

ISSN 2227-2844

ВІСНИК

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

№ 3 (351) квітень

2022

ВІСНИК

ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 3 (351) квітень 2022

Засновано в лютому 1997 року
Свідоцтво про реєстрацію:
серія КВ № 14441-3412ПР,
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку
наукових фахових видань України
(педагогічні науки)
Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол № 9 від 29 квітня 2022 року)

Виходить чотири рази на рік

Засновник і видавець –
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Юрків Я. І., доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, проректор з науково-педагогічної роботи (Україна)

Заступники головного редактора:

Караман О. Л. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, ректор ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (Україна)

Набока О. В. – доктор історичних наук, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, завідувач кафедри історії України (Україна)

Шехавцова С. О. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, професор кафедри романо-германської філології (Україна)

Відповідальні редактори:

Отраченко О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання (Україна)

Забудкова О. А. – кандидат історичних наук, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, доцент кафедри історії України (Україна)

Кокнова Т. А. – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, доцент кафедри романо-германської філології (Україна)

Члени редакційної колегії:

Бабич В. І. – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, професор кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна)

Власенко К. В. – доктор педагогічних наук, професор, Донбаська державна машинобудівна академія, завідувач кафедри математики та моделювання (Україна)

Глуховцева К. Д. – доктор філологічних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, професор кафедри української філології та загального мовознавства (Україна)

Дмитренко В. І. – доктор філологічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри української та світової літератур (Україна)

Заблюцький В. В. – доктор наук з державного управління, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, директор навчально-наукового інституту публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти (Україна)

Кобзар О. І. – доктор філологічних наук, професор, Полтавський університет економіки й торгівлі, професор кафедри ділової іноземної мови (Україна)

Кравченко О. І. – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, в. о. завідувача кафедри публічної служби та управління навчальними і соціальними закладами (Україна)

Кушнірова Т. В. – доктор філологічних наук, професор, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, професор кафедри германської філології та перекладу (Україна)

Литвин М. Р. – доктор історичних наук, професор, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, завідувач відділу (Україна)

Лукашевич-Велеба Й. – доктор педагогічних наук, Академія спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської, професор педагогічного факультету (Республіка Польща)

Любимова С. А. – кандидат філологічних наук, доцент, Київський національний лінгвістичний університет, докторант кафедри англійської філології, перекладу і філософії мови імені проф. О. М. Мороховського (Україна)

Михальський І. С. – доктор історичних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, професор, професор кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин (Україна)

Моїсєнко О. Ю. – доктор філологічних наук, професор, Національний університет „Києво-Могилянська академія”, професор кафедри англійської мови (Україна)

Нефьодов Д. В. – доктор історичних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, доцент кафедри історії (Україна)

Прошкін В. В. – доктор педагогічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка, професор кафедри комп'ютерних наук і математики (Україна)

Саєнко В. Г. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна)

Священко З. В. – доктор історичних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, професор кафедри всесвітньої історії та методик навчання (Україна)

Си Цзюньцін – доктор філологічних наук, професор, Ланьчжоуський університет, факультет російської мови та літератури (КНР)

Ткачук В. В. – кандидат педагогічних наук, Криворізький національний університет, асистент кафедри інженерної педагогіки та мовної підготовки (Україна)

Харченко С. Я., доктор педагогічних наук, професор, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”, завідувач кафедри соціальної педагогіки (Україна)

Хахула Л. І. – кандидат історичних наук, доцент, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, старший науковий співробітник (Україна)

Юган Н. Л. – доктор філологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, професор кафедри іноземних мов (Україна)

Редакційні вимоги до технічного оформлення статей

Редколегія «Вісника» приймає статті обсягом 5 – 7 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (*.doc, *.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) – 3,8 см; верхній колонтитул – 1,25 см, нижній – 3,2 см.

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № ** (***) , 2014.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я по-батькові автора (повністю, шрифт жирний). На наступному рядку – учений ступінь, звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела в тексті оформлюються таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, та рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно послатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Моого, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Bruner, 2012, р. 24).

Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку „Список використаної літератури” (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Для коректного індексування публікацій наукометричними системами після «Списку використаної літератури» необхідно навести References. Посилання в **References** мають бути оформлені латиною; для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [] з зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад, [in Russian], [in Ukrainian] Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна замінити латинські літери на кирилическі. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю заключають 2 анотації обсягом 1600-1800 знаків (українською та англійською мовами) із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3-5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу (повністю), домашня адреса; e-mail та номери телефонів (службовий, домашній, мобільний) двома мовами (українською та англійською).

УДК 796.011.3:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-100-115

Школа Олена Миколаївна,

кандидатка педагогічних наук, професорка,
завідувачка кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.
alesikk1974@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

Жамардїй Валерїй Олександрович,

доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
фізичної терапії, ерготерапії з спортивною
медициною та фізичною реабілітацією
Полтавського державного медичного університету,
м. Полтава, Україна.
Shamardi@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-3579-6112>

**МОТИВАЦІЙНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ
ВПРАВАМ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА УРОКАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що на сьогоднішній день стан здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти має стабільну тенденцію до погіршення (Грибан, 2018; Жамардїй & Школа, 2020; Круцевич, 2008 та ін.). Сучасні дослідження свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я. Так, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%. При цьому, незадовільну фізичну підготовленість, мають понад 50% (Грибан & Тимошенко, 2017; Донченко & Жамардїй, 2020 та ін.).

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого негативно впливає на їхню майбутню репродуктивну функцію. Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці гармонійно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження (Грибан & Тимошенко, 2017; Мулик & Максимова, 2017 та ін.).

Протягом останніх років проведено багато досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичної

культури, різних методик навчання та мотивації до виконання фізичних вправ різної спрямованості. Однією із таких проблем науковці називають зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури.

Найбільш ефективною формою забезпечення в учнів позитивного інтересу, мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я є фітнес-аеробіка (Булатова & Усачов, 2008; Беляк, 2014; Кузнєцова, 2018 та ін.). Необхідність широкого застосування фітнес-аеробіки обумовлена також тим, що вона позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, таких як: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, рівновага, координація рухів, тим самим забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток учнів. Разом із тим, незважаючи на важливу роль фітнес-аеробіки, використання цієї форми як засобу формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами в дівчат старших класів залишається на низькому рівні.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових якостей саме дівчат. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість дівчат (Булатова & Усачов, 2008; Синиця & Шестерова, 2010; Зінченко & Усачов, 2011; Завидівська, 2013; Беляк, 2014; Кузнєцова, 2018; Жамардій & Школа, 2020 та ін.).

Сучасні молоді дівчата відокремлюють заняття фітнес-аеробікою від інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику в танцювальному стилі, високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Доведено, що фітнес-аеробіка володіє великими можливостями щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових якостей, емоційного підйому та загального настрою. Вона ефективно впливає на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, покращує розумову діяльність, тощо (Мулик & Максимова, 2017; Грибан, 2018 та ін.).

Дослідження багатьох науковців присвячено можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі учениць і студенток: Т. Суєтіна (ритмічна гімнастика); О. Старкова (танцювальна аеробіка); О. Штих (степ-аеробіка); О. Фанигіна, О. Школа (аквааеробіка); О. Трофімова, О. Фоменко, А. Бойченко (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура (спортивна аеробіка); О. Черненко (футбол-аеробіка); Г. Ільницька (пілатес, йога); І. Зінченко, Т. Бала (черлідінг) та ін.

Значну кількість наукових праць присвячено дослідженню розвитку фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки: визначено раціональні параметри фізичних навантажень у системі занять школярів, використовуючи комбіновану аеробіку; ефективний вплив модульної

технології з метою розвитку рухових якостей (Жамардїй & Школа, 2020; Отравенко & Школа, 2021) тощо. Таким чином, доведено багатогранність фітнес-аеробіки як у змістовному аспекті, так і в різноманітності методичних підходів.

Але, незважаючи на численні наукові дослідження, актуальним залишається проблема формування мотивації до занять фізичної культури дівчат старших класів та пошук новітніх і ефективних додаткових засобів навчання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичної культури, задовольнити інтереси учнів та якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку їх фізичних якостей. Тому, виникає необхідність розробки методики використання на уроках фізичної культури старшокласниць засобів фітнес-аеробіки, які обрали видом своєї рухової активності на заняттях з фізичної культури певний вид оздоровчої аеробіки та впровадження їх в навчальну програму закладу загальної середньої освіти.

Мета дослідження – розробити методику використання на уроках фізичної культури засобів фітнес-аеробіки як інструментарію для формування у дівчат старших класів мотивації до занять фізичною культурою.

Дослідження проводилось у 2020–2021 навчальному році на базі Харківського ліцею № 112 м. Харкова. У дослідженні приймали участь 25 учениць 10–11 класів. Організація дослідження включала три основних етапи: перший етап (вересень – жовтень 2020 р.) передбачав проведення анкетування та опитування серед учениць старших класів, а також визначення рівня їх фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Другий етап (листопад – грудень 2020 р.) був спрямований на розробку та впровадження в освітній процес учнів старших класів методики використання засобів фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури. На третьому етапі (січень – вересень 2021 р.) було проведено спеціальне дослідження, спрямоване на визначення ефективності впливу методики використання засобів аеробіки на уроках фізичної культури та формування мотивації до занять фізичною культурою за допомогою фітнес-аеробіки.

Методологія дослідження ґрунтується на наукових положеннях, викладених у працях відомих педагогів, тренерів, психологів, фахівців з фізичної культури і спорту, фізичного виховання та фізичної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що шкільне фізичне виховання – це педагогічний процес виховання, особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями в сфері рухової діяльності людини (Круцевич, 2008). Шкільне фізичне виховання є важливим засобом фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Реалізація системи шкільного фізичного виховання здійснюється за рахунок навчального предмету «Фізична культура». Його основною

метою є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя (Круцевич, 2008).

Фізичне виховання як освітня галузь на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними методологічних, медичних, соціальних і психолого-педагогічних досліджень. Разом із тим, потребує подальшого удосконалення система фізичного виховання, підвищення її результативності, що сприятиме гармонійному розвитку кожного громадянина України на засадах особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми (Грибан & Тимошенко, 2017; Завидівська, 2013).

Одним із засобів різнобічного фізичного виховання та розвитку є фітнес-аеробіка. Поширенню і популяризації цього виду фітнесу сприяли дослідження (Синиця & Шестерова, 2010; Зінченко & Усачов, 2011; Беляк, 2014; Жамардїй & Школа, 2020; Отравенко & Школа, 2021 та ін.). Під час занять аеробікою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про аеробний рух, здатність переживати почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості дівчат, а її переживання збагачуються позитивними емоціями, роблять життя емоційно насиченим. Струнка статура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи – це навіть неповний перелік якостей, що виховуються аеробікою, яка робить дівчину гарною (Синиця & Шестерова, 2010). Невміння правильно тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд дівчат, але і на стан їхніх внутрішніх органів. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем підростаючого організму, що позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань. Найдієвішим засобом запобігання й усунення дефектів постави є фізичні вправи.

Останнім часом із лікувальною метою науковці рекомендують вправи фітнес-аеробіки. Головна причина такої переваги – емоційність вправ, які позитивно впливають на психічну сферу людини з проблемами в стані здоров'я. Саме тому, фітнес-аеробіку варто розглядати і як найважливіший засіб обов'язкового комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів для старшокласників на заняттях фізичною культурою (Беляк, 2014). Старший шкільний вік – це час безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.

Фітнес-аеробіка – це унікальне поєднання сучасних фітнес-систем. За функціональним призначенням аеробіка може поділятися на оздоровчу, спортивну та прикладну. У свою чергу, до оздоровчої аеробіки входять загальнорозвивальні вправи для всіх частин тіла. Махові і колові рухи руками, ногами, нахили і повороти тулуба, голови,

присідання та випади, вправи в різних положеннях: упорах, сидячи та лежачи. Ці вправи сполучаються з різновидами ходьби, стрибків, бігу, танцювальними вправами, вправами з предметами. Використовуються також вправи хореографії, найпростіші елементи акробатики та інші засоби.

Цілісність і динамічність цих вправ при органічному зв'язку з музикою створюють своєрідну техніку вправ, які сприймаються як танцювальні рухи. Залежно від набору засобів аеробіки заняття може мати переважно танцювальний, атлетичний або змішаний характер. Дівчатам особливо потрібні і подобаються такі види фізичної активності, у яких виявляються та формуються гнучкість, координація, краса і танцювальність рухів. Вони легше переносять фізичне навантаження, що характеризується ритмічним і досить частим чергуванням напруги та розслаблення м'язів (Булатова & Усачов, 2008; Синиця & Шестерова, 2010).

Отже, застосування викладачем відповідних педагогічних і психологічних прийомів у процесі навчання сприяють удосконаленню освітнього процесу. Врахування мотивацій, потреб, цілей, психологічної готовності дає ученицям змогу саморозкриття, самореалізації і самоутвердження, досягнення гармонії руху тіла і розуміння цієї необхідності. Практичне застосування цього дає значні результати при проведенні занять фізичної культури засобами аеробіки.

Використання елементів фітнес-аеробіки передбачено шкільною програмою як складової частини естетичного виховання в процесі фізичного виховання. У ній вказано, що на уроках фітнес-аеробіки дівчата старших класів повинні освоювати вправи без предметів і з предметами, вправи з елементами акробатики, які виконуються під музичний супровід. Такі уроки проводять разом з аеробними вправами, що і сприяє гармонійному розвитку особистості школярок. Вагомими аргументами на користь аеробіки є її доступність і ефективність. До виконання складніших елементів можна перейти після систематичних занять, послідовно опанувавши типові для аеробіки рухи. Починати слід із простих і доступних елементів. Для занять аеробікою не потрібно багато спеціального обладнання, що має неабияке значення для їх організації.

Узагальнюючи вище викладене, необхідно відмітити, що найбільш ефективні засоби, які спрямовані на розвиток особистості учениць закладів загальної середньої освіти є засоби аеробіки; доведено важливість застосування викладачем загальнопедагогічних прийомів при проведенні занять. Аеробіка як система фізичних вправ має прекрасні можливості у формуванні особистості школярок, тому що їм особливо потрібні й подобаються такі види фізичної активності, у яких виявляються та формуються гнучкість, координація, пластичність, краса і танцювальність рухів. Вони легше переносять фізичне навантаження, що характеризується ритмічним і досить частим чергуванням напруження й розслаблення м'язів, частою зміною положення тіла. Використання

засобів аеробіки у фізичному вихованні учениць є не тільки можливим, але і необхідним при формуванні фізичної культури особистості.

З метою з'ясування ставлення старшокласниць до занять різними видами рухової активності було проведено соціологічне опитування. В ході опитування визначались особливості мотивації дівчат до фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх спортивні уподобання, ставлення самих дівчат до уроків фізичної культури і до аеробіки. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Ставлення учениць 10-11 класів до уроків фізичної культури

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Клас опитуваних		Середній груповий показник відповідей учениць (%)
		10 клас	11 клас	
		Кількість опитуваних		
		n = 11	n = 14	
Результати відповіді на запитання (кількісні показники)				
1	2	3	4	5
1.	Який Ваш улюблений спосіб проведення дозвілля?			
а)	у колі друзів	6	8	56
б)	перегляд телепередач	2	0	8
в)	за комп'ютером	2	3	20
г)	займатися спортом	1	3	16
2.	Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками?			
а)	Так	4	1	20
б)	Ні	5	10	60
в)	Інколи	2	3	20
3.	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?			
а)	Так	8	13	84
б)	Ні	0	0	0
в)	не все подобається	3	1	16
4.	Чим Вам більше всього подобається займатися на уроках фізичної культури?			
а)	загальнорозвивальними вправами	1	1	8
б)	спортивними іграми	6	3	36
в)	аеробікою або гімнастикою	2	10	48
г)	легкою атлетикою	2	0	8
5.	Вам важко виконувати вправи на уроках фізичної культури?			
а)	нічого не виходить	0	0	0
б)	дуже втомлююся	2	4	24
в)	в мене виходять всі завдання	9	10	76
6.	Що спонукає Вас відвідувати уроки фізичної культури?			
а)	заняття фізкультурою корисні для здоров'я	11	14	47

б)	подобається стиль проведення	5	2	25
в)	для позитивної оцінки	9	14	28
7.	Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?			
а)	Так	9	8	68
б)	Ні	2	6	32
8.	Якщо Ви пропускаєте уроки з фізичної культури, то з якої причини?			
а)	тільки якщо хворію	11	11	88
б)	немає настрою займатися	0	3	12
в)	якщо мені не цікаво	0	0	0
9.	Чи хотіли б Ви щось змінити на уроках фізичної культури?			
а)	Так	8	6	56
б)	Ні	2	5	28
в)	Інколи	1	3	16

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що найбільша кількість школярів віддають перевагу проведенню часу в колі друзів – 56% (середній груповий показник) та розвагам з використанням комп'ютера – на що указали 20% респондентів, 8% школярів проводять дозвілля за переглядом телепередач. Варто зазначити, що лише 16% (середній груповий показник) школярів віддають перевагу заняттям фізичними вправами та спортом (табл. 1, запитання 2). Бачимо, що тільки 20% (середній груповий показник) школярів віком 15–16 років займаються фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками фізичної культури в школі, при цьому, лише 20% (середній груповий показник) з них фізкультурно-спортивною діяльністю займаються не систематично (табл. 1, запитання 2). Переважна більшість учениць 84% (середній груповий показник по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 3 а), в той час, як 16% дівчат відповіли, що їм не все подобається в уроках фізичної культури.

Аналіз відповідей на питання щодо складності виконання ученицями 10–11 класів завдань, які ставляться перед ними на уроках фізичної культури показав, що у більшості дівчат 76% (середній груповий показник) добре виходить виконання вправ, які їм пропонуються на уроках фізичної культури однак, необхідно відмітити, що 24% (середній груповий показник) учениць вказали на те, що вони дуже втомлюються під час їх виконання (табл. 1, запитання 5).

Матеріали проведеного дослідження дозволили також визначити основні мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури (табл. 1, запитання б). Встановлено, що найбільш значущим фактором, що мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 47% учениць. Також, важливим мотивом відвідувати уроків фізичної культури для дівчат 10–11 класу є одержання позитивної оцінки, цьому мотиву віддали перевагу 28% (середній груповий показник) опитаних учениць і тільки 25% – опитуваних дівчат подобається стиль проведення уроків (табл. 1, запитання б).

На запитання «Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?» 68 % (середній груповий показник) дівчат дали позитивну відповідь (табл. 1, запитання 7), тим самим підтвердивши серйозність свого відношення до уроків фізичної культури. Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження, основними причинами, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури є різні захворювання на що вказала переважна більшість 88% (середній груповий показник) учениць 10–11 класів. Встановлено, що серед причин, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури є відсутність настрою займатися фізичними вправами, що підтвердили 12% дівчат, які відповіли, що у них немає настрою. Звертає на себе увагу і той факт, що дівчат яким би зовсім не подобалось займатися фізичною культурою не було (табл. 1, запитання 8).

Під час подальшого аналізу ми дізналися, що 56% (середній груповий показник) дівчат бажають змін у стилі проведенні уроків фізичною культурою, а 28% (середній груповий показник), не хочуть жодних змін, їх все влаштовує (табл. 1, запитання 9). Таким чином, проведений вище аналіз, результатів відповідей учнів щодо їх ставлення до уроків фізичної культури показав, що кількість бажаючих дівчат, котрі б хотіли змін на уроці фізичної культури, значно більше ніж тих, що все влаштовує.

З метою визначення передумов використання засобів аеробіки на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, що є одним із завдань роботи нами було проведено додаткове дослідження. В ході цього дослідження визначалось ставлення учениць 10–11 класу до занять аеробікою (табл. 2).

Таблиця 2

Ставлення учениць до занять аеробікою

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Клас опитуваних		Середній груповий показник відповідей учениць (%)
		10 клас	11 клас	
		Кількість опитуваних		
		n = 11	n = 14	
		Результати відповіді на запитання (кількісні показники)		
1	2	3	4	5
1.	Що Ви знаєте про аеробіку?			
а)	Нічого	0	0	0
б)	дуже мало	7	11	72
в)	аеробіка – це гарний вид спорту, який позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, розвиває виразність та пластичність	4	3	28

2.	Хотіли б Ви на уроках фізичної культури займатися аеробікою?			
а)	Ні	0	0	0
б)	Частково	2	7	36
в)	з великим задоволенням	9	7	64
3.	Що саме Вас приваблює в аеробіці?			
а)	Нічого	0	0	0
б)	спеціальні аеробні вправи	6	3	36
в)	робота з предметами або без	12	10	88
г)	можливість проявити свої почуття через рухи	7	6	52
д)	те, що заняття проходять під музику	13	7	80
е)	показові виступи	6	6	48
4.	Чому Ви раніше не займалися аеробікою?			
а)	мені вона не цікава	0	0	0
б)	не знала про її існування	0	0	0
в)	не було можливості	11	14	100
г)	я займалася аеробікою	0	0	0
5.	Чого Ви очікуєте від занять аеробікою?			
а)	фізичне та моральне задоволення	11	8	76
б)	краса і грація	12	13	100
в)	Самореалізація	4	8	48
г)	покращення самопочуття	0	0	0
д)	відкриття у собі нових талантів	7	11	72

Аналіз матеріалів проведеного дослідження показав, що 72% (середній груповий показник) опитаних дівчат майже не володіють інформацією про аеробіку як вид спорту. При цьому, 28% із них вказали на те, що аеробіка їм дуже подобається (табл. 2, запитання 1). Під час опитування також було встановлено, що 36% дівчат хотіли б інколи займатися аеробікою на уроках, в той час як 64% (середній груповий показник) займалися б нею з великим задоволенням (табл. 2, запитання 2). Аналіз відповідей респондентів показав, що переважна більшість дівчат вказали на те, що заняття з аеробіки їх особливо приваблюють вправами під музичний супровід. Також 88% (середній груповий показник) відмітили, що аеробіка приваблює їх роботою з предметами; в той час як 52% опитуваних вважають, що зможуть проявити свої почуття через рухи; 36% дівчат приваблюють спеціальні аеробні вправи, а 48% (середній груповий показник) старшокласниць прагнуть до показових виступів з аеробними композиціями. Позитивним є і те, що дівчат, яких би аеробіка зовсім не приваблювала серед опитуваних не було (табл. 2, запитання 3).

На питання «Чому Ви раніше не займалися аеробікою?» всі дівчата (100%) відповіли, що у них не було такої можливості, щоб раніше займатися аеробікою (табл. 2, запитання 4 в). На запитання «Чого Ви очікуєте від занять аеробікою?» отримані результати відповідей

показали, що всі 100% дівчат прагнуть до краси і грації, отримати фізичне і моральне задоволення бажають 76% (середній груповий показник) дівчат, відкрити у собі нові таланти будуть намагатися 72% дівчат (табл. 2, запитання 5 а, б, д).

Проведений вище аналіз результатів відповідей учениць дозволив зробити наступні узагальнення. По-перше, у 60% школярок 15–16 років визначено низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, однак спостерігається зацікавленість до нових та цікавих видів рухової активності. По-друге, на думку 80% дівчат, аеробіка є одним із дієвих засобів, яка через доступність і поєднання фізичних вправ разом з музичним супроводом є найбільш популярною серед школярок, що є підставою для застосування засобів аеробіки у процесі фізичного виховання дівчат 15–16 років. По-третє, 64% дівчат вказали на те, що аеробіка їм дуже подобається і вони з великим задоволенням займалися б нею на уроках фізичної культури.

Під час проведення педагогічного експерименту було виявлено, що домінуючими мотивами, що спонукають учениць до занять фізичними вправами є усвідомлення позитивного впливу на їх здоров'я, на це вказало 52% учениць, а також стиль проведення уроків, цьому мотиву віддали перевагу 44% учениць (табл. 3). В той час як до початку проведення експерименту основним мотивом для учениць було отримання позитивної оцінки.

Аналіз результатів свідчить про те, що за час проведення педагогічного експерименту серед дівчат старших класів суттєво змінились пріоритети, що спонукають їх займатись фізичними вправами. Так, наприклад, якщо до початку педагогічного експерименту кількість дівчат, які вказали на те, що систематично займаються фізкультурно-спортивною діяльністю в позаурочний час складала лише 20%, то наприкінці експерименту таких учениць було уже 48%. Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, за період педагогічного експерименту кількість учениць, яким стали подобатись уроки фізичної культури, збільшилась на 12%, і становить 72% (табл. 3).

Таблиця 3

Ставлення учениць 10-11 класів до уроків фізичної культури наприкінці педагогічного експерименту

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Результати відповіді на запитання (кількісні показники)	
		Етапи педагогічного експерименту	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
1.	Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками?		
а)	Так	20	48
б)	Ні	60	20
в)	Інколи	20	32

2. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?			
а)	Так	60	72
б)	Ні	0	0
в)	не все подобається	40	28
3. Що спонукає Вас відвідувати уроки фізичної культури?			
а)	заняття фізкультурою корисні для здоров'я	28	52
б)	подобається стиль проведення	20	44
в)	для позитивної оцінки	52	4
4. Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?			
а)	Так	68	84
б)	Ні	32	16
5. Чи хотіли б Ви щось змінити на уроках фізичної культури?			
а)	Так	56	12
б)	Ні	28	72
в)	Інколи	16	16

Під час проведення педагогічного експерименту було виявлено, що домінуючими мотивами, що спонукають учениць до занять фізичними вправами є усвідомлення позитивного впливу на їх здоров'я, на це вказало 52% учениць, а також стиль проведення уроків, цьому мотиву віддали перевагу 44% учениць (табл. 3). В той час як до початку проведення експерименту основним мотивом для учениць було отримання позитивної оцінки.

Важливо також звернути увагу на те, що в кінці педагогічного експерименту кількість учениць, які систематично почали займатися фізичними вправами збільшилась на 16% і становить 84%. Під час подальшого аналізу нами було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту кількість учениць, які бажають щось змінити на уроках фізичної культури, зменшилась на 44% і становить лише 12%. Такі результати свідчать про те, що використання на уроках фізичної культури засобів аеробіки позитивно впливає на формування в учениць старших класів мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що процес фізичного виховання школярів потребує вдосконалення. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками організації фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти. Причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури науковці визначають відсутність можливості вибору виду занять, незадоволеність змістом шкільної фізичної культури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можливо за допомогою змісту проведення уроків. Аналіз описаних у літературі даних і впроваджених в урочні форми елементів різних видів аеробіки дозволило нам зробити висновок, що аеробіка прийнята для шкільних уроків фізичної культури зі старшокласницями.

За результатами анкетування дівчат було виявлено, що загалом у школярів 15–16 років визначено низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, однак спостерігається зацікавлення до нових і найбільш цікавих видів рухової активності. Аеробіка є одним із ефективних засобів, яка через доступність і поєднання фізичних вправ у поєднанні з музичним супроводом є популярною серед школярів, що є підставою для застосування її засобів у процесі фізичного виховання дівчат 15–16 років і мотиватором до занять фізичною культурою.

З метою з'ясування впливу розробленої методики, яка спрямована на удосконалення уроків фізичної культури та мотивації до занять під час формувальної частини експерименту було проведено повторне дослідження. Результати цього дослідження свідчать про те, що кількість дівчат, які систематично почали відвідувати заняття з фізичної культури збільшилась на 20% і становить 88%. Важливо також відмітити, що після впровадження на уроках фізичної культури засобів аеробіки кількість учениць, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла до 96%, в той час як до впровадження методики їх кількість становила 84%. Результати проведеного експерименту свідчать також про те, що у порівнянні із даними на його початку в учнів змінилася мотивація до відвідування уроків фізичної культури. Так, якщо до впровадження педагогічної технології переважна більшість учениць відвідували заняття з фізичної культури, щоб отримати позитивну оцінку, то наприкінці формувального експерименту учениці відвідували уроки фізичної культури тому, що їм подобався стиль їх проведення та для того, щоб підвищити рівень свого здоров'я та фізичної підготовки.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку необхідно спрямовувати на більш глибоке вивчення педагогічних методів фізичного вдосконалення учениць закладів загальної середньої освіти засобами різних видів аеробіки.

Список використаної літератури

1. Griban G., Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskyi Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. № 18 (2). pp. 565–569. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02082>. **2. Zhamardiy V.,** Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1), Art. 19. pp. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019>. **3. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с. **4. Грибан Г. П.,** Тимошенко О. В., Гошко А. М., Скорий О. С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації

системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85). С. 35–39. **5. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H.** Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie.* 2020. Vol. LXXIII, No. 1. pp. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202001128>.

6. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія.* 2017. Вип. 58. С. 71–82. **7. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. 2021. Vol. 12 (3). pp. 146–154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

8. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання.* Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320–354. **9. Беляк Ю. І.** Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 11. С. 3–8. **10. Кузнєцова О. Т.** Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2018. 613 с. **11. Завидівська Н. Н.** Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2013. 40 с. **12. Синиця С. В., Шестерова Л. В.** Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с. **13. Зинченко В. Б.,** Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Киев : НАУ, 2011. 152 с.

References

1. Griban, G., Prontenko, K., Zhamardiy, V., Tkachenko, P., Kruk, M., Kostyuk, Y., & Zhukovskiy, Y. (2018). Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport,* 18 (2), 565-569. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02082>. **2. Zhamardiy, V.,** Shkola, O., Tolchieva, H., & Saienko, V. (2020). Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport,* 20 (1), 19, 142-149. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019>. **3. Krutsevych, T. Yu.** (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : v 2 t.* [Theory and method of physical education: in 2 v.]. Vols. 1. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia.* Kyiv: Olimp. l-ra [in Ukrainian]. **4. Gryban, G. P.**

& Tymoshenko, O. V., Goshko, A. M., & Skoryj, O. S. (2017). Pedagogichne konstruuvannya ta proektuvannya fizkulturno-ozdorovchogo procesu studentiv v umovax modernizaciyi systemy fizychnogo vixovannya [Pedagogical design and design of the students' cultural and health-improving process for students in the minds of the modernization system of the physical education]. *Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of M. P. Dragomanov NPU. Seriya №. 15. Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 4 (85), 35-39.* Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

5. Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Shkola, O. M., Kabatska, O. V., & Fomenko, V. H. (2020). Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie, LXXIII, 1, 145-150.* DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202001128>.

6. Mulyk, K. V., & Maksymova, K. V. (2017). Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi [Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth]. *Pedahohika ta psykholohiia – Pedagogics and psychology, 58, 71-82* [in Ukrainian].

7. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT, 12 (3), 146-154.* Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

8. Bulatova, M. M. & Usachov, Yu. O. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education.* Kyiv: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].

9. Beliak, Yu. I. (2014). Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodical features of the means of health fitness]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 11, 3-8* [in Ukrainian].

10. Kuznietsova, O. T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv [Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students of the basics]. *Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].

11. Zavydivska, N. N. (2013). Teoretyko-metodychni zasady fundamentalizaciyi fizkulturno-ozdorovchoyi osvity studentiv u procesi zdorovyazberezhzhuvalnogo navchannya [Theoretical and methodical principles of fundamentalization of physical culture and health education of students in the process of health-saving learning]. *Extended abstract of Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].

12. Synytsia, S. V., & Shesterova, L. V. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement]. Poltava: PNPU [in Ukrainian].

13. Zinchenko, V. B., & Usachov, Yu. O. (2011). Fitnes-