

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Хобтар Софія Олександрівна
Керівник: Наумчук В. І., кандидат педагогічних наук,
доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ	8
1.1 Застосування засобів оздоровчого фітнесу у процесі фізичного виховання школярів	8
1.2 Актуальні підходи до організації фізичної культури школярів	10
1.3 Особливості фітнес-програм у закладах загальної середньої освіти	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1 Методи дослідження	19
2.2 Організація дослідження	23
РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	26
3.1. Структура мотивів та інтересів учнів середньої школи щодо оздоровчих фітнес-технологій	26
3.2 Зміст і структура фітнес-технології (аеробіки) для підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості учнів середньої школи	32
3.3 Оптимізація рухової активності учнів середньої школи через впровадження фітнес-технологій у процес фізичної підготовки	45
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність теми. Згідно з Законом України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура у сфері освіти спрямована на забезпечення всебічного розвитку фізичного здоров'я учнів, формування їх розумових і фізичних здібностей, вдосконалення психологічної стійкості та підготовки до активного життя й професійної діяльності. Це досягається через індивідуальний підхід, пріоритет оздоровчої спрямованості та застосування різноманітних засобів і форм фізичного виховання [24]. Навчальна програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів наголошує: «Фізичне виховання – це один із ключових засобів фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді» [51].

У сучасних умовах особливої важливості набуває впровадження фітнес-технологій у заняття фізичною культурою, що відповідає концепції Нової української школи. Метою є оздоровлення, всебічний розвиток і виховання учнів, що вимагає модернізації навчальних планів і програм [51].

З огляду на тривожну тенденцію до зниження рівня здоров'я молоді в Україні, збереження й зміцнення здоров'я дітей стає одним із ключових пріоритетів держави. Впровадження оздоровчих фітнес-технологій у систему шкільної освіти сприятиме оновленню занять з фізичної культури, підвищенню їх ефективності та мотивації учнів до здорового способу життя.

Покоління, до якого належать сучасні школярі, вирізняється прагненням до підтримання ідеальної фізичної форми, гіперактивністю, швидким сприйняттям інформації та кліповим мисленням. Для ефективного навчання необхідно враховувати ці особливості, обираючи інтерактивні й динамічні підходи.

Наукові дослідження свідчать про позитивний вплив різних засобів оздоровчої рухової активності на фізичний стан учнів. Зокрема, О. Іщенко [34], І. Бабенко [10], Т.М. Бала [11], О.Я. Кібальник [36] досліджували вплив

аеробіки; Д.В. Пятницька вивчала методи роуп-скіпінгу та табати; А. Романчук, О. Сушко [61] – хатха-йогу; Т.Т. Джіоева, О.О. Мороз [48] – фітнес-йогу; І.В. Піщенко [56] – стретчинг.

Аналіз науково-методичних джерел виявив, що питання використання фітнес-технологій у фізичній підготовці школярів досі залишаються недостатньо розробленими. Подальші дослідження у цій сфері є актуальними для впровадження інноваційних технологій у навчальний процес, підвищення його ефективності та збереження здоров'я підростаючого покоління.

Ці фактори і зумовили вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження – фізична підготовка учнів основної школи..

Предмет дослідження – використання оздоровчого фітнесу як засобу підвищення ефективності фізичної підготовки учнів основної школи.

Мета дослідження – науково обґрунтувати застосування засобів оздоровчого фітнесу для підвищення ефективності фізичної підготовки учнів основної школи.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичних джерел для визначення сучасного стану проблеми та можливостей використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичній підготовці учнів основної школи.
2. Визначити основні показники фізичного стану учнів основної школи.
3. Експериментально оцінити вплив засобів оздоровчого фітнесу на фізичний стан учнів основної школи.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань застосовувалися такі методи:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел з питань фізичної культури та фітнесу.

2. Емпіричні методи: спостереження, моніторинг фізичної активності учнів.
3. Педагогічне тестування: оцінка рівня фізичної підготовленості учнів за допомогою тестових вправ.
4. Соціологічні методи: опитування учнів, вчителів та батьків для визначення ставлення до занять фітнесом.
5. Педагогічний експеримент: організація і проведення занять із застосуванням оздоровчого фітнесу для оцінки їх ефективності.
6. Методи математичної статистики: обробка отриманих результатів, визначення середніх значень, варіативності та достовірності результатів.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес під час занять з фізичної культури у групах здоров'я, на факультативних і самостійних заняттях учнів основної школи. Отримані наукові напрацювання також стануть корисними для методичної роботи з педагогічними кадрами в системі післядипломної освіти.

Матеріали дослідження можуть бути використані для підготовки семінарів, проведення науково-методичних конференцій, популяризації ефективності занять оздоровчим фітнесом. Вони слугуватимуть основою для створення методичних рекомендацій із впровадження фітнес-технологій у систему фізичного виховання закладів загальної середньої освіти..

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09-10 квітня 2024 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 71 сторінці, з яких 60 основного тексту, вона містить 8 таблиць та 12 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 93 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Недостатність сучасної системи фізичної культури школярів. Сучасна система фізичної культури в закладах загальної середньої освіти не забезпечує оптимального рівня тривалості, частоти та інтенсивності фізичних навантажень. Це перешкоджає розвитку основних фізичних якостей та функціональних резервів організму школярів. Існують апробовані методики, що враховують розвиток аеробних можливостей та фізичних якостей, однак їх впровадження обмежене й часто не враховує вікові особливості учнів.

2. Формування здоров'язбережувальної компетентності. Реалізація занять з оздоровчого фітнесу сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи, базуючись на показниках їх фізичного стану, мотивації до виконання вправ та підвищення рівня рухової активності. Це дозволяє забезпечити гармонійний фізичний розвиток школярів.

3. Інтерес учнів до фізичної культури. Рівень зацікавленості учнів основної школи у фізичній культурі залишається недостатнім: лише 24–28 % мають середній або вищий за середній рівень інтересу до рухової активності. Дівчата надають перевагу фітнесу, тоді як юнаки обирають ігрові види спорту та атлетичну гімнастику. Ці вподобання слід враховувати при побудові навчальних програм.

4. Ефективність оздоровчого фітнесу. Приблизно 56% учнів відзначають позитивний оздоровчий ефект від занять фітнес-програмами. Близько 18 % заявили про покращення своїх фізичних здібностей, понад 62 % учнів отримують задоволення від таких занять, а понад 65 % почали займатися самостійно. Це підтверджує важливість використання фітнес-технологій у фізичному вихованні.

5. Структура фітнес-програм. Фітнес-програми мають такі базові частини: розминка, аеробна частина, силова частина, вправи на гнучкість та завершальна частина. Залежно від рівня фізичного стану та мотиваційних

пріоритетів учнів, структура занять може корегуватися, щоб забезпечити максимальну ефективність.

6. Порівняння рівня фізичної підготовленості. Уроки фізичної культури із використанням фітнес-програм виявилися більш ефективними, ніж традиційні заняття. У юнаків середнього шкільного віку рівень фізичної підготовленості за інтегративними індексами виглядав так: низький рівень – $(13,29 \pm 2,18) \%$, нижчий від середнього – $(27,96 \pm 4,94) \%$, середній – $(33,19 \pm 4,41) \%$, вищий від середнього – $(18,84 \pm 3,25) \%$, високий – $(6,70 \pm 0,57) \%$. Серед дівчат показники виглядають наступним чином: низький рівень – $(18,84 \pm 5,77) \%$, нижчий від середнього – $(29,60 \pm 4,65) \%$, середній – $(31,84 \pm 2,55) \%$, вищий від середнього – $(15,02 \pm 4,63) \%$, високий – $(4,71 \pm 1,32) \%$.

7. Загальний індекс рухової активності. Загальний індекс рухової активності учнів жіночої статі 12–15 років, які займалися у групі «Аеробіка», був вищим порівняно з групою «Стандарт»: $38,366 \pm 0,491$ балів проти $33,755 \pm 0,548$ балів. Схожа динаміка спостерігалася серед юнаків: $38,050 \pm 0,674$ балів у групі «Аеробіка» проти $33,605 \pm 0,387$ балів у групі «Стандарт» ($p < 0,01$). Це свідчить про високу ефективність занять оздоровчим фітнесом у формуванні фізичної підготовленості учнів основної школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова ОП. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_3_6.
2. Алексеева ЮА. Сучасна модель консультативної роботи з підлітками. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012;10: 5–12. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_3.
3. Андреева ОВ. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;2: 81–84.
4. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014;16:7–11.
5. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1:7–10.
6. Ареф'єв В, Круцевич Т, Андреева О. Сучасна методика оцінювання біологічного віку дівчат-підлітків. Фізичне виховання в школі. 2002;1: 21–24.
7. Артюшенко ОФ, Нечипоренко А, Артюшенко П. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення на уроках фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006;2: 26–30.
8. Бала ТМ. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів. 2011;2: 10–15.
9. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоров'я дітей та рухова активність: від фізіологічних основ до практичного застосування. Київ: Олімпійська література, 2009. 528 с.

10. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп.: спец. 24.00.02 Л., 2004. 23 с.
11. Бермудес ДВ. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії: методичні рекомендації. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.Макаренка, 2014. 72 с.
12. Бесараб Т, Герасімов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ: НАУ; 2015. 82 с.
13. Білецька ВВ, Семененко ВП. Використання нових фітнес-технологій в процесі фізичного виховання школярів. Теорія і методика фіз. виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. 2010;3:85–90.
14. Благій ОЛ, Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 2:54–58.
15. Босенко АІ, Холодов СА, Коваль ОГ. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП
16. «Медобори-2006»; 2016. 88 с.
17. Ващук ЛМ. Мотиваційно-ціннісні орієнтації старшокласників до фізичної культури. Наука і освіта: наук.-практ. журн. 2013;4: 92–95.
18. Ващук ЛМ. Фітнес у системі мотиваційно-ціннісних орієнтацій учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2012; 8: 49–53.
19. Верховна Рада України. Закон України про фізичну культуру і спорт (за станом на 28 лютого 2018 р.). Київ; 2018. [цитовано 2020 Груд 03] Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808> □ 12.

20. Воловик НІ. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
21. Глоба ГВ. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Г.В. Глоба. Харків, 2007. 22 с.
22. Дубинська О, Мариченко О, Беся А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на основі застосування ментального фітнесу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. Макаренка, 2019; 8(92):54–66. DOI: 10.24139/2312-5993/2019.08/054- 066.
23. Дутчак М, Круцевич Т, Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:116–19.
24. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015; 2:44–52.
25. Ільченко СС. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок. Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Умань: ПП Жовтий О.О.; 2016:58–61.
26. Іщенко ОС. Педагогічні умови формування мотивації підлітків до занять фізичним вихованням. Спортивний вісник Придніпров'я 2015;2:64–68.
27. Кашуба В, Гончарова Н, Дудко М, Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт: зб. наук. пр. 2016; (24):9–14.

28. Кібальник ОЯ. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 / О.Я. Кібальник. Львів, 2008. 18 с.
29. Ковальова НВ, Андрєєва ОВ. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Наук. часоп. Нац. пед. унту ім. М. П. Драгоманова. 2011; 7 (15): 44–53.
30. Кокарев БВ, Черненко ОЄ, Гордейченко ОА. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.
31. Корносенко ОК. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(3):228–32. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
32. Кравчук ТМ, Шахов ВР, Губіна ІЮ, Гусяєва ОЮ, Рядинська ІА. Оздоровчі можливості використання аеробіки в старших класах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;12: 68–71.
33. Кружило Г, Волкова С, Ляхова І, Углова М. Особливості програми третього оздоровчого уроку фізичної культури. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. 2003; 7(2): 123–126.
34. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. лра, 2011. 224 с.
35. Круцевич ТЮ. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом: зб. наук. запис. Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка;7. 2000: 96–103.
36. Круцевич ТЮ, Іщенко ОС, Імас ТВ. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;2:68–72.

37. Лисяк ВМ. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11 класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп.: спец. 24.00.02. Х., 2006. 20 с.
38. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2012;4 (20): 299–301.
39. Мар'єва Л, Сева М. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. 2004;11: 77.
40. Мороз ОО, Джіоєва ТТ. Ефективність занять по системі фітнес-йога. Молодий вчений. 2018; 3.3 (55.3): 82–85.
41. Москаленко Н, Пухальська І. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. 2003; 7(3): 243–245.
42. Мякинченко ЕБ, Шестакова МП. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: уч. пособ. М.: Спорт-АкадемПрес, 2002. 304 с.
43. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). 427 с.
44. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність здоровий спосіб життя здорова нація». [Інтернет] [цитовано 2021 Січ 23]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>.
45. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: указ Президента України №344 2013 р. [Інтернет] [цитовано 2021 Січ 23]. Доступно: www.president.gov.ua/documents/15828.html.
46. Петрина Л. Ефективність поєднаного використання різних видів спортивної аеробіки для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів

15–18 років. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. 2006;10(1): 109–112.

47. Пилатес как средство физического воспитания: метод. реком. / сост. Н.Г. Димидович. Минск: БНТУ; 2014. 97 с.

48. Піщенко ІВ. Стретчинг основа розвитку гнучкості на заняттях з черлідінгу. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2016; 3:185–90.

49. Про затвердження Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів (вихованців) у системі загальної середньої освіти (наказ МОНмолодьспорту України від 13.04.2011 № 329) [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z0566-11>.

50. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.

51. Пугач ВН, Леськів Л. Особливості методики побудови занять з фітбол- аеробіки для дівчат 15-16 років. Сучасні проблеми теорії та методики гімнастики: зб. наук. статей. Л., 2007: 61–65.

52. Романенко В, Драчук А, Ковінько М. Організаційно-методичні аспекти реалізації оздоровчого впливу занять аеробікою. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. 2006;10(4): 184–188.

53. Романчук А, Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ; 2015:34–35.

54. Салман ХР. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і сп.: спец. 24. 00.02. ХДАФК. Харків, 2006. 21 с.
55. Сергієнко Л. Методичні основи побудови комплексу з аеробіки. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. Л., 2003;7(2): 306–308.
56. Спорт заради розвитку («Щаслива та захищена дитина активна та здорова родина і нація»): Навчально-методичний посібник / Погонцева ОВ, Деревянко ВВ, Захарчук ІР, В'яла ОМ, Трофімов ОС. Київ: Вид-во «Фенікс». 2017. 268 с. (Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти МОН України (лист Інституту модернізації змісту освіти від 05.05.2017 № 21.1/12-Г-97))
57. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сборник материалов ВОЗ / Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Олимп. лит.; 2013. 528 с.
58. Тай-бо аеробіка. Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок. URL: <http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>.
59. Томенко ОА. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;2: 141–146.
60. Томенко ОА, Бондар АС. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;11:69–73.
61. Томенко ОА. Відмінності у показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;4:45–48.
62. Трачук СВ, Нападій АП. Аналіз добової рухової активності школярів 13–

64. 14 років впродовж навчального року. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013;112(3): 337–341.
65. Троценко ТЮ, Троценко ДВ. Місце і значення нових видів фітнес-програм в оптимізації рухової активності школярів. Молодий вчений. 2019; (4.1):168–170.
66. Усачов ЮА. Особливості формування термінології сучасного фітнесу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005; 1: 84–86.
67. Фоменко ОВ. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики [дисертація]. Харків; 2014. 190 с.
68. Хадер Самер Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. Теорія і методика фізичного виховання. 2015;4:53–56.
69. Хоулі ЄТ, Френкс БД. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.
70. Хуртенко О. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2016;45: 44–48.
71. Хуртенко ОВ, Дмитренко СМ, Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. WORLD SCIENCE. 2018;4(32): 49–52.
72. Хуртенко ОВ, Дмитренко СМ, Хоронжевський ЛЄ. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. Science Review. Scientific Educational Center Warsaw, Poland. 2018;2(9)3: 71–74.
73. Шишкіна О, Бейгул І, Тонконог В, Скабицький М. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць 2013;1(21):127–130.

74. Школа ОМ, Журавльова МІ. Теорія та методика навчання аеробіки: навч. посіб. / за ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В.; 2014. 264 с.
75. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб як форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. 2003;7(2): 158–161.
76. Ячнюк МЮ. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.
77. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*. 2016;15(2):176–77. doi: 10.1002/wps.20331.
78. Castelli Darla & Hillman, Charles & Buck, Sarah & Erwin, Heather. Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. *Journal of sport & exercise psychology*. 2007;29:239–52. 10.1123/jsep.29.2.239.
79. Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med Sci Sports Exerc*. 2006;38(8):1515–1519. doi: 10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b.
80. Gerd Schulte-Körne. Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. *Dtsch Arztebl Int*. Mar. 2016;113(11):183–19.
81. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*. [Internet]. [цитовано 2018 Жовт 3]; 2018;22(4):182–89. Доступно: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
82. Kanning M, Schlicht W. Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *J Sport Exerc Psychol*. 2010;32(2):253–61.
83. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, et al. Modern approaches to improving body constitution of female

students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(4):2472–76. doi:10.7752/jpes.2017.04277.

84. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. 7 (2):859–70. eISSN 2391-8306. doi <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>.

85. Kwak L, Kremers S.P, Bergman P, Ruiz J.R, Rizzo N.S, Sjöström M. Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *J Pediatr*. 2009;155(6):914–18. doi: 10.1016/j.jpeds.2009.06.019.

86. Mathieu Bélanger, François Gallant, Isabelle Doré, Jennifer L. O’Loughlin, Marie-Pierre Sylvestre, Patrick Abi Nader, Richard Larouche, Katie Gunnell, Catherine M Sabiston. Physical activity mediates the relationship between outdoor time and mental health. *Prev Med Rep*. 2019 Dec; 16:101006. Published online 2019 Oct 21. doi: 10.1016/j.pmedr.2019.101006.

87. Navarro SE, Sanz JLG, delCastillo JM, Rodriguez MM. S-B Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activiti in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activati*. 2007; 15:241–256.

88. Plante TG, Coscarelli L, Ford M. Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise. *Int J Stress Management*. 2001;8(3):201–13.

89. Rauramaa R. Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement / J. T. In: Salonen, C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (eds). Champaign, II: Human Kinetics;1994: 471–79.

90. Shankovsky A, Vypasniak I. On the Use of Information Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. 2017;7(6):902–17.

91. Step-Aerobik. Fitnesstraining fur Schule, Verein und Studio / Iris Pahmeier, Corinna Niederbeumer. Aachen: Meyer und Meyer; 1996. 144 p.

92. Vrublevskiy E, Skidan A, Sevdalev S. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education. *Physical Education of Students*. 2015; 6:56–62.
93. Yaira Barranco-Ruiz, Susana Paz-Viteri, Emilio Villa-González. Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun;17(11):3771. Published online 2020 May 26. doi: 10.3390/ijerph17113771.