

УДК 378.011.3-051:796

DOI: 10.31470/2786-6327/2022/1/56-62

Ольга Палієнко

кандидат історичних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
olgapalienko03@gmail.com
(вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08401, Україна)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлені сучасні проблеми зміцнення і збереження здоров'я дітей та підлітків. Проаналізовані пріоритетні напрямки у галузі фізичного виховання, використання інноваційних засобів фізичної культури з оздоровчою метою, так як недоліки в організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах не відповідають нормі, яка б забезпечувала оптимальний рівень здоров'я школярів. Окреслені напрямки сучасної концепції фізичного виховання, які полягають у досягненні більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій. Прораховані вікові особливості, які стали основою для побудови диференційованої системи роботи з фізичного виховання, раціонального планування фізичних навантажень, підбору засобів та методів. Проаналізовані та практично доведені результати впровадження експериментальної програми Степанової І. на заняттях з фізичної культури серед дівчат-підлітків 13-14 років з використанням степ-аеробіки, які свідчать про комплексний позитивний вплив експериментальної програми на організм школярів, а саме – підвищення рівня розвитку аеробних можливостей, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, розвиток сили, гнучкості, координації рухів, тренування загальної та силової витривалості, підвищення рівня фізичної підготовленості. Доведено ефективність використання елементів степ-аеробіки і можливості їх широкого застосування без особливих умов та дорогого обладнання. Окреслені перспективи подальших досліджень: розробка науково обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки для дівчат та хлопців середнього та старшого шкільного віку; вивчення особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом занять степ-аеробікою для досягнення високого рівня здоров'я підлітків різних регіонів України; розробка програм відповідної підготовки вчителів фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, підлітковий вік, степ-аеробіка, експериментальна програма, стретчинг, фізичне здоров'я, фізична підготовленість.

Olga Palienko

Candidate of Historical Sciences, Assistant Professor of the Department
of Medical and Biological Disciplines and Valeology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
olgapalienko03@gmail.com
(30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401)

PREPARATION OF FUTURE TEACHERS FOR INTRODUCTION OF INNOVATIVE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

The article outlines the problems of strengthening and maintaining public health. The deteriorating health of children and adolescents is of particular concern. Despite numerous studies aimed at finding ways to improve the effectiveness of physical education, the main challenge is to find innovative approaches to the organization of physical education classes, taking into account the interests and age characteristics of children. The effectiveness of step aerobics, which has a positive

effect on physical condition, is that classes have a complex effect on the body: strengthen all muscle groups, develop joint mobility, improve ligament and tendon elasticity, increase the level of aerobic capacity, strengthen the cardiovascular and respiratory systems, develop strength, flexibility, coordination of movements, train general and strength endurance, contributing to increasing the level of physical fitness, enrich the motor arsenal. The health-improving effect of step aerobics is a general physiological effect on the body, increasing metabolism, activating the body's immune system, as well as prevention of cardiovascular disease, posture correction, prevention of diseases of the musculoskeletal system, improving psycho-emotional well-being, and promoting creativity. Given the value of step-aerobics as a means of increasing the level of physical fitness and health in the process of physical education of students and its application is relevant. The lack of a scientifically based methodology requires experimental research in this area. Despite the popularity of step aerobics, the literature does not define the most effective programme of health-enhancing step aerobics. Existing developments based on basic aerobics do not include recommendations for the use of different variations of physical fitness exercises in the school curriculum. The use of traditional methods does not increase children's motor activity, which encourages the need to find new means of physical education for schoolchildren. Therefore, the problem of developing a scientifically-based approach to the use of step-aerobics in the classroom is relevant.

Key words: *physical education, adolescence, step aerobics, experimental program, stretching, physical health, physical fitness.*

Постановка проблеми. Важливою проблемою на сучасному етапі розвитку суспільства є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я підлітків. Це період статевого дозрівання, він є критичним періодом у розвитку людини і потребує нових та ефективних методів виховання та навчання (Палієнко О.А., Гостар А.І., 2021).

Аналіз змісту програми для основної школи представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, які підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо.

Ефективність використання новітніх технологій, які позитивно впливають на фізичний стан дівчат-підлітків, полягає в комплексному впливі на організм: зміцнення м'язових груп, розвиток рухливості суглобів, підвищення рівня розвитку аеробних можливостей, зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, розвитку сили, гнучкості, координації рухів, тренування загальної і силової витривалості, сприяння підвищення рівня фізичної підготовленості, збагачення рухового арсеналу (Круцевич Т. Ю., 2003).

Оздоровчий ефект полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття тих, хто займається, сприянні творчій активності (Палієнко О.А., Гостар А.І., 2021).

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання засобів навчання в урочних формах занять з дівчатами 13 та 14 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні фізкультурно-спортивна активність школярів із року в рік знижується, здійснюючи при цьому негативний вплив на їх фізичний стан і здоров'я. Тому виникає потреба розробки більш ефективних методів первинної профілактики недостатньої фізичної активності підлітків, оскільки спроби вирішити проблему формування у школярів позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності на основі повсякденних уявлень і традиційних методів не дають необхідного ефекту. Необхідні принципово нові підходи.

На думку С. В. Хрушова, С. Д. Полякова, І. Г. Корнєєва (2008) необхідно обґрунтувати такі науково-технологічні підходи до створення національних систем фізичного виховання дітей і підлітків, які відповідали б потребам сучасної цивілізації в формуванні нової генерації людей з високим рівнем культури життєдіяльності, що забезпечена ефективним засвоєнням і діяльністю, реалізацією цінностей різних форм фізичної активності.

Сучасні спеціалісти рекомендують використовувати серед засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків вправи сучасних видів гімнастики оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги. У загальноосвітніх школах традиційна форма організації занять з фізичної культури не вирішує своєї основної і найважливішої задачі – зміцнення стану здоров'я і фізичної працездатності учнів на високому рівні.

У навчальній програмі для основної школи (5-9 класи) представлено тільки базові види спорту. Використання сучасних систем фізичних вправ можливо як в обов'язковому уроці, так і в варіативній частині програми, що знайшло своє відображення в авторських роботах Ю. В. Коричко (2010), О. Г. Сайкіної (2011), О. Г. Ваніної (2012) І. П. Куценко (2016) та ін.

Вченим Ю. В. Коричко (2010) розроблена ефективна методика використання засобів ритмічної гімнастики в різних частинах уроку для 5-7 класів. Програма виключає більшість вправ ритмічної гімнастики з вказівками дозування і рекомендацій до музичного супроводу. Автор рекомендує використовувати засоби ритмічної гімнастики в основній частині уроку для учнів 5 класів, протягом всього уроку (в варіативній частині програми) для учнів 6 класів, а в підготовчій частині – для учнів 7 класів.

О. Г. Ваніна (2012) розробила комплексний підхід до застосування засобів видів гімнастики з оздоровчою направленістю на уроці фізичної культури зі школярками 5-7 класів. Ця авторська програма доповнює зміст комплексної програми з фізичної культури, є її варіативною частиною і включає засоби дихальної гімнастики, аеробіки, спортивних танців, ушу, стретчингу, йоги, атлетичної і лікувальної гімнастики, а також коригуючі вправи. У роботі дуже детально викладена методика застосування запропонованих засобів: зазначені дозування (кількість повторень і однієї серії і кількість серій), темп, тривалість (час) і інтенсивність (за числом серцевих скорочень) вправ, що виконуються, залежно від віку; є схема поурочного розподілу матеріалу.

І.П.Куценком, Г.Я.Соколовим і Н.В.Васильєвою (2012) розроблена варіативна частина програми для старшокласниць «Оздоровча аеробіка для дівчат 10-11 класів». Програма включає окрім танцювальних комплексів вправи на підлозі, вправи на розтягування (стретчинг).

Навчальна програма з танцювально-ритмічної гімнастики розроблена О.Г.Сайкіною (2016), включає елементи йоги та ушу. Програма розроблена для школярок 9-11 класів, в ній детально описується методика використання засобів танцювально-ритмічної гімнастики лише в підготовчій і заключній частинах уроків ігрової і легкоатлетичної спрямованості.

У зв'язку з вищезазначеним зростає необхідність продовжувати розробляти програми, які спрямовані на удосконалювання базових координаційних здібностей засобами оздоровчої аеробіки для використання як в урочний, так і в позаурочний час. Вибір вправ аеробіки у якості засобів фізичного виховання обґрунтовується, як уже зазначено, зростанням їх популярності не тільки серед жінок, але і серед дівчат-підлітків завдяки широкій пропаганді і активній рекламі по телебаченню, радіо, в спортивно-популярних журналах та інших засобах масової інформації.

Метою статті є обґрунтування змісту уроків фізичної культури з пріоритетним використанням новітніх технологій для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості дівчат 13 та 14 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією із найбільш ефективних і сучасних фітнес-програм для покращення показників серцево-судинної, дихальної систем і роботоздатності людини є аеробіка, зокрема степ-аеробіка, яка вносить новизну і різноманітність у рухову діяльність підлітків на основі поєднання фізичних вправ з музичним супроводом.

Останні дослідження свідчать, що фізичні вправи з музичним супроводом знайшли своїх

прихильників серед молоді різного віку Степ-аеробіка приваблює структурою та змістом вправ, оригінальністю, емоційністю, красою рухів, доступністю, ефективністю оздоровчого впливу на фізичний стан (Голобородько А. П., 1997).

У степ-аеробіці використовуються вправи середньої і великої інтенсивності, які виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Досягнення очікуваного оздоровчого ефекту під час аеробного уроку можливо при використанні контролю рівня інтенсивності вправ і оцінки змін показників ЧСС (Палієнко О. А., Гостар А. І., 2021).

Однією з найбільш важливих сторін фізичної підготовленості в степ-аеробіці є силове тренування і стретчинг. Силове тренування сприяє корекції фігури під час занять фітнесом. Від здатності до прояву сили залежить здатність людини до виконання багатьох соціально-значимих функцій у процесі життєдіяльності (Москаленко Н. В., 2007).

Враховуючи оздоровчий і навіть лікувальний ефект стретчингу, слід звернути увагу на доступність цих вправ не лише дітям і підліткам, але й людям старшого віку. Стретчинг реалізує природний принцип м'язової діяльності, в основі якої лежить чергування напруження і релаксації. Заняття вимагають глибокого зосередження, яке досягається шляхом концентрації думки та волі в поєднанні з рухами й особливим диханням, що значно покращує механізми регуляції функції організму, підвищує розумову та фізичну працездатність. Проведені дослідження показали, що ці вправи оптимізують діяльність кори головного мозку позитивно впливають на функцію серцево-судинної системи.

Доведено, що гімнастичні вправи, які виконуються у даному виді рухової активності, є переважними і доцільними для дівчат, бо вони формують правильну поставу, розвивають силу, витривалість, збільшують рухливість у суглобах, поліпшують координацію рухів. Властива цим фізичним вправам динамічність, цілісність, танцювальність, позитивна емоційність і естетична забарвленість, можливість проявити при їх виконанні пластичність найбільш адекватні фізіологічним особливостям жіночого організму. Це проявляється в суб'єктивному поліпшенню стану здоров'я і зниженні захворюваності, позитивному впливі на функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, підвищенні рівня фізичної підготовленості і позитивному впливі на психоемоційний статус дівчат (Палієнко О. А., Гостар А. І., 2021).

Проведені дослідження показали, що аеробні режими є найбільш ефективними для зниження жирової маси тіла, тому що вони характеризуються високою енергоємністю і забезпечують сприятливі біохімічні зрушення в організмі осіб з надмірною вагою тіла. Однак необхідно мати на увазі, що нормалізація ваги тіла і зниження його жирової маси не можливі без регулювання раціону харчування (головним чином зниження його калорійності).

Заняття аеробікою, незважаючи на високе фізичне навантаження, не мають негативного впливу на показники розумової діяльності, а навпаки, дещо покращує їх, позитивно впливаючи на функціональний стан рухової сфери, нервової системи і психологічний стан.

Для вивчення інтересів, потреб, цінностей дівчат 13 та 14 років, їх ставлення до занять фізичною культурою ми використали анкетування, за даними якого найбільш популярні у дівчат 13 та 14 років: плавання (32 %), аеробіка, степ-аеробіка (28 %), спортивні ігри (23 %), шейпінг (8 %), теніс (5 %), східні одноборства (4 %). Тому, на наш погляд, використання степ-аеробіки в системі урочних форм занять для дівчат 13 та 14 років, підвищить інтерес до занять фізичною культурою.

Степ-аеробіка має широкі можливості для різноманіття існуючих комплексів вправ за рахунок використання степ-платформи. Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Планування та розробка методики уроків фізичної культури з використанням степ-аеробіки передбачає розробку найбільш ефективних і раціональних засобів і методів тренування, які базуються на інформації про значимі фактори, які впливають на успішність рішення оздоровчих завдань фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури, практичний досвід проведення занять зі степ-аеробіки за авторською методикою (І. В. Степанової, 2007) дав можливість визначити основні

положення проведення занять: комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей, розвиток рухових якостей на кожному уроці здійснювався з чітким дозуванням параметрів фізичних навантажень; диференційований підхід до планування фізичних навантажень в залежності від рівня статевої зрілості, при плануванні фізичних навантажень враховувались тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості, фізичний стан дітей, контроль за фізичним станом дівчат, тестування та визначення функціонального стану з розрахунку параметрів навантаження, спостереження за тенденціями в змінах основних показників; підбір вправ у силовій частині заняття на розвиток м'язів тулуба, рук, ніг; планувалися навантаження з урахуванням висоти степ-платформи, кількості підйомів та ваги тіла дівчат, що давало можливість розраховувати навантаження індивідуально для кожного учня.

Розроблений зміст уроків з використанням степ-аеробіки доповнював зміст державної програми з предмету «Основи здоров'я і фізична культура». Значну увагу в процесі занять приділялося раціональному плануванню навантажень з урахуванням: вікових особливостей, ступеня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості.

Втілення експериментальної методики проходило у 3 основних етапи. Степ-аеробіка проводилася на уроках гімнастики 3 рази на тиждень з врахуванням змісту програмного матеріалу. Тривалість уроку становила 45 хвилин.

Із метою перевірки ефективності експериментальної методики степ-аеробіки в урочних формах занять проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників фізичного стану дівчат 13 та 14 років під впливом запропонованої програми занять.

Дані констатувального експерименту показали, що більшість дівчат 13 та 14 років мають низький рівень соматичного здоров'я, показники фізичної підготовленості свідчили про низький рівень розвитку основних рухових якостей, таких як витривалість, сила м'язів тулуба та гнучкості. Це дало нам підставу для цілеспрямованого підбору фізичних вправ з метою їх розвитку засобами степ-аеробіки та спрямованих на вирішення оздоровчих завдань, які б підвищували рівень серцево-судинної та дихальної систем..

Для розв'язання цього завдання провели формувальний експеримент з використанням методики степ-аеробіки в урочних формах занять, так як однією із найпопулярніших форм фізкультурно-оздоровчої роботи серед дівчат 13 та 14 років є степ-аеробіка

За результатами дослідження у всіх показниках відбулися позитивні зміни. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей.

Найбільші зміни відбулися у розвитку таких фізичних якостей як сила м'язів рук, тулуба та ніг, гнучкість та витривалість. Найбільший приріст у дівчат 13 та 14 років спостерігалась у тестах «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» відповідно – на 63,8 % та 43,7 %; «нахил тулуба вперед» – на 82,6 % та 76 %; «піднімання в сід за 1 хв.» – на 41 % та 33,1 %. Виражені темпи приросту у дівчат 13 та 14 років спостерігалися у показниках «стрибок у довжину з місця» (на 13,4 % та 13,8 %) та у тесті «біг 1500 м» (на 6,3 % та 5,47 %).

Незначні темпи приросту результатів тестування фізичної підготовленості дівчат було відзначено як у 13-річних, так і у 14-річних у тесті «біг 60 м», які збільшилися відповідно на 2,8 % та 3,8 %, у тесті «човниковий біг 4×9 м» – на 2,7 % та 3,4 %.

Тому можна стверджувати, що запропонована методика розвитку фізичних якостей засобами степ-аеробіки є ефективною і може рекомендуватися як один із варіантів підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Ефективність системи фізичного виховання дівчат 13 та 14 років може оцінюватися, з одного боку, рівнем розвитку фізичних якостей, з іншого, рівнем фізичного здоров'я школярів.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що після експерименту показники маси тіла у дівчат 13 та 14 років зменшилася відповідно на 1,7 кг та 1,9 кг, що відповідає віковій нормі. За показниками довжини тіла та обводу грудної клітки спостерігався практично однаковий приріст результатів. Ваго-зростовий індекс Кетле знаходився у межах вікової норми (265-315 г/см) дівчат 13 та 14 років.

Аналізуючи зміни типів статури випробуваних за ознакою відповідності маси тіла до його довжини за методикою Г. Л. Апанасенко необхідно відзначити, що дівчата, які відносилися до групи «ожиріння» після експерименту перейшли до групи «загроза ожиріння», що свідчить про зменшення маси тіла та покращення фізичного розвитку.

Результати досліджень показників ЖСЛ свідчать про збільшення після експерименту у 13-річних дівчат на 348 мл (16,5 %), у 14-річних дівчат на 421 мл (19,24 %). Аналіз результатів кистьової динамометрії показав, що вони покращилися у 13-річних дівчат на 5,2 кг (29,2 %) права рука та на 2 кг (12,5 %) ліва рука; у 14-річних дівчат – 5 кг (25,4 %) та 2,5 кг (13,9 %), відповідно.

Тестування в кінці експерименту, показало зменшення ЧСС у дівчат 13 і 14 років. Аналіз показників ЧСС свідчить, що вони зменшились у на 5 уд./хв., відповідно на 6,6 %. Зниження показників ЧСС свідчить про сприятливий характер адаптації серцево-судинної системи дівчат до фізичних навантажень.

Аналіз показників проб Генчі і Штанге свідчить про вірогідні зміни у дівчат 13 та 14 років. Найбільші зміни зафіксовані в 14-річних дівчат: в показниках проби Штанге результат збільшився на 6,4 с. (15,8 %) та проби Генчі на 5,7 с. (35 %) та 13-річних дівчат відповідно – 5,3 с. (13 %) та 4,8 с. (27,9 %). Показники АТ у дівчат 13 і 14 років свідчать про незначне зниження показників АТ. Аналіз даних показує, що в групі 13-річних дівчат АТ сист. та АТ діаст. знизився на 4 мм рт ст., відповідно показники АТ дівчат 14 років свідчать про зниження АТ сист. на 5 мм рт ст, АТ діаст. також на 3 мм рт ст.

У результаті проведених досліджень нами був оцінений рівень соматичного здоров'я (URL:), який показав підвищення показників силового індексу на 42-57 %, життєвого індексу (у 13-річних дівчат – 19,9 %, у 14-річних – 23,5 %), зниження показників індексу Робінсона та Руф'є (13-річних дівчат – 15,7 % та 14-річних дівчат – 17 %).

Порівнюючи середні величини деяких показників фізичного стану дівчат, необхідно відзначити, що показники життєвого індексу, силового та індексу Робінсона в групах у дівчат 13 та 14 років знаходяться у межах норми для даної вікової групи. Підсумкова оцінка рівня фізичного здоров'я випробуваних свідчить про ефективність запровадженої методики.

Таким чином, наші дослідження підтвердили думку про те, що чим нижчим є індекс Робінсона у спокої і чим вище є показники життєвого і силового індексів, тим вищий рівень соматичного здоров'я індивіда і тим менш вірогідним є розвиток хронічних соматичних хвороб.

Отже, отримані результати свідчать про ефективність експериментальної методики проведення уроків фізичної культури для дівчат 13 та 14 років з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки і може рекомендуватися як один із варіантів застосування даної методики вчителями фізичної культури для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, пріоритетним напрямком у галузі фізичного виховання є використання інноваційних засобів фізичної культури з оздоровчою метою, так як недоліки в організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах не відповідають нормі, яка б забезпечувала оптимальний рівень здоров'я школярів. Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає у тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій та впровадження їх у навчально-виховний процес школи. Урахування вікових особливостей є основою для побудови диференційованої системи роботи з фізичного виховання, раціонального планування фізичних навантажень, підбору засобів та методів. Саме заняття степ-аеробікою комплексно впливають на організм: зміцнюють всі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, підвищують еластичність зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Оздоровчий ефект занять аеробікою полягає в загально-фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації

імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату тощо. Цінність використання елементів степ-аеробіки полягає у можливості їх широкого застосування без особливих умов та дорогого обладнання.

Перспективи подальших досліджень: розробка та впровадження учителями у навчальний процес науково обґрунтованої методики проведення уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки для дівчат та хлопців середнього та старшого шкільного віку; вивчення особливостей адаптації організму школярів до фізичного навантаження під впливом занять степ-аеробікою для досягнення високого рівня здоров'я дітей та підлітків, які проживають у різних регіонах України; розробка програм відповідної підготовки вчителів фізичної культури.

Список використаних джерел і літератури

1. Голобородько А. П. (1997). Формирование понятия здорового образа жизни в учащихся основной школы: Автореф. дисс... канд. пед. наук. Харьков. 17 с.
2. Куц А. С. (1997). Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности: Автореф. дис... д-ра пед. наук. Киев. 44 с.
3. Москаленко Н. В. (2007). Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація». 252 с.
4. Палієнко О. А., Гостар А. І. (2021). Пошук ефективних шляхів підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків. Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference (Vol. 2), April 23. Kraków, Republic of Poland: European Scientific Platform. P. 152–156.
5. Степанова І. (2007). Вплив занять степ-аеробікою на морфо-функціональні показники дівчат 13-14 років в залежності від рівня статевої зрілості. Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів. Вип. 10. Т. 1. С. 165–168.
6. Круцевич Т. Ю. (2003). Теорія та методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 423 с.
7. URL: <https://uu.edu.ua> > upload > Osvita > 2

Refereces

1. Goloborodko, A. P. (1997). *Formirovanie ponyatiya zdorovogo obraza zhizni v uchashihysya osnovnoy shkolyi: Avtoref. diss... kand. ped. nauk [Formation of the concept of a healthy lifestyle in primary school students: Abstract of the thesis. diss ... cand. ped. Sciences]*. Harkov [in Ukrainian].
2. Kuts, A. S. (1997). *Organizatsionno-metodicheskie osnovyi fizkulturno-ozdorovitelnoy raboty so shkolnikami, prozhivayuschimi v usloviyah povyishennoy radioaktivnosti: Avtoref. dis...d-ra ped.nauk [Organizational and methodological foundations of physical culture and health-improving work with schoolchildren living in conditions of increased radioactivity: Abstract of dissertation ... Dr. Ped.]*. Kiev [in Ukrainian].
3. Moskalenko, N. V. (2007). *Fizychne vykhovannya molodshykh shkolyariv: Monohrafiya [Physical education of junior schoolchildren: Monohrafiia]*. Dnipropetrovsk: Vyd-vo «Innovatsiia» [in Ukrainian].
4. Palienko, O. A., Hostar, A. I. (2021). *Poshuk efektyvnykh shlyakhiv pidvyshchennya rukhovoyi aktyvnosti ta fizychnoyi pidhotovlenosti pidlitkiv [Finding effective ways to increase motor activity and physical fitness of adolescents]*. Theory and practice of modern science: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference Kraków, Republic of Poland: European Scientific Platform. Vol. 2, April 23, 152–156 [in Ukrainian].
5. Stepanova, I. (2007). *Vplyv zanyat step-aerobikoyu na morfo-funktsionalni pokaznyky divchat 13-14 rokov v zalezhnosti vid rivnya statevoyo zrilosti [The impact of step aerobics on the morfo-functional indicators of girls aged 13-14, depending on the level of puberty]*. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny – Young sports science of Ukraine*. Lviv, 10 (1), 165–168 [in Ukrainian].
6. Krutsevych, T. Yu. (Ed.). (2003). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education]* Kyiv: Olympyiskaia lyteratura [in Ukrainian].
7. URL: <https://uu.edu.ua> > upload > Osvita > 2