

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті обґрунтовано сучасні організаційно-методичні підходи до фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. На основі аналізу і узагальнення даних літературних джерел, опитування (анкетування) старшокласників, педагогічних спостережень доведено доцільність використання вправ кросфіту у фізичному вихованні школярів. Наголошується на необхідності впровадження новітніх технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу й мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя.

**Ключові слова:** кросфіт, фізичне виховання, фізична підготовка, школярі, урок фізичної культури.

*The article emphasizes the need to introduce the latest technologies into the educational process of general secondary education institutions. Namely, new variable modules of the physical education curriculum, that will help to increase the efficiency of the educational process and motivate schoolchildren to systematically engage in physical exercise and lead a healthy lifestyle while using simple equipment and inventory.*

*The purpose of the study is to reveal health-improving, developmental, educational possibilities of crossfit for increasing the efficiency of physical education in general secondary education institutions; to investigate the attitude of schoolchildren to the introduction of crossfit into the system of physical education.*

**Results.** *We conducted a survey in order to determine the attitude of schoolchildren aged 16-17 to physical education lessons and the introduction of innovative means, like crossfit exercises. The survey involved 45 students of Lutsk Lyceum #25.*

*After analyzing the data on the popularity of "fashionable" type of sports, we determined that high school students preferred the following types: "crossfit" – 30%, "rugby" – 15%, "cheerleading" – 14%, "fitball aerobics" – 8%, "pilates" – 10%, "calanetics" – 4%, and 19% indicated their own option (football, volleyball and basketball).*

*Asking high school students about their desire to do crossfit exercises, we found that 65% of respondents expressed such a desire.*

*Based on the analysis of scientific and methodological literature, studying the practical experience of specialists in strength training, we compiled sets of crossfit exercises suitable for the development of physical abilities of boys and girls aged 16-17 years in physical education classes. We also used exercises from the variable module "Crossfit" offered by A. Petrova.*

**Conclusions.** *The volume of pupils' motor activity does not meet the norm, which ensures optimal level of health, due to shortcomings in organization of physical education in general secondary education institutions. One of the modern physical education concept direction is to achieve more significant results of motor fitness through the implementation of fundamentally new approaches, means and technologies.*

**Key words:** *crossfit, physical education, physical training, schoolchildren, physical education lesson.*

**Актуальність теми.** Організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі [3]. Значна увага повинна надаватись впровадженню новітніх технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), а саме нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу й мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя. До таких модулів відноситься "Кросфіт".

Ряд авторів досліджували питання щодо ефективності застосування кросфіту в навчальному процесі фізичного виховання у різних закладах освіти. Так, науковці Н. Базилевич, О. Тонконог [1], Т. Лоза, Н. Єременко [4], Л. Следніков, А. Жиденко [7]



“чирлідінг” – 14 %, “фітбол-аеробіка” – 8 %, “пілатес” – 10 %, “каланетика” – 4 % та 19 % вказали свій варіант (футбол, волейбол та баскетбол).

Запитавши учнів старших класів щодо бажання займатися вправами кросфіт встановили, що 65 % опитаних виявили бажання.

На основі аналізу науково-методичної літератури і вивчення практичного досвіду фахівців з силової підготовки нами були складені комплекси вправ з кросфіту, що підходять для розвитку фізичних здібностей юнаків та дівчат 16-17 років на уроках фізичної культури. Також ми використовували вправи із запропонованого А. Петровою варіативного модулю “Кросфіт” [5].

Основою кросфіту вважається поєднання силових і функціональних вправ в рамках одного тренування. До основних переваг системи кросфіту, порівняно з традиційними засобами фізичної підготовки, належать: відсутність матеріальних витрат на обладнання, вимог до інвентарю та умов для занять (більшість вправ виконується з обтяженням вагою власного тіла); можливість виконання вправ в умовах дефіциту часу та обмеженого простору; виключення можливості адаптації організму до навантажень за рахунок варіативності засобів тощо.

Варіативний модуль “Кросфіт” складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності, орієнтованих навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля. Зміст навчального матеріалу розробленої програми включає: теоретичні відомості, спеціальну фізичну та технічну підготовки. Спеціальна фізична підготовка включає елементи важкої атлетики, гирьового спорту, гімнастики та легкої атлетики, загальнорозвивальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Технічна підготовка включає базові вправи кросфіту. При навчанні вправам необхідно забезпечити страховку учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи. Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття. Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу. При складанні навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання вправ кожним учнем індивідуально [5].

**Дискусія.** Вагомим елементом фізичної культури в закладах освіти має стати формування і розвиток у здобувачів/здобувачок освіти фізичних якостей, відповідального ставлення до власного здоров'я, інтересів України, забезпечення безпеки та усвідомлення спільності інтересів людини і держави, розвиток національної ідентичності, що полягає в опануванні знаннями, практичними вміннями і навичками.

Останнім часом набуває широкої популярності серед учнів старших класів один із модних видів рухової діяльності – кросфіт. Унікальність кросфіту полягає у його варіативності, тобто кожне тренування істотно відрізняється від попереднього. При цьому, поєднуються вправи різної спрямованості, що в свою чергу дозволяє задіяти якомога більше м'язових груп, розвинути фізичні якості та різнобічно, гармонійно впливати на організм людини [1].

**Висновки.** Обсяг рухової активності школярів не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. 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.

На сьогодні кросфіт набуває широкої популярності у світі та Україні, особливо серед учнівської та студентської молоді. Виконання вправ кросфіту комплексно

впливає на організм: зміцнює всі м'язові групи, сприяє розвитку рухливості у суглобах, сприяє підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищує рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, розвиває силу, гнучкість, координацію рухів, тренує загальну і силову витривалість, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачує руховий арсенал. Цінність використання вправ кросфіту полягає у можливості їх широкого застосування без особливих умов та дорогого обладнання.

**Перспективи подальших досліджень** будуть присвячені визначенню впливу вправ кросфіту на фізичну підготовленість старшокласників.

1. Базилевич Н., Тонконог О. Особливості використання нового виду спорту "Crossfit" у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ "Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди"*. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 136-142.
2. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. *Військова освіта* : зб. наук. праць Нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняхівського. 2018. С. 73-78.
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів : навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Вашук, Т. Гнітецька та ін.; за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 340 с.
4. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Суми, 2017. Т. 1. С. 86-89.
5. Петрова А. Вплив вправ кросфіту на рівень фізичної підготовленості школярів старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 2 (82). С. 63-69.
6. Романюк О. А. Кросфіт – система тренувань. *Матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. "Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України"* (14–15 лютого 2019 р.). Київ, 2019. С. 175-176.
7. Следніков Л. С., Жиденко А. О. Обґрунтування ефективності використання методики розвитку фізичних якостей дітей 6–14 років за допомогою ігрового кросфіту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2019. 3К(110). С. 527-530.

#### References

1. Bazylevych N., Tonkonoh O. Osoblyvosti vykorystannia novoho vydu sportu "Srossfit" u samostiinii fizkulturno-ozdorovchii roboti studentiv. *Humanitarnyi Visnyk DVNZ "Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody"*. Pereiaslav-Khmelnyskyi, 2016. S. 136-142.
2. Naponenko H., Romaniuk O., Kovalchuk O. Krosfit – systema trenuvan. *Viiskova osvita: zb. nauk. prats nats. un-tu obrony Ukrainy im. Ivana Cherniakhovskoho*. 2018. S. 73-78.
3. Innovatsiini metodyky navchannia fizychnoi kultury shkoliariv : navch.-metod. posibnyk / N. Bielikova, L. Vashchuk, T. Hnitetska ta in. / za zah. red. prof. N. Bielikovoi, dots. V. Yalovyka. Lutsk : Vezha-Druk, 2022. 340 s.
4. Loza T.O., Yeremenko N.O. Krosfit v osnovi fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia: materialy XVII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii molodykh uchenykh*. Sumy, 2017. T. 1. S. 86-89.
5. Petrova A. Vplyv vprav krosfitu na riven fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv starshoho shkilnoho viku. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2021. № 2 (82). S. 63-69.
6. Romaniuk O. A. Krosfit – systema trenuvan. *Materialy II Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. "Suchasni tendentsii ta perspektvyvy rozvytku fizychnoi pidhotovky i sportu u Zbroinykh Sylakh Ukrainy, pravookhoromykh orhanakh, riaturalnykh ta inshykh spetsialnykh sluzhb na shliakhu yevroatlantychnoi intehratsii Ukrainy"* (14-15 liutoho 2019 r.). Kyiv, 2019. S. 175-176.
7. Sliednikov L.S., Zhydenko A.O. Obgruntuvannia efektyvnosti vykorystannia metodyky rozvytku fizychnykh yakosteiv ditei 6–14 rokiv za dopomohoiu ihrovoho krosfitu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*. Kyiv, 2019. 3K(110). S. 527-530.

#### Цитування на цю статтю:

Томашук ОГ, Деделюк НА, Ковальчук НМ, Дем'янчук ОГ, Войтович ІМ. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024 Березень 04; 42: 31-35

**Томащук Олена Григорівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-1956-0265>

**Деделюк Ніна Автономівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: dedeliuk.nina@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-9522-5055>

**Ковальчук Надія Миколаївна** – доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: kovalchuk.nadiya@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7230-2521>

**Дем'янчук Олена Григорівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: demianchuk.olena@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-9418-6285>

**Войтович Ірина Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)

e-mail: voytovych.iryana@vnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2573-517X>