

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІВЧАТАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Хуртенко Оксана, Шпильчук Валентин

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. **Мета дослідження** – оцінити вплив засобів оздоровчої аеробіки на процес підвищення фізичної підготовленості старшокласниць. **Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 19 дівчат, що навчаються в 11 класі, які склали контрольну (n=9) й експериментальну (n=10) групи. Формувальний експеримент тривав упродовж трьох місяців і його метою була перевірка ефективності освітньо-оздоровчої педагогічної технології фізичного виховання дівчат 11-х класів на основі засобів оздоровчої аеробіки. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. **Результати.** В результаті дослідження в експериментальній групі виявлено достовірно значущі прирости показників, а саме: у вправі «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» приріст результату становив 7,8%; у вправі «Стрибок у довжину з місця» приріст результату становив 2,02%; у вправі «Біг 60 м з високого старту» приріст результату становив 11,3%; у вправі «Нахил вперед з положення сидячи на підлозі» приріст результату становив 21,3%; у вправі «Човниковий біг 4х9м» приріст результату становив 10,8%.

У дівчат контрольної групи за більшістю тестів зафіксовано статистично недостовірну різницю між показниками двох етапів. **Висновки.** Розроблено освітньо-оздоровчу технологію урочної форми занять, що спрямована на формування життєво важливих умінь і навичок, організацію змісту підготовки дівчат старшокласниць. Технологія дозволила сформулювати чотири блоки, що включають по два етапи кожен, які відрізняються один від одного приватними завданнями й особливостями методики. Проведений педагогічний експеримент показав ефективність розробленої освітньо-оздоровчої технології фізичного виховання

USE OF HEALTH AEROBICS MEANS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS WITH SENIOR GIRLS

Khurtenko Oksana, Shpylchuk Valentyn

Abstract. Objective of the Study. The objective of the study is to assess the impact of health-promoting aerobics on the process of improving the physical fitness of senior schoolgirls. **Materials and Methods.** The study involved 19 female students in the 11th grade, who were divided into a control group (n=9) and an experimental group (n=10). The formative experiment lasted three months and aimed to evaluate the effectiveness of an educational and health-promoting physical education technology for 11th-grade girls based on the means of health-promoting aerobics. **The research methods** included an analysis of literary sources, pedagogical observations, pedagogical testing, a pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. **Results.** The experiment revealed statistically significant improvements in the experimental group, specifically: In the "Sit-up exercise (1 min)", the result increased by 7,8%. In the "Standing long jump", the result increased by 2,02%. In the "60-meter sprint from a high start", the result increased by 11,3%. In the "Forward bend while sitting on the floor", the result increased by 21,3%. In the "Shuttle run 4×9 m", the result increased by 10, 8%. In the control group, the differences in most test results between the two stages were statistically insignificant. **Conclusions.** An educational and health-promoting technology for physical education lessons was developed, aimed at forming essential life skills, structuring the training content for senior schoolgirls. The technology consists of four blocks, each including two stages, which differ in specific tasks and methodological features. The conducted pedagogical experiment demonstrated the effectiveness of the developed educational and health-promoting physical education technology for 11th-grade girls using aerobics. The results of the

дівчат 11-х класів з використанням засобів аеробіки. Результати експерименту підтверджено методами математичної статистики.

experiment were confirmed by mathematical statistical methods.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, дівчата старших класів, рухова активність, фізична підготовленість, уроки фізичної культури, інноваційні педагогічні технології.

Keywords: health-promoting aerobics, senior schoolgirls, motor activity, physical fitness, physical education lessons, innovative pedagogical technologies.

Постановка проблеми. В останні роки у нашій країні спостерігається погіршення стану здоров'я школярів. У зв'язку з цією проблемою спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності учнів. Також існує проблема зацікавленості та мотивації школярів до занять під час уроків фізичної культури.

Тенденції демократизації суспільства, що намітилися, пред'являють якісно нові вимоги до організації та планування фізкультурно-спортивної роботи з учнями загальноосвітніх шкіл. Збереження здоров'я учнів і повноцінний розвиток їх особистості є зрештою основною метою освіти.

Традиційна організація навчально-виховного процесу у школі не надає належного впливу на стан здоров'я учнів. Рівень здоров'я учнів з кожним роком знижується, у тому числі й у дівчат старших класів. Так, кількість здорових школярів за останнє десятиліття становить: у молодшому шкільному віці – 10-12%, середньому – 8% і старшому – 5% [14].

Для зміцнення здоров'я учнів і покращення їхніх фізичних якостей особливу роль грає застосування раціональних рухових режимів і фізичних вправ, які б не тільки задовольняли вимоги та відповідали закономірностям розвитку фізичних якостей, а й відповідали мотиваційним потребам школярів.

На думку Ю. Глінчук (2020), проблема фізичного виховання в школі полягає в тому, що низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості саме дівчат, зниження їх інтересів і мотивів до занять фізичною культурою змушують шукати нові нетрадиційні засоби та підходи. Однак комплексне вивчення цієї проблеми не отримало належного висвітлення в існуючих програмах, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання [3].

Тому ми стверджуємо, що для підвищення інтересу до уроків фізичної культури в школі потрібен пошук інноваційних засобів і методів фізичного виховання, які сприятливо впливають на підвищення фізичної підготовленості, працездатності й оздоровлення школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний спосіб життя в сім'ї та організація навчального процесу учнів не забезпечують повністю їх біологічну потребу у русі. Н.Я Бондарчук, В.Г. Тулайдан та О.І. Тимочко [2] вважають, що навчальне навантаження змушує учнів просиджувати за партою набагато більше часу, ніж належить за санітарно-гігієнічними нормами. Одна з причин

захворюваності школярів – недостатня рухова активність. Відсутність раціональних фізичних навантажень частіше сприяє розвитку багатьох хвороб, зниженню функціональних резервів серцево-судинної системи та стійкості до різноманітних інфекцій, застуд.

Зміни, що відбуваються в школі за останні роки, не скоротили кількість серйозних соціальних проблем, пов'язаних зі станом здоров'я дітей.

І. Кузьменко [6] підкреслює, що нині триразові заняття фізичними вправами на тиждень не дають вчителю повноцінно вирішувати педагогічні завдання, передбачені комплексною програмою з фізичного виховання учнів старших класів загальноосвітніх шкіл.

С.Л. Нянковський, М.С. Яцула, О.С. Няковська та А.В. Титуса [7] дослідили, що загострення соціальних проблем у суспільстві найбільше сприяє зниженню показників здоров'я серед дівчат. Тривогу у педагогів і медиків викликає поступове зростання захворюваності дівчат середнього та старшого шкільного віку, який пов'язаний із перспективою низького стану здоров'я їхніх майбутніх дітей.

О. Язловецька [15] вважає, що одна з відмінних рис процесу фізкультурної освіти школярів у цьому віці полягає в тому, що уроки фізичної культури набувають більш тренувального характеру, оскільки зростає питома вага завдань із розвитку фізичних якостей. У зв'язку з цим моторна щільність занять досягає максимальних величин. З метою «змістовного ущільнення» уроків можливе використання режимів розвитку та підтримки в процесі вдосконалення тих чи інших фізичних якостей.

Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова та Н.В. Москаленко [4] стверджують, що традиційні види діяльності, які не мінялися роками, засоби фізичного виховання та зміст програмного матеріалу призвели до того, що учні (особливо дівчата) категорично відмовляються виконувати деякі вправи, або виконують їх без бажання, або взагалі не відвідують уроки.

Зміст фізичної підготовки та підготовленості завжди зумовлені вимогами конкретного виду навчальної діяльності. Тому фізичні вправи для уроків підбираються такі, які найбільше задовольняли б інтереси учнів і сприяли б формуванню умінь і рухових навичок.

В.А. Щирба [13] у своєму дослідженні зазначила, що аналіз інтересів школярів до різних видів спорту показує зниження популярності традиційних видів, таких як легка атлетика, баскетбол, волейбол, і переміщення на перше місце у дівчат різновидів гімнастичних вправ, що виконуються під музику – аеробіка, шейпінг тощо.

М.М. Осадець [8] із співавторами констатує, що перед учителем стоїть дилема: наявність єдиної й обов'язкової до виконання навчальної програми з фізичної культури на всій території країни чи різноманітність програм, зміст яких побудовано з урахуванням територіальних, соціально-демографічних і інших особливостей.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є використання сучасної оздоровчої аеробіки на уроках фізичної культури. Оздоровча аеробіка являє собою ряд послідовних прийомів, вправ, що виконуються в рамках певного алгоритму, основною метою яких є оздоровлення організму. Використання оздоровчої аеробіки дозволяє урізноманітнити заняття за рахунок використання широкого спектру різних інноваційних засобів, методів, нестандартного обладнання, інвентарю, відео й аудіо супроводу. Оздоровча аеробіка у свою чергу сприяє зміцненню здоров'я, дозволяє підвищити функціональні можливості організму учня, його фізичну підготовленість [10, 12].

Н.О. Белікова [1] розглядає зміни засобів шкільної програми з метою формування інтересу до уроку фізичної культури у дівчат і пропонує включити до програми новий вид фізичних вправ – оздоровчу аеробіку.

Заняття аеробікою в середньому та старшому шкільному віці найбільш підходять дівчатам у зв'язку зі значущістю занять фізичною культурою, мотивацією до занять, інтересом до цього виду діяльності, прикладним аспектом, а також репродуктивною функцією жіночого організму [9, 11].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано в рамках плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2023–2027 рр. за темою «Організаційно-методичні основи застосування сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні та спорті» (номер державної реєстрації 0123U102818).

Мета дослідження - оцінити вплив засобів оздоровчої аеробіки на процес підвищення фізичної підготовленості старшокласниць.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення поставленої мети, в ході дослідження було запропоновано наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Нами було використано педагогічне спостереження та як один з різновидів цього методу – тематичне спостереження, що є спостереженням за відношенням дівчат 11-х класів до уроків фізичної культури, за методикою занять з використанням засобів аеробіки, врахуванням знань і умінь, що визначають напрям у розвитку фізичного виховання та фізичних якостей школярів. Цей метод використовувався для різнобічної оцінки ефективності фізичного виховання школярів.

Для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості дівчат 11-х класів, з метою виявлення ефективності навчального процесу та розвитку фізичних здібностей у дівчат на запропонованих варіантах уроків аеробіки проводилися контрольні випробування. За основу таких випробувань брали контрольні нормативи (тести), що рекомендуються типовою навчальною програмою з фізичного виховання зі спрямованістю розвитку рухових здібностей та тести запропоновані Т.Ю. Круцевич та М.І. Воробйовим [5].

Виявляючи й оцінюючи результати тестування, ми дотримувалися основних метрологічних вимог, забезпечували чітке знання правил виконання тестів, допускалася однакова кількість спроб, відсутність спеціальних стимуляцій результативності. Нами були запропоновані наступні тести: біг 60 м з високого старту, човниковий біг 4х9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Для перевірки запропонованої нами педагогічної технології розвитку фізичних якостей у дівчат 11-х класів було проведено педагогічне дослідження, мета якого – перевірити ефективність розробленої методики та змісту варіативних моделей уроків з фізичної культури для дівчат 11-х класів. З-поміж учениць були сформовані дві групи (контрольна й експериментальна). Однорідність груп визначалася методом аналогії (випадкової вибірки). Суть експерименту полягала в застосуванні при навчанні дівчат експериментальної групи засобів аеробіки протягом 3-х місяців.

У контрольній групі уроки фізичної культури проходили за програмою фізичного виховання для учнів 11-х класів тричі на тиждень. В експериментальній групі застосовувалася базова та варіативна частини програми. Варіативна частина програми застосовувалася три рази на тиждень в кожному уроці в залежності від матеріалу, що вивчався. При навчанні руховим діям (відповідно до поставлених завдань уроку) нами підбиралося оптимальне за характером, обсягом та інтенсивністю фізичне навантаження, яке було адекватне фізичному та функціональному стану дівчат (за ЧСС) на той момент, коли вони приходили на заняття. Дівчатам пропонувалися саме ті фізичні вправи, які вони мали виконати, дотримуючись таких правил: правильно, поступово, постійно.

Урок для занять аеробікою було поділено на три частини, кожна з яких поділена на «міні» - частини:

а) підготовча частина нами розділена на дві половини:

1 – розігрівача, під час якої використовуються елементи ритмічної гімнастики, базової техніки невисокої координаційної складності;

2 – стретчинг: вправи для розтягування м'язів без використання махових та травмонебезпечних рухів;

б) основна частина. Тут також виділено дві частини:

1 – власне аеробні вправи, де використовуються гімнастичні та танцювальні рухи;

2 – так звана партерна частина, що містить силові вправи, що виконуються сидячи або лежачи на підлозі.

в) заключна частина. У цій частині використовуються вправи та стретчинг з метою фізичного та психологічного розслаблення.

При розробці методики організації навчального процесу під час уроків фізичної культури для дівчат старших класів ми використовували освітньо-оздоровчу модель урочної форми заняття. На заняттях фізичною культурою нами використовувалася освітньо-оздоровча модель фізичного виховання дівчат 11-х

класів із використанням засобів оздоровчої аеробіки залежно від блоку уроків, етапів і вирішення педагогічних завдань. Нами було виділено чотири блоки. При вирішенні освітніх, оздоровчих і виховних завдань ми використовували:

1. Уроки з освітньою спрямованістю (1-й блок: 1-7 урок, теорія з основами знань аеробіки). Уроки з переважно освітньою спрямованістю поділяються на кшталт дидактичних завдань у двох напрямках. Процес навчання руховим діям включає два етапи, які відрізняються один від одного приватними завданнями й особливостями методики. Відмінною особливістю уроків з освітньою спрямованістю в експериментальній групі було те, що в уроках з 1 по 14, при складанні та розучуванні комплексів моторна щільність уроків була знижена у зв'язку з навчанням базових кроків і їх різновидів у низькому та середньому навантаженні.

2. Уроки з освітньою спрямованістю (2-й блок: 8-14 урок, вдосконалення теоретичних і практичних умінь і навичок). Мета цього етапу – формування в учнів основ техніки базових кроків і його різновидів, виконання їх у пам'яті та сформувати повноцінне рухове вміння.

1. Уроки з освітньо-оздоровчою спрямованістю (3-й блок: 15-34 урок). На цьому етапі широко застосовуються комплекси різноманітних засобів оздоровчої фізичної культури та збільшується кількість повторень вправ. Також збільшується теоретична частина з використанням основних понять і уявлень про здоровий спосіб життя в нових, незвичних умовах, що дозволяє виробляти гнучку навичку застосування наявних знань у різних умовах, а найголовніше – активного включення до майбутньої пізнавальної діяльності.

4. Комплексні уроки (35-36 урок, блок оцінки ефективності освітньо-оздоровчої моделі фізичного виховання) переважно з освітньо-оздоровчою спрямованістю. У комплексних уроках у підготовчій частині комплекси вправ удосконалюються за лінійною формою, в основному за розгалуженою. На цьому етапі дівчата працювали у групах по 2-3 особи за картками-завданнями, самостійно. Кожній групі пропонувалися індивідуальні завдання розучування комплексу. Після закріплення раніше вивченого комплексу вправ складали комбінацію, готувалися до повторного тестування.

Вправи протягом усього заняття виконувалися під музичний супровід. Музика підбиралася в залежності від спрямованості тренувальної сесії, використовуваних засобів і методів. Звуковий супровід, на наш погляд, сприяв підняттю настрою та створенню позитивного емоційного фону.

Дослідження проводилося у 2023 році на базі Вінницької приватної гімназії «Дельфін», м. Вінниця. В дослідженні брали участь 19 учениць 11-х класів. З них 9 дівчат – контрольна група і 10 дівчат – експериментальна група.

Результати дослідження. Для підтвердження рівнозначності груп до початку педагогічного експерименту було проведено тестування старшокласниць. У ході математично-статистичної обробки результатів тестування у контрольній і експериментальній групі дівчат достовірних відмінностей виявлено не було. Це

дало можливість для впровадження у процес фізичного виховання старшокласниць занять оздоровчою аеробікою та відповідно контролю підготовленості до початку педагогічного експерименту. Після закінчення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування.

Після серії проведених уроків нами проводилося дослідження фізичної підготовленості учениць, в результаті якого в експериментальній групі виявлено достовірно значущі прирости показників.

Аналіз даних, дозволяє відзначити позитивну динаміку досліджуваних показників у обох групах, однак, у дівчат, що увійшли до експериментальної групи покращення результатів є більш суттєвим і супроводжується статистично значущими змінами. А саме: показник вправи «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» збільшився на 7,8%: з 35,8 разів на початку дослідження до 38,6 разів після повторного тестування ($p < 0,05$); показник вправи «Стрибок у довжину з місця» збільшився на 2,02%: на першому етапі дослідження результат становив 157,8 см, а на другому етапі збільшився до 161,0 см ($p < 0,05$); показник вправи «Біг 60 м з високого старту» збільшився на 11,3%: на першому етапі дослідження результат становив 10,6 с, а на другому етапі покращився до 9,4 с ($p < 0,05$).

Результат дівчат експериментальної групи тесту «Човниковий біг 4х9 м» після закінчення формувального експерименту покращився на 10,8%. На першому етапі він становив 12,0 с, а на другому – 10,7 с ($p < 0,05$).

Достовірну різницю між показникам двох етапів було зафіксовано у дівчат експериментальної групи при виконанні вправи «Нахил вперед з положення сидячи на підлозі»: на першому етапі дослідження вони показали результат 11,7 см. На другому етапі дослідження показник покращився на 21,3% і становив 14,2 см.

У дівчат контрольної групи також відзначаємо позитивну динаміку результатів педагогічного тестування впродовж формувального експерименту, однак статистично достовірні зрушення було зафіксовано тільки при виконанні вправи «Нахил вперед із положення сидячи на підлозі». На першому етапі дослідження дівчата контрольної групи показали результат 11,4 см. На другому етапі дослідження показник покращився на 10,5% і становив 12,6 см.

Результати усіх інших тестових вправ статистично достовірних зрушень не мали, а саме: показник вправи «Піднімання тулуба в сід за 1 хв» збільшився на 2,3%: з 35,3 рази на початку дослідження до 36,1 рази після повторного тестування ($p > 0,05$); показник вправи «Стрибок у довжину з місця» збільшився на 0,8%: на першому етапі дослідження результат становив 158,2 см, а на другому етапі збільшився до 159,5 см ($p > 0,05$); показник вправи «Біг 60 м з високого старту» збільшився на 6,4%: на першому етапі дослідження результат становив 10,6 с, а на другому етапі покращився до 10,1 с ($p > 0,05$).

Середньо груповий показник тестової вправи «Човниковий біг 4х9 м» дівчат контрольної групи на першому етапі дослідження становив 11,8 с. На другому етапі середньо груповий показник цієї ж групи становив 11,5 с. Результат покращився на 2,5% ($p > 0,05$).

Дискусія. Оздоровча аеробіка як різновид гімнастики є засобом фізичної культури. В ній використовуються засоби та методи спортивного тренування, тобто система підготовки до спортивної діяльності, а також можливість оцінки рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей.

Педагогічні показники в нашому пошуковому дослідженні пов'язані з вивченням освітнього процесу з фізичної культури та спрямовані на виявлення ефективності методики, організації змісту занять із використанням засобів аеробіки з оздоровчою спрямованістю. В організації навчального процесу з фізичного виховання школярів особливе значення мають методи фізкультурно-спортивної орієнтації, вибір придатної для дівчат спортивної, загальнофізичної та оздоровчої підготовки, переорієнтації школярок на інший, більш відповідний вид спортивних і оздоровчих занять фізичними вправами.

Попереднє дослідження під час проведення урочних форм занять показало, що варіативну частину шкільної програми можна збільшити до 34 годин за рахунок скорочення інших розділів традиційної програми, що становить 50% всіх засобів шкільної фізичної культури учнів 11-х класів урочної форми організації занять.

Розроблена нами модель уроків, у варіативній частині шкільної програми з фізичної культури, для дівчат 11-х класів з аеробіки, дозволяє досягти необхідного рівня фізичної підготовленості учнів, виховує естетичні якості. Така педагогічна технологія дозволяє формувати у дівчат перш за все інтерес до доступних видів вправ і дає найбільший ефект у підвищенні якості уроку стосовно вирішення завдань комплексної програми, а також представляє систему фізкультурно-оздоровчої діяльності, яка доступна для занять у залі.

До змісту освітньо-оздоровчої моделі проведення варіативних занять входить дихальна гімнастика, вправи для профілактики та корекції постави, ігри музично-ритмічної спрямованості, аутотренінг.

Висновки. Отже, у ході проведення експерименту характеристика фізичної підготовленості досліджуваних ґрунтувалася на показниках тестових вправ, під час аналізу яких було визначено суттєві позитивні зміни в організмі дівчат, які займалися за програмою педагогічно-оздоровчої технології із використанням засобів аеробіки. Тобто, по закінченню формувального експерименту за більшістю досліджуваних показників дівчата експериментальної групи перевершили своїх одноліток із контрольної групи. Однак, слід зауважити, що, оцінка фізичної підготовленості старшокласниць вказує на необхідність обліку індивідуальних здібностей дівчат при виборі засобів фізичного виховання й оцінки рухової підготовленості.

Серед основних критеріїв ефективності запропонованих варіантів навчальної програми слід виділити зниження захворюваності дівчат, приріст показників фізичної підготовленості, підвищення зацікавленості у процесі використання оздоровчої моделі варіативних занять з використанням засобів аеробіки.

Перспективи подальших досліджень можуть бути зосереджені на розробці й обґрунтуванні ефективності програм, спрямованих на покращення фізичних якостей старшокласників за допомогою сучасних фітнес технологій.

Список літературних джерел

1. Белікова Н. Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласників. Молодіжний науковий вісник. 2019. С.80-85
2. Бондарчук Н.Я., Тулайдан В.Г., Тимочко О.І. Перспективи модернізації освітньої галузі України в контексті підвищення якості фізичного виховання школярів і студентів. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. соціальна робота». 2023. Вип. 2 (53). С. 17-21
3. Глінчук Ю. Шкільні технології збереження здоров'я учнів: загальна класифікація. Освітологічний дискурс. 2020. № 1 (28). С. 94-105
4. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Москаленко Н.В. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023. № 1. С. 67–77.
5. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2005. 195 с
6. Кузьменко І. Освітні інновації у фізичному вихованні школярів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК. 2022. С.187–197.
7. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Няньковська О.С., Титуса А.В. Динаміка стану здоров'я школярів в Україні за даними анкетного опитування. Здоров'я дитини. 2018. Вип. 13. №5. С. 425-431
8. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А.О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. №3.3 (55.3). С. 71–73
9. Полілуєва І.В., Білова М.Е., Хуртенко О.В. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту. Перспективи та інновації науки. 2023. № 10(28). С. 634-646
10. Суворова Т.І., Радченко О.В., Констанкевич В.П. Підвищення рівня

References

1. Bielikova, N. (2019). Increasing the level of physical activity and strengthening the health of high school students. Youth Scientific Bulletin, 80-85. [in Ukrainian]
2. Bondarchuk, N. Ya., Tulaidan, V. H., & Tymochko, O. I. (2023). Prospects for the modernization of Ukraine's education sector in the context of improving the quality of physical education for schoolchildren and students. Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: "Pedagogy. Social Work", 2(53), 17-21. [in Ukrainian]
3. Hlinchuk, Y. (2020). School health-saving technologies: General classification. Educational discourse, 1(28), 94-105. [in Ukrainian]
4. Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. Ye., & Moskalenko, N. V. (2023). Physical education in educational institutions: Current state and realities. Sports Bulletin of Prydniprov'ia, 1, 67-77. [in Ukrainian]
5. Krutsevych, T. Yu., & Vorobiov, M. I. (2005). Control in physical education of children, adolescents, and youth: A textbook. Kyiv: Olympic Literature. [in Ukrainian]
6. Kuzmenko, I. (2022). Educational innovations in physical education of schoolchildren. Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups. Kharkiv: KhDAFK, 187-197. [in Ukrainian]
7. Niankovskyi, S. L., Yatsula, M. S., Niankovska, O. S., & Tytusa, A. V. (2018). Dynamics of schoolchildren's health status in Ukraine based on survey data. Child's Health, 13(5), 425-431. [in Ukrainian]
8. Osadets, M. M., Slobozhaninov, A. A., & Voloshchuk, A. O. (2018). Modern problems of physical education of schoolchildren. Young Scientist, 3.3(55.3), 71-73. [in Ukrainian]
9. Poliluieva, I. V., Bilova, M. E., & Khurtenko, O. V. (2023). Emotional and volitional regulation in adolescents through physical culture and sports. Prospects and Innovations of Science, 10(28), 634-646. [in Ukrainian]

- фізичної підготовленості дівчат-старшокласниць засобами фітбол-аеробіки. Молодий вчений. 2018. №12.1 (64.1). С. 68–71.
11. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с
12. Хуртенко О.В. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: Електронне наукове фахове видання. 2011. №1. С.147-155
13. Щирба В.А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою учнів старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. № 1. С. 16-23
14. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік. Київ. 2023. 40 с
15. Язловецька О.В. Інноваційні технології в системі фізичного виховання школярів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. № 205. С. 224-229
10. Suvorova, T. I., Radchenko, O. V., & Konstankevych, V. P. (2018). Improving the level of physical fitness of high school girls through fitball aerobics. Young Scientist, 12.1(64.1), 68-71. [in Ukrainian]
11. Physical education: Aerobics (2019). [Electronic resource]: Textbook. Compiled by: Tolmachova, S. Ye., Kuzmenko, N. V., Chekhovska, A. Yu., Zakharova, I. Yu. Kyiv: Ihor Sikorskyi KPI, 151. [in Ukrainian]
12. Khurtenko, O. V. (2011). Ways to increase physical activity and develop motor skills in high school children. Bulletin of the National Academy of the State Border Service of Ukraine: Electronic Scientific Specialized Edition, 1, 147-155. [in Ukrainian]
13. Shchyrba, V. A. (2016). The problem of forming interest and motivation for physical education among high school students. Theory and Methods of Physical Education, 1, 16-23. [in Ukrainian]
14. Annual report on the state of health of the population of Ukraine and the epidemiological situation for 2022. Kyiv, 2023. 40. [in Ukrainian]
15. Yazlovetska, O. V. (2022). Innovative technologies in the system of physical education of schoolchildren. Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences, 205, 224-229. [in Ukrainian]

DOI: 10.31652/2071-5285-2025-19(38)-143-152

Відомості про авторів:

Хуртенко О. В.; orcid.org/0000-0002-2498-1515; kseniaxyrtenko@gmail.com; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Шпильчук В. Д.; orcid.org/0009-0002-1248-3348; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського