд на тренування; збільшується зацікавленість занять фізкультурою. Однак, неправильно підібрана музика може нашкодити людині під час занять спортом.

- *заняття-походи* при яких використовуються універсальні види руху, за яких працюють усі групи м'язів. Однак, неправильний розподіл часу може перевантажити дитину.

- *корекційні заняття* покращують індивідуальне здоров'я дітей; проводяться як групою, так і індивідуально; використовуються індивідуальні вправи. Однак, при неправильному медичному показанні може погіршитися здоров'я дитини.

- *заняття з елементами дитячого фітнесу* покращують фізичний розвиток, відбувається профілактика захворювань, формуються корисні звички, знижується рівень стресу, розвивається впевненість в собі, покращується настрій, відбувається спілкування з однолітками, вміння працювати в команді. Однак, при неправильній програмі можливі травми або надмірне навантаження на суглоби, деякі діти мають медичні протипоказання, що обмежують види вправ, якщо дитині нецікаво, заняття можуть викликати відразу до спорту, регулярні тренування потребують додаткових витрат та організації часу.

Застосування технічних засобів навчання (ТЗН) та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури має важливе значення для різноманітності та ефективності навчання. Мультимедійне обладнання та відеофільми можуть не тільки доповнити уроки, але й візуально продемонструвати різні вправи, техніки та правильні методи виконання вправ. Вони також можуть використовуватися для мотивації, інформаційної підтримки та контролю за процесом навчання.

Отже, розвиток фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей відіграє важливу роль освітньому процесі. Досягти успіхів у зміцненні організму дитини можна не тільки шляхом використання традиційних форм фізичних занять, але і за допомогою альтернативних способів, що їх покращують. Кожна форма має свої плюси, що допомагає педагогу розвинути у дітях інтерес до фізичних занять, підвищити їхню рухову активність.

Найбільш ефективними та викликають найбільший інтерес у дітей є заняття, як зазначалося вище, з використанням нестандартного обладнання, сюжетно-рольові заняття, заняття-свята, заняття з використання танцювальних вправ, народних ігор, різні спортивні розваги, активні прогулянки на свіжому повітрі.

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