

## 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 %, “фїтбол-аеробїка” – 8 %, “пїлатес” – 10 %, “каланетїка” – 4 % та 19 % вказали свїй варїант (футбол, волейбол та баскетбол).

Запитавши учнїв старших класїв щодо бажання займатися вправами кросфїт встановили, що 65 % опитаних виявили бажання.

На основї аналізу науково-методичної лїтератури і вивчення практичного досвїду фахівцїв з силової пїдготовки нами були складенї комплекси вправ з кросфїту, що пїдходять для розвитку фїзичних здїбностей юнакїв та дївчат 16-17 рокїв на уроках фїзичної культури. Також ми використовували вправи із запропонованого А. Петровою варїативного модулю “Кросфїт” [5].

Основою кросфїту вважається поєднання силових і функцїональних вправ в рамках одного тренування. До основних переваг системи кросфїту, порївняно з традицїйними засобами фїзичної пїдготовки, належать: вїдсутнїсть матерїальних витрат на обладнання, вимог до їнвентарю та умов для занять (бїльшїсть вправ виконується з обтяженням вагою власного тїла); можливїсть виконання вправ в умовах дефїциту часу та обмеженого простору; виключення можливостї адаптацїї органїзму до навантажень за рахунок варїативностї засобїв тощо.

Варїативний модуль “Кросфїт” складається з пояснювальної записки, змїсту навчального матерїалу, очїкуваних результатїв навчально-пїзнавальної дїяльностї, орієнтовних навчальних нормативїв і перелїку обладнання, необхідного для засвоєння модуля. Змїст навчального матерїалу розробленої програми включає: теоретичнї вїдомостї, спецїальну фїзичну та технїчну пїдготовку. Спецїальна фїзична пїдготовка включає елементи важкої атлетики, гирьового спорту, гїмнастики та легкої атлетики, загально-розвивальних вправ, спрямованих на розвиток фїзичних якостей. Технїчна пїдготовка включає базовї вправи кросфїту. При навчаннї вправам необхідно забезпечити страховку учнїв. З метою профїлактики травматизму на кожному уроцї потрїбно проводити спецїально-розвивальнї та пїдвїднї вправи. Пїд час уроку вчитель повинен використовувати їндивїдуальний та диференцїйований пїдхїд до учнїв, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття. Пїсля вивчення модуля наприкінцї кожного навчального року учнї виконують навчальнї нормативи для контролю якостї засвоєння вивченого матерїалу. При складаннї навчальних контрольних нормативїв оцїнюється технїка виконання вправ кожним учнем їндивїдуально [5].

**Дискусїя.** Вагомим елементом фїзичної культури в закладах освїти має стати формування і розвиток у здобувачїв/здобувачок освїти фїзичних якостей, вїдповїдального ставлення до власного здоров'я, їнтересїв України, забезпечення безпеки та усвїдомлення спїльностї їнтересїв людини і держави, розвиток нацїональної їдентичностї, що полягає в опануваннї знаннями, практичними вмїннями і навичками.

Останнїм часом набуває широкої популярностї серед учнїв старших класїв один їз модних видїв рухової дїяльностї – кросфїт. Унїкальнїсть кросфїту полягає у його варїативностї, тобто кожне тренування їстотно вїдрїзняється вїд попереднього. При цьому, поєднуються вправи рїзної спрямованостї, що в свою чергу дозволяє задїяти якомога бїльше м'язових груп, розвинути фїзичнї якостї та рїзнобїчно, гармонїйно впливати на органїзм людини [1].

**Висновки.** Обсяг рухової активностї школярїв не вїдповїдає нормї, яка забезпечує оптимальний рївень здоров'я, у зв'язку з недолїками в органїзацїї фїзичного виховання у закладах загальної середньої освїти. Один їз напрямкїв сучасної концепцїї фїзичного виховання полягає у тому, щоб досягти бїльш вагомих результатїв рухової пїдготовленостї на основї реалїзацїї принципово нових пїдходїв, засобїв і технологїй.

На сьогоднї кросфїт набуває широкої популярностї у свїтї та Українї, особливо серед учнївської та студентської молодї. Виконання вправ кросфїту комплексно

впливає на організм: зміцнює всі м'язові групи, сприяє розвитку рухливості у суглобах, сприяє підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, 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. <https://doi.org/10.33099/2617-1783/2018-1/73-80>
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. <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-2.010>
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. Haponenko 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. Hnitska 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 naukovo-praktychnoi 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, pravookhoronnykh 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 yakosteit 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:

Томащук ОГ, Деделюк НА, Ковальчук НМ, Дем'янчук ОГ, Войтович ІМ. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024 Лютий 02; 42: 31-35

<b>Відомості про авторів:</b>
<b>Томащук Олена Григорівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
e-mail: olena.tomaschuk@vnu.edu.ua <a href="https://orcid.org/0000-0002-1956-0265">https://orcid.org/0000-0002-1956-0265</a>
<b>Деделюк Ніна Автономівна</b> – 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 <a href="https://orcid.org/0000-0002-9522-5055">https://orcid.org/0000-0002-9522-5055</a>
<b>Ковальчук Надія Миколаївна</b> – доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
e-mail: kovalchuk.nadiya@vnu.edu.ua <a href="https://orcid.org/0000-0002-7230-2521">https://orcid.org/0000-0002-7230-2521</a>
<b>Дем'янчук Олена Григорівна</b> – 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 <a href="https://orcid.org/0000-0002-9418-6285">https://orcid.org/0000-0002-9418-6285</a>
<b>Войтович Ірина Миколаївна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації ВНУ імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
e-mail: voytovych.iryna@vnu.edu.ua <a href="https://orcid.org/0000-0003-2573-517X">https://orcid.org/0000-0003-2573-517X</a>