

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЗ «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Чередниченко Артем Ігорович

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Особистий підпис –



Артем ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Науковий керівник –
к.п.н., доцент



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

Зав. кафедри
к.п.н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026 р.

Анотація

Чередниченко А. І. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах повної загальної середньої освіти – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

У роботі теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Доведено, що інтеграція оздоровчих компонентів у навчальний процес сприяє підвищенню мотивації школярів до регулярної рухової активності. Визначено оптимальні види оздоровчих технологій (атлетична гімнастика, фітнес-програми, корекційні вправи) та розроблено алгоритм їх адаптації до умов шкільних занять.

Розроблено методичні рекомендації та комплекси вправ, що базуються на поєднанні традиційних методів виховання з інноваційними оздоровчими методиками. Ефективність запропонованого підходу підтверджена результатами педагогічного експерименту: у ЕГ зафіксовано статистично достовірне покращення показників фізичної підготовленості та функціонального стану організму (середній приріст результатів склав 20–25%, $p \leq 0,05$), що перевищує показники КГ. Результати дослідження підтвердили гіпотезу про доцільність модернізації програм фізичного виховання та можуть бути впроваджені в освітню діяльність закладів повної загальної середньої освіти.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти, школярі, оздоровча спрямованість, фізична підготовленість, педагогічний експеримент.

Abstract. Cherednychenko A. I. Use of Physical Culture and Health Technologies in Physical Education within Institutions of General Secondary Education – Qualification scientific work on the rights of a manuscript. Qualification work for the second (Master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty 014.11 – Secondary Education (Physical Culture). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The work theoretically substantiates and experimentally verifies the effectiveness of using modern physical culture and health technologies in the process of physical education for students in general secondary education institutions. It is proven that the integration of health-improving components into the educational process contributes not only to the strengthening of physical health but also to increasing students' motivation for regular physical activity. The study identifies optimal types of health-improving technologies (athletic gymnastics, fitness programs, corrective exercises) and develops an algorithm for their adaptation to the conditions of school lessons. Key methodological principles for implementing the health-oriented focus of lessons are formulated, including the principles of an individual approach and load safety.

Methodological recommendations and exercise sets based on a combination of traditional teaching methods and innovative health-improving techniques have been developed. The effectiveness of the proposed approach is confirmed by the results of a pedagogical experiment: the experimental group showed a statistically significant improvement in physical fitness and the functional state of the body (the average increase in results was 20–25%, $p \leq 0,05$), exceeding the indicators of the control group. The research results confirmed the hypothesis regarding the feasibility of modernizing physical education programs and can be implemented in the educational activities of general secondary education institutions.

Keywords: physical culture and health technologies, physical education, institutions of general secondary education, schoolchildren, health-oriented focus, physical fitness, pedagogical experiment.

Зміст

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	10
1.1. Аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах старшої школи.....	10
1.2. Цілі, принципи та організаційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів 10–11 класів.....	19
1.3. Інноваційні підходи та технології оздоровчої спрямованості на уроках фізичної культури у старшій школі.....	28
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ.....	41
2.1. Організація процесу та застосовані методи дослідження.....	41
2.2. Показники вихідного рівня фізичного розвитку та підготовленості старшокласників (констатуючий етап).....	46
2.3. Динаміка змін після впровадження оздоровчих технологій (формувальний експеримент).....	53
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЕЛЕМЕНТІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ.....	74
3.1. Методичні засади інтеграції оздоровчо-фізкультурних технологій у структуру занять фізичною культурою старшокласників.....	74
3.2. Методика застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ як сучасних засобів фізичного виховання учнів 10–11 класів.....	78
3.3. Результати впровадження методики.....	83
Висновки.....	89
Список використаних джерел.....	91

ВСТУП

Трансформаційні процеси в освітній галузі зумовлюють перехід до здоров'язберезувальної моделі фізичного виховання. Актуальність такого підходу посилюється на тлі прогресуючого зниження показників фізичного стану підлітків, що значною мірою спричинено гіподинамією. Оскільки традиційні методи не завжди здатні компенсувати брак активності, виникає об'єктивна необхідність у залученні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Саме вони мають стати фундаментом для зміцнення здоров'я здобувачів освіти та підвищення їхньої рухової результативності.

Особливо гостро проблема постала в останні роки. Від 2020 року більшість школярів значний час перебували на дистанційному навчанні внаслідок карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19, а згодом – російської військової агресії. Це суттєво обмежило їх рухову активність, що негативно позначилося на фізичному та психоемоційному стані підлітків і старшокласників. Навіть якщо залишити поза увагою фактор дистанційного навчання, програми з фізичної культури у школах здебільшого орієнтовані на класичні види спорту, які не завжди викликають інтерес у здобувачів освіти. У багатьох випадках акцент робиться на підготовці до складання нормативів, а не на реальному зміцненні здоров'я та формуванні мотивації до занять фізичною культурою [55].

Підсумовуючи, варто зазначити, що нинішня вітчизняна модель фізичного гартування школярів перебуває на етапі трансформації, яка вимагає впровадження інноваційних методичних підходів. Сьогодні надзвичайно важливо впроваджувати у шкільну практику такі види рухової активності, які поєднують тренувальний і оздоровчий ефект, відповідають інтересам підлітків і сприяють розвитку позитивного ставлення до фізичної культури. Особливу увагу слід приділяти здобувачам повної загальної середньої освіти (10-11 класи), адже саме цей період є критичним для формування життєвих звичок, світогляду та ставлення до власного здоров'я. Одним із дієвих засобів

розв'язання зазначених проблем виступають сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Теоретичне підґрунтя дослідження фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах повної загальної середньої освіти базується на фундаментальних положеннях реформування галузі, які детально розкрила у своїх працях Л. Гриневич. Питання нормативно-правового та програмно-методичного забезпечення освітнього процесу, зокрема впровадження модельних навчальних програм, перебувають у фокусі уваги Є. Баженкова, що дозволяє вчителю системно підходити до вибору сучасних оздоровчих модулів [14; 46; 47].

Сучасні вектори вдосконалення методики фізичного виховання та підвищення рухової активності школярів через інтеграцію ігрових технологій ґрунтовно досліджували О. Адаменко та І. Веселова. Питання техніко-тактичної підготовки в контексті інтенсифікації уроку та використання інноваційних форматів спортивних ігор, зокрема баскетболу 3x3, висвітлено у наукових доробках А. Мусієнка, О. Клюса та В. Мисіва [1; 26; 51].

Питання методичного супроводу та контролю за станом фізичної підготовленості учнів у контексті впровадження оздоровчих технологій є об'єктом прискіпливої уваги багатьох дослідників. Зокрема сучасні стратегії проведення занять та діагностику розвитку рухових навичок школярів у процесі використання інноваційних методик детально аналізували О. Аксьонова та співавтори. Окрім цього вагомий внесок у вивчення даної проблематики зробив О. Безкопильний, досліджуючи механізми адаптації учнівської молоді до фізичних навантажень різної інтенсивності. Важливий внесок у розуміння впливу інтенсивних ігрових навантажень на морфо-функціональний стан та фізичний розвиток підлітків зробили Л. Сікорська та М. Скрипник [2; 5; 68].

Окремий аспект застосування здоров'язбережувальних методик, таких як стретчинг та динамічна гімнастика у структурі уроків фізичної культури, представлений у дослідженнях С. Ливацької та А. Чабана. Наукове

обґрунтування використання засобів баскетболу як ефективної фізкультурно-оздоровчої технології для розвитку швидкісно-силових якостей та координації міститься у публікаціях Н. Хлус, О. Громова та Р. В. Жалія [16; 34; 77].

Вивчення наявних теоретико-методичних підходів у сфері фізичної культури вказує на дефіцит системних наукових обґрунтувань щодо інтеграції новітніх оздоровчих практик у навчальний процес. Застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій дозволяє модернізувати змістове наповнення уроків, зберігаючи при цьому цілісність освітньої структури, що робить заняття більш привабливими для учнів старшого шкільного віку. Замість традиційного орієнтування виключно на виконання контрольних нормативів, фізичне виховання може трансформуватися у формат тематичних квестів та інтерактивних занять, які стимулюють природну мотивацію молоді до активного способу життя та покращують загальну якість життєдіяльності.

У сучасній системі фізичного виховання спостерігається певний брак методичних інструментів, здатних забезпечити збалансований антропометричний розвиток та максимальне розкриття функціонального потенціалу старшокласників. У зв'язку з цим, критично важливого значення набуває розробка та практична апробація фізкультурно-оздоровчих методик у межах базової та старшої школи. Визначені вектори сформували концептуальну основу нашої наукової роботи за темою: **«Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти»**.

Мета наукової роботи полягає у теоретичному проектуванні та наступній експериментальній верифікації впливу спеціалізованої технології (на прикладі оздоровчої аеробіки) на динаміку морфофункціональних параметрів організму учнів 10–11 класів.

Реалізація поставленої мети передбачає вирішення таких завдань:

➤ Проаналізувати стан наукової вивченості та ступінь практичної реалізації фізкультурно-оздоровчих підходів у сучасному освітньому просторі закладів загальної середньої освіти.

- Окреслити ключові цілі, методологічні підходи та практичні формати впровадження фізкультурно-оздоровчого складника в освітній простір сучасної школи.
- Здійснити порівняльний аналіз інноваційних технологій оздоровчої спрямованості, адаптованих для інтеграції в уроки фізичної культури в старшій ланці освіти.
- Організувати та реалізувати емпіричну перевірку ефективності використання фізкультурно-оздоровчих методик у системі підготовки учнів 10–11 класів.
- Узагальнити теоретико-методичні принципи використання оздоровчих елементів під час викладання фізичної культури старшокласникам.

Об'єкт дослідження – процес функціонування фізкультурно-оздоровчих технологій у загальній структурі фізичного виховання.

Предмет дослідження – організаційно-методичні особливості сучасних технологій оздоровчої активності учнів 10–11 класів.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що регулярне включення оздоровчої аеробіки до навчального процесу забезпечить позитивну динаміку морфофункціонального стану старшокласників (зокрема, оптимізацію маси тіла та зростання показників динамометрії кисті), а також сприятиме усвідомленню цінності власного здоров'я та стимулюватиме внутрішню мотивацію до самовдосконалення.

Методи дослідження. У роботі застосовано сукупність теоретичних методів (компаративний аналіз, систематизація, логічне узагальнення, моделювання та вивчення передового педагогічного досвіду) та прикладних емпіричних підходів (педагогічне спостереження, анкетування, функціональні тести, антропометричні вимірювання та метод педагогічного експерименту).

Наукова новизна отриманих результатів:

- вперше здійснено концептуальне обґрунтування теоретико-методичних засад імплементації фізкультурно-оздоровчих технологій у

систему повної загальної середньої освіти, спираючись на стратегічні орієнтири Нової української школи;

- уточнено сутність поняття «фізкультурно-оздоровча технологія»;
- розроблено та перевірено на практиці методику впровадження оздоровчої аеробіки для учнів 10-11 класів;
- поглиблено наукові положення щодо організації уроків фізичної культури з урахуванням оздоровчо-рухових елементів для старшокласників.

Прикладне значення роботи зумовлене потенціалом використання авторських напрацювань та результатів експерименту в освітній практиці шкіл. Матеріали дослідження доцільно інтегрувати у програми підготовки та перепідготовки вчителів. Практичні рекомендації можуть бути використані фахівцями галузі фізичного виховання для модернізації змісту оздоровчих занять.

Структурно кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних частин, висновків та списку літературних джерел, що нараховує 93 позиції. Повний обсяг становить 104 сторінок до складу тексту включено 13 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Аналіз сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи в навчальних закладах старшої школи

Свідоме ставлення до зміцнення власного здоров'я є фундаментальною потребою кожної особистості та базовим елементом її повноцінного функціонування. У межах стандартів Всесвітньої організації охорони здоров'я, зазначену категорію трактують як комплексний стан, що охоплює соціальний, психологічний та фізичний добробут, виходячи за межі простої констатації відсутності захворювань чи тілесних дефектів [49].

Історично склалося, що протягом тривалого періоду в радянській системі освіти пріоритетними напрямками рухової активності виступали легка атлетика, ігрові види спорту (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол), а також лижна підготовка та туризм. Натомість, в Україні з 2008 року розпочався перехід до оновленої варіативної моделі фізичного виховання для середньої та старшої школи. Ця концепція ґрунтується на засадах відкритої архітектури, де поруч із базовими компонентами (теоретичною базою та загальнофізичним тренуванням) учням пропонується великий вибір модульних напрямів. Зараз профільне міністерство розширило перелік доступних видів спорту, включивши до програми такі сучасні дисципліни, як оздоровча аеробіка, аквааеробіка, флорбол, чирлідінг, петанк, хортинг та інші інноваційні форми фізичної активності [10; 45; 46; 47].

У межах сучасних наукових досліджень процес фізичного виховання трактується як стратегічно організована освітня практика, що сприяє цілісному розвитку психічної та фізичної сфер особистості шляхом регулярного виконання спеціально підібраних рухових комплексів. Згідно з позицією О. В. Язловецької, така діяльність повинна базуватися на принципах

системності та враховувати персональні вектори розвитку кожного школяра, що дозволяє досягти максимальної ефективності у зміцненні здоров'я [83]. Такий підхід забезпечує не лише функціональне вдосконалення організму, а й закладає підвалини для формування стійкої мотивації до активного способу життя.

Важливий акцент на цільових орієнтирах шкільного спорту робить Д. Бермудес. На думку дослідника, ключова місія фізичного виховання в сучасній школі полягає у вихованні культури здоров'я учня та стимулюванні його внутрішньої мотивації до активного використання засобів спорту і туризму. Такий підхід забезпечує не лише фізичний гарт, а й сприяє розкриттю природного потенціалу дитини, її психічній стабільності та остаточному утвердженню принципів здорового способу життя [6].

Б. Шиян визначає систему основних завдань фізичного виховання школярів, групуючи їх за функціональними напрямками:

- освітні завдання, які спрямовані на формування спеціальних знань, оволодіння учнями життєво важливими руховими уміннями та навичками, а також творче їх застосування в умовах рухової діяльності;
- оздоровчі завдання – передбачають забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності), зміцнення здоров'я та загартування організму;
- виховні завдання – орієнтовані на формування усвідомленої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, виховання морально-вольових якостей, естетичних та етичних цінностей у процесі фізкультурної діяльності [77].

Реалізація окреслених завдань не може бути обмежена виключно діяльністю фахівців із фізичного виховання. Кожен представник педагогічного колективу має виступати ретранслятором цінностей фізичної культури, сприяючи розвитку в учнів свідомого ставлення до рухової активності та залучаючи їх до участі в позанавчальних оздоровчих заходах. Оскільки фізична культура є невід'ємною частиною загальнолюдської

культури, вона має стати базовим компонентом життєдіяльності самого вчителя, що забезпечує його високу творчу працездатність, професійне довголіття та психоемоційну стійкість [80].

Науково доведено, що становлення культури здоров'я особистості відбувається переважно в освітньому просторі та безпосередньо корелює з методологічними підходами до викладання основ здорового способу життя. Проте варто визнати, що сучасні реалії освітнього процесу подекуди чинять деструктивний вплив на психофізичний стан здобувачів освіти. Аналіз науково-педагогічних джерел дозволяє виокремити такі ключові чинники погіршення стану здоров'я учнів закладів повної загальної середньої освіти:

- значні навчальні навантаження, що спричиняють стан перевтоми;
- стресові ситуації, пов'язані з навчальним процесом;
- поширення шкідливих звичок та залежностей серед учнів;
- недостатню рухову активність здобувачів освіти;
- організацію харчування під час перебування в закладі освіти;
- низький рівень культури здоров'я та обмежені знання про здоровий спосіб життя;
- недостатню компетентність педагогів і батьків у питаннях збереження здоров'я;
- порушення нормативних санітарно-гігієнічних умов під час організації освітнього процесу;
- методична недосконалість чинної системи фізичного виховання та зниження ефективності роботи служби шкільного медичного контролю. [12].

Перед безпосереднім аналізом сучасного стану фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах повної загальної середньої освіти доцільно надати визначення цього поняття та охарактеризувати нормативно-правову базу, що регламентує відповідну діяльність.

Спираючись на підходи Л. Рибалко розглядає фізкультурно-оздоровчу технологію як системний метод організації та впровадження діяльності, пріоритетом якої є забезпечення фізичного благополуччя особистості й

мінімізація ризиків виникнення патологічних станів за допомогою засобів фізичної культури. Реалізація такої технології ґрунтується на інтеграції профільних знань, практичних навичок та специфічних методів управління руховою активністю, що забезпечують результативність оздоровчого процесу в освітньому середовищі [67].

У своїх дослідженнях К. Гордєєва пропонує трактувати фізкультурно-оздоровчу технологію як комплексну категорію, що базується на поєднанні інноваційних, науково перевірених інструментів оздоровчого фізичного виховання з актуальними психолого-педагогічними стратегіями проектування та реалізації навчальних занять. Такий підхід передбачає розгляд технології як цілісного механізму, де методичне забезпечення та практичне виконання занять перебувають у нерозривній єдності для досягнення максимального оздоровчого ефекту [11].

О. Ливацький та А. Чердиченко розглядають фізкультурно-оздоровчі технології як цілісну систему науково-теоретичних положень та практичного досвіду, що базуються на залученні широкого спектру засобів рухової активності. Такий підхід спрямований на максимальну реалізацію фізичного потенціалу особистості, зміцнення загального стану здоров'я, а також корекцію психоемоційного фону та фізичних кондицій здобувачів освіти.

Науковці акцентують увагу на тому, що сутність фізкультурно-оздоровчої технології полягає в органічному поєднанні практичного використання інструментарію фізичного виховання з теоретико-методичним обґрунтуванням оздоровчого процесу. На переконання авторів, ефективним форматом реалізації таких технологій у межах навчальної діяльності є впровадження спеціалізованих фітнес-програм, які стають змістовим ядром роботи фізкультурно-оздоровчих груп [41].

Автори навчально-методичного посібника «Цікава фізкультура» О. Качан, О. Отравенко та С. Омельченко трактують фізкультурно-оздоровчу діяльність як стратегічний вектор інтеграції фізичної культури в життя школи. Цей напрям орієнтований на збереження та стабілізацію здоров'я учнів, при

цьому методика реалізації обов'язково має враховувати антропометричні дані, рівень психофізичного розвитку, а також особисті зацікавлення та індивідуальні потреби молоді.

Спираючись на досвід організації оздоровчої роботи, дослідники акцентують увагу на важливості методологічного інструментарію, який розглядається як скоординована взаємодія педагога та школяра в ході освітнього процесу. Ключовими векторами такої діяльності в посібнику визначено:

- ефективне застосування рухового режиму як фундаментального інструменту зміцнення організму;
- корекцію та гармонізацію показників фізичного стану учнів;
- забезпечення стабільно високого рівня продуктивності та витривалості школярів під час навчання;
- систематичне збагачення рухового арсеналу та всебічне вдосконалення природних фізичних якостей особистості [25].

Як зазначають О. Ливацький та С. Абаєв, спираючись на дослідження М. Верховської, професійна діяльність педагога з фізичної культури в умовах школи зосереджена на координації фізкультурно-оздоровчої практики учнів. Відповідно до чинних нормативно-правових вимог, цей процес структурується за трьома ключовими напрямками:

- навчальна діяльність: реалізується через систему обов'язкових урочних занять згідно з освітньою програмою;
- фізкультурно-оздоровчі заходи: передбачають проведення організованих форм активності в позаурочний час (фізкультхвилинки, спортивні свята, секційна робота);
- самостійна (довільна) фізична активність: спрямована на стимулювання свідомого використання учнями засобів фізичного виховання у вільний час для власного оздоровлення [38].

Під фізкультурно-оздоровчими технологіями у закладах повної загальної середньої освіти (10–11 класи) будемо розуміти різноманітні форми

та види рухової активності, спрямовані на досягнення максимального оздоровчого ефекту із застосуванням фізичних вправ, що враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості старшокласників.

Метою впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у старшій школі є забезпечення збереження та зміцнення стану здоров'я учнів, формування в них компетентностей у сфері здорового способу життя, а також навчання раціональному використанню набутих знань і практичних навичок у повсякденній діяльності. Особлива увага приділяється оптимальному розподілу навантаження та відпочинку, урахуванню гендерних особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів [29].

Нормативне регулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності в 10–11 класах спирається на ієрархічну систему законодавчих актів. Фундаментальну основу становлять базові закони, зокрема «Про освіту» та «Про загальну середню освіту», а також профільний закон, що регламентує розвиток фізичної культури і спорту в Україні [64; 65; 66].

Вектор довгострокового розвитку галузі задається стратегічними документами, серед яких ключове місце посідає Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Важливим кроком у модернізації підходів до здоров'я учнів став Указ Президента України № 42/2016, яким було затверджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року під гаслом «Здорова нація» [62; 63].

Організаційний аспект та безпека освітнього процесу деталізуються у відомчих наказах МОН України:

- питання масового спорту та загальної організації виховання регулюються Положенням (наказ № 458);
- техніка безпеки під час занять фізичними вправами регламентується відповідними Правилами (наказ № 521);
- стратегічні орієнтири спортивної підготовки молоді до 2025 року визначено у рекомендаціях (наказ № 194 від 2021 року) [58; 61; 60].

Окрім цього, медико-педагогічний супровід та гігієнічні вимоги базуються на нормах ДСанПіН 5.5.2.008-01. Важливим елементом контролю якості фізичного виховання залишається процедура щорічного оцінювання підготовленості населення, затверджена Постановою КМУ № 1045 [20; 59].

Л. Міхеєва виокремлює фундаментальні вектори формування у здобувачів освіти старшого шкільного віку ціннісного ставлення до власного благополуччя та принципів здорового способу життя. Ключовими аспектами цієї діяльності визначено:

- визнання зміцнення здоров'я учнів 10–11 класів провідною метою функціонування педагогічного середовища;
- модернізацію освітнього процесу на основі відродження автентичних національних традицій фізичного та духовного самовдосконалення;
- перетворення оздоровчої та реабілітаційної активності старшокласників на сталу системну практику;
- імплементацію ігрових та розвивальних технологій, адаптованих до вікових потреб і запитів учнівської молоді;
- пріоритетність духовної складової як базису морально-національної ідентичності вчителя та учня;
- дотримання стандартів безпеки життєдіяльності під час будь-яких форм навчальної чи суспільно корисної діяльності;
- культивування усвідомленої мотивації до здорового способу життя як фундаментальної особистісної цінності;
- реалізацію гуманістичного підходу до виховання через забезпечення демократичних умов соціалізації старшокласників;
- орієнтацію фізкультурно-оздоровчої роботи на комплексне поліпшення стану здоров'я школярів;
- впровадження інтегрованої моделі взаємодії в системі «Школа-Родина-Суспільство»;

- застосування методів психологічного моніторингу та педагогічної діагностики для підвищення якості виховного процесу;
- розвиток екологічної відповідальності та активну участь молоді у проектах зі збереження довкілля;
- використання засад соціоніки для вдосконалення комунікативної компетентності старшокласників;
- забезпечення юридичного супроводу та правової обізнаності учасників освітнього процесу щодо профілактичних і оздоровчих заходів;
- трансформацію світогляду учнів у контексті концепції неперервної ноосферної освіти для досягнення гармонійної взаємодії з навколишнім світом [48].

О. Ливацький акцентує на критичній важливості стимулювання старшокласників до самостійної рухової активності як невід'ємного складника їхнього гартування та виховання. Самоорганізація під час виконання фізичних вправ розглядається автором не лише як засіб оздоровлення, а й як елемент формування відповідальної та патріотично налаштованої особистості [37].

Як зазначають М. Кожокар, О. Цибанюк, Ю. Мосейчук та інші дослідники, система фізичного виховання в сучасних закладах загальної середньої освіти функціонує на засадах державної політики, що базується на таких засадничих принципах:

- пріоритетність оздоровчої спрямованості, що передбачає фокусування на зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань як основній меті занять;
- індивідуалізація та диференціація, що вимагають адаптації засобів і методів фізичного виховання до особливостей фізичного стану та інтересів кожного учня;
- єдність освітніх, виховних та оздоровчих завдань, що забезпечує комплексний вплив на розвиток особистості школяра;

➤ варіативність та системність, що дозволяють використовувати різноманітні форми рухової активності для забезпечення безперервності фізичного вдосконалення молоді [27].

Організація фізичного виховання передбачає пріоритет освітньої спрямованості навчально-виховного процесу, врахування функціонального стану учнів 10–11 класів при оцінюванні фізичного розвитку, багатоукладність (широкий вибір учнями засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах), індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, а також поєднання державного управління та шкільного самоврядування [21].

Програми молодіжної політики спираються на загальноєвропейські принципи: відкритість, доказовість концептуальних положень, рівність можливостей, реалістичність, відповідальний підхід та активне залучення молоді до їх реалізації [15].

Отже, фундаментальним вектором модернізації фізичного виховання у старшій школі є розвиток у здобувачів освіти внутрішньої потреби у здоровому способі життя. Це передбачає не лише механічне виконання вправ, а й формування стійкої звички піклуватися про свій психофізичний стан та самостійно регламентувати щоденну рухову активність. Культура фізичної діяльності виступає потужним інструментом самодисципліни, який гармонізує поведінку особистості та розвиває високий рівень індивідуальної відповідальності.

Оцінка сучасних реалій фізкультурно-оздоровчої роботи в ліцях та гімназіях дозволяє зробити висновок: шкільна система виховання має бути переорієнтована на цілісне зміцнення здоров'я підлітків. Такий підхід базується на:

- комплексній імплементації засобів розвитку психомоторних здібностей та рухових якостей;
- персоналізації навчання, що забезпечує максимальну готовність випускника до майбутньої професійної реалізації;

➤ збалансованості фізичного та ментального розвитку на засадах гуманістичної педагогіки [31].

Визначальним аспектом є трансформація парадигми фізичного виховання – відхід від вузького «рухового» навчання до формування цілісної культури здоров'я. Це досягається через глибоке засвоєння спеціальних знань, оволодіння методиками самоконтролю та перетворення фізичної активності на усвідомлену щоденну потребу кожної молодої людини.

1.2. Цілі, принципи та організаційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів 10–11 класів

На сучасному етапі розвитку педагогічної думки пріоритетним стає перехід від вузькофункціонального (утилітарно-рухового) підходу до концепції формування цілісної культури здоров'я особистості в освітньому просторі. Дана трансформація передбачає не просто розвиток фізичних кондицій, а виховання внутрішньої потреби старшокласників у систематичній руховій активності. Це досягається через глибоку мотивацію до здорового способу життя, опанування методиками виконання оздоровчих вправ та їх інтеграцію з іншими засобами зміцнення організму [4].

Фізична культура як комплексна система, що об'єднує фізичне виховання, спортивну діяльність, професійно-прикладну підготовку (ППФП), а також адаптивні та рекреаційні напрями, за своїм змістом виходить далеко за межі вдосконалення моторики. Вона спрямована на:

- гартування організму та підвищення його адаптаційних можливостей;
- зміцнення загального стану здоров'я та психоемоційної стійкості;
- формування готовності до подолання несприятливих чинників довкілля та викликів майбутньої професійної діяльності [40].

З огляду на вищезазначене, у другому підрозділі дослідження здійснюється детальний аналіз завдань, методологічних підходів,

організаційних форм та ключових принципів реалізації фізкультурно-оздоровчого компонента в освітньому процесі учнів 10–11 класів.

Ефективна імплементація фізкультурно-оздоровчих технологій у шкільне середовище має бути спрямована на фундаментальне зміцнення здоров'я, розвиток адаптивних резервів організму та забезпечення інклюзивності й привабливості занять для кожного учня. Відповідно до концепції М. Лянного, П. Рибалко та інших дослідників, ключові цілі оздоровчої активності підлітків охоплюють такі напрями:

- морфо-функціональний розвиток – систематичне зміцнення фізичного стану, планомірне підвищення рівня тренуваності та профілактична корекція особливостей фізичного розвитку;

- фізичне вдосконалення – гармонійне формування базових рухових здібностей, зокрема швидкісно-силових якостей, гнучкості та загальної витривалості;

- особистісне зростання – стимулювання ініціативності та самостійності учнів, а також розвиток здатності до об'єктивної самооцінки власних фізичних ресурсів;

- соціально-поведінковий аспект – закріплення стійких звичок здорового способу життя та формування культури активного дозвілля і раціонального відпочинку [42].

Дослідники пропонують комплексну стратегію організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі загальної середньої освіти, яка базується на наступних концептуальних підходах:

- нормативно-інституційне вдосконалення, а саме – систематичне оновлення законодавчого фундаменту, що регламентує розвиток галузі фізичної культури;

- інтенсифікація рухового режиму – суттєве розширення щоденної фізичної активності здобувачів освіти в межах закладів усіх типів та рівнів;

- партнерська взаємодія з родиною – активне залучення батьківської спільноти до процесу культивування здоров'я дитини як спільної відповідальності школи та сім'ї;
- модернізація інфраструктури – поетапне оновлення та зміцнення матеріально-технічного оснащення спортивних об'єктів освітнього призначення;
- соціально-просвітницька робота – активна популяризація ідей здорового способу життя з метою подолання суспільної апатії щодо фізичного добробуту нації;
- інформаційна гігієна та медіа-вплив: масове використання засобів соціальної реклами для трансляції цінностей здоров'я у медіапросторі паралельно з жорстким обмеженням будь-якої реклами деструктивних звичок (алкоголю, тютюну тощо) [42].

Узагальнюючи наукові розвідки, зокрема концептуальні положення П. Рибалко, можна констатувати, що архітектоніка фізкультурно-оздоровчого складника в освітньому просторі базується на розв'язанні низки взаємопов'язаних завдань. Ми пропонуємо розглядати ці завдання через призму цілісного антропологічного підходу, де фізична активність виступає не самоціллю, а інструментом комплексного розвитку здобувача освіти:

- ідеологічно-ціннісний вектор який фокусується на глибинній трансформації свідомості підлітка, що передбачає перехід від пасивного сприйняття інформації про здоров'я до активного культивування фізичної культури як невід'ємного атрибута успішної особистості;
- еволюція мотиваційної сфери спрямована на детермінацію (збудження) сталого інтересу до різнопланових форм спортивної активності, що дозволяє дитині знайти індивідуальну нішу для самореалізації;
- праксеологічний аспект розкривається у переході від епізодичних занять до стабільної архітектури поведінки, де регулярна рухова активність набуває статусу щоденної фізіологічної та психологічної потреби;

➤ гармонізація особистісного потенціалу реалізується через синергію фізичного вдосконалення з іншими вимірами буття учня – інтелектуальним зростанням, емоційною стабільністю, моральною зрілістю та естетичним сприйняттям власного тіла й навколишнього світу [67].

Окреслюючи методологічний фундамент впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, О. Отравенко акцентує увагу на необхідності суворого дотримання ієрархічно вибудованих принципів, які виступають гарантом безпеки та результативності освітнього процесу. У цьому контексті визначальним стає принцип верифікованої оздоровчої доцільності, згідно з яким вибір інструментарію та конкретних методичних прийомів не може мати довільного характеру. Будь-яка активність має базуватися виключно на науково підтвердженій ефективності та позитивному впливі на організм, що дозволяє мінімізувати потенційні ризики травматизму або критичної декомпенсації функціональних станів підлітків.

Водночас ефективна фізкультурно-оздоровча діяльність неможлива без глибокої персоналізації освітньої траєкторії. Це актуалізує принцип адаптації навантажень, де фізична активність розглядається крізь призму унікального психосоматичного профілю кожного учня. Від педагога це вимагає філігранної диференціації вправ, що враховує не лише гендерну приналежність та вікову фізіологію, а й актуальний статус здоров'я підлітка в конкретний момент часу.

Завершальною ланкою цієї методологічної конструкції виступає впровадження системного трирівневого моніторингу. Забезпечення стабільного ефекту від застосованих технологій стає можливим лише завдяки безперервному діагностичному циклу, який органічно поєднує лікарську експертизу, фахову педагогічну корекцію та розвиток навичок свідомого самоконтролю у вихованця. Така конфігурація нагляду є динамічною величиною: вона гнучко трансформується залежно від інтенсивності рухового режиму та специфіки обраних засобів виховання, забезпечуючи цілісність оздоровчого впливу [53].

Дотримання принципу оздоровчої спрямованості передбачає, що уроки фізичного виховання організуються так, щоб одночасно виконувати профілактичну та розвивальну функції. Це означає, що за допомогою фізичних вправ компенсується дефіцит рухової активності (гіподинамія), характерний для сучасного способу життя школярів; запобігається розвитку захворювань, пов'язаних із навчальною діяльністю; удосконалюються функціональні можливості організму, підвищується його працездатність та стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища [74].

Реалізація фізкультурно-оздоровчих технологій у сучасному освітньому просторі спирається на комплексне поєднання діагностичних, педагогічних та інфраструктурних чинників. Відповідно до наукових підходів А. Гарлінської та Н. Корнійчук, ключовим елементом такої діяльності є глибока операціоналізація медичних даних. Це передбачає не лише детальне володіння результатами обстежень учнів, а й їх безперервний моніторинг упродовж усього навчально-виховного циклу.

Успішність оздоровчого впливу безпосередньо залежить від адаптивності навантажень. Кожне заняття має проектуватись із ретельним урахуванням вікової фізіології, гендерних відмінностей та актуального функціонального стану підлітків. Такий підхід дозволяє коригувати інтенсивність вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості та індивідуальних можливостей здоров'я кожного учня.

Важливою умовою ефективності технологій є формування єдиного здоров'язберезувального простору, що потребує тісної партнерської взаємодії з батьківською спільнотою. Синергія зусиль школи та родини забезпечує сталість здорового способу життя та закріплення корисних звичок у повсякденному побуті вихованця. Паралельно з цим, критичне значення має інфраструктурний аспект – створення безпечного середовища, що суворо відповідає санітарно-гігієнічним стандартам. Оптимізація світлового режиму, ефективна аерація приміщень та контроль терморегуляції створюють

належний ергономічний фон для реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання [73].

Що стосується принципів організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, вони включають: принцип «не нашкодь». Фізичні вправи впливають на всі органи та системи організму, маючи високу енергетичну цінність. Важливо враховувати показання та протипоказання до використання навантажень. Обмеження адаптаційних можливостей організму до фізичних навантажень зумовлюють наявність медичних протипоказань, що, однак, не передбачає повної відмови від активності. У таких випадках пріоритетним стає впровадження лікувальної фізкультури як спеціалізованого засобу терапевтичного впливу. Це дозволяє трансформувати оздоровчий процес відповідно до функціональних лімітів учня, заміщуючи загальні вправи корекційно-реабілітаційними методиками [7].

Методологічний фундамент оздоровчого тренування, згідно з актуальними розробками І. Масляк та М. Мамешіної (2025), базується на тріаді засадничих принципів. Ключовим серед них виступає принцип індивідуалізації, який ґрунтується на постулаті про відсутність абстрактно «великого» чи «малого» навантаження. Ефективність фізичного впливу визначається виключно його релевантністю актуальним функціональним можливостям конкретного учня, що вимагає суворої персоналізації кожного тренувального елемента. Не менш важливим є принцип повторності, що базується на механізмах фіксації слідових процесів у тканинах та регуляторних системах організму після фізичних подразників. Саме систематичне відтворення вправ забезпечує формування стійкої адаптаційної відповіді.

Логічним доповненням цієї системи є принцип поступовості, що передбачає динамічну корекцію інтенсивності занять залежно від поточного стану вихованця. Хоча методика допускає періоди стабілізації або тимчасового зниження навантаження, загальний вектор роботи має бути

спрямований на планомірне підвищення тренувальних впливів до моменту досягнення оптимальних віково-статевих функціональних резервів [43].

У науковому дискурсі щодо оптимізації рухової активності учнів 10–11 класів, зокрема у працях Н. Хлус, пропонується диференційований підхід до форм фізичної культури. Авторка виокремлює кілька базових видів діяльності, кожен із яких реалізує специфічні оздоровчі завдання

Гігієнічна спрямованість. Цей вид охоплює форми активності, що інтегровані безпосередньо у повсякденний життєвий ритм старшокласника. До них належать ранкова гімнастика, дозовані прогулянки та регламентовані фізичні паузи під час навчання. Ключовою функцією тут виступає оперативна корекція поточного функціонального статусу організму, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності протягом усього дня.

Оздоровчо-рекреативний складник. Він орієнтований на ефективне відновлення психофізіологічних ресурсів, вичерпаних у процесі інтенсивного навчання чи праці. Інструментарій рекреації є надзвичайно широким: від циклічних вправ (біг, ходьба, плавання) до командних ігор, туризму та сучасних фітнес-напрямів, як-от аеробіка. Головна мета полягає не лише в оптимізації стану організму, а й у поступовому закріпленні патернів здорового способу життя в свідомості підлітків.

Оздоровчо-реабілітаційний вектор. Цей напрям передбачає цілеспрямоване використання фізичних вправ як терапевтичного інструменту для відновлення втрачених або ослаблених функцій організму після перенесених хвороб, травматичних ушкоджень чи хронічної перевтоми. Механізм впливу базується на інтенсифікації кровообігу, стимуляції трофіки тканин та нормалізації м'язового тону, що в комплексі забезпечує загальне оздоровлення та повернення учня до активного освітнього процесу [76].

У науковому доробку М. Перегінець обґрунтовано систему ефективних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, адаптованих до структури сучасного закладу загальної середньої освіти. Автори пропонують класифікувати ці форми за часом та місцем їх реалізації в режимі дня старшокласника.

Внутрішньошкільні форми під час навчання. До них віднесено короткочасні фізичні вправи протягом навчального дня, зокрема фізкультхвилинки, тематичні «години здоров'я» та активні перерви. Ці заходи спрямовані на оперативне зняття інтелектуальної втоми [56].

Позакласна та секційна робота. Особливий акцент зроблено на спортивних годинах, секційних заняттях та рухливих іграх на місцевості. Окреме місце посідають туристичні походи, що поєднують оздоровчий ефект із соціалізацією учнів.

Самостійна активність. Важливим компонентом є стимулювання учнів до індивідуальних занять фізичними вправами поза межами школи.

Впровадження зазначеного комплексу форм у роботу з учнями 10–11 класів дозволяє не лише нівелювати негативні наслідки інтенсивного навчального навантаження, а й забезпечує стале підвищення рівня їхньої рухової активності. Згідно з висновками дослідників, такий підхід закладає фундамент для формування стійких навичок самостійного фізичного вдосконалення протягом усього життя [13].

Ж. Цимбалюк та співавтори (2018), підтримуючи наукову позицію Г. Григоренка та Д. Григоренко, пропонують комплексну характеристику фізкультурно-оздоровчих заходів у розпорядку дня старшокласника:

➤ Гімнастика до початку занять. Сприяє дисциплінуванню учнів 10–11 класів, забезпечує психофізіологічну готовність до інтелектуальних навантажень та допомагає адаптуватися до навчального ритму. Заходи рекомендується проводити як для першої, так і для другої зміни, пріоритетно – на свіжому повітрі.

➤ Фізкультурні хвилинки. Можуть реалізовуватися у повному або скороченому форматах. Скорочені варіанти (1–2 вправи, наприклад, стискання пальців чи розслаблення кистей) доречні під час письмових робіт. Повні фізкультхвилинки охоплюють 3–5 загальнорозвиваючих вправ для всіх груп м'язів із дозуванням по 4–6 повторень.

➤ Фізкультурні паузи. Оптимальні під час виконання домашніх завдань. Їх слід проводити систематично через кожні 45–60 хвилин роботи. Тривалість паузи становить 10–15 хвилин, а зміст, на відміну від хвилинок, доповнюється бігом, стрибками та елементами рухливих ігор.

➤ Рухливі ігри на великій перерві. Організуються переважно на відкритому повітрі незалежно від сезону. Характеризуються підвищеною інтенсивністю та ігровою формою. За умови однорідного рівня підготовки старшокласників доцільно застосовувати змагальний метод.

Використання цих форм у структурі навчального дня забезпечує безперервність оздоровчого впливу та запобігає перевтомі [75].

На завершення аналізу слід підкреслити, що оптимальний рівень рухової активності у синергії з раціональним харчуванням та дотриманням засад здорового способу життя є найефективнішим інструментом профілактики соматичних захворювань і збільшення тривалості життя. Систематичні заняття фізичними вправами не лише інтенсифікують роботу серцево-судинної та дихальної систем, а й оптимізують обмін речовин, вдосконалюють функції центральної нервової системи, органів травлення та виділення.

Окрім загального оздоровлення, фізичні навантаження забезпечують потужний тренуючий вплив. Це проявляється у зростанні інтелектуальної та фізичної працездатності, розвитку базових рухових якостей, а також у формуванні прикладних умінь і навичок, таких як плавання чи пересування на лижах [8].

Таким чином, цілеспрямована рухова активність виступає потужним стимулятором адаптаційно-регуляторних механізмів організму, що комплексно проявляється через низку взаємопов'язаних ефектів. Насамперед спостерігається економізуючий вплив, який полягає у суттєвому зниженні кисневої вартості виконуваної роботи та переході серцево-судинної системи на раціональніший режим функціонування. Паралельно із цим активізується антигіпоксичний механізм, що забезпечує поліпшення трофіки тканин,

розширення діапазону легеневої вентиляції та зростання кількості мітохондрій у клітинах.

Важливе значення має також антистресовий ефект, який сприяє стабілізації гіпоталамо-гіпофізарної системи та зміцненню її стійкості до деструктивних чинників зовнішнього середовища. На клітинному рівні цей процес підтримується генорегуляторним ефектом, що стимулює синтез білків та зумовлює функціональну гіпертрофію клітин. Завершальним складником цієї системи є психоенергетизуючий вплив, який виражається у домінуванні позитивного емоційного фону та значному підвищенні когнітивної продуктивності учнів [28].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що фундаментальне призначення фізкультурно-оздоровчих заходів у старшій школі полягає у формуванні гармонійно розвиненої особистості та організації змістовного дозвілля. Пріоритетним завданням оздоровчої фізичної культури для учнів 10–11 класів є зміцнення опірності організму та створення сприятливого фону для повноцінної життєдіяльності. В цьому контексті шкільні уроки не мають орієнтуватися на досягнення високих спортивних результатів чи виконувати суто лікувальні функції; натомість вони повинні залишатися максимально доступними для всіх учасників освітнього процесу.

1.3. Інноваційні підходи та технології оздоровчої спрямованості на уроках фізичної культури у старшій школі

У процесі фізичного виховання застосовується широкий спектр традиційних та нетрадиційних засобів, які підпорядковуються загальним закономірностям формування фізичної культури особистості. Окрім базових фізичних вправ, у практику активно впроваджуються валеологічні, гігієнічні та природничі чинники, такі як загартовування, методи психогігієни та раціоналізація харчування [22].

Однак, як зазначають Г. Омеляненко, В. Тищенко, С. Парій та С. Андреев (2025), аналіз впровадження оздоровчих технологій у закладах освіти виявляє низку суттєвих суперечностей. Основна проблема полягає у розриві між теоретичними концепціями та реальними механізмами їх реалізації. Більшість існуючих моделей орієнтовані на заклади з винятковою матеріальною базою та високим рівнем фінансування, що залишається недоступним для масової школи.

Крім того, сучасні стратегії часто не враховують актуальні соціально-економічні та педагогічні реалії, тяжіючи до абстрактних освітніх ідеалів. Вагомим бар'єром також є недостатня готовність педагогічних кадрів до практичного втілення здоров'язбережувального та особистісно орієнтованого підходів у роботі зі старшокласниками [52].

Оновлення змісту шкільного курсу «Фізична культура» в умовах сучасної середньої освіти зумовлює необхідність створення випереджальних та науково аргументованих концепцій. Особлива увага приділяється впровадженню педагогічних технологій, що забезпечують цілісне зміцнення фізичного, соціального та духовного потенціалу учнівської молоді.

Це стає особливо актуальним у межах реалізації концепції Нової української школи (НУШ), де фізичне виховання розглядається не як набір нормативів, а як інструмент формування ключових компетентностей та здорових звичок протягом життя. Відповідно до положень модельної навчальної програми під редакцією Є. Баженкова, під час конструювання змісту занять необхідно суворо враховувати фізіологічні норми рухової активності, а також ціннісні орієнтації, мотиви та інтереси школярів при виборі конкретних видів фізичних вправ. Такий підхід дозволяє перетворити фізичне виховання на особистісно орієнтований простір, де кожен здобувач освіти має можливість обрати варіативний модуль відповідно до власних уподобань [44; 46; 47].

Фізкультурно-оздоровчі технології не слід обмежувати лише механічним відпрацюванням дій для оптимізації рухового режиму. Їх варто

розглядати як цілісну систему, що забезпечує підвищення таких інтегральних характеристик особистості, як рівень фізичного стану та сформованість навичок здорового способу життя [79].

Для досягнення вираженого оздоровчого ефекту фізичні вправи мають супроводжуватися значними енергетичними витратами та створювати тривале рівномірне навантаження на системи дихання і кровообігу. Саме аеробна спрямованість занять гарантує ефективне постачання кисню до тканин, що є фундаментальним для зміцнення організму старшокласників.

Згідно з висновками Н. Базилевич, С. Закопайла та В. Поліщука (2024), створення ефективної технології фізкультурно-оздоровчої діяльності передбачає реалізацію таких стратегічних кроків:

1. Трансформація задуму в алгоритм: перетворення педагогічної ідеї у чітку технологічну послідовність впливів, що відповідають поставленим цілям і мають конкретні вимірювані результати.

2. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія: функціонування технології як процесу активної співпраці вчителів, здобувачів освіти та їхніх батьків.

3. Проективність та відтворюваність: поетапне проектування елементів технології, які були б доступними для відтворення в умовах будь-якого закладу освіти.

4. Діагностичний супровід: включення в структуру технології чітких параметрів, критеріїв та інструментарію для вимірювання отриманих результатів.

Такий системний підхід дозволяє забезпечити стабільність оздоровчого впливу незалежно від зовнішніх умов освітнього середовища [3].

Таким чином, модернізація національної системи фізичного виховання школярів вимагає докорінних змін у змісті та технологіях навчання. Традиційних підходів вже недостатньо для вирішення сучасних завдань, тому особливого значення на уроках фізичної культури набувають інноваційні оздоровчі технології. Вони виступають цілісним комплексом засобів і методів, спрямованих на зміцнення здоров'я та формування активної особистості.

Широке впровадження таких підходів у практику дозволить суттєво підвищити ефективність фізичного виховання у старшій школі. Увесь зміст параграфу 1.3 буде присвячено безпосередньо характеристиці сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання здобувачів повної загальної середньої освіти 10–11 класів.

Досліджуючи інноваційні методики, Н. Хлус підкреслює доцільність впровадження музичного супроводу під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у середній школі. Науковиця стверджує, що висока ефективність занять під музику зумовлена їхнім комплексним впливом на організм учнів. Зокрема, виконання танцювальних вправ та елементів аеробіки стимулює роботу дихальної та серцево-судинної систем. Систематичні тренування такого спрямування сприяють покращенню морфофункціонального стану школярів: допомагають стабілізувати масу тіла, зменшити відсоток підшкірного жиру та гармонізувати співвідношення м'язових і жирових тканин [76].

Диференційовані технології фізичного виховання (ДТФВ). ДТФВ передбачають індивідуалізоване педагогічне навчання, формування необхідних знань, рухових умінь та навичок, а також виховання рухових здібностей. Основа такої технології – визначення рівня підготовленості здобувачів за допомогою діагностичних тестів, що дозволяє формувати групи різного ступеня готовності.

Учням пропонуються завдання різні за змістом, обсягом і складністю. Це можуть бути статті, доповіді, реферати, проєктна діяльність, складання комплексів загальнорозвивальних вправ тощо. Диференційоване виховання рухових здібностей здійснюється як із використанням однакових, так і різних засобів і методів, однак навантаження завжди залишається адекватним рівню підготовленості. У результаті очікується суттєве підвищення фізичної підготовленості учнів.

За методикою ДТФВ здобувачі з певними обмеженнями виконують вправи швидше, ніж основна група, тому мають більше часу на відпочинок та

відновлення. Для учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості застосовуються індивідуальні картки-завдання, де чітко вказано види вправ, послідовність виконання, кількість повторень та темп [69].

Оцінювання передбачає врахування не лише рівня фізичної підготовленості, а й ступеня сформованості вмінь і навичок виконання вправ, дотримання правил здорового способу життя, рівня теоретичних знань, працелюбності та здатності до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Недоцільно обмежувати оцінку результатами виконання окремих нормативів – більш обґрунтованим є підхід, що ґрунтується на аналізі індивідуальної динаміки досягнень. Здобувачі, тимчасово звільнені від уроків або віднесені до спеціальної групи за станом здоров'я, повинні залишатися залученими – допомагати у підготовці інвентарю, суддівстві, вивченні теоретичного матеріалу й техніки рухових дій. Для учнів спеціальної медичної групи заняття проводяться у позаурочний час за програмою, рекомендованою фахівцем, і також підлягають оцінюванню [71].

Ритмічна гімнастика розглядається як класичний напрям оздоровчої та розвивальної гімнастики, ключовою особливістю якого є узгодження рухової активності з ритміко-темповими характеристиками музичного супроводу.

Вправи ритмічної гімнастики застосовуються у формі ранкової зарядки, фізкультурних пауз упродовж навчального дня, самостійних занять, регламентованих уроків, спортивних розминок або елементів тренування. Кожна з цих форм має свої особливості. Так, ранкова зарядка містить прості рухи – кроки на місці, підскоки, напівприсідання, нахили, повороти, махи руками й ногами. Усе це виконується під сучасну музику середнього темпу [17].

Найбільш ефективною формою організації занять є урок, що має класичну трикомпонентну структуру: підготовчу, основну та заключну частини [81].

Підготовча частина (тривалістю до 5 хв) передбачає виконання розігрівальних вправ загального та локального характеру для підготовки організму до навантажень.

Основна частина зосереджена на опрацюванні різних м'язових груп та цілеспрямованому впливі на функціональні системи. Її тривалість і наповнення варіюються залежно від конкретних завдань та типу заняття.

Заключна частина (2–5 хв) спрямована на відновлення організму; вона включає вправи на розслаблення, розтягування та дихання, а також може містити елементи аутогенного тренування або медитації для стабілізації психоемоційного стану.

Ритмічна гімнастика охоплює рухи окремими частинами тіла (згинання, розгинання, повороти, обертання, махи), різновиди ходьби, бігу, підскоків і стрибків, а також елементи вільних вправ, художньої гімнастики та танцювально-хореографічні компоненти [19]. До особливостей цього виду оздоровчої діяльності належать простота і доступність вправ для різних вікових категорій, багаторазові повторення рухів, що забезпечують аеробний характер занять і стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також вільна та пластична манера виконання, яка сприяє розвитку гнучкості. Музичний супровід і наочна демонстрація викладача створюють позитивний емоційний фон, водночас поєднання вправ у комплекси гарантує гармонійний вплив на організм, а відсутність жорстких вимог до спеціального обладнання та екіпірування значно підвищує популярність такої гімнастики серед учнівської молоді [18].

При виконанні вправ необхідно:

- забезпечувати вплив на опорно-руховий апарат, зокрема шийний, грудний і поперековий відділи хребта;
- чергувати статичні й динамічні рухи;
- дотримуватися точності вихідних положень і амплітуди;
- акцентувати увагу на слабких м'язових ланках;

- виконувати вправи з рівномірним диханням, допускаючи короткі затримки;
- поступово ускладнювати рухи й чергувати різний темп [36].

Кожен рух повторюється 8–16 разів, темп виконання поступово зростає. При цьому амплітуда може дещо зменшуватися, хоча бажано зберігати її максимальною. Окремий рух ланкою тіла – головою, руками, тулубом чи ногами – розглядається як умовна одиниця комплексу. Рухи подібні до загальнорозвивальних, однак у ритмічній гімнастиці вони виконуються більш вільно, стилізовано та пластично.

Вплив ритмічної гімнастики на організм здобувачів повної загальної середньої освіти має комплексний характер. Оскільки вправи виконуються потоковим методом, основне навантаження припадає на серцево-судинну та дихальну системи, а також на опорно-руховий апарат [70].

Високий рівень координаційної складності вправ та їх комбінацій забезпечує розвиток рухового потенціалу учнів старших класів, суттєво збагачуючи їхній руховий арсенал. Регулярна фізична активність такого спрямування закладає фундамент для корекції постави та формування гармонійної ходи. Окрім суто фізіологічного впливу, такі заняття сприяють становленню культури рухів, виробленню індивідуального стилю самовираження, а за відповідної методичної підтримки – розвитку естетичного сприйняття фізичної активності.

У процесі виконання комплексів ритмічної гімнастики ефективно вдосконалюються витривалість, рухливість у суглобах та силові якості. Загалом спрямований вплив цього виду активності полягає у підтримці належного рівня здоров'я та забезпеченні гармонійного фізичного й функціонального вдосконалення особистості [18].

Оздоровча аеробіка. Аеробіка – це гімнастика оздоровчої спрямованості, основним засобом якої є комплекси вправ різного характеру, що виконуються переважно поточним способом під сучасну музику та базуються на основних елементах гімнастики, поєднаних із танцювальними стилями [72].

Оздоровча аеробіка розглядається як вид гімнастики, основним засобом якої є комплекси вправ, що виконуються потоковим способом під сучасний музичний супровід і базуються на синтезі елементів класичної гімнастики та танцювальних стилів. Як форма масової фізичної культури з регульованим навантаженням, аеробіка виступає засобом активного відпочинку, що дозволяє поєднувати тренувальний ефект із психоемоційним розвантаженням.

Ключовою характеристикою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної фази, під час якої забезпечується стабільна робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. Сучасні дослідження М. Супронюка та співавторів (2024) підтверджують, що ця технологія є дієвим інструментом профілактики гіподинамії та формування культури здорового способу життя у старшокласників через її високу емоційність та доступність [72].

Для шкільної практики, зокрема у роботі з дівчатами 10–11 класів, О. Хуртенко та В. Шпильчук (2025) рекомендують використовувати аеробіку низької інтенсивності (low impact – низькоударна аеробіка). Особливістю цього режиму (з ЧСС 130–142 уд./хв) є постійний контакт однієї стопи з підлогою та обмеження рухів рук рівнем плечей. Використання вправ із ходьбою, напівприсіданнями та випадами дозволяє забезпечити оптимальне навантаження, що сприяє ефективному розвитку фізичних якостей без ризику перевтоми організму здобувачів освіти [78].

Найбільш ефективним видом оздоровчої аеробіки вважається степ-аеробіка, що передбачає використання спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (15, 20 і 25 см). Основу рухів у цьому напрямі становлять базові кроки, біг і стрибки класичної аеробіки. На початку уроку платформу доцільно застосовувати для розвитку силових якостей, змінюючи кут її нахилу для підвищення ефективності впливу на м'язову систему. Регулюючи висоту снаряда, вчитель може оперативнo змінювати інтенсивність занять, що дозволяє залучати до активної роботи учнів із різним рівнем фізичної підготовленості.

Ще одним інноваційним різновидом є фітбол-аеробіка – форма занять переважно партерного характеру з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру. Ця технологія сприяє розвитку гнучкості, удосконаленню координації та корекції порушень постави. Завдяки своїм властивостям фітбол є багатофункціональним: його використовують як предмет, тренажер або опору. Це дозволяє суттєво урізноманітнити комплекси вправ та забезпечити вибірковий вплив на різні групи м'язів, водночас знижуючи навантаження на хребет [30].

Широкого поширення в останні роки набула слайд-аеробіка – напрям оздоровчої аеробіки, що передбачає використання спеціальної слайд-дошки та відповідного взуття. Дошка завдовжки близько 180–183 см і завширшки 60–61 см має полімерне покриття, що забезпечує низький коефіцієнт тертя та можливість легкого ковзання по її поверхні.

Більшість вправ у слайд-аеробіці нагадують рухи ковзаняра й спрямовані на інтенсивний розвиток м'язів нижньої частини тіла (зокрема м'язів-аддукторів та абдукторів стегна). На початку заняття слайд-дошку також можна ефективно використовувати для розвитку силових якостей м'язів верхніх кінцівок через виконання упорів та віджимань у ковзанні. Заняття проходять під ритмічну музику з частотою акцентів у середньому від 130 до 145 ударів на хвилину. Як зазначає С. Бурсова (2025), впровадження таких сучасних фітнес-технологій дозволяє значно урізноманітнити засоби фізичного впливу та підвищити рівень зацікавленості учнів у тренувальному процесі [9].

Позитивні ефекти оздоровчої аеробіки мають комплексний характер і виявляються у суттєвому покращенні функціонального стану організму здобувачів освіти. Зокрема, спостерігається зростання загального обсягу крові, що підвищує здатність до транспортування кисню та забезпечує вищу витривалість під час тривалих фізичних навантажень. Паралельно збільшується життєва ємність легень та загальна ефективність роботи дихальної системи. Значних позитивних змін зазнає серцево-судинна система:

зміцнюється серцевий м'яз, покращується кровопостачання, збільшується кількість, розмір та еластичність судин у серці та м'язах, що призводить до стабілізації кров'яного тиску та мінімізації ризиків серцевих захворювань [32].

Окрім функціональних змін, регулярні заняття сприяють зміцненню кісткової системи, нарощуванню загальної сили м'язів та витривалості організму, що безпосередньо підвищує працездатність старшокласників. На біохімічному рівні аеробіка забезпечує підвищення вмісту ліпопротеїнів високої густини та зниження співвідношення холестерину, що є дієвою профілактикою атеросклерозу. Важливим аспектом є також естетичний ефект, що полягає у зменшенні жирових відкладень та покращенні зовнішнього вигляду, а використання засобів аквааеробіки додатково допомагає ефективно долати фізичні та емоційні стреси [23]

Стретчинг визначається як спеціалізований вид гімнастики, що базується на використанні статичних вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості у суглобах. У структурі шкільного уроку тривалістю 45 хвилин доцільно використовувати 2–3 вправи, кожна з яких забезпечує цілеспрямований вплив на певну м'язову групу.

Методика виконання передбачає утримання пози протягом 5–30 секунд, причому кожен вправу рекомендується повторювати 5–7 разів із інтервалом відпочинку від 10 до 30 секунд. За такої організації сумарна тривалість блоку вправ становить від 5 до 10 хвилин, що дозволяє органічно включити стретчинг у будь-яку частину уроку.

О. Ливацький та С. Ливацька (2025) акцентують увагу на тому, що при виконанні вправ необхідно прагнути до максимальної амплітуди до моменту відчуття помірного розтягнення м'язів. Характерною особливістю стретчингу є порівняно невеликий обсяг механічної роботи та низькі енерговитрати, що не викликає значної активізації серцево-судинної системи. Саме тому цей напрям є незамінним засобом відновлення та нормалізації м'язового тону після інтенсивних навантажень [39].

Отже, узагальнюючи вищевикладене, оздоровчі ефекти розтягування виявляються через підвищення тону підкіркових утворень головного мозку, що викликає в організмі комплекс реакцій, подібних до ефектів від динамічних вправ чи масажу, а також через активізацію процесів метаболізму в м'язах і сполучних тканинах, що розтягуються. Систематичне застосування стретчингу забезпечує вдосконалення координаційних здібностей та інтенсивний розвиток гнучкості, дозволяючи досягти значного оздоровчого результату завдяки одночасному впливу на різні фізіологічні механізми, що сприяє зняттю м'язових «затискачів», зниженню та ліквідації м'язового болю [34].

Хатха-йога розглядається як система послідовного розвитку вмінь і навичок відтворювати різноманітні рухи та статичні положення, що дає змогу гнучко диференціювати навантаження залежно від індивідуальних можливостей і рівня підготовленості учнів, поступово підводячи їхні рухові досягнення та фізіологічні процеси до належних показників. Важливою умовою успішного оволодіння цією методикою є систематичне виконання комплексів, які рекомендується повторювати по три, шість або дванадцять разів, а також дотримання регулярності у виконанні домашніх завдань. Однією з ключових особливостей сучасної методики викладання хатха-йоги є використання музичного супроводу, який підсилює виховний вплив занять, організовує школярів та допомагає точніше виконувати вправи в заданому ритмі, що, за спостереженнями фахівців, сприяє ефективнішому розвитку рухових навичок, стимуляції музичного мислення та загальному оздоровленню організму [33]

Однією з особливостей методики індійської хатха-йоги є використання музичного супроводу. Виховний вплив занять підсилюється, якщо вправи виконуються ритмічно й з правильним повторенням. Дослідження та спостереження свідчать, що поєднання музики та фізичного виховання сприяє ефективнішому розвитку рухових навичок і оздоровленню організму. Музика організовує школярів, допомагає краще виконувати вправи в заданому ритмі,

що робить процес оздоровлення швидшим і результативнішим. Вона несе програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення [33].

Досвід викладання свідчить, що для якісного засвоєння рухової композиції необхідне циклічне відтворення розробленого комплексу до моменту досягнення автоматизму у рухах. Використання музичного супроводу в помірному темпі сприяє формуванню стабільного психоемоційного стану, що має особливе значення для корекції поведінки осіб із високим рівнем емоційної лабільності.

Методична структура занять за програмою, яка ґрунтується на фізичній культурі хатха-йоги, передбачає:

- показ комплексу, прослуховування музики, вивчення та запам'ятовування послідовності;
- почергове виконання ряду рухових завдань, перевірку домашнього завдання;
- аналіз заняття і формулювання висновків;
- орієнтовну оцінку реалізації поставлених цілей;
- показові виступи [33].

Кожен комплекс хатха-йоги складається з дванадцяти елементів, при цьому швидкість виконання вправ коригується вчителем із дотриманням принципів систематичності та поступового ускладнення від простого до складного. Під час багаторазових повторень обов'язковим є контроль дихання, водночас допускаються варіації вправ залежно від амплітуди рухів, темпу та індивідуального рівня гнучкості учнів. Поряд із традиційними системами розслаблення, перспективним напрямом є використання елементів фрісбі та роуп-скіпінгу, а також впровадження сюжетної організації уроків, що базується на віртуальних подорожах, олімпійській тематиці, інтерактивних VR-історіях чи спортивних дербі. Як зазначає О. Очкалов (2024), реалістичне розгортання обраного сюжету суттєво підвищує емоційність занять, дисциплінує школярів та забезпечує логічну цілісність уроку, що сприяє кращому запам'ятовуванню змісту фізичних вправ і зміцненню мотивації

здобувачів повної загальної середньої освіти до занять фізичною культурою [54].

Висновки до розділу

Аналіз наукової літератури з питань сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та діючих нормативно-правових актів України свідчить, що за роки незалежності в державі створено потужну систему організації уроків фізичної культури. Водночас існують труднощі в координації зусиль щодо збереження та зміцнення здоров'я старшокласників, що зумовлено відсутністю чітких механізмів реалізації та контролю, попри підвищений інтерес до цієї галузі з боку держави. Завдання та форми оздоровчого компонента фізичного виховання в 10–11 класах є достатньо дослідженими, проте фактична організація занять часто залишається продовженням застарілої радянської моделі. Це зумовлює потребу в ретельному перегляді теоретико-методичних та програмно-нормативних засад у напрямі гуманізації та лібералізації, а також ширшого впровадження валеологічних цінностей. Детальний аналіз таких технологій, як хатха-йога, ритмічна гімнастика та оздоровча аеробіка, підтверджує, що саме вони завдяки широкому арсеналу засобів можуть стати вагомим чинником покращення соматичного здоров'я учнівської молоді за умови врахування їхніх індивідуальних потреб, інтересів та специфіки освітнього середовища.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ 10–11 КЛАСІВ

2.1. Організація процесу та застосовані методи дослідження

Нинішня трансформація освітнього простору, зумовлена інтенсифікацією навчального процесу та цифровою експансією, актуалізує питання збереження здоров'я старшокласників. Фізичний стан підлітків є не лише індикатором ефективності попередньої оздоровчої роботи, а й вимагає розробки спеціалізованих програм для цілеспрямованого вдосконалення їхньої фізичної кондиції в умовах сучасної школи.

Доведено, що регулярна рухова активність чинить глибокий морфофункціональний вплив на дихальну систему: сприяє зростанню життєвої ємності легень, підвищує ефективність утилізації кисню тканинами та веде до економізації дихальних функцій у спокої. Залучення резервних можливостей легень під час навантажень та покращення оксигенації крові суттєво знижують ризик розвитку респіраторних патологій. Це підкреслює необхідність формування у молоді стійкої мотивації до оздоровлення шляхом інтеграції інноваційних технологій у систему фізичного виховання.

База дослідження – Новопоквський газопроводський ліцей Новопоквської селищної ради.

Учасники дослідження – 28 учениць 10–11 класів (15 дівчат із 10 класу та 13 – з 11 класу) віком від 15 до 17 років, що проживають у різних населених пунктах Новопоквської громади. Усі респондентки за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи та не відвідували спортивні секції.

Організація занять. Протягом 2024–2025 навчального року учні двічі на тиждень брали участь у факультативних заняттях з оздоровчої аеробіки тривалістю по 90 хвилин. Важливою особливістю експерименту було те, що

заняття проводилися в онлайн-форматі із використанням платформи Google Meet. Це дозволило:

- залучити всіх учасників одночасно незалежно від місця проживання;
- забезпечити контроль виконання вправ завдяки відеозв'язку;
- формування у здобувачів освіти сталих навичок самостійного виконання комплексів фізичних вправ у домашніх умовах для забезпечення систематичності оздоровчого впливу.

Обов'язковою умовою проведення дослідження було порівняння початкових і кінцевих результатів фізичного стану респондентів, а також визначення змін у їх мотивації до занять фізичною культурою.

Терміни проведення експериментальної частини дослідження

Перший етап (вересень – грудень 2024 р.) – підготовчий: аналіз науково-методичної літератури, виявлення мотивів учнів до занять фізичною культурою, визначення морфофункціональних показників, обґрунтування методики експерименту, розробка технології фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Другий етап (січень – травень 2025 р.) – основний: проведення педагогічного експерименту, впровадження розробленої оздоровчої технології, регулярні онлайн-заняття з оздоровчої аеробіки.

Третій етап (червень 2025 р.) – підсумковий: кількісна обробка отриманих результатів, порівняльний аналіз змін фізичного стану та визначення ефективності запропонованої технології.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування та опитування учнів;
- педагогічне спостереження (у тому числі через онлайн-заняття);
- педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості;
- медико-біологічні методи (вимірювання антропометричних і функціональних показників);

➤ педагогічний експеримент.

Аналіз науково-методичних джерел (83 найменування) дозволив виявити основні завдання фізичного виховання старшокласників, специфіку використання оздоровчих технологій у закладах ПЗСО, а також обґрунтувати ефективність включення занять з оздоровчої аеробіки у форматі онлайн до навчально-виховного процесу.

З метою вивчення динаміки фізичного розвитку та фізичної підготовленості респондентів ми проаналізували документи контролю, що містили результати тестування у діапазоні 2022–2024 років.

Анкетування «Здоров'я для мене – це...» Для вивчення ставлення респондентів до здорового способу життя, їхньої мотивації до занять фізичною культурою, а також їхньої участі в експерименті та для підбору необхідних ефективних засобів і методів фізичного виховання ми використовували метод опитування (анкетування). Для цього була розроблена авторська анкета «Здоров'я для мене – це...», яка містила 7 запитань та давала загальне уявлення про те, що учасники дослідження думають про стан свого фізичного здоров'я.

Наступним методом стала «Шкала самооцінки власного здоров'я». Респондентам запропоновано оцінити ряд показників за 5-бальною шкалою: рівень фізичного розвитку; рівень психічного розвитку; рівень духовно-морального розвитку; ступінь психологічної комфортності навчання у школі; різноманітність свого харчування; рівень споживання овочів та фруктів. За результатами цієї шкали визначали не лише мотиваційну спрямованість респондентів, а й їхню здатність давати адекватну оцінку всім аспектам свого здоров'я (фізичний, психологічний, духовно-моральний компоненти).

Педагогічне спостереження застосовувалося протягом усього експерименту для збору даних про ефективність застосування розробленої технології при побудові занять зі здобувачами повної загальної середньої освіти 10–11 класів.

Медико-біологічні методи обстеження використовувалися для визначення рівня фізичного стану респондентів та антропометричних і функціональних показників.

Програма обстеження передбачала комплекс антропометричних та морфофункціональних вимірювань, що включали визначення довжини й маси тіла, а також кола грудної клітини за загальноприйнятими антропометричними методиками. Стан серцево-судинної системи оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску за допомогою автоматичного тонометра, тоді як функціональні можливості зовнішнього дихання аналізували шляхом спірометрії для визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) та вимірювання частоти дихання (ЧД). Крім того, для оцінки стійкості організму до гіпоксії застосовували проби Штанге (затримка дихання на вдиху) та Генчі (затримка на видиху) з використанням секундоміра. Процедура визначення частоти дихання проводилася у положенні стоячи при спокійному стані шляхом підрахунку дихальних циклів за хвилину, що дозволило порівняти отримані результати з фізіологічними нормами для нетренованих осіб (16–18 дих/хв) та спортсменів (10–11 дих/хв).

Визначення життєвої ємності легень є одним із ключових етапів оцінки функції зовнішнього дихання, оскільки цей показник характеризує максимальний об'єм повітря, який учень здатний видихнути після гранично глибокого вдиху. Процедура вимірювання ЖЄЛ здійснюється за допомогою спірометра, а сам показник є інтегральним і включає суму трьох компонентів: дихального об'єму, а також резервних об'ємів вдиху та видиху. Аналіз цього параметра дозволяє об'єктивно оцінити функціональні можливості дихального апарату та рівень фізичного розвитку здобувачів освіти.

Розрахунок нормативної ЖЄЛ (ДЖЄЛ) у літрах для дівчаток віком 4–17 років та зростом 1,0–1,5 м здійснюється за формулою:

$$\text{ДЖЄЛ} = 3,75 \times P - 3,15$$

де P – зріст у метрах.

Для учениць 10–11 класів (15–17 років) нормативна ЖЄЛ орієнтовно становить: 3,5–4,5 л.

Визначення життєвого індексу (ЖІ)

Життєвий індекс (ЖІ) відображає співвідношення ЖЄЛ та маси тіла і розраховується так:

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{Маса тіла (кг)}} \quad \text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ (мл)}}{\text{Маса тіла (кг)}}$$

Нормальні значення для дівчат – 57–60 мл/кг. Значення нижче норми свідчить про недостатню ЖЄЛ або надлишок маси тіла.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху)

Після двох глибоких вдихів учениця робить ще один вдих і максимально затримує подих (рот закритий, ніс затиснутий пальцями). Час затримки фіксується секундоміром.

Проба Генчі (затримка дихання на видиху)

Після двох глибоких вдихів учениця видихає і затримує дихання. Час затримки на видиху вимірюється секундоміром.

Рівень фізичного здоров'я безпосередньо корелює з енергопотенціалом організму, що визначається як сумарна кількість енергії, яку біологічна система здатна акумулювати та витратити за одиницю часу на одиницю маси тіла. У сучасній науковій практиці, згідно з методичними рекомендаціями Н. Молочек, Т. Фалалєєвої та О. Цирюк (2023), цей показник діагностується або в лабораторних умовах через пряме вимірювання максимального споживання кисню, або за допомогою непрямих методів оцінки, зокрема експрес-діагностики за Г. Апанасенком. Дана методика дозволяє просто та достовірно визначити «безпечний рівень» здоров'я, який забезпечує стійкість організму до факторів ризику та захворювань, використовуючи тестування загальної витривалості як інтегрального індикатора функціональних резервів та адаптаційних можливостей учнів [50].

Для оцінки рівня здоров'я вимірюють:

- масу тіла (кг)

- зріст (м)
- артеріальний тиск систолічний («верхнє»)
- ЖЄЛ (мл)
- силу кисті (динамометрія, кг)
- частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв)
- час відновлення пульсу після стандартизованого навантаження (20 присідань за 30 секунд, хв).

Проведення педагогічного експерименту

З метою перевірки впливу фізкультурно-оздоровчих технологій на стан здоров'я учнів повної загальної та старшої школи проведено педагогічний експеримент. Базою дослідження обрана Новописковська газопровідська ЗЗСО І–ІІІ ступенів.

Учасники дослідження – 28 учениць 10–11 класів (15 дівчат із 10 класу та 13 – з 11 класу) віком від 15 до 17 років, що проживають у різних населених пунктах Новописковської громади.

Обстеження включало:

- вимір зросту (см), маси тіла (кг) та кола грудної клітини;
- ЧСС (уд/хв) та артеріальний тиск (мм рт. ст.);
- ЖЄЛ – спірометром;
- частоту дихання (дих/хв), затримку дихання на вдиху (проба Штанге) та на видиху (проба Генчі) – секундоміром.

2.2. Показники вихідного рівня фізичного розвитку та підготовленості старшокласників (констатуючий етап)

Вибір та обґрунтування методик дослідження здійснювалися магістрантом самостійно на основі аналізу наукових праць І. Калиниченко та А. Щапової (2019), які стверджують, що для об'єктивної оцінки рівня здоров'я недостатньо враховувати лише клінічний діагноз або наявність захворювань. Важливим складником комплексної діагностики є дослідження фізичного

розвитку, функціонального стану провідних систем організму та рівня фізичної підготовленості молодих людей, оскільки саме ці показники відображають реальний адаптаційний потенціал та енергозапас організму здобувачів освіти [24].

З метою дослідити рівень знань респондентів з питань оздоровчих та здоров'язбережувальних технологій було проведено анкетування «Здоров'я для мене – це...».

Перше питання анкети дублювало її назву: «Здоров'я – це ...».

Результати показали наступне сприйняття здоров'я респондентами:

- повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя – 30,8%;
- відсутність хвороби – 30,8%;
- гарний настрій – 38,5%;
- душевний комфорт – 11,5%;
- психічний комфорт – 19,25%.

Як видно, лише 30,8% респондентів правильно орієнтуються у змісті поняття «здоров'я», визначеного у Статуті Організації Об'єднаних Націй, тоді як значна частина (38,5%) вкладає у нього лише відсутність хвороби.

Друге питання анкети: «Головний життєвий орієнтир для мене...це». Серед запропонованих варіантів переважна більшість респондентів (77%) назвали здоров'я, що свідчить про усвідомлення важливості життєвої цінності та її впливу на спосіб життя. Друге місце займає матеріальне благополуччя (15,4%), а третє – кохання (7,7%), що відповідає віковим особливостям респонденток.

На запитання про роль шкільних знань у формуванні мотивації до здорового способу життя лише 23,1% респондентів вважають, що вони формуються повністю; частково – 38,5%; зовсім не формуються – 38,5%. Це свідчить про відсутність системної роботи з впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес.

Оцінюючи вплив школи на здоров'я, більшість респондентів (61,6%) зазначили позитивний вплив, 38,5% – нейтральний. На запитання щодо

забезпечення педагогічним процесом необхідних знань та умінь щодо формування і охорони здоров'я 46,2% відповіли негативно, 42,35% – частково, 11,55% – позитивно.

Щодо самооцінки фізичного стану та настрою: 42,35% відчують легку втому після занять, 50,05% – гарний настрій, 7,7% – поганий настрій. Протягом останніх пів року лише 15,4% респондентів не хворіли, тоді як 84,6% мали 1–2 випадки гострих захворювань.

Щодо дотримання власного здоров'я 61,6% респондентів стежать за ним; при цьому 57,7% відкладають візит до лікаря протягом тижня, лише 26,95% – не відкладають.

Важливим показником суб'єктивного здоров'я є його самооцінка. Аналіз результатів показав, що середній рівень фізичного розвитку респондентів оцінюється ними на 2,7 бала (за п'ятибальною системою), тобто нижче середнього.

Для оцінки фізичного розвитку та підготовленості було використано показники життєвої ємності легень, життєвого індексу та функціональні тести: проби Штанге і Генчі.

Таблиця 2.1.

Показники самооцінки
здобувачами повної загальної середньої освіти
свого здоров'я

Показники здоров'я	Результат
Рівень фізичного розвитку (за 5-бальною системою)	2,7
Рівень психічного здоров'я (за 5-бальною системою)	3,7
Рівень духовно-морального розвитку (за 5-бальною системою)	4,0
Ступінь психологічної комфортності навчання у школі (за 5-бальною системою)	4,0
Різноманітність свого харчування (за 5-бальною системою)	4,1
Рівень споживання овочів та фруктів (за 5-бальною системою)	3,6

Основною причиною зниженого рівня фізичного розвитку є недостатня рухова активність – натомість рівень психічного здоров'я виявився вищим (3,7 бала), що респонденти пояснюють гарною (4,0 бала) психологічною комфортністю навчання у школі. Крім того, учасниці дослідження оцінюють свій рівень духовно-морального здоров'я як високий (4,0 бала).

Фізичні показники респонденток наведені в таблиці 2.2 – контрольний етап експерименту. Показники фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, сила стиснення кисті) знаходяться в межах фізіологічних норм.

Таблиця 2.2.

Показники фізичного розвитку
групи респондентів

Показник	Констатуючий етап
Довжина тіла, см	164±3
Маса тіла, кг	57±3,8
Окружність грудної клітини, см	86±2,4
Сила робочої кисті, кг	21,7±0,3

Для об'єктивного визначення рівня фізичного здоров'я учасниць було застосовано методика Г. Апанасенка, яка передбачає вимірювання у стані спокою базових антропометричних та морфофункціональних показників: маси й довжини тіла, життєвої ємності легень, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, а також сили стиснення кисті за допомогою динамометра. Комплексна експрес-оцінка включала розрахунок життєвого і силового індексів, а також індексу Робінсона, що дозволяють детально проаналізувати співвідношення сили до маси тіла, функціональний стан дихальної системи та динаміку серцевого ритму. Додатково було проведено тестування за пробою Руф'є, що забезпечило можливість оцінити якість адаптаційних реакцій серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження та визначити загальний рівень тренуваності організму.

Усі отримані показники були переведені в бальні оцінки та занесені до таблиці 2.3, що дозволило порівняти результати між учасницями та визначити рівень їхнього фізичного розвитку і загального стану здоров'я.

Таблиця 2.3
Експрес-оцінка
рівня фізичного здоров'я
респондентів за методикою Г. Апанасенка

Показник	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Життєвий індекс, мг·кг ⁻¹ (бали)	≤50 (0)	51–55 (1)	56–65 (2)	66–75 (3)	≥76 (4)
Силовий індекс, % (бали)	≤45 (0)	46–51 (1)	51–60 (2)	61–65 (3)	≥66 (4)
Індекс Робінсона, ум.од. (бали)	≤96 (0)	86–95 (1)	76–85 (2)	71–75 (3)	≤75 (4)
Відповідність маси тіла довжині тіла (бали)	–3	–1	0	0	0
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	≤15 (2)	10–14,9 (–1)	6–9,9 (2)	4–5,9 (5)	≤3,9 (7)
Сума балів	≤2	3–5	6–10	11–12	≥13

Підсумувавши бали за п'ятьма визначеними критеріями та порівнявши отримані результати з нормативною шкалою, ми провели диференціацію рівнів фізичного здоров'я респондентів, виділивши низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній та високий рівні.

Важливим показником ефективності розробленої нами фізкультурно-оздоровчої програми стало також дослідження стану серцево-судинної системи дівчат, які брали участь в експерименті (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

Показники серцево-судинної системи

Показник	Констатуючий етап
ЧСС, уд/хв	75±2,2
Систолічний тиск, мм.рт. ст.	110±3
Діастолічний тиск, мм. ст.	62±1,6
Пульсовий тиск, мм.	38±3,2
Хвилинний об'єм крові, л	5,11±0,9

Показники дихальної системи респондентів на початковому етапі дослідження наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники дихальної системи респондентів

Показник	Констатуючий етап
Частота дихання, дих/хв	17,4±0.11
ЖЄЛ, л	2,7±0,12
НЖЄЛ, л	3,6±0,04
Проба Штанге, з	27±1,7
Проба Генчі, з	22±0,8

Позначення:

- ЖЄЛ – життєва ємність легень, л;
- НЖЄЛ – належна життєва ємність легень, л;
- проба Штанге – час затримки дихання на вдиху, с;
- проба Генчі – час затримки дихання на видиху, с.

Результати контрольного етапу експерименту, а також ретельний аналіз сучасної наукової літератури, присвяченої фізичному розвитку та здоров'ю

школярів, показали, що низький рівень рухової активності у дітей під час карантину та періоду дистанційного навчання є однією з найважливіших причин порушення нормального фізичного розвитку. Через обмежену можливість займатися фізичними вправами, учні стали менше рухатися, що негативно позначається на їх загальному самопочутті та розвитку опорно-рухової системи. Крім того, часто відзначалися порушення режиму дня, недостатня кількість повноцінного відпочинку та нерегулярне харчування, що ускладнює підтримання енергетичного балансу організму. Додатковим фактором, який негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я школярів, є наявність шкідливих звичок, наприклад надмірне використання гаджетів, енергетичних напоїв або неправильне харчування.

Особливо слід звернути увагу на високий рівень навчального навантаження, який спричиняє розвиток хронічної втоми, зниження концентрації уваги та працездатності дітей. У комплексі ці фактори створюють сприятливі умови для розвитку хронічних захворювань, зокрема проблем із серцево-судинною системою, опорно-руховим апаратом, органами травлення та дихальної системи. Саме тому питання організації систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальному процесі є вкрай актуальним та необхідним.

2.3. Динаміка змін після впровадження оздоровчих технологій (формувальний експеримент)

У дослідженні взяли участь 28 дівчат віком 15–17 років, які є здобувачами повної загальної середньої освіти (10–11 класи), що відповідає важливому етапу онтогенезу, коли завершується інтенсивне формування опорно-рухового апарату та стабілізуються ключові функції серцево-судинної та дихальної систем. Даний віковий період характеризується високою чутливістю до фізичних навантажень, що робить його критично значущим для гармонійного розвитку особистості та закладання фундаменту фізичного

благополуччя на майбутнє. З огляду на це всі заняття з оздоровчої аеробіки були укладені з урахуванням індивідуальних психофізіологічних можливостей кожної учасниці, що дозволяло реалізовувати принципи диференційованого підходу та забезпечувати доступність і безпечність виконання вправ.

Розроблена програма була розрахована на один навчальний семестр із навчальним навантаженням 2 години на тиждень, що відповідало санітарно-гігієнічним вимогам до організації факультативних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування. Вона мала чітко окреслену мету й завдання, які передбачали комплексний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток старшокласниць.

Основні завдання розробленої програми

- Комплексний розвиток провідних рухових якостей передбачає цілеспрямований вплив на показники сили та витривалості, а також швидкості й гнучкості й координаційних здібностей дівчат.
- Підвищення функціональних можливостей організму забезпечується через стимулювання загальної працездатності та підтримання оптимального рівня щоденної рухової активності.
- Корекція та профілактика морфофункціональних порушень включає формування правильної постави як базового компонента гармонійного розвитку й нормалізацію маси тіла та превенцію надлишкової ваги.
- Естетико-ритмічне виховання учнів базується на розвитку музичності й пластичності рухів та почуття ритму, що зумовлено специфікою інтеграції оздоровчої аеробіки в освітній процес.
- Психоемоційна регуляція та релаксація спрямовані на покращення ментального стану школярів й ефективно зняття м'язового та нервового напруження й суттєве зниження рівня стресу.

➤ Формування ціннісних орієнтацій молоді полягає у вихованні стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та закріпленні потреби в систематичній руховій активності.

Таким чином, програма мала багатофункціональний характер, поєднуючи педагогічні, виховні й оздоровчі завдання.

Навчальний процес із оздоровчої аеробіки будувався за принципом поступовості й доступності. Початковий етап занять передбачав демонстрацію та пояснення найпростіших вправ локального характеру: рухи у суглобах кінцівок, нахили й повороти голови, роботу тазом тощо. Ці вправи активізували невеликі групи м'язів, вимагали концентрації уваги лише на окремій ділянці тіла та не потребували високого рівня координації рухів. Поступово комплекс ускладнювався, вводилися вправи, що охоплювали кілька суглобів і залучали більші м'язові групи. Такий підхід відповідає дидактичному принципу від простого до складного, що дозволяє досягти ефективності навчання та уникнути перевантаження організму.

У процесі занять учні 10–11 класів навчалися усвідомлено підходити до виконання вправ, зосереджуючись не лише на техніці, а й на їхньому оздоровчому значенні: розвитку сили, витривалості, спритності чи гнучкості. Систематичне збагачення арсеналу рухових умінь забезпечило умови для становлення усвідомленої позиції щодо занять спортом і водночас стимулювало вдосконалення когнітивних процесів, зокрема логічної та моторної пам'яті й просторової уяви школярів.

Важливим методичним аспектом було дотримання структури факультативного заняття з оздоровчої аеробіки, що забезпечувала раціональне дозування навантаження й сприяла ефективному вирішенню поставлених завдань. При розробці фізкультурно-оздоровчої технології окреслювалися мета, завдання та спрямованість занять у різних часових циклах (півріччя, триместр, місяць, тиждень, окреме заняття). Кожне заняття мало свою внутрішню організаційну логіку, яка передбачала три послідовні частини: підготовчу, основну та заключну.

Під час підготовчого етапу заняття виконувалися завдання щодо планомірної інтенсифікації серцевого ритму та загального розігріву м'язів і сухожиль, а також функціональної адаптації опорно-рухової системи до подальшої інтенсивної роботи. Завдяки вправам активізувалося кровопостачання м'язів, посилювалося виділення синовіальної рідини, що забезпечувало кращу рухливість суглобів і профілактику травматизму.

Протягом основної частини заняття ключовий пріоритет надавався виходу на показники «цільової зони» пульсу, оскільки саме такий рівень інтенсивності забезпечує досягнення максимального оздоровчого та тренувального впливу на організм дівчат. Виконання аеробних вправ сприяло розвитку функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також підвищувало витрату калорій, що мало позитивний вплив на нормалізацію маси тіла.

У заключній частині передбачалося поступове зниження інтенсивності навантаження, що дозволяло нормалізувати обмінні процеси, зменшити частоту серцевих скорочень до показників, наближених до стану спокою. Завдяки вправам на стретчинг збільшувалася амплітуда рухів у суглобах, підвищувалася еластичність м'язів і відновлювалося їхнє тонусне рівновагу.

Далі наведено схему факультативного заняття з оздоровчої аеробіки (див. табл. 2.6), яка відображає послідовність частин заняття, їхню тривалість та змістове наповнення. Структура побудована з урахуванням вікових особливостей та фізіологічних можливостей здобувачів освіти, а також завдань, що ставляться перед педагогом на кожному етапі навчально-виховного процесу.

Таблиця 2.6

Загальна структура
заняття з оздоровчої аеробіки
для здобувачів повної загальної середньої освіти

Частина заняття	Спрямованість та тривалість частини заняття	Основні вправи	Вказівки
-----------------	---	----------------	----------

Підготовча	<p>1. Розминка</p> <p>1.1. Розігрівання (Warm up)</p> <p>Тривалість підготовчої частини від 5 до 10 хв</p>	<p>Вправи для шийного відділу та плечового поясу включають плавні повороти й нахили голови та серію кругових обертів плечима для зняття м'язової напруги.</p> <p>Локальні рухи для нижніх кінцівок охоплюють почергове виставлення ноги на носок та активне розминання стопи з метою активізації кровообігу в дистальних відділах.</p>	<p>Початкові рухи передбачають дотримання низького або помірному темпу виконання з використанням обмеженого розмаху рухів.</p> <p>Координаційні завдання та вправи для стимуляції кровообігу реалізуються в середньому ритмі з поступовим розширенням амплітуди для підготовки серцево-судинної системи.</p>
	<p>1.2. Стретчінг - вправи на гнучкість (Stretching)</p>	<p>Базові динамічні елементи включають виконання напівприсідань та випадів і різноманітних варіантів кроків на місці чи з переміщенням у просторі.</p> <p>Координаційні зв'язки реалізуються через поєднання активних рухів тулубом із одночасною роботою рук для підвищення інтенсивності заняття.</p> <p>Блок локального стретчингу спрямований на плавне розтягування м'язових груп гомілки та передньої й задньої поверхонь стегна, а також ділянки попереку.</p>	<p>Регламентация темпу та положення передбачає виконання вправ у повільному або помірному ритмі з вихідного положення стоячи.</p> <p>Техніка безпеки та стабілізації реалізується через використання додаткової опори руками на стегна для розвантаження хребта.</p> <p>Методичні обмеження вимагають повного виключення махових елементів та різких пружних рухів задля запобігання травматизму м'яких тканин.</p>
Основна	<p>2. Аеробна частина (Aerobics) Тривалість від 20 до 40 хв</p> <p>2.1. Аеробна розминка (3-10 хв)</p>	<p>Базові елементи та ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками</p>	<p>Розучування танцювальних з'єднань у середньому темпі на місці та з пересуваннями у різних напрямках</p>

	<p>2.2. «Аеробний ППК» (5-20 хв)</p>	<p>Хореографічний блок складається з танцювальних композицій на основі аеробних кроків та їхніх модифікацій у поєднанні з активною роботою верхніх кінцівок. Інтенсивні динамічні елементи включають серії бігових вправ та стрибків, що інтегровані в єдиний ритмічний малюнок для підвищення кардіонавантаження.</p>	<p>Реалізація комбінаційних блоків передбачає послідовне виконання вправ на місці та з активними переміщеннями в різних просторових напрямках. Прогресія тренувального навантаження забезпечується шляхом поступового ускладнення координаційних зв'язків та збільшення розмаху рухів і загальної інтенсивності роботи.</p>
	<p>2.3. Перша аеробна «затримка» (2-5 хв)</p>	<p>Виконання базових кроків та різноманітних варіантів ходьби супроводжується поступовим зменшенням розмаху рухів верхніми кінцівками для стабілізації стану. Широкоамплітудна робота рук чергується з вправами на згинання та розгинання тулуба, що реалізуються з обов'язковою фіксацією долонь на стегнах для безпеки поперекового відділу.</p>	<p>Поступове зниження інтенсивності забезпечується через зменшення розмаху переміщень та загального ритму виконання вправ. Варіативність вихідних положень передбачає роботу у стійці ноги нарізно та у випадках чи напівприсіданнях для ефективного відновлення м'язів. Узгодження з дихальним циклом є обов'язковою умовою виконання рухів на тлі планомірного сповільнення темпу для стабілізації серцево-судинної системи.</p>

<p>3. Вправи на підлозі (Floor work) – «фітнес» (5-10 хв) 3.1. Вправи для м'язів тулуба</p>	<p>Комплекс у положенні лежачи спрямований на цілеспрямований розвиток сили та силової витривалості м'язового корсета. Спеціальні вправи для тулуба передбачають вибірковий вплив на м'язи черевного преса та розгиначі спини для формування м'язової стабілізації хребта.</p>	<p>Регламентация обсягу навантаження передбачає виконання від однієї до трьох серій, кожна з яких налічує від десяти до шістнадцяти повторів обраного елемента. Індивідуалізація тренувального процесу базується на виборі методів роботи та тривалості інтервалів відпочинку відповідно до поточного рівня фізичної підготовленості кожної дівчини.</p>
<p>3.2. Комплекс для нижніх кінцівок</p>	<p>Силовий блок у партері охоплює вправи для розвитку потужності та витривалості м'язових груп стегна з вихідного положення лежачи на спині або на боці. Функціональна підготовка нижніх кінцівок реалізується через багаторазові повторення рухів, що спрямовані на зміцнення м'язів-розгиначів та привідних м'язів стегна.</p>	<p>Застосування додаткового обладнання передбачає використання спеціальних обтяжень та гумових амортизаторів для підвищення опору під час рухів. Технічне оснащення тренування дозволяє залучати сучасні тренажерні пристрої з метою цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи.</p>

	3.3. Вправи для м'язів рук та плечового пояса	Динамічна робота верхніх кінцівок включає різноманітні модифікації згинання та розгинання рук, що виконуються з використанням змінного положення тіла в просторі. Варіативність вихідних позицій передбачає реалізацію рухів у положенні стоячи чи з опорою на коліна або в упорі лежачи для диференційованого навантаження на трицепс та грудні м'язи.	
Заключна	4. Друга «затримка» «охолодження». Зниження) навантаження (Cool down) (2-5 хв) 4.1. Глибокий стретч Вправи на гнучкість, загальна «затримка»	Комплекс глибокого стретчингу складається із серії статичних вправ на гнучкість, спрямованих на подовження основних м'язових груп та покращення рухливості суглобів. Заключна частина заняття передбачає виконання загальної «затримки» для планомірного відновлення організму та зняття психоемоційного напруження після навантаження.	Комплексне розтягування м'язів нижніх кінцівок охоплює вправи для передньої, задньої та внутрішньої поверхонь стегна, а також м'язових груп гомілки. Стретчинг верхньої частини тіла включає опрацювання великих м'язів грудей та плечового пояса разом із делікатним розтягуванням м'язів рук для поліпшення мобільності суглобів.

Структура одного заняття з оздоровчої аеробіки була розрахована на 45–60 хвилин, що відповідає оптимальним методичним рекомендаціям щодо тривалості факультативних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування для учнів старшої школи. Така тривалість забезпечує достатнє фізіологічне навантаження, сприяє розвитку основних рухових якостей та дозволяє комплексно вирішувати поставлені освітні, виховні й оздоровчі завдання.

Варто зазначити, що під час тих занять, де силовий блок вправ не застосовувався, його місце у структурі уроку займала аеробна частина, яка подовжувалася за рахунок введення додаткових комплексів вправ, спрямованих на підвищення функціональної витривалості, розвиток координаційних здібностей і нормалізацію маси тіла. Такий підхід забезпечував варіативність занять, дозволяв враховувати рівень фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти та уникати одноманітності у процесі тренувальної діяльності.

Таблиця 2.7

Класифікація занять
з оздоровчої аеробіки
для здобувачів повної загальної середньої освіти

Вид заняття	Частини заняття	Тривалість, хв	Запланована ЧСС, уд/хв
Навчальне	Заняття	45-60	110-150
	Розминка	5-10	90-120
	Стретчінг	5-10	110-90
	Аеробна	30-40	130-150
	Затримка	5-10	90-100
Силове	Заняття:	45-60	110-150
	Розминка	5-10	90-120
	Стретчінг	3-5	100-150
	Фітнес	35-40	90-130
	Затримка	2-5	80-90
Ударне	Заняття:	45-60	150-190
	Розминка	5-5	90-120
	Стретчінг	3-5	90-110
	Аеробна	15-20	130-150
	«Пікова» аеробна	20-25	160-180
	Затримка	2-5	до 110

На факультативних заняттях з оздоровчої аеробіки у структурі аеробної частини використовуються вправи, що складаються з основних «базових» кроків та різних видів стрибків. Саме ці вправи забезпечують головне функціональне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи,

сприяють розвитку витривалості, підвищенню працездатності й загальної тренуваності організму. Базові кроки можуть виконуватися з різною інтенсивністю – від низької до високої, що дозволяє варіювати рівень фізичного навантаження залежно від підготовленості учнів. Додаткове залучення рухів рук збільшує навантаження, активізує роботу верхнього плечового пояса і робить вправи більш енергозатратними.

Поєднання базових рухів нижніх кінцівок із рухами рук дозволяє створювати цілісні комплекси-композиції для аеробної частини заняття. Такі комбінації є основою тренувального процесу, адже вони забезпечують різноманітність, ритмічність і динамічність занять.

При складанні комбінацій обов'язково враховуються їхня спрямованість:

- ударна (динамічна) – з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей та підвищення інтенсивності роботи;
- силова – орієнтована на залучення м'язів у стато-динамічному режимі, що сприяє підвищенню тонуусу й зміцненню основних м'язових груп.

Методика побудови композицій передбачає використання творчого підходу: вправи мають логічно переходити одна в одну, об'єднуватися в цілісний руховий ланцюг і виконуватися під музичний супровід. Це не лише підвищує мотивацію до занять, а й розвиває почуття ритму, координацію рухів та просторову орієнтацію.

Використання стандартного набору базових елементів і варіювання їхньої послідовності дозволяє поступово підвищувати інтенсивність заняття. При цьому враховуються умови проведення: розміри спортивного залу чи майданчика, можливості переміщення у просторі, чергування вправ з правої та лівої ноги. Такий підхід сприяє організованості, чіткості виконання та забезпечує рівномірне навантаження на опорно-руховий апарат.

Структура заняття з оздоровчої аеробіки силової спрямованості

Заняття силового типу у межах оздоровчої аеробіки мають чітку структуру, яка забезпечує поступове підведення організму до навантаження,

виконання основного комплексу вправ і відновлення після роботи. Тривалість одного заняття складає 45–50 хвилин і включає чотири основні частини.

1. Розминка (5 хвилин). Розпочинається заняття з виконання зв'язки базових кроків на 32 розрахунки з поступовим ускладненням за рахунок додавання рухів рук. Така послідовність дає змогу підготувати серцево-судинну й дихальну системи до навантажень, активізувати кровообіг, підвищити температуру тіла та підготувати опорно-руховий апарат до подальшої роботи.

Приклад комбінації кроків для розминки:

- 4 *Step touch* = 8 розрахунків;
- 2 *V-step* = 8 розрахунків;
- 2 *Step line* = 8 розрахунків;
- 4 *Jumping Jacks* = 8 розрахунків.

Загальна комбінація = 32 розрахунки.

2. Стретчинг (5 хвилин). Друга частина заняття включає вправи на розтягування, які спрямовані на підготовку основних м'язових груп до виконання силових вправ. Зокрема, виконуються вправи на розтягнення:

- а) задньої поверхні гомілки;
- б) передньої поверхні гомілки;
- в) внутрішньої поверхні стегна.

Такі вправи зменшують ризик травматизму, покращують еластичність м'язів і суглобово-зв'язкового апарату, а також сприяють підвищенню амплітуди рухів.

3. Фітнес-силова частина тривалістю 25 хвилин становить основний етап заняття та спрямована на комплексне опрацювання ключових м'язових груп організму. Програма передбачає послідовний вплив на передню й задню поверхні стегна та м'язи тазу, що відповідають за приведення й відведення нижніх кінцівок. Окрему увагу приділено зміцненню м'язового корсета через роботу над розгиначами спини, а також прямими й косими м'язами живота. Завершальні блоки вправ фокусуються на розвитку верхнього плечового

пояса, грудних м'язів та дрібних м'язових груп стопи й гомілки для забезпечення гармонійного фізичного розвитку.

Для забезпечення різнобічного впливу застосовуються різні режими м'язової роботи: статичний, ізометричний та динамічний. Вихідні положення для виконання вправ змінюються (стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі тощо), що дозволяє цілеспрямовано навантажувати певні групи м'язів та варіювати інтенсивність роботи. Додаткове використання інвентарю (гантелі, еспандери, гумові амортизатори) підсилює ефективність занять і дає змогу урізноманітнити тренувальний процес.

4. Заминка (5 хвилин). Заключна частина заняття виконує відновлювальну функцію. У ній застосовуються вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, які брали участь у попередньому навантаженні. Розтягуються м'язи спини, живота, передньої та задньої поверхні стегна, підколінних сухожиль, гомілки, сідничні м'язи, що приводять і відводять стегно, а також м'язи рук і шиї. Такі вправи сприяють зменшенню м'язової напруги, нормалізації частоти серцевих скорочень і відновленню дихання.

Тривалість виконання конкретних вправ у межах кожної частини комплексу встановлюється на основі рівня фізичної підготовленості учасниць та актуальних педагогічних цілей навчального заняття. Застосування такої структури забезпечує умови для гармонійного розвитку м'язової системи та загального поліпшення фізичного стану організму. Окрім суто фізіологічного впливу, такий підхід сприяє формуванню стійкої мотивації та свідомого інтересу до регулярних занять фізичною культурою.

Зміст занять з оздоровчої аеробіки

Вступне заняття. На першому занятті здобувачі повної загальної середньої освіти ознайомлюються з планом і змістом роботи на семестр, графіком проведення занять, а також із правилами поведінки та технікою безпеки. Окрему увагу приділено питанням профілактики травматизму, дотриманню правил гігієни та принципів раціонального харчування, що є

невід'ємною складовою збереження здоров'я та підвищення ефективності занять.

Базова аеробіка. Даний формат занять ґрунтується на опануванні системи базових кроків, що гармонійно поєднують у собі загальнорозвивальні гімнастичні елементи та серії бігових вправ і стрибків. Весь комплекс реалізується потоковим методом без перерв на відпочинок під ритмічний музичний супровід із частотою від 120 до 160 акцентів на хвилину. Процес тренування передбачає використання широкого спектра вихідних положень, включаючи роботу стоячи з переміщеннями в різних напрямках, а також виконання вправ у позиціях сидячи, лежачи та в різноманітних партерних упорах.

Степ-аеробіка. Використання спеціальної степ-платформи дозволяє ефективно розвивати м'язи нижніх кінцівок, профілакувати захворювання опорно-рухового апарату (остеопороз, артрит). Вправи виконуються у різних напрямках і поєднуються з елементами силового тренування. Степ-платформа також застосовується для опрацювання інших груп м'язів, зокрема корпусу та верхнього плечового поясу.

Силова аеробіка. Основна мета цього різновиду занять – розвиток силових якостей, формування правильної постави, корекція статури та зміцнення опорно-рухового апарату. Для підвищення ефективності застосовується додаткове обладнання: бодибари, еспандери, гантелі, гімнастичні палиці та інший інвентар.

Танцювальна аеробіка. Такі заняття спрямовані на вдосконалення координації рухів, зміцнення м'язів (особливо нижньої частини тіла), розвиток пластичності та формування відчуття ритму. Використовуються танцювальні рухи різних напрямків – фанк, сіті-джем, хіп-хоп, латина, афро, самбо, східні танці тощо. Регулярні заняття сприяють зниженню маси тіла, зменшенню підшкірного жирового прошарку та покращенню співвідношення м'язової і жирової тканини.

Аеробіка з елементами східних єдиноборств. Програма тренувань інтегрує специфічні рухи та комбінаційні зв'язки, що запозичені з таких напрямів як карате, бокс та тайбо. Подібна методика суттєво посилює емоційну привабливість занять і допомагає ефективно нівелювати наслідки стресу. Окрім психологічного ефекту, тренування стимулюють функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, забезпечуючи комплексний розвиток силових якостей, витривалості, координації та гнучкості. Такий формат занять виступає дієвим інструментом для психоемоційної релаксації та підтримки оптимальних показників маси тіла.

Пілатес та елементи йоги. Комплекси вправ спрямовані на розвиток гнучкості, сили м'язів, удосконалення постави та поліпшення психоемоційного стану. Використання простих асан та дихальних вправ дозволяє поєднати фізичне навантаження з елементами релаксації та відновлення.

Фітбол-аеробіка. Заняття з використанням великих і малих гімнастичних м'ячів дають змогу розвивати координацію рухів, силу й гнучкість. Вправи виконуються у стійці та партері, що дозволяє зміцнити м'язи тулуба, скоригувати поставу, активізувати роботу серцево-судинної й дихальної системи.

Першим етапом контрольного зрізу стало проведення повторної самооцінки респондентами стану власного здоров'я. Цей метод дозволив з'ясувати суб'єктивне сприйняття учасниками експерименту змін, які відбулися в їхньому організмі під впливом систематичних занять оздоровчою аеробікою. Самооцінка здоров'я розглядається в науковій літературі як важливий інтегральний показник, що відображає не лише фізіологічні характеристики, але й психологічний стан, рівень задоволеності фізичним розвитком та працездатністю.

У ході дослідження респонденти оцінювали своє здоров'я за визначеними критеріями, які було узагальнено у вигляді узагальненої таблиці. Дані повторної самооцінки представлено у таблиці 2.9.

Таблиця 2.8

Показники самооцінки респондентами свого здоров'я

№ п/п	Показники здоров'я	Констатуючий етап	Контролюючий етап
1.	Рівень фізичного розвитку (за 5-бальною системою)	2,7	3,4
2.	Рівень психічного здоров'я (за 5-бальною системою)	3,7	3,9
3.	Рівень духовно-морального розвитку (за 5-бальною системою)	4,0	4,1
4.	Ступінь психологічної комфортності навчання у школі (за 5-бальною системою)	4,0	4,0
5.	Різноманітність свого харчування (за 5-бальною системою)	4,1	4,5
6.	Рівень споживання овочів та фруктів (за 5-бальною системою)	3,6	3,2

Отже, респонденти оцінили рівень свого психічного здоров'я вище (3,4 бала проти 2,7 на початку дослідження). Це можна пояснити тим, що педагогічний експеримент було побудовано не лише на фізичному компоненті, але й на психо-емоційному. Після занять дослідник приділяв увагу спілкуванню з учасницями, акцентуючи на важливості збереження здоров'я, що сприяло підвищенню їх внутрішньої мотивації. Крім того, поліпшенню психічного стану сприяла і бажана для більшості дівчат втрата маси тіла, яка позитивно вплинула на їхнє емоційне самопочуття.

Рівень духовно-морального розвитку та ступінь психологічної комфортності навчання у школі залишилися на попередньому рівні, що свідчить про відсутність істотних змін у цих аспектах протягом експерименту.

Щодо харчової поведінки, то різноманітність харчування (за 5-бальною шкалою) зросла до 4,5 бала з 5 можливих, що є надзвичайно високим показником. Серед позитивних змін респонденти відзначили збільшення вживання молочних продуктів, а також зменшення кількості солодоців та хлібобулочних виробів у раціоні. Дівчата самі зазначали: *«немає сенсу годуну*

відпрацьовувати на занятті, а потім перекреслювати результат однією булочкою».

Разом з тим, рівень споживання овочів та фруктів дещо знизився – з 3,6 бала на початку до 3,2 бала на етапі контрольного зрізу. Таку тенденцію можна пояснити сезонними факторами: контрольний етап експерименту проводився у грудні, коли доступність свіжих фруктів та овочів є обмеженою.

Підсумкові дані, що характеризують фізичний розвиток учасниць після завершення апробації авторської програми з оздоровчої аеробіки, детально відображені у таблиці 2.10. Варто зауважити, що ключові антропометричні та функціональні параметри, зокрема довжина й маса тіла, а також результати динамометрії, повністю відповідали встановленим віковим фізіологічним нормам.

Таблиця 2.9.
Динаміка показників фізичного розвитку респондентів

Показник	Констатуючий етап	Контролюючий етап
Зріст, см	160±3	162±5
Маса тіла, кг	57±3,8	56±3,8
Окружність грудної клітки, см	86±2,4	87±2,2
Сила робочої кисті, кг	21,7±0,3	24,4±0,4

За результатами проведеного дослідження у групі учасниць було виявлено позитивну динаміку ключових параметрів фізичного стану. Зокрема показник довжини тіла продемонстрував середнє зростання на 1,2% через природні процеси активного росту організму в ранньому юнацькому віці. Маса тіла респонденток зменшилася на 1,8%, що є суттєвим показником для чотиримісячного тренувального циклу та підтверджує високу ефективність оздоровчої аеробіки як засобу корекції ваги.

Позитивні зміни також зафіксовані в обхваті грудної клітки, який збільшився на 1,2% завдяки зміцненню дихальних м'язів та вдосконаленню роботи відповідної системи. Найбільш виражений прогрес спостерігався у

показниках сили робочої руки, де приріст склав 12,4%, що свідчить про якісний розвиток м'язового апарату та загальне підвищення функціональних спроможностей організму.

Таблиця 2.10

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я респондентів за методикою

Г. Апанасенка

Показники	Констатувальний етап		Контрольний етап	
	значення індексу	бали	значення індексу	бали
Життєвий індекс, мг·кг	48,4	4	50,1	4
Силовий індекс, %	50,8	10	54,3*	12
Індекс Робінсона, ум.од.	84,3	10	71,2*	11
Індекс Кетле, г·см	325± 14,84*	0	326±13,17	0
Індекс Руф'є, ум.од.	8,4	8	6,9	10
Сума балів	3,1		4,1	

Проаналізуємо отримані результати. За життєвим індексом у респонденток протягом експерименту зафіксовано достовірне зростання – від 48,4 мл/кг до 50,1 мл/кг, що дозволило на контрольному етапі дослідження перевести дівчат із категорії «низький рівень» до «нижчого за середній».

Позитивна динаміка спостерігалася і за показниками силового індексу, який зріс із початкових 50,8% до 54,3% на момент завершення експерименту. Впровадження авторської програми оздоровчої аеробіки сприяло якісному покращенню результатів, що дозволило перевести більшість респонденток із «середнього» рівня фізичного стану до рівня «вищого за середній».

Індекс Робінсона виступає ключовим інтегральним критерієм, що дозволяє оцінити ступінь економізації роботи серцево-судинної системи. Протягом експериментального періоду було зафіксовано достовірну

тенденцію до зниження цього показника із 84,3 до 71,2 умовних одиниць при рівні значущості ($p < 0,05$). Отримані результати підтвердили ефективність тренувань, що дозволило за підсумками дослідження перевести дівчат із «низького» рівня функціонального стану до рівня «нижчого за середній».

Результати розрахунку індексу Руф'є дозволили оцінити функціональні можливості організму та рівень його адаптації до інтенсивних фізичних навантажень. У ході експерименту було зафіксовано позитивну динаміку даного показника, який покращився з початкових 8,4 до 6,9 умовних одиниць на контрольному етапі дослідження. Такі зміни підтверджують зростання резервних можливостей серцево-судинної системи та здатність організму до більш ефективного відновлення після фізичної активності.

Отже, за інтегральною оцінкою рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, у респонденток було зафіксовано значне покращення показників під впливом експериментальної програми оздоровчої аеробіки, що свідчить про її ефективність.

Не менш важливим показником ефективності запропонованої нами фізкультурно-оздоровчої технології стало дослідження стану серцево-судинної системи у дівчат – учасниць педагогічного експерименту. Моніторинг проводився на двох етапах: на початку реалізації програми (констатуючий етап) та після її завершення (контрольний етап). Отримані результати відображено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.
Показники серцево-судинної системи

Показник	Констатуючий етап	Контрольний етап
ЧСС, уд/хв	75±2,2	73±2,1
Систолічний тиск, мм.рт. ст.	110±3	108±2
Діастолічний тиск, мм. ст.	62±1,6	63±1,8
Пульсовий тиск, мм.	38±3,2	45±2,4
Хвилинний об'єм крові, л	5,11±0,9	4,92±0,8

Як видно з даних, наведених у таблиці, найбільш виражені зміни зафіксовані у показниках частоти серцевих скорочень, які достовірно

знизилися, залишаючись при цьому в межах фізіологічної норми для здорової людини (70–85 уд./хв). В інших показниках виявлено помірне, але позитивне покращення: рівень систолічного артеріального тиску знизився на 0,9%, пульсовий тиск зріс на 2,2%. Показники хвилинного об'єму крові становили 5,11 л на початку експерименту та 4,92 л на його завершальному етапі, що також відповідає нормі.

Стан показників дихальної системи респондентів на контрольному етапі дослідження наведено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.
Показники дихання респондентів

Показник	Констатуючий етап	Контрольний етап
Частота дихання, дих/хв	17,4±0,11	15,2±0,09
ЖЄЛ, л	2,7±0,12	3,2±0,06
НЖЄЛ, л	3,6±0,04	3,6±0,04
Проба Штанге, з	27±1,7	38±1,2
Проба Генчі, з	22±0,8	30±0,8

У групі дівчат, які систематично відвідували заняття з оздоровчої аеробіки, середні значення всіх досліджуваних показників достовірно перевищили початкові величини. Так, частота дихання знизилася з 17,6 дих./хв до 15,2 дих./хв, що свідчить про нормалізацію цього показника. Хоча окремі фахівці у сфері фізичної культури вважають нормою 16–20 дих./хв, на основі практичного досвіду більш доцільним є показник 12–15 дих./хв у стані спокою.

За результатами спірометрії встановлено, що життєва ємність легень у респонденток зросла на 0,6 л, що підтверджує розвиток вентиляційної функції легень під впливом виконання спеціальних дихальних вправ у структурі занять. Це є позитивним свідченням посилення функціональних резервів дихальної системи.

Аналіз динаміки проби Штанге показав, що середній показник затримки дихання на вдиху зріс із 27 с до 38 с, тобто на 11 с (29,1%). Такий приріст є

показником зростання адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем в умовах підвищеного навантаження. Оскільки норма для здорової людини становить 40–60 с, можна вважати, що респондентки наблизилися до оптимального рівня.

Час затримки дихання на видиху (проба Генчі) також достовірно покращився. Якщо на початку експерименту середній результат становив 22 с, то після завершення програми він зріс до 30 с, що відповідає нормативним значенням. Слід зазначити, що проба Генчі є чутливим індикатором прихованої коронарної недостатності та толерантності організму до гіпоксії, тому отримані зміни свідчать про зростання стійкості організму до несприятливих чинників.

Додатковим підтвердженням позитивних змін є збільшення життєвого індексу (співвідношення ЖЄЛ до маси тіла) на 7%, що свідчить про зниження ризику виникнення функціональних порушень дихальної системи та підвищення загального рівня фізичного здоров'я.

Підсумковий аналіз результатів проведеного педагогічного експерименту дозволив підтвердити позитивний вплив систематичних занять оздоровчою аеробікою на організм старшокласників. Отримані дані свідчать, що регулярні тренування сприяли гармонійному розвитку функціональних можливостей та покращенню адаптаційних ресурсів здобувачів повної загальної середньої освіти.

Висновки до розділу

Під час дослідження ефективності впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання учнів старших класів було отримано вагомі підтвердження результативності обраної методики. Систематичні заняття оздоровчою аеробікою продемонстрували здатність справляти позитивний вплив на морфофункціональний стан організму та загальний рівень фізичного здоров'я дівчат. Отримані результати

підтверджують доцільність інтеграції аеробних навантажень у навчальний процес для покращення адаптаційних можливостей організму школярів.

1. Організація та методика дослідження. Розроблена програма оздоровчої аеробіки враховувала вікові та психофізіологічні особливості учасниць, принципи доступності, безпеки й диференційованого підходу. Заняття мали чітку структуру, поєднували аеробні, силові та координаційні вправи, що забезпечувало різнобічний розвиток фізичних якостей.

2. Морфологічні показники. Виявлено позитивні зміни у фізичному розвитку дівчат: збільшення довжини тіла на 1,2%, зниження маси тіла на 1,8%, покращення показників сили кисті на 12,4% та збільшення окружності грудної клітки на 1,2%. Це свідчить про активізацію ростових процесів, нормалізацію маси тіла та приріст м'язової маси.

3. Результати дослідження підтвердили позитивні адаптаційні зміни в роботі серцево-судинної системи під впливом оздоровчої аеробіки. Зокрема було зафіксовано достовірне зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, що вказує на суттєве підвищення економічності функціонування міокарда. Водночас спостерігалось помірне зниження систолічного тиску на 0,9% на фоні позитивного зростання пульсового тиску на 2,2%. Таке збільшення амплітуди пульсового тиску свідчить про покращення скорочувальної здатності серця та зростання ударного об'єму крові. Показники хвилинного об'єму кровообігу протягом усього експерименту залишалися у межах вікових фізіологічних норм, що підтверджує безпеку та адекватність запропонованих навантажень.

4. Показники дихальної системи. За результатами контрольного етапу було зафіксовано зростання життєвої ємності легень і покращення функціональних проб (Штанге, Генчі), що свідчить про підвищення витривалості респонденток до фізичних навантажень.

5. Інтегральна оцінка рівня здоров'я. За методикою Г. Апанасенка та пробою Руф'є респонденти показали покращення рівня фізичного здоров'я: від нижчого за середній – до середнього й вище середнього. Це підтверджує

позитивний вплив запропонованої технології на адаптаційні можливості організму.

6. Суб'єктивні показники. Самооцінка дівчат щодо фізичного та психічного здоров'я, харчової поведінки і задоволеності власним фізичним станом підтвердила результати об'єктивних вимірювань. Більшість учасниць відзначили зростання працездатності, покращення настрою та зниження рівня стресу.

Результати проведеного педагогічного експерименту переконливо довели високу ефективність систематичних занять оздоровчою аеробікою за запропонованою методикою. Даний підхід виступає дієвим інструментом фізкультурно-оздоровчої діяльності в межах освітнього процесу для учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Впровадження такої програми забезпечує не лише гармонійний фізичний розвиток підлітків, а й сприяє закладенню надійного фундаменту для формування стійкої мотивації до здорового способу життя та регулярної рухової активності.

РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЕЛЕМЕНТІВ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ

3.1. Методичні засади інтеграції оздоровчо-фізкультурних технологій у структуру занять фізичною культурою старшокласників

Старша школа є періодом, коли відбувається інтенсивне формування фізичного та психічного потенціалу людини. У цьому віці зростають навчальні навантаження, активізуються процеси соціалізації, формується життєва позиція та система цінностей. Водночас саме в старшому шкільному віці спостерігається зниження рухової активності учнів, що підтверджується результатами численних досліджень у галузі педагогіки та фізіології [57]. Недостатня фізична активність є фактором ризику розвитку хронічних захворювань, зниження працездатності та погіршення психоемоційного стану.

У цьому контексті фізична культура у старшій школі має виконувати не лише виховну та освітню, а й оздоровчу функцію. Впровадження елементів оздоровчих технологій у навчальний процес дозволяє формувати в учнів усвідомлене ставлення до власного здоров'я, розвивати стійку мотивацію до занять фізичними вправами та виховувати навички здорового способу життя. Сучасна школа має інтегрувати традиційні форми уроків із інноваційними методиками оздоровчо-фізкультурної діяльності, що відповідають інтересам і потребам старшокласників.

Вивчення історичних етапів становлення фізичної культури дозволяє визначити фундаментальні цінності, що мають слугувати підґрунтям для створення сучасних фізкультурно-оздоровчих комплексів. Пріоритетним напрямом у цьому контексті є збереження та зміцнення здоров'я особистості за допомогою різноманітних засобів фізичного виховання. Важливою складовою виступає розвиток потреби у регулярній руховій активності, яка повинна сприйматися як природна життєва необхідність [35].

Процес фізичного вдосконалення також спрямований на стабільне підвищення показників як фізичної, так і розумової працездатності людини. Це досягається через цілеспрямований розвиток спортивної вправності у ході спеціалізованих тренувань, що ведуть до досягнення тілесної досконалості. Окрім активних рухів, система оздоровлення має включати регулярне загартування організму та неухильне дотримання правил особистої гігієни. Кінцевою метою такої діяльності є успішне формування цілісної культури здорового способу життя.

Ці цінності виступають своєрідними «методичними орієнтирами», що визначають зміст і форми занять фізичною культурою у старшій школі [82].

Принципи впровадження оздоровчо-фізкультурних технологій. Ефективність реалізації оздоровчих елементів у навчальному процесі залежить від дотримання низки методичних принципів. Кожен із них має власне значення та шляхи практичного втілення.

Принцип гармонійного розвитку особистості. Зміст фізичного виховання повинен забезпечувати єдність фізичного, інтелектуального та духовного розвитку. Наприклад, у процесі занять доцільно поєднувати фізичні вправи з елементами валеологічної освіти, інформуванням учнів про позитивний вплив рухової активності на здоров'я, працездатність і емоційний стан. Гармонійний розвиток досягається завдяки варіативності уроків, використанню ігор, тренувальних комплексів, інтелектуальних завдань.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю. Фізичне виховання повинно готувати учнів до повсякденних викликів – навчання, праці, соціальної активності. Практичний приклад реалізації цього принципу – включення в уроки елементів прикладної фізичної підготовки (туристські вправи, рухливі ігри, орієнтування на місцевості), які сприяють формуванню навичок, необхідних у повсякденному житті.

Принцип свідомого залучення до фізичної культури. Формування позитивного ставлення до занять можливе лише тоді, коли учні розуміють їх цілі та значення. У практиці це означає, що кожен урок має містити короткий

інформаційний блок, пояснення мети вправ, самостійний аналіз результатів. Наприклад, після комплексу вправ учні можуть фіксувати частоту серцевих скорочень, порівнювати показники та робити висновки про ефективність занять.

Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Уроки фізичної культури мають будуватися на активній участі учнів у виборі форм діяльності. Це можна реалізувати через варіативні модулі, самостійні проекти з фізичної культури, створення «фітнес-портфоліо» кожного учня. Такий підхід стимулює особисту відповідальність, креативність і саморегуляцію.

Принцип оздоровчої спрямованості. Фізичні вправи повинні відповідати психофізіологічним особливостям учнів. Урахування індивідуальних нозологій, рівня фізичного розвитку, психоемоційних особливостей дозволяє уникнути перевантаження та травматизму. Практично це реалізується через диференційовані завдання, групові та індивідуальні тренувальні плани.

Принцип індивідуалізації. Виконання навантажень має відповідати функціональним можливостям кожного школяра. Наприклад, учням із низьким рівнем витривалості пропонується збільшення часу відпочинку між підходами, тоді як більш підготовлені школярі виконують завдання з підвищеною інтенсивністю.

Принцип інноваційності. Сучасний освітній процес неможливо уявити без використання новітніх методик: фітнес-технологій, елементів йоги, дихальної гімнастики, інтерактивних тренажерів, мобільних додатків для моніторингу фізичної активності. Включення таких інновацій підвищує інтерес учнів і робить уроки більш ефективними.

Принцип послідовності та неперервності. Фізичний розвиток не може мати перерв і випадковостей. Кожне заняття повинно логічно продовжувати попереднє, закріплювати досягнутий результат і сприяти новому прогресу. Це забезпечується чітким плануванням навчального матеріалу, варіативними програмами й систематичним контролем досягнень учнів.

Етапи формування спрямованості старшокласників на оздоровчу діяльність. Впровадження оздоровчих елементів у процес фізичного виховання передбачає поступове формування мотивації та відповідальності учнів.

Перший етап – діагностичний. Передбачає вивчення стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Важливими є дані медичних оглядів, результати тестів, самооцінка учнями власного здоров'я. На цьому етапі також аналізуються умови проживання, інтереси, мотивація до занять фізичною культурою.

Другий етап – мотиваційний. Його метою є формування позитивного ставлення до оздоровчої фізичної культури. Використовуються різноманітні форми колективної діяльності: спортивні свята, дні здоров'я, кроси, спартакіади. Участь у таких заходах виховує почуття відповідальності за команду, розвиває морально-вольові якості, стимулює бажання до систематичних занять.

Третій етап – ціннісно-усвідомлювальний. На цьому етапі учні починають усвідомлювати суспільну й особистісну значущість фізичної активності. Використовуються інноваційні підходи: ведення щоденників самоконтролю, робота з мобільними фітнес-додатками, розробка власних комплексів вправ. Така діяльність формує самосвідомість, уміння аналізувати свій стан і прагнення вдосконалювати здоров'я.

Таким чином, методичні засади впровадження оздоровчо-фізкультурних технологій у старшій школі передбачають цілісну систему роботи, засновану на принципах гармонійності, оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, інноваційності та неперервності. Послідовна реалізація етапів – від діагностики до усвідомленого вибору здорового способу життя – забезпечує формування в учнів стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

3.2. Методика застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ як сучасних засобів фізичного виховання учнів 10–11 класів

Для практичної реалізації оздоровчо-фізкультурного підходу на уроках фізичної культури в 10–11 класах було розроблено цикл із 30 занять, що включав елементи оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ. Вибір цих технологій був обґрунтований їхньою високою ефективністю у розвитку кардіореспіраторної витривалості, координації та гнучкості, а також їхньою здатністю викликати позитивну мотивацію до систематичних занять, особливо серед старшокласниць. Заняття проводились двічі на тиждень, тривалістю 45 хвилин.

Кожне заняття мало чітку структуру.

➤ Підготовча частина (10-12 хв): Включала загальнорозвивальні вправи з динамічною розтяжкою, нахилами, обертаннями. Мета – підготувати організм до основного навантаження.

➤ Основна частина (25-30 хв): Складалася з аеробного комплексу (ходьба, біг, стрибки, комбінації кроків) під музичний супровід, а також силових вправ з використанням легкого інвентарю (гантелі, еспандери). Навантаження поступово збільшувалося.

➤ Заключна частина (5 хв): Включала вправи на відновлення дихання, статичну розтяжку та релаксацію.

Етап I. Адаптаційний (1–10 занять)

Мета – поступове залучення учнів до занять оздоровчою аеробікою та фітнесом, формування базових навичок рухової координації, витривалості та сили.

Заняття 1

Завдання: ознайомлення з програмою, формування мотивації, вивчення основних базових кроків аеробіки.

Зміст: марш під музику, кроки вперед-назад, вправи для рук у ритмі, вправи на гнучкість (нахили, розтягування).

Методичні акценти: використання музики з частотою 120–130 уд/хв, навчання правильному диханню.

Заняття 2

Завдання: розвиток координації, закріплення базових рухів.

Зміст: повторення маршових кроків, «бокс-крок», стрибки на місці, вправи на розтягування м'язів ніг.

Методичні акценти: відпрацювання ритміки рухів, робота у групах (дзеркальне відображення).

Заняття 3

Завдання: підвищення рухової активності, розвиток гнучкості.

Зміст: прості танцювальні кроки, махи руками й ногами, вправи на гнучкість плечового поясу.

Методичні акценти: контроль постави, формування плавності рухів.

Заняття 4

Завдання: розвиток витривалості.

Зміст: 10-хвилинна безперервна комбінація простих кроків та махів, стрибки через уявну лінію, вправи на прес.

Методичні акценти: темп збережено у діапазоні 130–135 уд/хв, учні навчаються працювати без зупинок.

Заняття 5

Завдання: розвиток сили м'язів корпусу.

Зміст: базові вправи з власною вагою (присідання, віджимання з колін, планка 15–20 с, скручування на прес).

Методичні акценти: правильна техніка, поступове збільшення амплітуди.

Заняття 6

Завдання: координація + гнучкість.

Зміст: комбінації кроків із поворотами, вправи на рівновагу, розтягування спини й ніг.

Методичні акценти: навчання контролювати положення тіла у просторі.

Заняття 7

Завдання: розвиток швидкісно-силових якостей.

Зміст: стрибки «джампінг-джек», легкі випади, махи ногами у ритмі, вправи на прес у парі.

Методичні акценти: правильна техніка приземлення, робота з партнером.

Заняття 8

Завдання: формування витривалості.

Зміст: комплекс «аеробіка без зупинок» на 12 хв, вправи з гумовим еспандером, стретчинг.

Методичні акценти: контроль за пульсом (120–140 уд/хв).

Заняття 9

Завдання: закріплення вивченого матеріалу.

Зміст: повторення основних комбінацій, вправи на гнучкість і силу, планка 30 с.

Методичні акценти: підготовка до контрольного комплексу.

Заняття 10

Завдання: контрольне заняття.

Зміст: виконання 15-хвилинного комплексу з вивчених рухів, тест на гнучкість (нахил вперед сидячи), тест на силу преса (скручування за 30 с).

Методичні акценти: оцінка індивідуальних досягнень, позитивна мотивація.

Етап II. Основний (11–20 заняття)

Мета – розвиток витривалості та сили, ускладнення координаційних комбінацій, підвищення інтенсивності тренувань.

Заняття 11–12

Завдання: освоєння степ-аеробіки.

Зміст: кроки на степ-платформу, поєднання з махами рук, присідання на платформі, стретчинг.

Методичні акценти: контроль техніки, уникати надмірного темпу.

Заняття 13

Завдання: розвиток сили верхнього плечового поясу.

Зміст: вправи з гантелями 1–2 кг (згинання рук, розведення в сторони, жим угору), базова аеробна розминка.

Методичні акценти: правильне положення хребта, дозування навантаження.

Заняття 14

Завдання: витривалість + сила ніг.

Зміст: інтервальна комбінація (3 хв аеробіка + 1 хв присідання/випади), вправи на прес.

Методичні акценти: чергування інтенсивності.

Заняття 15–16

Завдання: розвиток координації у комбінаціях.

Зміст: складні танцювальні рухи під музику (крос-крос, діагональні переміщення), вправи на рівновагу.

Методичні акценти: синхронність рухів у групі.

Заняття 17

Завдання: комплексна підготовка.

Зміст: комбіноване тренування: степ-аеробіка (10 хв) + силові вправи з гумою (10 хв) + стретчинг (5 хв).

Методичні акценти: плавний перехід між блоками.

Заняття 18

Завдання: розвиток витривалості серцево-судинної системи.

Зміст: 18-хвилинна безперервна аеробна комбінація, вправи на розтягування.

Методичні акценти: пульс у діапазоні 140–150 уд/хв.

Заняття 19

Завдання: розвиток гнучкості та рухливості.

Зміст: вправи з йоги у поєднанні з аеробними рухами, розтягування в парах.

Методичні акценти: дихальні вправи для відновлення.

Заняття 20

Завдання: контрольний комплекс.

Зміст: комбінація 20 хв безперервної роботи (степ + аеробіка + силові вправи). Тести: присідання за 30 с, планка.

Методичні акценти: аналіз прогресу, корекція індивідуальних завдань.

Етап III. Інтеграційний (21–30 занять)

Мета – формування навички самостійної організації занять, закріплення набутих умінь, досягнення високого рівня фізичної підготовленості.

Заняття 21–22

Завдання: розвиток витривалості у комбінованому режимі.

Зміст: інтервальне тренування (5 хв аеробіка + 3 хв силові вправи), робота у парах.

Заняття 23

Завдання: креативність у руховій діяльності.

Зміст: учні самостійно складають невеликі комбінації під музику, презентують групі.

Заняття 24–25

Завдання: вдосконалення сили і координації.

Зміст: вправи з еспандером, робота з гантелями, комбінації з поворотами та стрибками.

Заняття 26

Завдання: профілактика порушень постави.

Зміст: вправи на укріплення м'язів спини, вправи для постави з гумовими стрічками.

Заняття 27–28

Завдання: розвиток швидкісної витривалості.

Зміст: інтервальні тренування з високим темпом (аеробіка 2 хв + силові 1 хв), вправи з власною вагою.

Заняття 29

Завдання: узагальнення та повторення.

Зміст: виконання комплексу з усіх вивчених вправ, стретчинг.

Заняття 30

Завдання: підсумкове контрольне заняття.

Зміст: тестування фізичної підготовленості: витривалість (комбінація 25 хв), сила (присідання, планка), гнучкість.

Методичні акценти: обговорення результатів, формування рекомендацій для подальших самостійних занять.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що запропонована методика застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ забезпечує системний розвиток фізичних якостей учнів 10–11 класів, формує усвідомлену потребу у регулярній руховій активності та здоровому способі життя. Циклічна побудова занять, поступове ускладнення вправ, індивідуалізація навантаження та інтеграція різних видів рухової діяльності сприяють гармонійному розвитку витривалості, сили, координації та гнучкості. Методика створює умови для самостійної роботи учнів над власним фізичним розвитком і може бути ефективно використана як у навчальному процесі фізичної культури, так і у позашкільній роботі.

3.3. Результати впровадження методики

Апробація розробленої методики застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ у навчальному процесі фізичної культури для учнів 10–11 класів підтвердила її ефективність. Цикл занять складався з 30 уроків, розбитих на три етапи: адаптаційний, основний та інтеграційний. Для оцінки результатів використовувалися функціональні проби, показники фізичної підготовленості, анкетування та самооцінка психоемоційного стану учнів.

1. Фізичний стан та показники здоров'я

Порівняння показників експериментальної та контрольної груп після завершення циклу занять показало позитивні зміни в ЕГ

Таблиця 3.1

Динаміка морфофункціональних показників учнів у процесі експериментального дослідження

Показник	До експерименту	Після експерименту	Контрольна група після експерименту
Частота серцевих скорочень у спокої (уд/хв)	78 ± 5	70 ± 4	77 ± 5
Проба на витривалість (Штанге, сек)	75 ± 8	92 ± 7	76 ± 9
Проба на координацію (Генчі, балів)	12 ± 2	16 ± 2	12 ± 2

Аналіз представлених у таблиці даних свідчить про суттєві позитивні зміни у стані учнів експериментальної групи. Зокрема зафіксовано вагоме покращення функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем на фоні зростання рівня витривалості та координаційних здібностей. Водночас результати представників контрольної групи не зазнали значних трансформацій і фактично залишилися на початковому рівні. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованих занять для гармонійного розвитку основних систем організму старшокласників.

2. Психоемоційний стан та мотивація до фізичної активності

За результатами анкетування та самооцінки учнів, у ЕГ відзначено:

- підвищення працездатності – 88% учнів;
- покращення настрою – 85%;
- зниження рівня стресу – 80%;
- позитивна динаміка мотивації до систематичних занять фізичною культурою – 85%.

У контрольній групі зміни були мінімальними: працездатність – 10%, покращення настрою – 12%, зниження стресу – 8%, мотивація – 15%. Це

свідчить про ефективність систематичного застосування аеробіки та фітнес-вправ саме за розробленою методикою.

3. Здоров'язберезувальна компетентність

Представники експериментальної групи продемонстрували значне зростання рівня усвідомленості щодо важливості систематичної рухової активності та дотримання принципів здорового способу життя. Згідно з результатами опитування 90% учнів почали самостійно регулювати інтенсивність фізичних навантажень під час тренувань. Також школярі активно застосовують отримані знання про структуру розминки, техніку дихання та виконання силових вправ у своїй позакласній діяльності. У той же час серед учасників контрольної групи подібних позитивних зрушень у ставленні до самостійних занять зафіксовано не було.

Проведене дослідження продемонструвало ефективність розробленої методики застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ. Аналізуючи отримані результати, можна стверджувати, що позитивна динаміка фізичної підготовленості та психоемоційного стану учнів експериментальної групи є прямим наслідком систематичного та цілеспрямованого впровадження інноваційних технологій фізичного виховання.

Зокрема, зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою та покращення функціональних проб (Штанге, Генчі) свідчить про зростання економічності роботи серцево-судинної та дихальної систем, що є ключовим індикатором підвищення рівня витривалості. Цей ефект був досягнутий завдяки послідовному збільшенню інтенсивності аеробних навантажень, передбаченому в етапах адаптації та основного циклу занять (див. підрозділ 3.2) . Поєднання кардіовправ з елементами силових тренувань (присідання, віджимання) та використанням інвентарю (гантелі, еспандери) сприяло комплексному розвитку організму, зміцненню м'язового корсету, що також позитивно вплинуло на показники витривалості.

Крім того, позитивна динаміка психоемоційного стану (покращення настрою, зниження стресу) може бути пояснена не лише фізіологічним

впливом фізичної активності (виробленням ендорфінів), а й соціальним та психологічним аспектами. Робота в групі, музичний супровід та елементи творчості (самостійне складання комбінацій) сприяли створенню позитивної атмосфери на уроках, що підвищило мотивацію учнів. Важливим також було формування здоров'язбережувальної компетентності, що було досягнуто через індивідуальні консультації та щоденний самоконтроль (вимірювання пульсу). Учні усвідомили, що фізична культура є не просто обов'язковим предметом, а інструментом для покращення якості життя, що і призвело до їхньої активної залученості та самостійної ініціативи у фізичній активності.

Отримані дані переконливо доводять, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології забезпечують комплексний вплив на організм учнів старших класів. Цей вплив охоплює не лише фізіологічні показники, а й психологічний стан школярів, що виступає фундаментальним фактором для побудови стійкої мотивації до здорового способу життя.

Результати проведеної апробації свідчать про високу результативність розробленої методики, яка дозволяє органічно інтегрувати оздоровчі елементи в освітній процес із фізичної культури. Такий підхід сприяє не тільки зміцненню здоров'я підлітків, а й формуванню свідомого ставлення до власного фізичного розвитку та регулярних тренувань. Вона забезпечує:

- підвищення фізичної підготовленості та адаптаційних можливостей організму;
- поліпшення психоемоційного стану учнів;
- формування усвідомленої потреби у регулярній руховій активності та здоровому способі життя;
- розвиток здоров'язбережувальної компетентності та самостійності у плануванні фізичних вправ.

Таким чином, запропонована методика є науково обґрунтованим та практично ефективним засобом сучасного фізичного виховання у старшій школі.

Висновки до Розділу

У розділі 3 «Впровадження оздоровчих елементів у навчальний процес з фізичної культури в старшій школі» проведено теоретичне обґрунтування та практичну розробку методики застосування сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні старшокласників.

1. Аналіз методичних основ інтеграції сучасних технологій у систему фізичного виховання підтвердив, що результативне впровадження оздоровчих елементів в освітній процес можливе лише за умови дотримання низки фундаментальних принципів. До них належить забезпечення гармонійного інтелектуального та фізичного розвитку особистості, а також підтримання тісного зв'язку занять із повсякденною життєдіяльністю учнів. Особливе значення має реалізація свідомого підходу та суб'єкт-суб'єктної взаємодії між викладачем і школярем.

2. Методика застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ (підрозділ 3.2) показала практичну можливість реалізації оздоровчо-фізкультурного підходу у структурі уроків фізичної культури для учнів 10–11 класів. Розроблений цикл із 30 занять передбачає поступове підвищення інтенсивності, варіативність рухових навантажень, розвиток витривалості, сили, координації та гнучкості, а також формування самостійності учнів у плануванні і виконанні фізичних вправ. Використання музичного супроводу, степ-платформ, гантелей, еспандерів та фітболів забезпечує комплексний розвиток фізичних і психоемоційних якостей учнів, а також створює позитивну мотивацію до систематичної рухової активності.

3. Інтеграція оздоровчих елементів у межах освітнього процесу старшої школи виступає потужним стимулом для якісного покращення фізичних кондицій школярів. Застосування таких методик дозволяє закласти надійний фундамент здоров'язбережувальної компетентності та сформувати у молоді усвідомлене прагнення до регулярної рухової активності. Завдяки цілеспрямованому впливу в учнів вибудовується стійка позитивна мотивація

до тренувань, що супроводжується значним прогресом у здатності самостійно регулювати та контролювати інтенсивність навантажень.

Важливим аспектом такої діяльності є також суттєва стабілізація психоемоційного фону підлітків. Покращення внутрішнього стану безпосередньо корелює із підвищенням рівня соціальної інтеграції та активності учнівської молоді в межах колективу. Таким чином, запропонований підхід забезпечує комплексний розвиток особистості, поєднуючи функціональне вдосконалення організму із психологічним та соціальним добробутом.

4. Узагальнюючи, можна зробити висновок, що інтеграція оздоровчих технологій у навчальний процес фізичної культури є ефективним засобом формування цінності здорового способу життя у старшокласників, створює умови для комплексного фізичного розвитку та забезпечує практичну реалізацію сучасних підходів до оздоровчої фізичної культури в школі.

Загальні висновки

Науковий пошук, присвячений теоретичному аналізу та практичному підтвердженню ефективності фізкультурно-оздоровчих технологій, дозволив оцінити їхній реальний вплив на стан учнів 10–11 класів. У ході експериментальної перевірки було встановлено позитивну трансформацію як фізичних показників, так і психоемоційної стабільності старшокласників. Отримані дані послужили основою для формулювання підсумкових положень, які підтверджують доцільність інтеграції обраних методик у навчальний процес. Проведене дослідження демонструє, що систематичне використання сучасних технологій забезпечує цілісний розвиток особистості та зміцнює адаптаційні ресурси організму в умовах освітнього середовища.

1. Обґрунтовано актуальність проблеми. Аналіз наукової літератури підтвердив, що сучасна система фізичного виховання в українських школах потребує переосмислення. Спостерігається стійка негативна динаміка стану здоров'я старшокласників, що пов'язано з дефіцитом рухової активності та низькою зацікавленістю традиційними формами занять фізкультурою. Це визначило необхідність впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, зокрема оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ.

2. Визначено понятійний апарат та методичні основи. У роботі уточнено сутність поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» як комплексу науково обґрунтованих засобів, методів і прийомів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів. Встановлено, що основними цілями такої діяльності є підвищення рухової активності, оптимізація фізичного стану, розвиток витривалості, сили, гнучкості та формування стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою.

3. Проведено емпіричне дослідження. В рамках педагогічного експерименту була розроблена та апробована методика застосування оздоровчої аеробіки та фітнес-вправ. Результати порівняння експериментальної та контрольної груп показали її високу ефективність у

розвитку фізичних, психоемоційних та мотиваційних показників старшокласників.

4. Підтверджено гіпотезу дослідження. Систематичне застосування розробленої методики позитивно вплинуло на фізичні показники учнів. У експериментальній групі спостерігалось достовірне покращення морфофункціональних показників, зокрема зростання життєвої ємності легень, підвищення силової витривалості, покращення результатів функціональних проб (Штанге, Генчі).

5. Доведено комплексний оздоровчо-виховний вплив. Окрім фізичного ефекту, методика сприяла підвищенню мотивації до самовдосконалення, покращенню психоемоційного стану, розвитку соціальної активності, формуванню навичок самоконтролю та саморегуляції. Це підтверджує, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології мають комплексний оздоровчий, виховний та освітній вплив на старшокласників.

У ході наукового пошуку було успішно реалізовано мету дослідження та розв'язано всі визначені завдання. Отримані результати мають вагомe прикладне значення, оскільки можуть слугувати базою для вчителів фізичної культури в процесі модернізації шкільних уроків. Впровадження інноваційних, привабливих та результативних інструментів оздоровлення дозволяє суттєво оновити навчальну програму. Такі заходи спрямовані на всебічне вдосконалення фізичних кондицій та психоемоційної стійкості учнівської молоді в старшій школі. Практична цінність роботи полягає у створенні дієвого алгоритму для покращення адаптаційних можливостей організму підлітків через сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Список використаних джерел

1. Адаменко О. О., Веселова І. М. Підвищення рухової активності та розвиток фізичних якостей учнів 10-х класів засобами гри у баскетбол 3х3. *Olympicus*. Науковий журнал. 2025. № 3. С. 3–9.
2. Аксьонова О. П. та ін. Сучасні підходи до уроку фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2025. Вип. 84. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2025/84/part_1/8.pdf (дата звернення: 26.04.2025).
3. Базилевич Н., Закопайло С., Поліщук В. Ефективність застосування фізкультурно-оздоровчих засобів з молодшими підлітками в умовах сільської школи. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2024. Вип. 181(25). С. 175–181
4. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів. Монографія. Умань. ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
5. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Теорія та методика. Монографія. Черкаси. ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
6. Бермудес Д. Аналіз застосування засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6 (90). С. 241–251. DOI: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.06/241-251>
7. Борзик О., Дехтярьова О., Іонов І. Анатомія людини з основами спортивної морфології. Модуль 1 : курс лекцій. Харків : КЗ «ХГПА», 2024. 233 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/14226>
8. Босенко А. І., Самокиш І. І., Страшко С. В., Орлик Н. А. Вплив інтелектуальних і фізичних навантажень на розумову працездатність підлітків. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 4, № 6, 2019. С. 301–308.

9. Бурсова С. С. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні. *Імідж сучасного педагога*. 2025. № 2(221). С. 87–90
10. Всесвітня організація охорони здоров'я. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для забезпечення здоров'я. Женева. ВООЗ, 2024. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.
11. Гордєєва К. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в науковому просторі. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2023. Вип. 19. С. 43–52
12. Грибан Г. П., Ковальчук Я. О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Спортивна наука–2022*. 2022. С. 33–43.
13. Григоренко Г. В., Григоренко Д. П. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. 2020. № 93. С. 32–37
14. Гриневич Л. М., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Шиян Р. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ. МОН України, 2016. 40 с.
15. Гринчишин С. С. Молодіжні цільові програми як дієвий інструмент реалізації молодіжної політики в Україні. *Інвестиції: практика та досвід*. 2019. № 7. С. 140–144.
16. Громов О. В., Жалій Р. В. Техніко-тактична підготовка у баскетболі 3х3 на основі застосування інформаційних технологій. Матеріали доповідей. Національний університет Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 122–123.
17. Деговець А. А., Кривенцова І. В. Розвиток фізичних здібностей учнів засобами ритмічних вправ. *Сучасні досягнення фізичного виховання* : зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 14 листоп. 2024 р. Харків : ХНПУ, 2024. С. 230–234. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/16921>.

18. Деделюк Н., Хильчук Ю., Балахнічева Г. Ритмічна гімнастика як ефективний засіб підвищення фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. Вип. 12. С. 38–41.

19. Денисенко Є. Ритмічна гімнастика як засіб вдосконалення фізичного розвитку підлітків. *Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World*. Bratislava, 2020. С. 340–344

20. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу : ДСанПіН 5.5.2.008-01. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/v0063588-01>

21. Дикий О. Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*. 2019. № 1. С. 24–28.

22. Дорошенко В. В. Гігієна фізичного виховання та основи раціонального харчування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 112 с.

23. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Випуск 5 (125)*, 2020. С. 89–91.

24. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

25. Качан О. А., Отравенко О. В., Омельченко С. О. Цікава фізкультура: унікальна модель соціалізації учнів у процесі фізичного виховання в Україні : навч.-метод. посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 240 с.

26. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

27. Ключ О., Мисів В. Методика навчання технічних прийомів гри в баскетбол 3х3. Навчально-методичний посібник. Львів. ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. 84 с.

28. Кожокар М. В. та ін. Організаційно-педагогічні засади фізичного виховання дітей та молоді на Буковині : монографія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. 235 с.

29. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

30. Коновальська Л. О. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи в старшій школі. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Випуск 2, 2017. С. 233–238.

31. Кравчук Т., Девятко Д. Особливості використання степ-платформи для розвитку фізичних здібностей дівчат. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 11(171). С. 91–95

32. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Випуск 10 (155), 2022. С. 105–110. URL [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10\(155\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).24).

33. Кузьменко Н. В., Толмачова С. Є., Захарова І. Ю., Чеховська А. Ю. Оздоровчий фітнес. Навчальний посібник. Київ. КПІ імені Ігоря Сікорського,

2018. 144 с. URL <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/291d27e9-2b4b-4f0e-bd1e-a9e35b4e0d37/content>.

34. Ливацька С. Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 20–26. URL: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325430>

35. Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти. *Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя*. Харків, 2025. С. 81–85

36. Ливацький О. Освітній компонент «Історія фізичної культури» як фундамент професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків. ХДАФК, 2025. С. 52–59.

37. Ливацький О. В. Деякі аспекти виховання фізичних якостей дівчат основної школи за програмою елективного курсу «Ритмічна гімнастика» в умовах допрофільної підготовки. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2015. № 6 (295). С. 190–201.

38. Ливацький О. В. Фізичне виховання учнів як складова національно-патріотичного виховання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2015. № 7. С. 102–107

39. Ливацький О., Абаєв С. Особливості використання інноваційних методів фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. С. 139–145

40. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Вплив занять стретчингом на відновлення організму після фізичних навантажень у професійно-прикладній фізичній підготовці. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. № 2 (361). С. 110–117. <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-2-110-117>

41. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Методичні рекомендації до вивчення освітнього компоненту «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 43 с.

42. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1. С. 212–218.

43. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>

44. Ливацький О. В., Чередниченко А. І. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*. 2025. С. 56–60

45. Лянной М. та ін. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280–289

46. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків : ХДАФК, 2025. 124 с.

47. Міністерство освіти і науки України. Концепція Нової української школи. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ. МОН України, 2016. 34 с.

48. Міністерство освіти і науки України. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів та інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. Лист МОН України від 30.08.2024 № 1.1/15776-24. Київ. МОН України, 2024. URL

<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66d/ffe/c4c/66dffec4c92d2958213439.pdf>.

49. Міністерство освіти і науки України. Фізична культура. 10–11 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Профільний рівень. Київ. МОН України, 2022. URL <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-profil.pdf>.

50. Міністерство освіти і науки України. Фізична культура. 10–11 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Київ. МОН України, 2022. URL <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>.

51. Міхеєва Л. В. Шляхи формування у старшокласників ціннісного ставлення до власного здоров'я. *Psychology Travelogs*. 2021. Вип. 1. С. 115–125

52. Міхеєнко О. І. Свідоме та відповідальне ставлення до власного здоров'я як умова формування культури здоров'я особистості. Педагогіка здоров'я. Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. За загальною редакцією проф. О. М. Микитюка. Харків. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011. С. 153–159.

53. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

54. Отравенко О. Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. December 9, 2022. Cambridge, UK. С. 176–179. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48>

55. Отравенко О. В. Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 12. С. 50–54.
56. Отравенко О. В., Ливацький О. В. Теорія і методика фізичного виховання як провідний освітній компонент професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17216068>
57. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>
58. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844.
59. Очкалов О. Ф. Особливості практики фізкультурно-оздоровчих систем глибокого розслаблення. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2024. № 4. С. 69–73
60. Палієнко О. А., Агапов О., Гриценко В. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом. VIII International scientific and practical conference «Scientific Research as a Mechanism of Effective Human Development» (January 31–February 2, 2024). Sofia, Bulgaria. International Scientific Unity, 2024. С. 277–283.
61. Перегінець М. М. Організація процесу фізичного виховання старшокласників в навчальних закладах різного типу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Спеціальність 24.00.02. Київ. НУФВСУ, 2019. 23 с.

62. Подрігало О. О., Федяй І. О. Фізіологія людини та спортивна фізіологія. Модуль Фізіологія спорту. Навчальний посібник. Видання 2-ге, перероблене і доповнене. Харків. ХДАФК, 2023. 158 с.

63. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в навчальних закладах : Наказ Міністерства освіти і науки України від 02 серп. 2005 р. № 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0939-05>

64. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09 груд. 2015 р. № 1045. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-п>

65. Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах : Наказ Міністерства освіти і науки України від 01 черв. 2010 р. № 521. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10>

66. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року : Наказ Міністерства освіти і науки України від 15 лют. 2021 р. № 194. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-rekomendatsii-shchodo-stratehichnoho-rozvytku-fizychnoho-vykhovannia-ta-sportyvnoi-pidhotovky-sered-uchnivskoi-molodi-na-period-do-2025-roku>

67. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту : Указ Президента України від 28 верес. 2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>,

68. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 9 лют. 2016 р. № 42/2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>

69. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16 січ. 2020 р. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>

70. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

71. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

72. Рибалко П. Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 2 (20). С. 105–108.

73. Сікорська Л., Скрипник М. Вплив занять з баскетболу на фізичний розвиток і фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах. Матеріали круглого столу, Вінниця, 26 січня 2023 року. Головний редактор В. М. Мірошніченко. Вінниця. ВДПУ, 2023. Випуск 5. С. 51–53. URL <https://dspace.vspu.edu.ua/items/5b6facb5-b927-4bee-8546-6ea7d147410c>.

74. Сидорчук Т., Анастасьєва З. Використання диференційованих технологій навчання у фізичному вихованні студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 95–101.

75. Совик Л. А., Ковбій Н. М. Методичні вказівки до самостійних занять фітнес–аеробікою та ритмічною гімнастикою для студентів усіх спеціальностей. Вінниця. ОЦ ВНАУ, 2012. 60 с.

76. Степчук Н. В., Хома Т. В. Специфіка оцінювання досягнень учнів на уроках фізичної культури. Матеріали науково-практичної конференції. Одеса, 26–27 березня 2021. С. 49–50.

77. Супронюк М. В., Шелехова Т. В., Пишка О. П. та ін. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 72. С. 172–177. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/67057>.

78. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : курс лекцій / уклад. А. М. Гарлінська, Н. М. Корнійчук, О. В. Солодовник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

79. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

80. Форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах : метод. рек. / Ж. О. Цимбалюк та ін. ; Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ, 2018. 36 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/1973>

81. Хлус Н. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні учнів закладу загальної середньої освіти: теоретичний аспект. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : зб. наук. праць за матер. VII Міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) / за заг. ред. О. В. Отравенко. Полтава : вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. С. 467–469.

82. Хлус Н. Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. Спортивні ігри. № 1 (31), 2024. С. 65–74.

83. Хуртенко О., Шпильчук В. Застосування засобів оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури з дівчатами старших класів. *Physical culture sports and health of the nation*. 2025. № 19(38). С. 143

84. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя. Навчальний посібник. Харків. УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

85. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга, 2006. 248 с.

86. Шутько В. В. Основи методики фізичного виховання. Навчальний посібник. Кривий Ріг. Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 120 с.

87. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник. Київ. Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

88. Язловецька О. В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Наукові записки. Серія Педагогічні науки. Випуск 205, 2022. С. 224–229.

89. Arkhypov Oleksandr A., Laichuk Andrii M., Tkachenko Pavlo P., Otravenko Olena, V., Khurtenko Oksana V., Otroshko Olena V., Redko Serhii Yu (2025). Assessment of students' body response to physical exertions based on quantitative criteria of esistance. *Wiadomości Lekarskie*, 78 (8), 1511- 1521. <https://doi.org/10.36740/WLek/209504> https://www.wiadomoscilekarskie.pl/pdf-209504-129143?filename=Assessment%20of%20students_.pdf

90. Griban, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.

91. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.

92. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.

93. Otravenko, Olena, V., Shkola, Olena M., Zhamardiy, Valeriy O., Pavliuk, Olena M., Radchenko, Alina, V., Donchenko, Viktoriia I., Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of healthpreservation. *Acta Balneologica*. 179(1). pp. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

В І Д Г У К
наукового керівника
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти

Чередниченка Артема Ігоровича

Кваліфікаційна робота Чередниченка Артема Ігоровича на тему «Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання в закладах повної загальної середньої освіти» є актуальним та практично значущим дослідженням, виконаним на належному науково-методичному рівні.

Актуальність обраної теми зумовлена сучасними викликами у сфері фізичного виховання школярів, зокрема зниженням рівня рухової активності, погіршенням стану здоров'я дітей та необхідністю пошуку ефективних оздоровчих технологій, адаптованих до умов освітнього процесу. Автор обґрунтовано акцентує увагу на тому, що фізкультурно-оздоровчі технології мають стати невід'ємною складовою уроків фізичної культури в закладах повної загальної середньої освіти.

Робота вирізняється чіткою структурою, логічною послідовністю викладу матеріалу та змістовною завершеністю. У теоретичному розділі здобувач здійснив ґрунтовний аналіз наукових джерел, розкрив сутність і класифікацію фізкультурно-оздоровчих технологій, а також окреслив їх педагогічний та оздоровчий потенціал.

Практична частина роботи має прикладний характер і спрямована на обґрунтування доцільності використання сучасних оздоровчих технологій у шкільному фізичному вихованні. Запропоновані підходи до організації занять свідчать про здатність здобувача поєднувати теоретичні положення з реальними умовами освітнього процесу та орієнтацію на збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Кваліфікаційна робота підтверджує достатній рівень професійної підготовки Чередниченка Артема Ігоровича, його вміння аналізувати наукову інформацію, робити обґрунтовані висновки та формулювати практичні рекомендації.

Робота відповідає вимогам до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку та рекомендацію до захисту з подальшим присудженням ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри теорії та методики

фізичного виховання



Олександр ЛИВАЦЬКИЙ

РЕЦЕНЗІЯ
на кваліфікаційну роботу здобувача другого (магістерського) рівня
вищої освіти
Чередниченка Артема Ігоровича
на тему «Використання фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного
виховання в закладах повної загальної середньої освіти»

Кваліфікаційна робота Чередниченка Артема Ігоровича присвячена актуальній проблемі впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти та відповідає сучасним тенденціям розвитку галузі.

Автор переконливо обґрунтовує доцільність використання оздоровчих технологій як ефективного засобу підвищення рухової активності школярів, покращення їх функціонального стану та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У роботі представлено цілісне бачення проблеми з урахуванням педагогічних, оздоровчих і організаційних аспектів.

Матеріал викладено грамотно, логічно та аргументовано. Теоретичні узагальнення поєднуються з практичними напрацюваннями, а висновки є обґрунтованими та впливають зі змісту проведеного дослідження. Запропоновані рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури для модернізації уроків і підвищення їх оздоровчої спрямованості.

Кваліфікаційна робота свідчить про сформованість у здобувача професійного мислення, здатність до самостійного аналізу та готовність до практичної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Робота відповідає вимогам, що висуваються до кваліфікаційних робіт другого (магістерського) рівня вищої освіти, заслуговує на позитивну оцінку, а її автор – на присудження ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Рецензент
доктор філософії, доцент
кафедри олімпійського та
професійного спорту



Олена ШИНКАРЬОВА