

«Тренди рухової активності»

на тему: **«ПРІОРИТЕТИ У ВИБОРІ СУЧАСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНОМУ	
ВИХОВАННІ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.....	6
1.2. Особливості програм з фізичного виховання, що використовуються в освітніх установах різних країн.....	9
1.3. Популяризація рухової активності в освітньому секторі (міжнародний досвід).....	14
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження	21
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	21
2.1.2. Метод інтерв'ювання	21
2.1.3. Анкетування.....	21
2.1.4. Методи математичної статистики.....	22
2.2. Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3. ТРЕНДИ В ВИБОРІ СУЧАСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ	
АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	
ШКОЛЯРІВ	
3.1. Можливості застосування програм з дитячого фітнесу в освітньому процесі закладів загальної освіти.....	23
3.2. Переваги в виборі програм рухової активності учителів фізичної культури і думок учнів різних вікових груп.....	25
Висновки до розділу 3	31
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	35

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЖЕЛ - Життєва ємність легень

АПН-СРСР - Академія педагогічних наук Союз Радянських Соціалістичних Республік

НДІ - Науково Дослідний Інститут

НВК – Навчально виховний комплекс

ОМВ – Організаційно-методичні вказівки

ВСТУП

Актуальність роботи. Необхідність оздоровчої спрямованості фізичного виховання в умовах сучасної школи викликана ситуацією, що склалася зі станом здоров'я учнів.

За рекомендаціями ВООЗ (2018), для підтримки оптимальної життєдіяльності є необхідність в щоденній фізичній активності помірної та високої інтенсивності мінімум 60 хвилин на добу, що підтверджується й іншими дослідниками (С.В.Трачук, 2008; С.В. Гозак, 2012; І. Г.Васкан, 2015). Однак, наукові спостереження за руховою активністю підлітків із 105 країн свідчать про те, що близько 80,0 % дітей не досягають рекомендованого рівня (НЕРА, 2013; ВООЗ, 2016, 2018).

Не випадково сьогодні в документах ВООЗ (2006-2018) заходи по підвищенню рухової активності населення Європи визнаються в якості одного із самих економічно ефективних підходів суспільної охорони здоров'я. При цьому в інформаційному бюлетені з фізичної активності для держав-членів Європейського союзу в Європейському регіоні ВООЗ (2018) визначено орієнтири популяризації фізичної активності серед молоді в секторі освіти.

Будь-які зміни у процесі фізичного виховання в освітніх закладах повинні базуватися на об'єктивних наукових даних. Як зазначають фахівці [5, 7], в умовах розбудови національної системи фізичного виховання важливого значення набуває діяльність пов'язанна з інноваційними підходами, які органічно доповнюють її. Неодмінною складовою цього процесу має бути врахування досвіду провідних країн світу. Слід зазначити, що об'єктивний аналіз особливостей організації фізичного виховання у найрозвинутіших країнах дозволить зорієнтуватися на оптимальних векторах становлення вітчизняної освітньої галузі.

Узагальнення і систематизація зарубіжного досвіду показують, що у всіх країнах світу фізичне виховання визначено на ключових позиціях системи освіти і входить до програми навчання загальноосвітніх шкіляк обов'язкова складова [32,37].

Питання аналізу передового досвіду організації системи фізичного виховання в школах зарубіжних країн, а також закладах освіти в нашій державі у ракурсі останніх тенденцій розвитку галузі набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – визначити пріоритети у виборі сучасних видів рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти.

Завдання роботи:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури, узагальнити дані щодо особливостей використання видів рухової активності в процесі фізичного виховання дітей шкільного віку.

2. Провести аналіз існуючих видів рухової активності та дослідити можливість їх застосування під час уроків фізичної культури.

3. Визначити тренди вчителів і учнів до застосування сучасних видів рухової активності в навчальному процесі в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання дітей шкільного віку.

Предмет дослідження: сучасні види рухової активності в процесі шкільного фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, інтерв'ювання, анкетування, методи математичної статистики.

Структура роботи: конкурсна робота виконана на 40 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків. Робота містить 11 рисунків. Список використаних джерел включає 49 найменувань.

РОЗДІЛ I

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку

Рухова активність є потужним позитивним засобом позбавлення будь-яких шкідливих звичок. Деякі учені [4, 8] підтверджують вплив регулярної рухової активності на соціальне та духовне становлення молоді.

Як показують результати чисельних досліджень [8, 10, 12, 20], розпочавши систематичні заняття руховою активністю, багато людей починають дотримуватися й інших складових здорового способу життя. Цей феномен зазвичай пов'язують з тим, що після початку занять руховою активністю індивід усвідомлює, що може впливати на своє здоров'я. Ефект рухової активності пов'язаний з іншими елементами здорового способу життя, такими як раціональне харчування, відмова від куріння і тому може використовуватися для стимуляції інших позитивних змін у поведінці [8, 12].

За результатами соціологічного опитування в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» («Health Behaviour in School-aged Children» HBSC) були визначені цікаві тенденції стосовно самооцінка стану здоров'я [40].

Більшість учнівської молоді (79,4 %, проти 69,6 % у 2010 р.) задоволена станом свого здоров'я, вважаючи його «чудовим» або «гарним». Найнижчий відсоток тих, хто вважав власне здоров'я «чудовим» або «гарним» (сумарно) – серед 16–17-річних дівчат (63,3–63,5%), найбільш оптимістичні оцінки стану здоров'я притаманні хлопцям віком 10–14 років (понад 85% вважають саме так) (рис. 1.1). Менша частка тих, хто вибрав ці оцінки, серед респондентів з ЗВО (70%).

Відповідно кожен п'ятий (20,6%) респондент вважав власне здоров'я посереднім або поганим (30%), причому найчастіше так оцінювали стан свого здоров'я опитані із сімей з достатком нижче середнього та низьким (43,6%) і діти, що проживали без рідних батьків/з іншими родичами (29,4%). Порівняно з минулим опитуванням частка подібної оцінки зменшилась – у 2010 р. так відповідав майже кожен третій (30%).

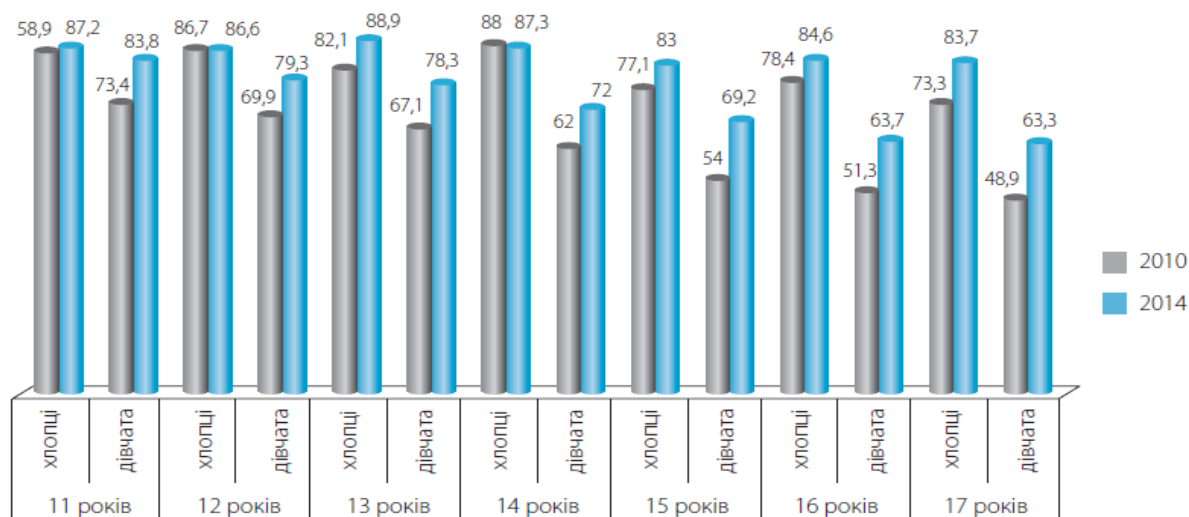


Рис. 1.1. Самооцінка стану здоров'я, за віком та статтю, % (за сумою відповідей «чудове», «гарне»)(за даними проекту «Health Behaviour in School-aged Children» HBSC, 2014)

З досягненням віку 15 років практично кожен четвертий респондент вважав власне здоров'я посереднім та поганим (сумарно), причому дівчат у цій групі виявилось удвічі більше, ніж хлопців. Самооцінка здоров'я знижується з дорослішанням опитаних: якщо серед 10-річних 41,4% респондентів оцінили стан свого здоров'я як «чудовий», то серед 17-річних таких лише 24,3%.

За даними деяких вчених [21, 25], у дитячому віці наявна велика специфіка, визначена інтенсивністю процесу розвитку і росту, а також високою чутливістю до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до гіпокінезії. Причини виникнення гіпокінезії різні, але їх можна згрупувати за етіологічними ознаками.

Діти проводять у дитячих установах більше часу, ніж будь-коли

раніше. Зросло навчальне навантаження із загальноосвітніх предметів часто за рахунок зменшення уроків фізичної культури, хоча факти свідчать, що збільшення рухової активності може сприяти стимуляції розумової активності, кращій успішності [17, 23, 26].

Заняття фізичною культурою та спортом є важливими складовими повноцінного розвитку та виховання людини, оскільки сприяють процесу фізичного та морально-вольового становлення, виступають запорукою здоров'я, засобом підвищення соціальної і трудової активності, сприяють організації змістовного дозвілля, а також задовольняють естетичні і творчі запити. Однак, далеко не всі усвідомлюють важливість занять спортом та виконання фізичних вправ. Більше того, через пасивність під час дозвілля та сидячий спосіб життя вдома і на роботі, спостерігається загальне зниження фізичної активності населення. За даними ВООЗ [26], кожна третя доросла людина у світі недостатньо активна (мається на увазі відсутність достатньої рухливості тіла, яка виробляється скелетними м'язами та вимагає витрат енергії).

Враховуючи особливість навчальної програми, необхідна добова норма фізичної активності підлітків не може виконуватися на заняттях фізичної культури. Відповідно, дітям віком 10–17 років потрібно займатись своїм фізичним розвитком у позаурочний час.

Отримані дані HBSC-2010 свідчать і про те, що серед тих, хто витрачає від двох і більше годин на тиждень для занять фізичними вправами, більше хлопців, ніж дівчат. Тривалість занять фізичними вправами в переважній більшості підлітків не перевищує однієї години на тиждень – саме стільки часу на вправи витрачають 50,4–59,8% опитаних, залежно від віку. Для підлітків старшого віку характерним є те, що вони, хоч і рідше займаються фізичною діяльністю, однак витрачають на неї дещо більше часу, ніж підлітки молодшого віку.

Відмічається значне сприяння закладів освіти фізичній активності молоді. Так, заданими опитування, 89,7% керівників закладів освіти

повідомили про регулярне проведення внутрішні спортивні заходи (змагання, олімпіади, спартакіади тощо). Найчастіше згадані заходи проходять у ЗВО (93,7% керівників зазначили це), дещо рідше – в ПТНЗ, школах міст і сіл (зазначили близько 90% керівників), а от у школах обласних центрів – найрідше (зазначили 84% опитаних керівників).

Таким чином, рухова активність є складовою частиною здорового повноцінного способу життя і роль її, особливо в дитячому і підлітковому віці, дуже значна. Вона частково реалізується в процесі фізичного виховання і повинна відповідати потребам сучасного суспільства, а також є предметом загальнодержавних і міжнародних соціологічних досліджень .

1.2. Особливості програм з фізичного виховання, що використовуються в освітніх установах різних країн

За останні роки в системі загальної середньої освіти в Україні збільшилася кількість експериментальних шкіл, що розробляють чи апробують педагогічні інновації в середньому на 20 %.

Узагальнення і систематизація досвіду зарубіжних країн показує, що у фізичне виховання входить до програми навчання загальноосвітніх шкіл. Крім того, додатково проводиться різного роду спортивна, фізкультурно-оздоровча робота в позаурочний час.

Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в країнах світу дозволить збагатити й вдосконалити вітчизняну систему шкільної освіти і йти в ногу з тими тенденціями в сфері які позиціонуються в світі.

Будь-які зміни у процесі фізичного виховання в освітніх закладах повинні базуватися на об'єктивних наукових даних. Неодмінною складовою цього процесу має бути врахування досвіду провідних країн світу. Слід зазначити, що об'єктивний аналіз особливостей організації фізичного виховання у найрозвинутіших країнах дозволить уникнути можливих помилок у процесі реформування вітчизняної освітньої галузі.

Одним із найбільш яскравих прикладів, який можна розглядати як орієнтир в наслідуванні, є школи США. Згідно з федеральними рекомендаціями, діти та підлітки повинні щодня одну годину присвячувати фізичній культурі та спорту. Країна поставила собі за мету докласти всіх зусиль, щоб зміцнити здоров'я дітей, підвищити фізичну активність серед школярів і надати уроку фізкультури статусу «основного», що дозволить, у свою чергу, підвищити розумову активність учнів.

Передовими структурами США, які мають відношення до рухової активності і користі її для здоров'я рекомендовано дітям молодшого шкільного віку займатися фізичною активністю щонайменше 30 хвилин щодня, а старшим – 45 хвилин, з яких 20 хвилин мають бути присвячені інтенсивним вправам [29, 30]

Деякі іншими є підходи до організації фізичного виховання у школах європейських країн. Усі європейські країни визнають важливість фізичного виховання в школі. Даний предмет є частиною всіх рамкових навчальних планів і є обов'язковим у початковій і середній школі по всій Європі. Країни також підкреслюють важливість фізичної активності та спорту як способу організації дозвілля підростаючого покоління.

О.Б. Ярова [27] визначає, що характерними особливостями політики держав ЄС щодо розвитку фізичного виховання та спорту в школі на сучасному етапі є визнання:

- статусу фізичного виховання в усіх державах ЄС як обов'язкового предмету шкільної програми, що сфокусований переважно на здоров'я, формуванні соціальних навичок учнів, активізації рухової діяльності;
- взаємозв'язку між якістю фізичної культури та підготовкою викладачів і збалансованістю навчального плану;
- необхідності розширення співробітництва між школами, спортивними клубами та федераціями.

У якості змісту урочних занять у програмах з фізичного виховання європейських держав рекомендовані, насамперед, вправи шкільних спортивних дисциплін. Це вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання. Використовуються також танці і командні спортивні ігри (футбол, гандбол, баскетбол і волейбол). Низка програм відводить чверть навчального часу засвоєнню гімнастичних вправ, $\frac{1}{4}$ – легкоатлетичних вправ, $\frac{1}{4}$ – спортивних ігор, а остання призначена для оволодіння іншими, у тому числі – сучасними формами рухової активності у відповідності зі спортивними інтересами учнів. Існує й інший підхід, коли учням пропонують такі форми рухової активності, котрі надають найбільше задоволення дітям і підліткам (стратегія «задоволення-ефект») [35, 37,].

Пріоритетними завданнями, котрі повинні вирішувати європейські вчителі фізичної культури, залишаються завдання підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Однак, у програмах фізичного виховання країн Євросоюзу приділена увага підвищенню рівня знань й умінь у галузі здоров'я і здорового способу життя, екологічній освіті та ін.[47]

В Великобританії фізична культура є один з елементів освітньої програми. Практично у всіх школах є басейни, галявини для гольфу майданчики для тенісу, баскетболу, футболу. Також у різних школах пропонується вибір декількох видів спорту, від веслування до їзди верхи, у деяких школах обов'язкові заняття балетом. Учням пропонуються не тільки традиційні спортивні дисципліни, але і більше двох десятків інших (екстремальні види спорту, скейтбордінг). У цілому програмний матеріал з фізкультури у школах Великобританії передбачає вирішення спортивних завдань [42, 45].

Центральні органи багатьох європейських країн включають основні рухові фізичні заняття, такі як ходьба, біг, стрибки та метання у свої навчальні програми в перші роки початкової освіти. Поступово навчальні

програми ґрунтуються на цих основних видах діяльності та розширюють сферу рухових навичок у дітей для занять ними спортивними дисциплінами.

Найпоширеніші з них представленно на рисунку 1.2 з чітким розмежуванням між обов'язковими та факультативними видами діяльності, які школи в деяких системах освіти мають право визначати самі [42].

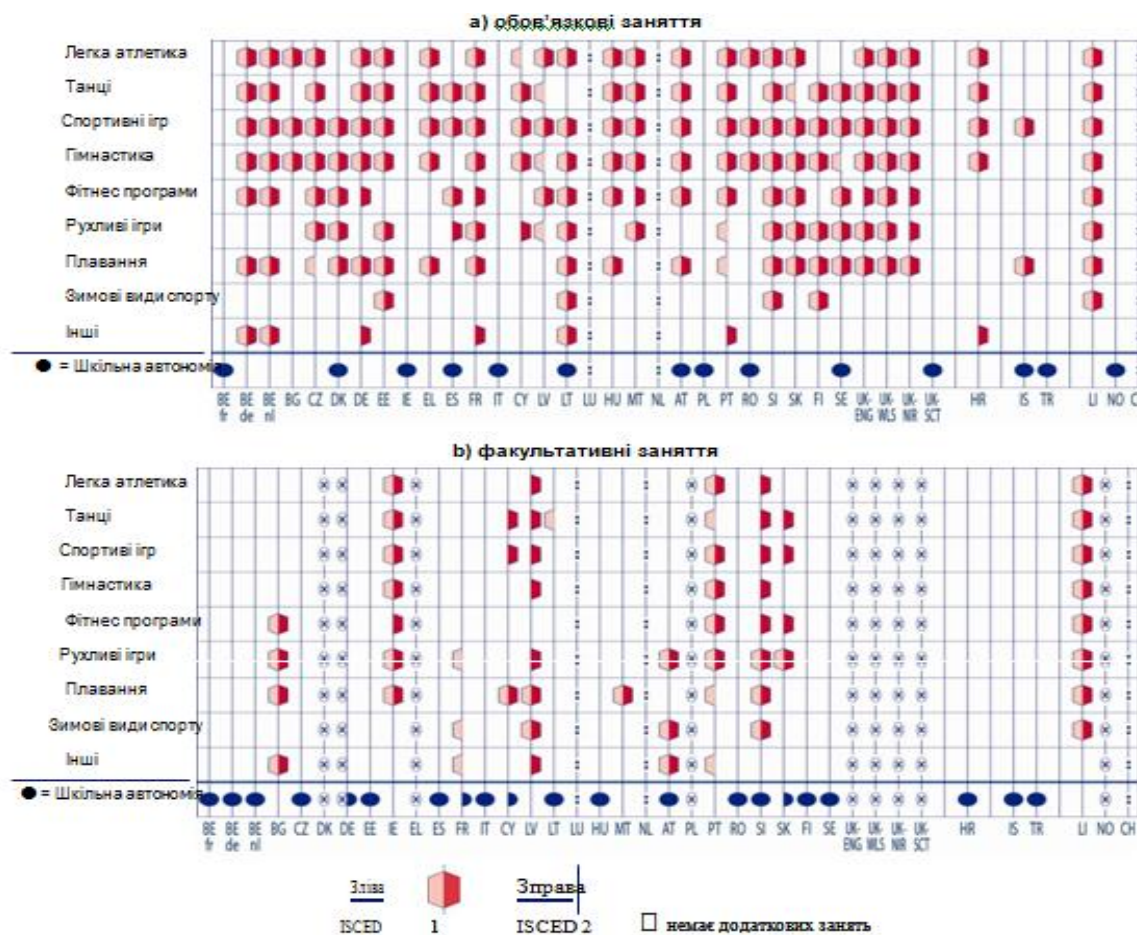


Рис. 1.2. Фізичне виховання в навчальних програмах / керівних документах початкової (ISCED 1) і середньої школи (ISCED 2), 2011/12 год (за даними Eurymed)[64]

Приблизно в одній третій систем освіти школи на обох цих рівнях можуть самостійно вирішувати, які види діяльності повинні бути обов'язковими. Таким чином, школи і їх вчителі вирішують, які фізичні вправи, види спорту, і фізичні навантаження можуть привести до бажаних результатів навчання. Хоча школи в деяких країнах мають значний рівень

автономії, існують також обов'язкові види діяльності, як це передбачено, рекомендовано або зазвичай виконуються.

Це має місце в Данії, Іспанії, Литві, Австрії, Румунії, Швеції та Ісландії, а в інших країнах заняття фізичного виховання передбачені навчальними планами [45].

Серед обов'язкових занять з фізичного виховання в школах є найбільш поширеними ігри і ігри м'ячем. Інші ставляться до «ігор» в цілому, але вказують на навички, які потрібно виховати у учнів, зокрема це ходьба, біг, стрибки, метання, ловля тощо. Друге місце по популярності і поширенню в навчальних планах відводиться гімнастиці, легкій атлетиці, танцям. В деяких країнах в навчальних планах чільне місце займаю різні види східні єдиноборства і водні види спорту[45, 47, 49].

В багатьох європейських країнах проведено освітні реформи, зокрема вони стосувалися кількості шкільних годин фізичного виховання. Зазначимо, що названа кількість збільшилася в школах лише 16 % країн, залишилася незмінною у школах 68 % країн, а у школах 16 % країн – кількість годин шкільного фізичного виховання зменшилася [47].

Проведений документальний аналіз Москаленко Н, Яковенко А. [26,27] встановив значні відмінності між школами різних країн щодо кількості годин, відведених на фізичне виховання. У двох третинах європейських країн профільні міністерства визначають мінімальну кількість годин на всі роки освіти. У деяких країнах школи самі вирішують, скільки часу відводити на фізичне виховання, як правило, час вивчення фізичного виховання в школах відповідає 50-80 годинам на рік. Однак порівняно з іншими предметами цей час відносно невеликий. В цілому він становить менше 10% від загального часу навчання.

Відносна частка часу, що виділяється навчальній дисципліні фізичне виховання, стосовно загального часу навчання, вище у початкових класах, ніж в середніх і займає майже 10 % навчального часу.

Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в різних країнах світу дозволить отримати позитивний досвід й вдосконалити вітчизняну систему шкільної освіти.

1.3. Популяризація рухової активності в освітньому секторі (міжнародний досвід)

Загальновідомо, що школи відіграють важливу роль в популяризації фізичної активності серед молоді, про це не одногосно зазначають як українські так і зарубіжні вчені [17, 32].

Мережа Європейського союзу щодо сприяння оздоровчої фізичної активності за даними моніторингу представила досить цікаві ініціативи з забезпечення фізичної активності. Переважна більшість дітей і підлітків проводять в школі більшу частину дня, а це означає, що для виконання рекомендованого нормативу (60 хвилин фізичного навантаження щодня) їм повинні бути в повному обсязі створюватися належні умови.

Саме в шкільні роки у молоді формуються навички, знання і звички, від яких буде залежати їх подальший спосіб життя. Фізична активність не тільки благотворно відбивається на стані здоров'я дитини і стимулює її фізичний, розумовий і емоційний розвиток, але також сприяє поліпшенню соціальних навичок і успішності.

Загальновідомо і це визнаний факт [17, 32], що школи відіграють важливу роль в популяризації фізичної активності серед молоді, найбільш широко поширеною практикою є уроки фізкультури, які входять в обов'язкову шкільну програму в усіх державах-членах ЄС.

В той же час кількість годин фізкультури на тиждень, як обов'язкових, так і факультативних, і якість викладання цього предмета в різних країнах істотно відрізняються.

Загалом саме в шкільні роки у молоді формуються навички, знання і звички, від яких буде залежати їх подальший спосіб життя. Фізична активність не тільки благотворно відображається на стані здоров'я дитини і

стимулює її фізичний, розумовий і емоційний розвиток, але також сприяє поліпшенню соціальних навичок і успішності.

Існує кілька моделей підвищення рівня фізичної активності серед школярів. Найбільш широко поширеною практикою є уроки фізкультури, які входять в обов'язкову шкільну програму в усіх державах-членах ЄС.

В той час кількість годин фізкультури на тиждень, як обов'язкових, так і факультативних, і якість викладання цього предмета в різних країнах істотно відрізняються.

Важливими чинниками, від яких буде залежати виконання учнями рекомендацій ВООЗ і зміцнення потенціалу шкіл в області популяризації фізичної активності серед молоді, можуть стати збільшення обов'язкових годин фізкультури у шкільній програмі і введення стандартів якості занять.

Не може не викликати оптимізму той факт, що фізична культура входить в обов'язкову шкільну програму всіх держав-членів ЄС і що всюди передбачені нормативи або рекомендації щодо забезпечення належної якості занять фізкультурою.

Незважаючи на те, що в більшості шкіл уроки фізкультури проводяться на щотижневій основі, їх якість як усередині однієї країни, так і між країнами може відрізнятися. Важливою умовою підтримки високих стандартів фізичної підготовки є контроль якості, і для забезпечення належної якості занять фізичною культурою розробники політики можуть керуватися міжнародними зразками і контрольними списками.

Важливою умовою високої якості та регулярності занять фізкультурою і популяризації безпечної фізичної активності серед школярів є належна підготовка викладачів фізкультури, які повинні володіти лише не тільки традиційними видами спорту, а й навичками які вимагає освітній процес в сучасному контексті підготовки викладачів [9].

У Стратегії в області фізичної активності для Європейського регіону ВООЗ [42] йдеться, що «знання і навички, що стосуються фізично активного і здорового способу життя, повинні бути в обов'язковому порядку включені в

програми навчання і підвищення кваліфікації всіх майбутніх вчителів, а не тільки викладачів фізичної культури». Це може позитивно вплинути на здатність всіх без винятку викладачів заохочувати фізичну активність учнів протягом шкільного дня і сприяти впровадженню практики спортивних пауз на уроках і перервах.

Згідно з визначенням ЮНЕСКО, «якісні заняття фізичною культурою є чітко спланований, поступальний і всеосяжний процес навчання, який є частиною навчальної програми дошкільних закладів та закладів початкової та середньої шкільної освіти». Крім того, такий процес навчання повинен відповідати вимогам розвитку, з тим щоб заняття носили загальнодоступний характер, враховували здібності, когнітивний рівень і культурні особливості всіх учнів, а також сприяли формуванню позитивного настрою - важливої умови більш успішною, радісною і повноцінним фізично активного життя.

Викладач фізкультури є для школярів зразком для наслідування і грає важливу роль в популяризації фізичної активності та спорту серед дітей і молоді. Для забезпечення високої якості занять фізкультурою і надання відповідних можливостей всім учням, включаючи в першу чергу тих, хто особливо потребує фізичної активності, такі викладачі повинні мати належний рівень підготовки, причому не тільки володіти традиційними видами спорту, а й добре розуміти важливість фізичної активності для зміцнення здоров'я.

Незважаючи на те, що реалізація ініціатив, які доповнюють уроки фізичної культури, пов'язана з певними труднощами, державам-членам рекомендується використовувати можливості шкіл щодо підвищення рівня фізичної активності учнів. Подібні заходи також будуть сприяти згуртованості шкільного колективу, а отже, більшої впевненості дітей у собі і зміцненню їх самооцінки.

Люксембург. Проект «Активні школи», спрямований на підвищення рівня фізичної активності серед учнів початкових шкіл. Всі школи, які беруть участь в проекті, зобов'язуються виділяти додатково 15-20 хвилин в день для

фізичних вправ. Протягом першого року програми в школах була введена практика спортивних пауз, а другий рік передбачав також використання методики активного навчання. Викладачам і вихователям були видані безкоштовні комплекти дидактичних матеріалів і карток з вправами для різних блоків програми [34].

Бельгія. «Абонемент на позакласні заняття спортом» (Sport na school pass) Програма «Абонемент на позакласні заняття спортом» (SNS pass) покликана забезпечити всім учням середніх шкіл країн економічно прийнятну можливість для занять спортом після уроків. Мета програми - сприяти тому, щоб якомога більше школярів, і в першу чергу дітей з недостатнім рівнем фізичної активності, займалися спортом. Ця програма спрямована на те, щоб ознайомити молодих людей з місцевої спортивною інфраструктурою і спонукати їх займатися спортом протягом усього життя. Ще одне завдання полягає в тому, щоб створити для учнів середніх шкіл стимул відвідувати місцеві спортивні клуби та організації після занять. Школярі можуть вибирати, де, коли, з ким і як часто вони хочуть займатися спортом. Різні види спортивних занять складені з урахуванням інтересів цільової групи та проводяться на різних спортивних майданчиках або в школах на території району. Місцева програма спортивних занять складена за участю муніципальних департаментів спорту, місцевих спортивних клубів, шкіл і приватних спортивних центрів. «Викладач за гнучкою організації спортивних занять »(Follo) відповідає за організацію, координацію і співпраця з різними партнерами [37].

Фінляндія. «Фінські школи в русі» - це державна програма з популяризації фізичної активності серед учнів фінських загальноосвітніх шкіл. Школи і муніципалітети, приймають участь в створенні додаткових умов для організації фізичних вправ на уроках, перервах і після занять з метою поліпшення самопочуття школярів, зниження схильності до сидячого способу життя і підвищення успішності, а також заохочення участі учнів та їх активного пересування до школи.

Польща. Програма «Шкільний спортивний клуб» (Szkolny klub sportowy) призначена для учнів початкової і середньої школи і спрямована на заохочення фізичної активності, в першу чергу серед дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовки і відсутністю навичок активного відпочинку. В рамках програми дітям надаються додаткові можливості для занять спортом під наглядом викладача фізкультури. Відповідно до умов програми школам виділяється фінансування для оплати послуг викладачів фізкультури, які у вільний від шкільних уроків час на регулярній основі проводять різноманітні сучасні та цікаві спортивні заняття для школярів.

Латвія. Проект «Спорт для всіх» (Sporto visa klase) має на меті посилення ролі спорту в житті суспільства, пробудженні у дітей інтересу до регулярних фізичних вправ і усвідомленню значення для їх здоров'я фізичної активності. Крім двох обов'язкових уроків фізкультури на тиждень учасникам проекту пропонується щотижня відвідувати ще три факультативних заняття, що дозволить забезпечити виконання денної норми фізичної активності. Одне з цих занять буде присвячено загальній фізичній підготовці, друге - навчанню навичкам гри в футбол, а третє - плавання або спортивні вправи на свіжому повітрі.

Естонія. Національна концепція викладання фізкультури до 2030 року, з акцентом на пропаганду фізичної активності, здорового способу життя та інтересу до спорту протягом усього життя. У короткостроковій перспективі дана політика має на меті підвищення рівня інформованості всіх школярів про важливість фізичної активності для здоров'я.

Замість традиційного викладання фізкультури в школі повинні бути введені програми фізичних вправ, які будуть проводитися на всіх рівнях шкільної системи і відповідати сучасним вимогам. Для виконання цього завдання необхідно переглянути цілі фізичних вправ і програму спортивних занять, більш активно включати такі вправи в шкільний розклад в якості елемента інших уроків і проводити навчальні курси за основними видами вправ (біг, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах, орієнтування на

місцевості) та ігор. Завдання полягає в тому, щоб сформувати у школярів інтерес до фізичних вправ і спорту та звичку до такого роду занять.

Здійснений нами аналіз представлених ініціатив дозволяє представити ще один проект який має місце в секторі освіти Естонії, це «Школи в русі» є багатокомпонентний підхід до підтримки фізичної активності в школах за рахунок проведення спортивних пауз на уроках і перервах, впровадження практики активного пересування, популяризації фізичної активності. Також важливий вектор даного проекту це створення умов для занять спортом як всередині будівель, так і на відкритих майданчиках. Основною відмінною рисою проекту є той факт, що у виробленні рішень щодо популяризації активного способу життя беруть участь всі співробітники школи, а також школярі та їх батьки.

Греція. Програма «Плавання для школярів» в рамках занять плаванням орієнтована на групову активність дітей для виховування у них навичок командної роботи. Відповідно до цього експериментального підходу, учні 8-9 років в ігровій формі вивчають базові правила безпеки і гігієни і знайомляться з водним середовищем. Завдяки активній участі діти отримують можливість розвивати особисті та соціальні навички. Програма розрахована на один триместр і включає в себе 12 обов'язкових уроків плавання, які входять в навчальний курс фізкультури, передбачений в кожній школі [49].

Угорщина. Національна перевірка фізичної підготовленості школярів з особистими освіченими споживачами (*NETFIT®*).

Дані, отримані за підсумками тестування, використовуються для контролю індивідуальних і групових порівнянь рівня фізичної підготовленості школярів з особливими освітніми потребами, для розроблення національних програм із забезпеченням регулярної фізичної активності, вдосконалення стан їхнього здоров'я .

Отже, з метою виконання рекомендованих нормативів фізичного навантаження для дітей і підлітків необхідно передбачити додаткові

можливості для занять спортом до і після уроків, а також протягом навчального дня. До таких можливостей можуть ставитися спортивні паузи під час уроків і на перервах і позакласні програми занять. Ще одним ефективним способом підвищити рівень фізичної активності є прогулянки, в першу чергу пішки і на велосипеді.

Висновки до розділу 1

Фізичне виховання є дуже важливою ланкою в сучасному світі адже саме воно спрямоване на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток. Воно здійснює фізичний розвиток, створює умови для поліпшення розумового, морального й естетичного виховання. Тому це багатогранний процес організації пізнавальної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізкультурою і спортом, розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення санітарно-гігієнічних навичок і звичок здорового способу життя.

Оскільки сучасний світ з кожним днем прогресує, змінюється, ці зміни необхідні і в системі фізичного виховання, яка стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління та їх зацікавленості. Система фізичного виховання вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту.

Впровадження новітніх технологій, нових методик, засобів таких, як фітнес та фітнес обладнання допоможуть з вирішенням цих питань, а також допоможуть більш індивідуально підійти до кожного учня та викличуть більшу зацікавленість у молодого покоління до занять фізичною культурою та спортом.

Центральні органи влади в деяких країнах встановлюють певні додаткові види фізичної активності/заняття різними фізичними вправами. Проте, як повідомляється, в основному школи повинні вирішувати, наповненість занять фізичним вихованням.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- інтерв'ювання;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз та узагальнення науково–методичної літератури проводився з метою вивчення сучасних уявлень про стан впровадження інноваційних технологій, зокрема, фітнес-програм, у фізичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Проаналізована література дозволила розкрити особливості організації фізичного виховання в сучасних школах. Значну увагу приділили джерелам, які розкривають проблеми застосування фітнес-технологій, їх значення і можливості, форми організації рухової активності та засоби, які сприяють її підвищенню. Всього було проаналізовано та узагальнено 68 джерел.

2.1.2. Метод інтерв'ювання. Метод збору соціальної інформації, що ґрунтується на вербальній соціально-психологічній взаємодії між інтерв'юєром і респондентом з метою одержання даних, які цікавлять дослідника. Було проведено інтерв'ювання учнів та вчителів фізичної культури закладів загальної освіти, що дало змогу визначити їх вподобання та актуальність теми. Всього було опитано 22 вчителів київських шкіл та 75 учнів (по 25 з молодших, середніх та старших класів).

2.1.3. Анкетування. Для реалізації мети і вирішення поставлених завдань дослідження була розроблена анкета, за допомогою якої ми

з'ясовували потреби впровадження сучасних фітнес технологій в програму фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Було проведення анкетування стосовно питань можливості введення нових видів рухової активності в урок фізичної культури.

2.1.4. Методи математичної статистики. Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою електронних таблиць Excel 2010 (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин. Зокрема ми обробляли анкети та визначали відсоток респондентів, які тим чи іншим чином відповіли на запитання.

2.2 Організація дослідження

В дослідженнях взяли участь: 75 учнів НВК № 20 та 22 вчителів з таких шкіл м. Києва: №20, №240, №268, №252, №256, №168, №231, №143.

Дослідження проводилося в 3 етапи:

I етап – (вересень – грудень 2018) – вивчення проблеми в науково – методичній літературі, визначення мети, завдання роботи, предмету та об'єкту дослідження, вибір методів дослідження.

II етап (січень – травень 2019) – передбачав проведення анкетування на базі НВК №20 м. Києва, з учнями молодших, середніх та старших класів у кількості 75 осіб, а також з вчителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва. Його основною метою було дізнатись думку вчителів і дітей про можливість впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання середніх шкіл.

III етап (вересень 2019) – обробка та аналіз отриманих даних, формування висновків, оформлення рукопису в цілому.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНДИ В ВИБОРІ СУЧАСНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

3.1. Аналіз думок учнів і вчителів про використання програм різних видів рухової активності в освітньому процесі закладів загальної освіти

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що застосування засобів і напрямків оздоровчого фітнесу дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект в оптимізації рухової активності та підвищенні фізичної підготовленості школярів, ніж заняття за діючою програмою з фізичної культури [10].

Під час нашого дослідження було проведено опитування учнів щодо відношення до впровадженням фітнес-технологій у навчальний процес закладів загальної середньої освіти (рис. 3.2-3.3). Анкетне опитування учнів проводилося з метою визначення рівня зацікавленості дітей у заняттях дитячим фітнесом або окремими його елементами.

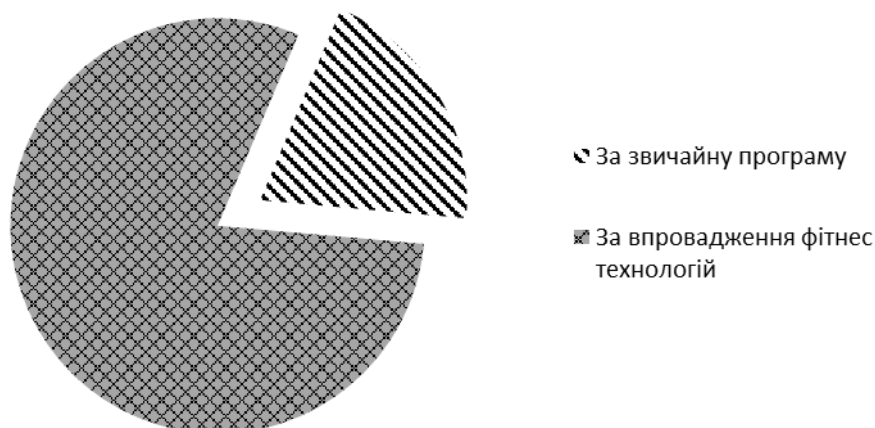


Рис.3.1. Результати опитування учнів молодших класів щодо впровадження нових видів рухової активності у фізичне виховання

За результатами опитування учнів молодших класів 82 % висловились за впровадження нових видів рухової активності, їм такі уроки подобались. 18 % хочуть, щоб уроки фізичної культури відбувались за звичайною програмою.

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

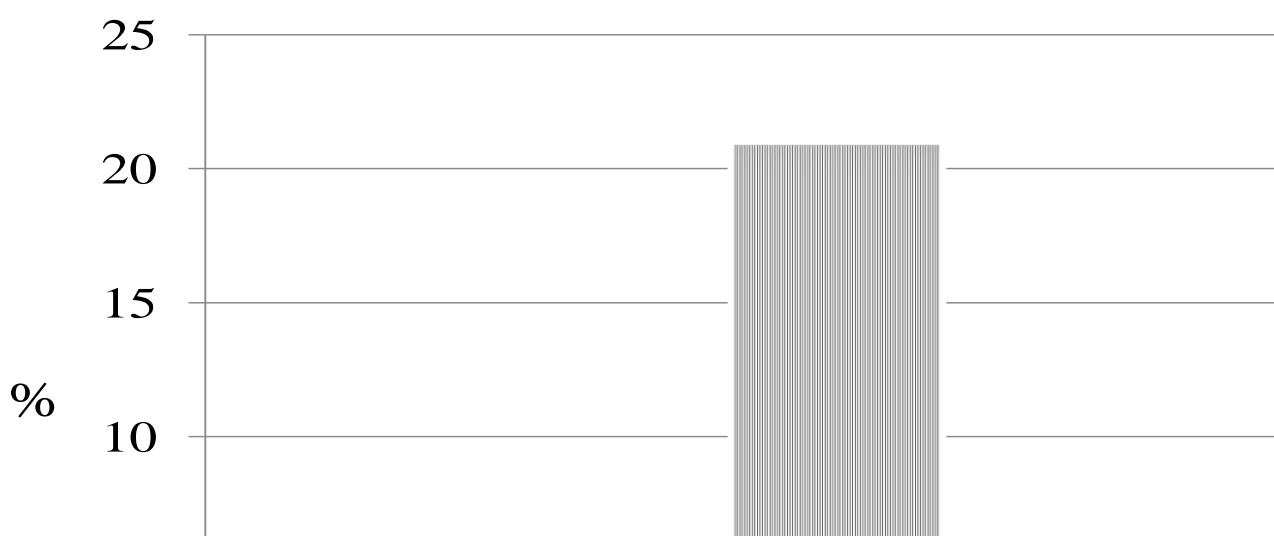


Рис.3.2. Результати опитування учнів середніх класів щодо впровадження сучасних видів у фізичне виховання.

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

Також було проведено анкетне опитування вчителів, для визначення їх відношення до застосування засобів дитячого фітнесу в процесі шкільного фізичного виховання. В анкетуванні брало участь 22 вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва (рис. 3.3).

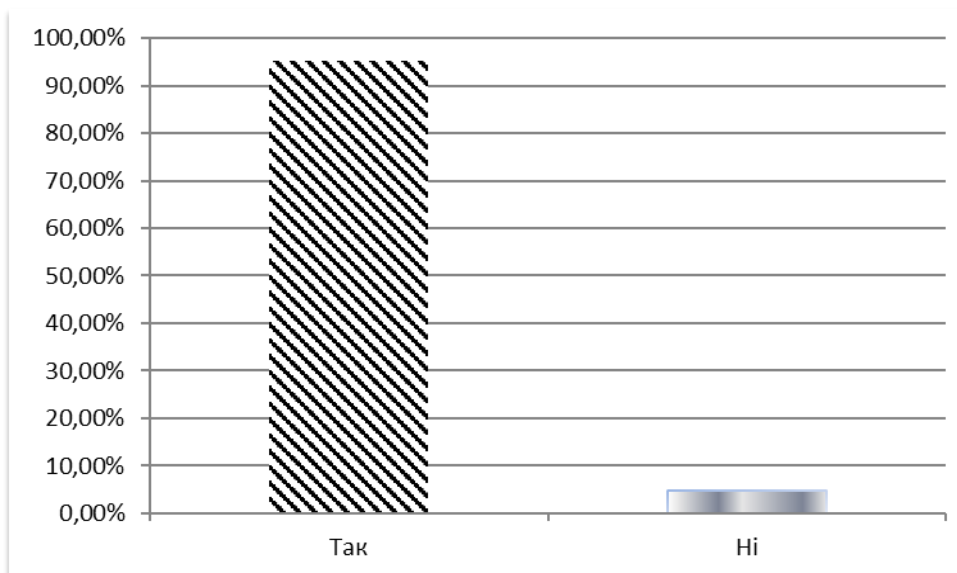


Рис. 3.3. Результати опитування вчителів закладів загальної середньої освіти щодо впровадження сучасних видів рухової активності в урочну і позаурочну роботу у фізичне виховання (n=22).

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

3.2. Переваги в виборі програм рухової активності учителів фізичної культури і думок учнів різних вікових груп

Під час дослідження ми провели контент-аналіз науково-методичної літератури, аналіз ресурсів Internet з пропозицій фізкультурно-оздоровчими закладами/ фітнес-клубами, дитячих фітнес програм, нових видів рухової активності та з'ясували, що з великого їх спектру найпопулярнішими є:

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

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

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

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

CYCLE KIDS – заняття на спеціальних тренажерах, що імітує велогонку. Тренування підвищують витривалість і зміцнюють м'язи ніг, стегон і преса.

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

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

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

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

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

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

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

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

АДРЕНАЛІН – аеробні заняття середньої і високої інтенсивності. Дівчата займаються танцювальною аеробікою, хлопчики – силовими вправами. Заняття проходять у веселій атмосфері. Виконуються під музику.

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

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

БОЙОВІ ЄДИНОБОРСТВА – різні системи єдиноборств і різного самозахисту, часто східно-азіатського походження; розвивалися головним чином, як засоби ведення рукопашного поєдинку. В даний час практикуються в багатьох країнах світу, в основному у вигляді спортивних вправ, які ставлять собі за мету фізичне і свідоме вдосконалення[13].

Після узагальнення дитячих фітнес програм в фітнес клубах їх перелік був наданий вчителям фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Києва, які позитивно ставляться до введення в навчальний процес новітніх фітнес технологій, з метою з'ясування, які з них можна використовувати в закладах загальної середньої освіти. До цього переліку, спираючись на власний досвід. ми додали: ігрові класи, стежку здоров'я, вправи на тренажерах та вправи з різним інвентарем.

Вчителям було запропоновано виділити один вид програми, який на їх думку, краще підходить для застосування під час уроків фізичної культури. В результаті опитування були отриманні такі результати: 45 % вчителів, які викладають в молодшій школі, висловились за Ігровий клас. Вони пояснили свій вибір тим, що діти цього віку дуже люблять грати і вони з радістю виконують ці вправи. 23 % обрали Стежку здоров'я, тому що вчителі вважають це корисним і цікавим. 18 % перевагу віддали програмі Спина топ, так як дітям потрібно зміцнювати м'язи спини та черевного пресу для формування правильної постави. 14 % вважають найцікавішим для дітей

молодшої школи Роуп скіпінг, вправи з якого будуть позитивно впливати на розвиток різних рухових якостей (рис.3.4).

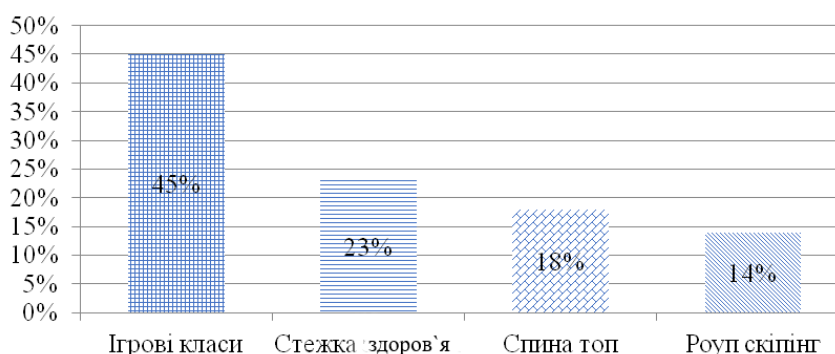


Рис. 3.4 Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі програм рухової активності для учнів молодших класів:

Більшість вчителів, а саме 50 %, які викладають в середніх класах також віддали перевагу ігровим класам. На їх думку саме гра заохочує дітей займатись фізичною культурою (рис. 3.5).

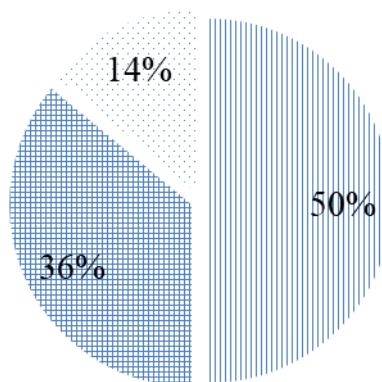


Рис. 3.5. Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі у виборі програм рухової активності для учнів середніх класів, n=22

▨ Вправи з різним інвентарем ▣ Ігрові класи ▩ Степ-аеробіка

36 % вважають, що найцікавішими для дітей цього віку будуть заняття з різним інвентарем, а 14 % хочуть урізноманітнити уроки фізичної культури, тому обрали степ-аеробіку. Також вони пояснили свій вибір тим, що середній шкільний вік є сенситивним для розвитку загальної витривалості.

Що стосується вчителів старшої школи, то більшість з них обрали вправи на тренажерах (45 %), 23 % – ігрові класи; 18 % віддали перевагу бодіфлексу та 14 % – вправам з різним інвентарем (рис. 3.6).

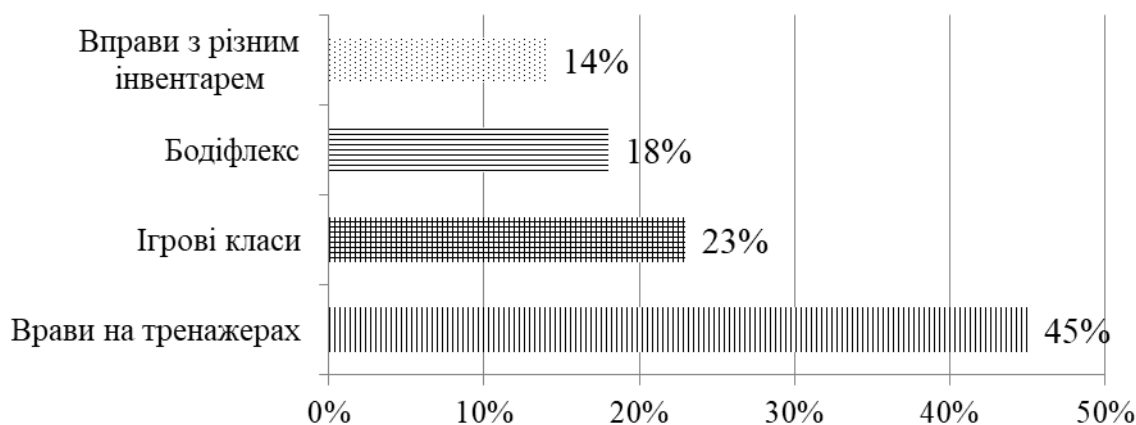


Рис.3.6. Пріоритети вчителів фізичної культури у виборі програм рухової активності для учнів старших класів

Що стосується дітей, то переважна кількість школярів молодшого віку, а саме 76 %, хочуть займатись на стежці здоров'я, 19 % обрали роуп скіпінг та 5 % – вправи з різним інвентарем. Бажання дітей не співпадають з думкою вчителів. Ми пояснюємо це тим, що під час уроків фізичної культури вони в цьому віці і так багато грають, тому і обрали Стежку здоров'я, яка задовольнить їх потребу в різних пересуваннях, лазіннях і перелазіннях (рис. 3.7).

Вибір учнів середніх класів в корні відрізняється від пріоритетів вчителів. 40 % дітей цього віку віддали перевагу фітбол-аеробіці, 24 % – памп-аеробіці, 20 % – роуп-скіпінгу та 16 % – слайд-аеробіці. Це можна пояснити тим, що діти в цьому віці намагаються самоствердитись і тому й обирають незвичні для них форми занять (рис. 3.8).

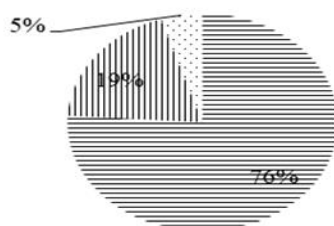


Рис.3.7. Вибір програм рухової активності учнями молодших класів
 = Стежка здоров'я || Роуп скіпінг · Вправи з різним інвентарем

56 % дівчат-старшокласниць обрали вправи на тренажерах, не дивлячись на те, що програма не рекомендує їм цей вид діяльності. Це пояснюється тим, що дівчата, як і юнаки, хочуть мати красиве тіло і не бачать інших видів діяльності для досягнення цієї мети. 24 % схильні до аеробних навантажень, тому обрали степ-аеробіку.

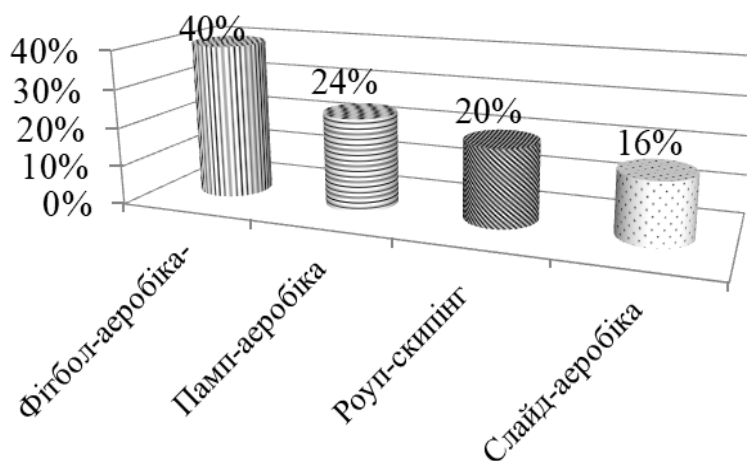


Рис.3.8. Вибір програм рухової активності учнями середніх класів

Та 20 % дівчат хочуть займатись ігровою діяльністю, а саме грати в бадмінтон (рис. 3.9).

Якщо співставити вибір вчителів та вибір дітей, то ми побачимо, що він є різним. Отже можна сказати, що навіть ті вчителі, які готові застосовувати нові технології під час уроків фізичної культури, не дуже добре знають

бажання дітей, що може привести до зниження зацікавленості школярів до занять фізичним вихованням.

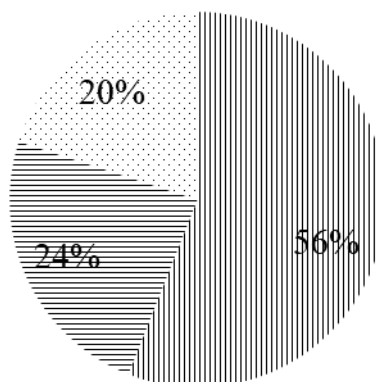


Рис.3.9. Вибір програм рухової активності учнями старших класів (дівчата)

||| Вправи на тренажерах ≡ Степ-аеробіка ⊗ Ігрові класи (бадмінтон)

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

Висновки до розділу 3

Аналіз сучасної літератури показав, що заняття дитячим фітнесом покликані задовольнити потребу дітей у фізичній активності, сприяти підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, залученню їх до здорового способу життя. Ефективність різних напрямків фітнесу полягає в їх різнобічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей і профілактику різних захворювань. Дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань та зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей та підлітків на добровільних засадах, виходячи з інтересів тих, хто займається.

Результати опитування показали, що і вчителі і діти готові до впровадження нових технологій у фізичне виховання в закладах загальної

середньої освіти. Так 82 % учнів молодших класів висловились за впровадження фітнес технології, їм такі уроки подобались. Опитування учнів середніх класів показало, що 84 % хочуть під час уроків фізичної культури займатись різними видами фітнесу. 16 % не приймають активної участі в уроках фізичної культури, тому вони за традиційне їх проведення. Що стосується учнів старших класів то 100 % висловились за впровадження фітнес-технологій у процес фізичного виховання. На нашу думку це пояснюється тим, що юнаки і дівчата, вже усвідомлюють значення рухової активності для їх фізичного здоров'я і хочуть, щоб ці заняття проходили цікаво і приносили користь. Також 95,2 % вчителів фізичної культури позитивно ставиться до використання сучасних фітнес програм під час уроків. Проте 4,8 % висловились за традиційне проведення уроків фізичної культури.

Під час дослідження ми провели аналіз дитячих фітнес програм, які пропонують серед своїх послуг провідні фітнес-клуби Києва, та з'ясували, що з великого їх спектру найпопулярнішими є: майстер м'яч, aqua games, yoga, kid's strength, cycle kids, kid's gum, aero kid's, художня гімнастика, чирлідінг для дітей, роуп-скипінг, фітбол клас, функціональний тренінг, адреналін, спина топ, ігротерапія, бойові єдиноборства.

Бажання дітей та пріоритети вчителів, на жаль, не завжди співпадають. Так більшість дітей молодшого шкільного віку (76 %) обрали для занять стежку здоров'я, в той час, вчителі готові запропонувати їм ігрові класи (45 %). В середньому шкільному віці 40 % дітей віддали голоси за фітбол-аеробіку, вчителі ж вважають, що їм буде найцікавіше займатись з різним інвентарем. І тільки вибір вчителів старших класів в більшості співпадає з бажанням дітей. Таким чином, при складанні фітнес-програм для застосування їх в закладах загальної середньої освіти потрібно спочатку вивчити інтереси дітей. Це допоможе знайти оптимальні варіанти, які зацікавлять більшість дітей, що буде сприяти підвищенню їх рухової активності і, як наслідок, покращення фізичного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. У зв'язку зі зміною соціально-економічних умов в країні, інтелектуалізацією багатьох видів діяльності людини, розвитком наукових досліджень в області освіти, різко зросла актуальність пошуку нових, більш ефективних форм, засобів, методів і технологій навчання й виховання. Модернізація фізкультурної освіти заснована на теоретичному й експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних підходів, що дозволяє визначити цільову спрямованість фізичного виховання. Аналіз науково-методичної літератури показав, що застосування сучасних видів рухової активності, зміна змістовної суті фізичного вдосконалення учнів, яка заснована на використанні комплексної інформації, що дозволяє враховувати не тільки вікові відмінності школярів, а також їхні індивідуальні потреби.

2. Аналіз особливостей застосування дитячого фітнесу в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл показав, що дитячий фітнес має специфічні особливості, які роблять його особливо привабливим і популярним серед дітей і підлітків, велика різноманітність вправ; тісний зв'язок напрямків дитячого фітнесу з музикою, сучасними ритмами та напрямками танців; включення різноманітних форм і методів проведення занять, інноваційних технологій; високий емоційний підйом за рахунок презентабельності і експресії виконання рухів фахівця з дитячого фітнесу на заняттях; великі можливості в варіативності проведення занять, в тому числі без спеціального обладнання, використання різних напрямків і технологій дитячого фітнесу, а також висока адаптивність і мобільність підбору його коштів до різного контингенту. Можливість емоційного, творчого самовираження, нервово-психічної розрядки, отримання задоволення від занять і задоволення від виконання різних рухових дій. Розширення рухових можливостей за рахунок інноваційних технологій, підвищення культури рухів, рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку, здоров'я і профілактика різних

захворювань. Досліджуючи дитячі фітнес програми, які пропонують серед своїх послуг провідні фітнес-клуби Києва, ми з'ясували, що з великого їх спектру найпопулярнішими є: майстер м'яч, aqua games, yoga, kid's strength, cycle kids, kid's gum, аеро kid's, художня гімнастика, чирлідінг для дітей, роуп-скипінг, фітбол клас, функціональний тренінг, адреналін, спина топ, ігротерапія, бойові єдиноборства.

3. Опитування серед вчителів фізичної культури і учнів показало, що вони готові до впровадження нових технологій у фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти. Так 82 % учнів та 95,2 % вчителів позитивно ставляться до використання сучасних фітнес програм під час уроків. В той же час бажання дітей та пріоритети вчителів, на жаль, не завжди співпадають. Так 76 % дітей молодшого шкільного віку хочуть займатись стежкою здоров'я, в той час, як більшість вчителів (45 %) вважають, що їм цікаві ігрові класи. В середньому шкільному віці 40 % дітей віддали голоси за фітбол-аеробіку, вчителі ж думають, що їм буде найцікавіше займатись з різним інвентарем. В той же час вибір вчителів старших класів в більшості співпадає з бажанням дітей. Отже, для того, щоб фітнес-програми були цікаві дітям і вони їх виконували із задоволенням, що буде сприяти підвищенню рухової активності і, як наслідок, покращенню фізичного здоров'я, необхідно вивчати інтереси і потреби дітей.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу нових видів рухової активності, які застосовуються під час уроків фізичної культури на фізичне здоров'я дітей шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. — Кам'янець - Подільський : Абетка- НОВА, 2002. — 383с.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257-264.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т. Бомпа.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 259с.
4. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Іван Георгійович Васкан ; Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2015. – 20 с.
5. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 256 с.
6. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їхнього елементів під час уроків фізичної культури / І. Гільова // Фізичне виховання в школі . – 2007. № 3 – 3. 22 – 24.
7. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010:60<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
8. Гутарева Н. В. Оздоровлення підлітків:навчальний посібник для студ. факультетів фізичного виховання / Н. В. Гутарева, Ю. Ю. Мусхаріна; МОНМСУ, Слов'янський ДПУ. – Слов'янськ:СДПУ, 2012.– 66 с.
9. Зарубіжний досвід професійної підготовки педагогів : аналітичні матеріали / [Авшенюк Н.М., Дяченко Л.М., Котун К.В., Марусинець М.М., Огієнко О.І., Сулима О.В., Постригач Н.О.]. – Київ : ДКС «Центр», 2017. – 83 с.

10. Здорова школа: довідник шкіл сприяння здоров'ю Львівщини : навчальний посібник. Ч. 1 / уклад. О. І. Шиян, Ю. О. Павлова ; Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. – Львів : Кольорове небо, 2013. – 150 с.

11. Изаак С. И. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие / С. И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 96 с.

12. Калиниченко І. О. Стан здоров'я дітей у навчальних закладах з різним режимом організованої фізичної активності / І. О. Калиниченко // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 358–364.

13. Кібальник О. Я. Ефект впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання підлітків 13–15 років // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2007. – №10. - С. 62 – 65.

14. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О. Я. Кі-бальник – Львів, 2008. –20 с.

15. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. "Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура" /О. Я.Кібальник, О. А. Томенко; М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка.– Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010.– 202 с

16. Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності підлітків 13-15 років шляхом впровадження фітнес-технології в систему фізичного виховання / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць / ред. С. С. Єрмаков; ХДАДМ (ХХІІІ). – Харків, 2007. – № 9. – С. 73–77.

17. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.- метод.

посібник / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – 48 с.

18. Ковальова Н. В. Особливості проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання / Н. В. Ковальова // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – Вип. 7. – С. 39–44.

19. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010.– 248 с.

20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищих навч, закладів фіз. Виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392с.

21. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах / Т. Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 2. – 2015. С.72-80.

22. Левандовська Л. Ю. Вивчення рухової активності та рівня фізичного здоров'я школярів / Л.Ю. Левандовська, І. М. Григус // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. праць. – Рівне : РДГУ, 2011. – Випуск 5. – С. 148–153.

23. Мандюк Андрій Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах членах. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2018. – С.42.–47.

24. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35.

25. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2017. – 156 с.

26. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, О. О. Власюк // Концепція розвитку галузі фізичного

виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Міжнародний університет РЕП, 2003. – С.5.

27. Москаленко Н. Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах Європейського Союзу/ Н.Москаленко, А. Яковенко // 2017, С. 101-108.

28. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.

29. Москаленко Н. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 37 – 39.

30. Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников в США: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Т.Ю. Осадчая, И.Г. Максименко. - Киев: Олимпийская лит., 2008. – 144 с.

31. Остапенко О.І. Сучасні технології формування звички до рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання /О.І.Остапенко, І.В. Косата // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково педагогічні проблеми фізичної культури, № 10, –2016. – С. 76-79.

32. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Н.Пангелова, С.Власова // Спортивний вісник Придніпров'я. 2015.С.215-221.

33. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків: моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К., 2014. – 156. с

34. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ. 2018. Режим доступа:

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/398995/Education-Factsheet_RUS.pdf?ua=1

35. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print146528615306082_9

36. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов Всемирной организации здравоохранения /сост. Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук ; НУФВСУ. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

37. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. Копенгаген: Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения; 2016. Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physicalactivity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>

38. Сутула В.О. Формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В.О. Сутула, А.Х.Дейнеко, О.В. Вишня // Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6. – 2015. –С. 170-173.

39. Трачук С. В. Спеціально організована рухова активність дітей в процесі фізичного виховання: рекомєнд. / С. В. Трачук // Спортивний вісник Придністров'я. – 2009.– № 2–3. – С. 74–77.

40. Турчик І. Х. Теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій учня засобами шкільного спорту за кордоном / І. Х. Турчик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. – №6. – С.71-76. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2014_6_14.

41. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія / І.Х. Турчик. - Дрогобич: Швидкодрук, 2017. –138 с.

42. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий / [Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier, Francesca Racioppi]. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 56 с.
43. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / за загальною редакцією С.М. Д'ятленка. – К.: Літера ЛТД, 2018. – 368 с.
44. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Ю. Є. Доукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик ; [за ред. М. В. Тимчика]. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.
45. Шаги к здоровью: основа для содействия физической активности в целях укрепления здоровья в Европейском регионе / [под ред. Roar Blom, Naik Nikogosia]. – Любляна, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 46 с.
46. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013 (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
47. European Commission/EACEA/Eurydice, Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. – Access mode: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0012EDEC.pdf>
48. Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva: World Health Organization; 2007(http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
49. Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action. – Copenhagen : World Health Organization Regional Office for Europe, 2013. – 64 p.