

## Підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я старшокласниць у процесі занять аквааеробікою

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Останнім часом в Україні простежено стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності й погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Серед основних причин цього – малорухливий спосіб життя, знижений інтерес до фізичної культури та, як наслідок, зростання рівня захворюваності, зниження фізичної працездатності й погіршення фізичного розвитку. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання в середній школі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану учнів через залучення до активного здорового способу життя [4, 6, 7].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень стосовно розвитку рухових здібностей саме дівчат-старшокласниць. Відзначено зниження мотивації й інтересу старшокласниць до занять із фізичного виховання. Тому перспективним напрямом розв'язання цієї проблеми є використання в процесі фізичного виховання учнів популярних видів рухової активності [1, 3, 4].

Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аквааеробікою поряд з іншими видами рухової активності [5, 6]. Різноманітність виконання вправ у воді під сучасну музику з високим емоційним фоном занять надає терапевтичного й розслаблювального ефекту, покращення самопочуття, настрою та рухової активності, що позитивно відображається на стані здоров'я школярів.

Водночас виникає необхідність вивчення педагогічних можливостей популярних видів рухової активності для фізичного розвитку й покращення здоров'я старшокласниць, зокрема тих, які надали перевагу у фізичному вихованні заняттям з аквааеробіки.

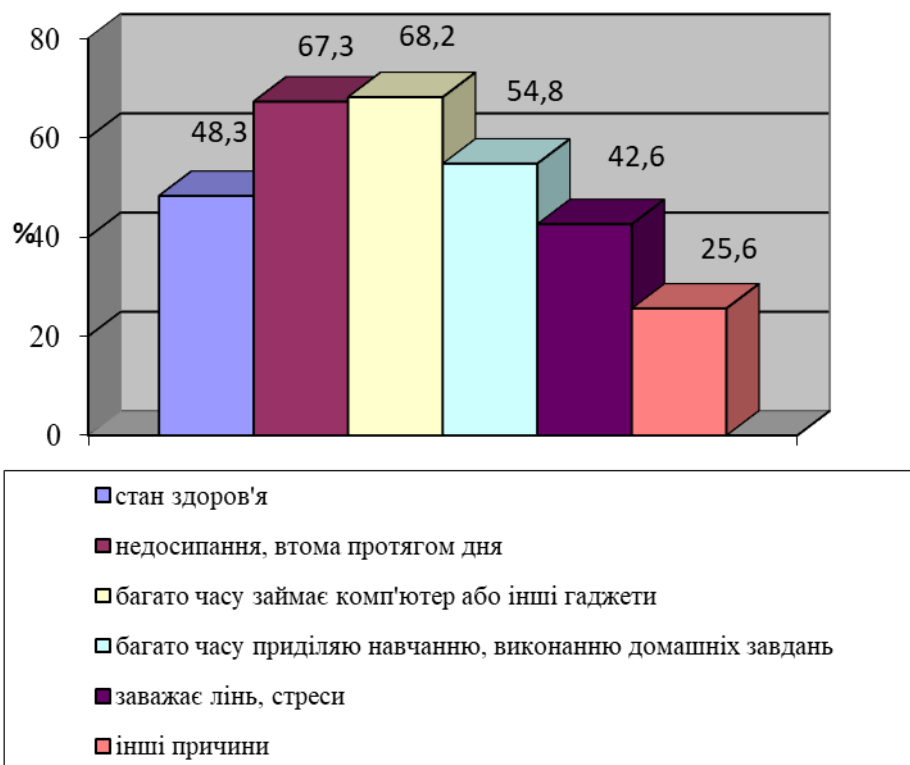
**Зв'язок із науковими планами, темами.** Дослідження виконано згідно з науковим планом кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації на 2018–2020 рр. відповідно до теми «Вплив фізичної активності на якість життя різних груп населення» (номер державної реєстрації 0119U001191).

**Мета дослідження** – визначити стан рухової активності старшокласників та обґрунтувати можливості засобів аквааеробіки для підтримання певного рівня рухових якостей та фізичного розвитку дівчат старшого шкільного віку.

**Методи дослідження** – загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація); контент-аналіз, соціологічні методи (анкетування, опитування). Проведено опитування 45 учителів фізичної культури старших класів (22 вчителі ЗНЗ міста Луцька та 23 педагоги ЗНЗ районного підпорядкування Волинської області) і 155 учнів старших класів шести закладів загальної середньої освіти міста Луцька.

**Результати дослідження.** Нині викликає занепокоєння тривожний факт недостатньої рухової активності сучасних школярів, рухова активність для яких є життєвою необхідністю та умовою для повноцінного розвитку. Рухова активність учня повинна займати не менше ніж 1/5 добового бюджету часу (за винятком часу сну й денного відпочинку), а її структура залежить від вікової групи дітей. Деякі види рухової активності взаємозамінні. Наприклад, заняття в спортивних секціях і в деяких гуртках художньої самодіяльності (зокрема танцювальних) цілком відповідають за інтенсивністю й обсягом необхідним фізичним навантаженням. Водночас два уроки фізкультури на тиждень не компенсують дефіциту фізичного навантаження. Для школярів заняття фізичними вправами повинні займати 8–12 годин на тиждень. Навіть трьох уроків фізкультури явно недостатньо для задоволення біологічної потреби зростаючого організму в русі.

Аналіз результатів анкетування учнів старшого шкільного віку, проведеного нами, дав змогу встановити, що в межах зазначеної норми рухової активності (8–12 годин на тиждень) достатньо рухаються лише 23,4 % школярів. Серед чинників, які заважають старшокласникам мати достатню рухову активність, домінують такі: «приділяю багато часу навчанню, виконанню домашніх завдань» – 54,8 % опитаних; «багато часу проводжу біля комп'ютера або інших гаджетів» – 68,2 % респондентів; «заважає лень, стреси» – 42,6 % учнів і, як наслідок, «недосипання, утома протягом дня» – 67,3 % старшокласників (рис. 1).



**Рис. 1.** Структура чинників, які, на думку старшокласників, заважають їм мати достатню рухову активність (%)

Примітний той факт, що на запитання «Чи погоджуєтесь Ви з твердженням, що ті, котрі регулярно займаються фізичними вправами та дотримуються режиму дня, краще себе почувають і краще засвоюють навчальний матеріал?» дали ствердну відповідь 87,5 % учнів. Отже, ефективність занять фізичною культурою та підвищення рівня рухової активності дітей залежать, передусім, від їх мотивації й інтересу до виконання фізичних вправ.

Науковці дослідили, що рівень інтересу до фізичної культури зі збільшенням віку дітей знижується: найнижчий рівень інтересу виявлено в старшокласників. Так, у середньому й старшому шкільному віці в школярів простежено байдуже ставлення до фізичної культури (у середньому шкільному віці таких хлопців – 2 %, дівчат – 5 %; у старшому – відповідно, 22 і 43 %). У дітей старшого шкільного віку сформоване навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4 % хлопців та 7 % дівчат) [3].

Особливості структури мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років виявила Г. В. Безверхня, яка вважає, що вона має вікову динаміку з різним факторним внеском та особливості прояву залежно від певних констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання). Однак пріоритетними мотивами названо зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %) та спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19 %) [1].

Структура мотивації старшокласників до занять фізичними вправами, за результатами нашого дослідження, має такий вигляд: покращення фізичної підготовленості як мотив до занять фізичною культурою – 73,8 % учнів; удосконалення форми тіла – 87,9 %; зміцнення та збереження здоров'я – 65,8 %; підвищення фізичної працездатності – 45,3%; покращення настрою – 33,7 %; спілкування з друзями – 45,2 % опитаних школярів.

Установлено, що незначна кількість школярів хотіли б займатися в спортивних секціях. Примітно, що найбільш популярними секціями залишаються футбол – 14,6 %; волейбол – 6 %; баскетбол – 9,33 %; гандбол – 5,33 %; гімнастика – 4,66 % опитуваних; а більшість старшокласників (64 %) узагалі не відвідують ніяких спортивних секцій та гуртків.

Результати анкетування учнів засвідчують, що хотіли б урізноманітнити уроки фізичної культури новими видами спорту 65,3 % дітей, оскільки, на їхню думку, вони проходять не завжди цікаво (45,6 %). Водночас на запитання «Чи дають вам можливість учителі фізичної культури самостійно обирати види спорту для вивчення, урахувавши ваші інтереси?» 28 % учнів дали ствердну відповідь, 30,64 % – негативну й 41,3 % опитаних відповіли, що не завжди.

Потрібно зазначити, що оновлена навчальна програма з фізичної культури для 10–11 класів (наказ МОН України № 1407 від 23.10.2017) уключає варіативну складову частину, у якій може бути представлено практично кожен вид спорту. У програму до вже наявних варіативних модулів поступово додавали нові: регбі, корфбол, петанк, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіку, чирлідінг; дещо пізніше – веслування на байдарках і каное, самбо, сумо, фістбол, флорбол, алтимат-фрізбі, крос-фіт тощо. Нині в навчальній програмі з фізичної культури нараховується 37 варіативних модулів [7].

Зауважимо, що серед опитаних учнів не було таких, які відвідують секції з нових видів спорту, котрі включені як варіативні модулі в програму з фізичної культури для учнів 10–11 класів. Низька обізнаність школярів із новими варіативними модулями не сприяє зацікавленості в їх вивченні. Проте застосування нових видів фізичної активності є просто необхідністю для підвищення інтересу до фізичної культури та покращення здоров'я старшокласників. Свідчення цього – відповіді школярів на запитання «Який вид фітнесу чи спорту викликає у вас найбільший інтерес і який би ви хотіли вивчати на уроках фізичної культури?» (виокремлено ті види фізичної активності, яким найбільшою мірою старшокласники надавали перевагу) (рис. 2).

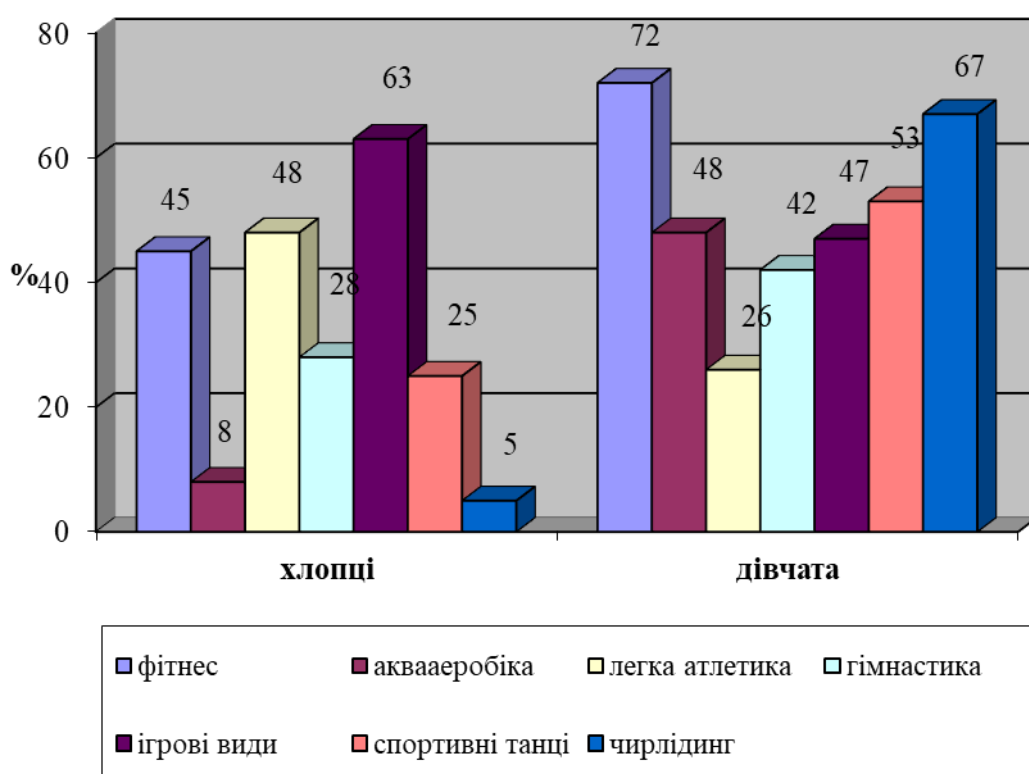


Рис. 2. Види фізичної активності, які викликають найбільший інтерес у старшокласників (%)

Відповіді розподілилися таким чином: хлопці переважно цікавляться ігровими видами спорту (63 %), легкою атлетикою (48 %) та фітнесом (45 %). Спортивні інтереси дівчат – у дещо іншій площині: старшокласниці надають перевагу фітнесу (72 %), чирлідінгу (67 %) й спортивним танцям (53 %).

Зауважимо, що 48 % дівчат займалися б аквааеробікою, якби була така можливість. Аквааеробіка – це досить нове, але популярне заняття у фітнес-індустрії. Під терміном «аквааеробіка» розуміється можливість використання комбінації вправ різноманітної спрямованості: ігри у воді, варіанти прикладного та спортивного плавання й рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності. Це система фізичних вправ, які виконуються у воді та є запозиченими з гімнастики, шейпінгу, спортивного й синхронного плавання, що виконуються під ритмічну музику.

Науковими дослідженнями встановлено, що виконання вправ у водному середовищі стимулює до ведення здорового способу життя, надає терапевтичного й розслаблювального ефекту, покращує самопочуття, настрій і активність, що позитивно відображається на стані здоров'я людини [5]. Вода забезпечує тілу плавучість та підтримку, створюючи відчуття невагомості, адже її щільність більша за щільність повітря. Навантаження на хребет зводиться до мінімуму. Особливо значущим є її

вплив на попередження та усунення викривлень хребта, зміцнення м'язового корсета, формування правильної постави. Долаючи постійний опір води під час виконання рухів, м'язи отримують більш серйозне багатопланове навантаження. У тренуванні виявляються задіяними всі м'язи тіла, у тому числі й антагоністи. Аквааеробіка сприяє розвитку швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, тренуванню серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму.

На відміну від інших видів фізичних вправ, систематичні заняття аквааеробікою забезпечують більш високий оздоровчий ефект, сприяючи загартуванню та підвищенню стійкості організму до температурних коливань.

У боротьбі із зайвою вагою заняття у воді є найефективнішим, воно прирівнюється до трьох занять у залі. Саме цей факт найбільше зацікавлює дівчат старшого шкільного віку, які часто серед мотивів до занять фізичною культурою називають удосконалення форми тіла.

Урізноманітненню занять аквааеробікою сприяє використання різного спеціального обладнання: аквагантелів, м'ячів, досочок, перетинчастих рукавичок, дисків, нулів тощо. Музично-ритмічний супровід забезпечує високий рівень позитивних емоцій і підвищує мотивацію до систематичних занять, що є запорукою успішного тренування.

У нашому випадку за наявності басейну в навчальному закладі бажання займатись аквааеробікою в позаурочний час виявило 32 % старшокласниць. Водночас як варіативний модуль для занять на уроках фізичної культури обрали аквааеробіку 68 % учениць старших класів, що свідчить про їхню вмотивованість до загального оздоровлення, профілактики захворювань, корекції ваги тіла та функціонального стану основних фізіологічних систем організму.

**Висновки.** На основі теоретичного та емпіричного узагальнення проблеми підвищення рівня рухової активності учнів вивчено стан нинішньої практики фізичного виховання старшокласників. Виявлено низку проблем, що впливають на стан фізичного виховання в цілому та в комплексі призводять до зниження рухової активності учнів старшого шкільного віку, а саме: висока насиченість шкільних навчальних програм, значний добовий бюджет часу відведено для роботи біля комп'ютера або інших гаджетів, стреси й нервові виснаження. Установлено, що впровадження аквааеробіки на урочних та позаурочних заняттях зі старшокласницями спроможне підвищити інтерес дівчат до фізичної культури, сприяти збільшенню рівня рухової активності, зміцненню їхнього здоров'я та активному залученню до здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень** – у площині вивчення педагогічного впливу аквааеробіки з погляду визначення її найефективніших напрямів, удосконалення форм організації занять та ефективного добору засобів і методів у фізичному вихованні старшокласниць.

#### Джерела та література

1. Безверхня Г. В., Масвський М. І. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2(46). С. 28–33. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-2.004
2. Белікова Н. О. Сучасний погляд на перспективи модернізації вищої фізкультурної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2013. Вип. 12 (39). С. 9–14.
3. Васкан, І. Г., Дикий, О. Ю., Розтока, А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. Вип. 129(3). С. 46–51.
4. Кашуба, В., Гончарова, Н., Бутенко, Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. № 20. С. 54–59.
5. Павленко І. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6(56). С. 69–73. doi:10.15391/snsv.2016-6.011.
6. Фурман, Ю. М., Сальникова, С. В. Удосконалення процесів аеробного енергозабезпечення жінок 37–49 років шляхом комплексного застосування занять аквафітнесом і методики ендогенно-гіпоксичного дихання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 7. С. 59–63.
7. Bielikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N. Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2017. № 3 (39). P. 140–146. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.

#### Reference

1. Bezverkhnia, H. V., Maievskiy, M. I. (2015). Motivation for physical education classes for students of pedagogical specialties. *Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk*, 2(46), 28–33. dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-2.004.

2. Bielikova, N. O. (2013). A modern look at the prospects of modernization of higher physical education. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)»*, 12 (39), 9–14.
3. Vaskan, I. H., Dykyi, O. Y., Roztoka, A. V. (2015). Development of motor activity of schoolchildren in extracurricular activities. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*, 129(3), 46–51.
4. Kashuba, V., Honcharova, N., Butenko, H. (2015). Experience of using recreational and health technology in physical education of schoolchildren. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 20, 54–59.
5. Pavlenko, I. (2016). The use of health fitness tools for weight correction of high school girls. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 6(56), 69–73. doi:10.15391/snsv.2016-6.011.
6. Furman, Y. M., Salnykova, S. V. (2015). Improving the processes of aerobic energy supply of women 37–49 years old through the integrated use of aqua fitness and endogenous-hypoxic breathing techniques. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 7, 59–63.
7. Bielikova, N., Indyka, S., Ulyanytska, N. (2017). Perspectives for implementation of new variative modules of «physical culture. grades 5–9» training program. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 3 (39), 140–146. URL: available at: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-03-140-146>.

#### Анотації

**Актуальність.** Останнім часом простежено стійку тенденцію до зниження рівня рухової активності та погіршення стану здоров'я учнівської молоді. Перспективним напрямом розв'язання цієї проблеми є використання в процесі фізичного виховання учнів популярних видів рухової активності. Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аквааеробікою поряд з іншими видами рухової активності. **Мета дослідження** – визначити стан рухової активності старшокласників та обґрунтувати можливості засобів аквааеробіки для підтримання певного рівня рухових якостей і фізичного розвитку дівчат старшого шкільного віку. **Методи дослідження** – загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація); контент-аналіз, соціологічні методи (анкетування, опитування). Установлено, що в межах норми рухової активності (8–12 годин на тиждень) достатньо рухаються лише 23,4 % школярів. Серед чинників, які заважають старшокласникам мати достатню рухову активність, домінують висока насиченість шкільних навчальних програм, поглинання добового бюджету часу роботою з комп'ютером або іншими гаджетами. Хотіли б урізноманітнити уроки фізичної культури новими видами спорту 65,3 % учнів. До спортивних інтересів дівчат потрапляє аквааеробіка. Бажання займатись аквааеробікою в позаурочний час виявило 32 % старшокласниць. Упровадження аквааеробіки на урочних та позаурочних заняттях зі старшокласницями спроможне підвищити рівень їхньої рухової активності та підняти інтерес до фізичної культури.

**Ключові слова:** учні, старшокласниці, рухова активність, мотивація, здоров'я, аквааеробіка.

**Наталья Беликова, Инна Шнит. Повышение уровня двигательной активности и укрепления здоровья старшеклассниц в процессе занятий аквааэробикой. Актуальность.** В последнее время наблюдается устойчивая тенденция к снижению уровня двигательной активности и ухудшению состояния здоровья учащейся молодежи. Перспективным направлением решения этой проблемы является использование в процессе физического воспитания учащихся популярных видов двигательной активности. Современные молодые девушки выделяют занятия аквааэробикой наряду с другими видами двигательной активности. **Цель исследования** – определить состояние двигательной активности старшеклассников и обосновать возможность средств аквааэробики для поддержания определенного уровня двигательных качеств и физического развития девочек старшего школьного возраста. **Методы исследования** – общенаучные (анализ, синтез, систематизация); контент-анализ, социологические методы (анкетирование, опрос). Установлено, что в пределах нормы двигательной активности (8–12 часов в неделю) достаточно двигаются только 23,4 % школьников. Среди факторов, которые мешают старшеклассникам иметь достаточную двигательную активность, доминируют высокая насыщенность школьных учебных программ, поглощение суточного бюджета времени работой с компьютером или другими гаджетами. Хотели бы разнообразить уроки физической культуры новыми видами спорта 65,3 % учащихся. К спортивным интересам девушек попадает аквааэробика. Желание заниматься аквааэробикой во внеурочное время выявило 32 % старшеклассниц. Внедрение аквааэробики на урочных и внеурочных занятиях способно повысить уровень двигательной активности старшеклассниц и поднять интерес к физической культуре.

**Ключевые слова:** ученики, старшеклассницы, двигательная активность, мотивация, здоровье, аквааэробика.

**Natalia Belikova, Inna Shnit. Increasing the Level of Motor Activity and Health Promotion of High School Students during Aqua Aerobics Training. Relevance.** Recently, there has been a steady trend of declining physical activity and deteriorating health among young students. A perspective direction for solving this problem is using popular types of physical activity in the movement education of students. Modern young girls distinguish aqua aerobics along with

other types of physical activity. **The Purpose of the Study** – to determine the state of motor activity of high school students, to substantiate the opportunities of aqua aerobic technics, and to maintain a certain level of motor skills and physical development of girls of senior school age. **The Methods of the Study** – general scientific methods (analysis, synthesis, systematization); content analysis, sociological methods (questionnaires, surveys). It was found that only 23,4 % of high school children move sufficiently within the motor activity norm (8–12 hours per week). Factors that prevent high school students to have sufficient physical activity include high saturation of school curricula and inefficient allocation of daily time to your computer or other gadgets. 65,3 % of students would like to diversify physical activity lessons with new sport types. Aqua aerobics is one of the sports interests of girls. 32 % of high school girls expressed a desire to do aqua aerobics in extracurricular activities. The introduction of aqua exercises in class and extracurricular activities with high school students can increase their level of physical activity and raise interest in physical culture.

**Key words:** Students, High school students, Physical activity, Motivation, Health, Aqua aerobics.

УДК 378.046.4:796.011.1

*Наталія Белікова*

## **Основні напрями професійного розвитку вчителя фізичної культури крізь призму освітніх інновацій**

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Нині освіта в Україні стає важливим соціальним інститутом, який дає змогу не лише транслювати нові життєві смисли й соціальні цінності, а й впливати на розвиток суспільної свідомості. Підвищилася значимість для людини та суспільства продовження освіти протягом життя. Із формуванням тенденцій до демократизації, відкритості суспільства, упровадження інформаційно-комунікаційних технологій означилася тенденція розвитку системи неперервної освіти й особливо освіти дорослих. Такі тенденції орієнтують на підвищення вимог до педагогів відповідно до світових стандартів; на їх неперервну освіту, зокрема, на самовдосконалення, самоосвіту та самовиховання [4, 6].

Проблема самовдосконалення вчителів фізичної культури в процесі професійної діяльності є актуальною, оскільки сучасна система освіти потребує нової генерації педагогів, які є конкурентоспроможними та мобільними. Упровадження в освітній процес інноваційних технологій (інформаційних, оздоровчих, здоров'язберігальних, рекреаційних тощо), перехід на європейську систему освіти вносять суттєві зміни та корективи в зміст професійної діяльності вчителів фізичної культури [1].

На необхідності неперервності освіти педагогів, розвитку освіти дорослих, багатоаспектності функцій і завдань післядипломної педагогічної освіти акцентують свою увагу учені О. Барабаш (2003), І. Жорова (2011), К. Колос (2017), Н. Протасова (2014), Л. Сігаєва (2015), В. Швидун (2013) та ін.

Саме тому з позицій сьогодення набуває особливого значення й додаткового осмислення проблема визначення шляхів підвищення професійного рівня вчителя фізичної культури та умов його ефективної діяльності крізь призму сучасних освітніх інновацій.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати основні напрями професійного розвитку вчителів фізичної культури відповідно до запитів сучасних освітніх реформ.

**Методи дослідження** – загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення й систематизація педагогічної, психологічної, науково-методичної літератури та нормативних документів).

**Результати дослідження.** Нова освітня парадигма полягає в необхідності забезпечення однакового доступу до якісної освіти всім тим, хто прагне навчатися протягом життя та має для цього необхідні засоби. Ці ідеї закладені в концепції неперервної освіти людини, основними положеннями якої є неперервний розвиток людини як суб'єкта цілепокладання й цілездійснення протягом життя;