

проблем, що мають суттєве значення для науки і практики; забезпечення можливості для розвитку особистості і її професійних якостей; задоволення потреб майбутніх фармацевтів у неперервному самостійному поповненні знань; формування у майбутніх фармацевтів аналітичного та критичного мислення, оволодіння методами біомедичних досліджень принципами доказової медицини.

Вивчення британського досвіду дозволяє зробити висновок, що науково-дослідницька підготовка майбутніх фармацевтів орієнтована на одержання ними додаткових професійних знань, формування науково-дослідницької культури, набуття професійного досвіду, формування професійної етики та мотивації для подальшого професійного і кар'єрного розвитку.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Blackmore P., & Fraser, M. (2007). Researching and teaching: Making the link. In P. Blackmore & R. Blackwell (Eds.), *Towards strategic staff development in higher education*. Maidenhead, UK: McGraw-Hill International. 131-141
2. Brown, S. (2005). Assessment for Learning. *Learning and Teaching in Higher Education*. 1. 81-89.
3. Griffiths, R. (2004). Knowledge production and the research-teaching nexus: the case of the built environment disciplines. *Studies in Higher Education*, 29(6): 709-726
4. Healey, M., & Jenkins, A. (2009). *Developing Undergraduate Research and Inquiry*. York: Higher Education Academy. <https://www.heacademy.ac.uk/knowledge-hub/developing-undergraduate-research-and-inquiry>
5. Hewitt-Dundas, N. (2012). Research intensity and knowledge transfer activity in UK universities. *Research Policy*. 41.(2). 262-275
6. King's College London (2022). Pharmacy MPharm. Retrieved from <https://www.kcl.ac.uk/study/undergraduate/courses/pharmacy-mpharm>
7. McConnell, C., & Morley, S. (2015). Engaging students in research and scholarship. In *Proceedings of the inaugural European Conference on the Scholarship of Teaching &*

Learning (pp. 17-17). Centre for the Integration of Research, Teaching and Learning CIRTLL. http://www.nairtl.ie/documents/EuroSoTL2015_Proceedings.pdf

8. University College London (2022). Pharmacy MPharm. Retrieved from <https://www.ucl.ac.uk/prospective-students/undergraduate/degrees/pharmacy-mpharm>

9. University of Birmingham (2022). Pharmacy MPharm. Retrieved from <https://www.birmingham.ac.uk/undergraduate/courses/med/pharmacy-4-year.aspx>

10. University of Bradford. (2022). Pharmacy MPharm (Hons) degree. Retrieved from <https://www.bradford.ac.uk/courses/ug/pharmacy-mpharm/?att=ft>

11. University of Manchester (2022). MPharm Pharmacy. Retrieved from <https://www.manchester.ac.uk/study/undergraduate/courses/2023/01695/mpfarm-pharmacy/>

12. University of Portsmouth (2022). Pharmacy MPharm Hons. Retrieved from <https://www.port.ac.uk/study/courses/undergraduate/mpfarm-hons-pharmacy>

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ШУНКОВ Василь Сергійович – кандидат хімічних наук, доцент, доцент кафедри біологічної та загальної хімії Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова.

Наукові інтереси: теорія і практика вищої медичної освіти в Україні та у зарубіжних країнах, професійна підготовка майбутніх фармацевтів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

SHUNKOV Vasyl Sergiyovych – Candidate of Chemical Science, Associate Professor of the Department of Biological and General Chemistry Vinnytsya National Pirogov Memorial Medical University

Scientific interests: theory and practice of higher medical education in Ukraine and in foreign countries, professional training of future pharmacists.

Стаття надійшла до редакції 12.10.2022 р.

УДК 373.3.016:796

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-207-385-390

ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана Валентинівна –

кандидат педагогічних наук, доцент

доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,

Центральноукраїнського державного педагогічного університету

імені Володимира Винниченка

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>

e-mail: ksenija-77777@ukr.net

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В СИСТЕМУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті визначено сутність поняття «дитячий фітнес», окреслено його особливості, що робить заняття привабливими для дітей і підлітків.

Акцентовано увагу на те, що програми дитячого фітнесу класифікують залежно від віку дітей, за спрямованістю різних засобів фізичної культури, предметів та обладнання.

Зазначено, що в останні роки в Україні відбувається вдосконалення освітнього процесу, однією з основних тенденцій якого є перехід від традиційної парадигми до створення умов навчання через застосування сучасних інноваційних технологій, зокрема у галузі фізичної культури. Наголошено на тому, що одним зі шляхів вирішення проблеми використання інновацій у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти може бути впровадження різних напрямків фітнесу, зокрема дитячого, для підвищення зацікавленості учнів початкової школи до занять фізичною культурою.

Молодий шкільний вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури руху, освоєння великого арсеналу рухових умінь і навичок, формування ключових компетентностей і ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту.

Зазначено, що в освітній програмі фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів одним із засобів підвищення рухової активності учнів рекомендовано впровадження різних видів дитячого фітнесу. Це дало нам змогу виокремити та запропонувати найбільш

популярні напрями фітнесу, які можна використовувати у фізкультурно-оздоровчій діяльності учнів початкової школи, а саме фітнес-гімнастика та акробатика; класична аеробіка з м'ячем; аеробіка зі скакалкою; ігровий стретчинг з елементами йоги, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, дитячий пілатес тощо.

Теоретично обґрунтовано доцільність впровадження засобів дитячого фітнесу в різні форми фізичного виховання учнів молодших класів для підвищення рівня їх фізичної підготовленості та покращення показників здоров'я. Зазначено, що заняття з використанням фітнес-технологій підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настрої, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливості для самостійного виконання фізичних вправ.

Ключові слова: учні початкової школи, уроки фізичної культури, фітнес-програми, дитячий фітнес, оздоровчі заняття.

IAZLOVETSKA Oksana Valentynivna –

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of physical

education and recreational and health work of the Volodymyr Vynnychenko

Central Ukrainian State Pedagogical University

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2653-1662>

e-mail: ksenija-77777@ukr.net

INTRODUCTION OF HEALTH FITNESS INTO THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

The article defines the essence of the concept of «children's fitness», outlines its features that make classes attractive for children and adolescents.

The attention is focused on the fact that children's fitness programmes are classified according to the age of children, the focus of various means of physical culture, subjects and equipment.

It is noted that in recent years, Ukraine has been undergoing a process of improving the educational process, one of the main trends of which is the transition from the traditional paradigm to creating learning conditions through the use of modern innovative technologies, in particular in the field of physical education. It is emphasised that one of the ways to solve the problem of using innovations in physical education in general secondary education institutions may be the introduction of various areas of fitness, including children's fitness, to increase the interest of primary school pupils in physical education.

Primary school age is especially favourable for mastering the basic components of movement culture, mastering a large arsenal of motor skills, forming key competencies and value attitudes towards physical culture and sports.

It is noted that in the educational programme of physical education for grades 1-4, the introduction of various types of children's fitness is recommended as one of the means of increasing the motor activity of pupils. This allowed us to identify and propose the most popular areas of fitness that can be used in the physical education and recreation activities of primary school pupils, namely fitness gymnastics and acrobatics; classical aerobics with a ball; aerobics with a rope; game stretching with elements of yoga, fitball gymnastics, step aerobics, children's pilates, etc.

The expediency of introducing children's fitness means into various forms of physical education of primary school students to increase their level of physical fitness and improve their health indicators is theoretically substantiated. It is noted that classes with the use of fitness technologies increase interest in physical education, musical accompaniment improves the emotional background of lessons and mood, trains basic vital motor skills and opportunities for independent exercise.

Key words: primary school pupils, physical education lessons, fitness programmes, children's fitness, health improvement classes.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У сучасний період постіндустріального інформаційного суспільства, коли активно розвиваються інформаційно-комунікаційні технології, простежується стійка тенденція до зниження рівня рухової активності дітей та підлітків.

Діти багато часу проводять своє дозвілля у віртуальному світі, а не на подвір'ї чи на спортивному майданчику. Відсутність фізичних навантажень і малорухомий спосіб життя негативно впливають на організм, який росте, що є однією із причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей. Заповнити щоденну потребу в рухах і підтримати дитячий організм у порядку допоможуть фізкультурно-оздоровчі заняття.

У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури, формуються інтереси та мотивація до занять фізичною культурою і спортом. Цей вік сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури руху, освоєння різних способів рухової та ігрової діяльності.

У зв'язку з переходом загальної середньої освіти на 12-річний термін навчання затверджено нову програму для початкової освіти. Зміст зазначеної програми Нової української школи набуває змін щодо завдань шкільного фізичного виховання, в них з'явилася декларація формування в молодших

школярів ключових компетентностей і ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту. Цей підхід є основою для виховання особистості, яка може зміцнювати і зберігати власне здоров'я засобами фізичної культури протягом усього життя.

Важливою вимогою сучасності є здійснення інноваційної діяльності, розробка та впровадження інноваційних технологій, методик, програм, зокрема в закладах освіти.

Одним зі шляхів вирішення проблеми використання інновацій у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти може бути впровадження різних засобів фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять, підвищенню зацікавленості школярів, розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я.

Грамотне та цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій у систему безперервної фізкультурної освіти для оздоровлення, розвитку та виховання школярів є сьогодні одним із актуальних завдань модернізації програм з фізичної культури освітніх закладів.

Актуальність фітнесу полягає і в тому, що його напрями постійно вдосконалюються, розвиваються та охоплюють найрізноманітніші форми рухової активності. Дитячий фітнес і його технології

поступово впроваджуються в уроки та позаурочні форми фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковим дослідженням у сфері фітнесу останнім часом стало надаватися велике значення, деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна зустріти в роботах окремих авторів [2; 3; 4; 7].

Сучасні досягнення у галузі оздоровчого фітнесу, класифікації фітнес-програм, особливості побудови фітнес-занять різного спрямування представлено у дослідженнях Ю. Беляк, Н. Воловик, В. Іваночко, І. Грибовської, С. Іванчикової, Т. Шутової, В. Тулайдан, Л. Чеховської та ін.

Використання фітнес-технологій на уроках фізичної культури в закладах освіти досліджували Т. Нестерова, Н. Овчиннікова, О. Крючек, О. Ваніна, О. Попова, Г. Глоба та інші.

Фітнес-технології сприяють підвищенню інтересу учнів до уроків фізичної культури та залучають їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяють оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня діяльності їх функціональних систем. Це неодноразово підкреслювали в своїх наукових працях Т. Круцевич, Н. Москаленко, Д. Соловей та ін.). Були розроблені авторські фітнес-програми як складової частини третього уроку фізичної культури, позаурочних і позашкільних заходів (О. Кібальник); обґрунтовані засади застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей і молоді (А. Красілов, А. Леоненко); розроблено оздоровчі фітнес-програми для дітей шкільного віку (В. Білецька, С. Дмитренко, Т. Кропивка, Н. Санжарова, О. Холодова та ін.); досліджено особливості впровадження оздоровчого фітнесу у систему фізкультурної освіти молодших школярів (А. Бойко, О. Дубинська, Н. Косачева, О. Хуртенко та ін.)

Незважаючи на те, що дитячий фітнес почав розвиватися порівняно нещодавно, його популярність стрімко зростає як за кордоном, так і в Україні, і це потребує наукового обґрунтування.

На підставі вищесказаного було сформульовано *мету статті*: теоретично обґрунтувати доцільність та особливості використання дитячого фітнесу як засобу підвищення рівня фізичної підготовленості, інтересу до занять фізичною культурою та покращення здоров'я учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін «фітнес» походить від англійського fitness – бути в гарній формі. Відмінністю фітнесу від загальної системи фізичної культури і спорту є включення до нього багатьох видів рухової активності, контролю харчування та постійного моніторингу функціонального стану організму за допомогою тестувань. Фітнес (у широкому розумінні) – це спосіб життя, який допомагає підтримувати своє тіло на високому функціональному рівні.

Напрямки фітнесу охоплюють різні форми рухової активності, задовольняють потреби різних соціальних груп населення у виборі оздоровчих занять, сприяють підвищенню не тільки рухової, а й загальної культури тих, хто займається, розширенню їх кругозору за рахунок включення в заняття творів мистецтва, таких як класичні, народні, сучасні танці, музичні твори у різних стилях тощо [4]. Фітнес включає понад 200 видів рухової активності, авторські оздоровчі методики та програми, різні фізичні вправи

й техніки, а також інноваційні технології в оздоровленні.

Залежно від цілей та завдань занять, розрізняють декілька рівнів занять фітнесом [3]: загальний чи оздоровчий фітнес; фізичний фітнес; спортивно-орієнтований фітнес.

Заняття оздоровчим фітнесом характеризуються виконанням вправ низької інтенсивності, плавними, обмеженими за амплітудою та напруженістю рухами, спрямованими на *загальний фізичний та руховий розвиток*, покращення форми тіла, підтримання й розвиток функціональної дієздатності та задоволення потреб у руховій діяльності. Зазвичай цьому відповідає 2-3-разовий режим занять в тиждень [2].

Дитячий фітнес, є одним із багатьох напрямів оздоровчого фітнесу, має низку характерних особливостей, є одним із сучасних напрямів оздоровчої гімнастики, являє собою синтез музики, аеробіки, елементів акробатики, ігрових видів спорту, йоги, загально-розвивальних вправ. Він підвищує загальний та емоційний тонус організму, покращує фізичну та розумову працездатність, задовольняє потребу дитини в руховій активності, сприяє розвитку фізичних якостей.

Залежно від віку дітей, програми дитячого фітнесу класифікують для дітей від 1 року до 3 років разом із батьками, для дітей дошкільного віку від 3 років до 7 років, для дітей шкільного віку (молодший, середній, старший).

За спрямованістю використовуваних засобів фізичної культури програми фітнесу поділяють на: ігрові, корекційні, гімнастично-атлетичні, танцювальні, з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв, циклічні тощо.

Бурхливе зростання фітнесу з його різноманітними засобами та методами вимагає нового підходу до аналізу своєї сутності в закладі загальної середньої освіти з позицій сучасного підходу до оздоровчо-розвивального тренування.

Освітня програма фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів (за Р.Б. Шияном) містить такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку». Змістова лінія «Базова рухова активність» охоплює види діяльності, які спрямовані на формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, формування в учнів здатності володіння різними способами рухової діяльності (культури рухів з елементами гімнастики, навичок пересувань, володіння м'ячем тощо) [6].

При організації такої діяльності одним із засобів пропонується використання дитячого фітнесу, а саме: логоаеробіка, звіроаеробіка, фідбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, танцювальні імпровізаційні вправи тощо [6].

Очікуваними результатами навчання є такі, що учні виконують різні види вправ дитячого фітнесу для розвитку фізичних якостей; аналізують власні помилки у виконанні фізичних вправ та вправляються в їх усуненні, поєднують комплекси загально-розвивальних вправ зі спеціальними та застосовують їх для розминки; здатні розрізняти різні фізичні якості людини і добирати фізичні вправи для їх розвитку з урахуванням індивідуальних можливостей тощо [6, с. 69].

Заняття з елементами фітнесу створюють сприятливі умови не тільки для фізичного, а й психомоторного розвитку школярів. Діти із

задоволенням виконують усі завдання, що розвивають активність, самостійність, творчий підхід та інтерес до занять фізкультурою. Великий потенціал дитячого фітнесу полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу людини, а й на духовну, особистісну і соціальну сфери.

У роботі з дітьми молодшого шкільного віку при проведенні занять з елементами фітнесу можна використовувати різноманітне обладнання: стіпи, м'ячі-футболи, скакалки, гантелі, диски здоров'я, гімнастичні ролери, дитячі гумові еспандери, лавки для преса, велотренажери, бігові доріжки, мінібатуту, тренажери веслування. Умовно до тренажерів можна зарахувати також пластмасові гантелі та гантелі до 0,5 кг, шведські стінки, корекційні м'ячі великого діаметра, масажні килимки [1; 5].

Спектр застосування вправ з використанням засобів фітнесу може бути різний. Це можуть бути повноцінні уроки, об'єднані в цілі блоки та включені до варіативної частини програми з фізичної культури. Різні види аеробіки, стретчинг знаходять відображення в тій чи іншій спрямованості уроків фізичної культури: легкоатлетичної, гімнастичної, ігрової, вони сприяють урізноманітненню засобів, які використовують у підготовчій та заключній частинах уроку. Їхні елементи сприяють поживленню уроку, надають йому нового емоційного забарвлення.

Орієнтуючись на положення Типової освітньої програми початкової освіти, пропонуємо включати різні напрями дитячого фітнесу під час уроків фізичної культури, позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з учнями молодшого шкільного віку. Це можуть бути: фітнес-гімнастика та акробатика; класична аеробіка з м'ячем; аеробіка зі скакалкою; ігровий стретчинг з елементами йоги, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, дитячий пілатес тощо.

Фітнес-гімнастика та акробатика. У межах одного уроку використовуються традиційні гімнастичні та акробатичні засоби або в поєднанні з виконанням базових рухів аеробіки. Вони, на нашу думку, сприяють розвитку фізичних якостей, дають змогу гармонізувати зміст програми [1; 2].

Творчість застосовується під час виконання не тільки асан, а й традиційних загально-розвивальних вправ. Наприклад, із 4-10 різних елементів можна запропонувати учням у міні-групах скласти комбінацію: вони самі вигадують назви різним пересуванням, крокам, нахилам та іншим елементам. Такі завдання залучають дітей до співпраці, командної роботи, створюють атмосферу радості і пізнання і є проявом реалізації діяльнісного підходу.

Класична аеробіка з м'ячем. Під час проведення уроків ФК, а також позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять з учнями можна використовувати м'ячі діаметром 18-20 см. Час виконання комбінацій – до 1-1,5 хв. В аеробіці з м'ячем можна виконувати такі вправи для розвитку координації рухів: передачі з однієї руки в іншу – перед собою за спиною, під ногою, партнеру; кидки і ловля після удару об підлогу; кидки і ловля – двома руками, однією рукою; переказати по підлозі, по тілу тощо.

Вправи з використанням різних предметів логічно поєднувалися з елементами класичної аеробіки. Наприклад, під час виконання ві-степу виконується кидок м'яча, потім степ-тач праворуч, м'яч, утримуючи двома руками, – до правого плеча; степ-тач ліворуч, м'яч до лівого плеча; під час

виконання степ-тача, бігу можна виконувати відбиття, тощо [3].

Аеробіка зі скакалкою. Завдяки природним формам рухів аеробіка зі скакалкою (Rope Skipping – Роуп-скіппінг) є однією з найпопулярніших ігор дітей. Проведення занять під музику значно підвищує їхню зацікавленість, а різного роду композиції дають їм змогу брати участь у різноманітних показових виступах, конкурсах і змаганнях [5].

Основним змістом Rope Skipping є різного роду стрибки, підскоки, що виконуються зі скакалкою індивідуально, в парах, групою, а також найпростіші акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається також довжиною скакалки: можна використовувати коротку, довгу, дві довгих.

Вправи *ігрового стретчингу* охоплюють усі групи м'язів, мають зрозумілі дітям назви (тварин або імітаційних дій) і виконуються під час сюжетно-рольової гри, заснованої на казковому сценарії. На занятті пропонується гра-казка, в якій діти перетворюються на різних тварин, комах тощо, виконуючи в такій формі фізичні вправи. Через наслідування образу учні пізнають техніку спортивних і танцювальних рухів та ігор, розвивають творчу та рухову діяльність і пам'ять, швидкість реакції, орієнтування в просторі, увагу тощо. Ефективність наслідувальних рухів полягає ще й у тому, що через образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень і з великою різноманітністю видів рухів, що дає хороше фізичне навантаження на всі групи м'язів.

Методика ігрового стретчингу ґрунтується на статичних розтяжках м'язів тіла та суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, які дають змогу запобігти порушенню постави та виправити її, чинять глибоку оздоровчу дію на весь організм [5].

Одним із видів фітнес-гімнастики є *фітбол-гімнастика* – заняття на великих пружних м'ячах. Фітбол (Fitball) – у перекладі з англійської означає м'яч, що служить для оздоровлювальних цілей (fit – оздоровлення, ball – м'яч).

Заняття на фітболах чудово розвивають відчуття рівноваги, зміцнюють м'язи спини та черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, сприяють формуванню правильного дихання, формують навичку правильної постави [7].

Степ-аеробіка – танцювальна аеробіка із застосуванням спеціальних невисоких платформ-степів. Цей вид фітнесу сприяє формуванню у дітей початкової школи постави, кістково-м'язового корсету, стійкої рівноваги, зміцнює серцево-судинну та дихальну системи, посилює обмін речовин, удосконалює точність рухів, розвиває координацію, впевненість та орієнтування в просторі, покращує психологічний та емоційний стан дитини [7].

Нині в роботу з дітьми активно впроваджується *черлідінг* – запальні спортивні танці з помпонами, що поєднують елементи акробатики, гімнастики, хореографії та танцювального шоу. Черлідінг розвиває творчі та рухові здібності й навички школярів, дає змогу збільшити обсяг рухової активності дітей у режимі дня, формує навички спілкування в колективній діяльності [3].

Дитячий пілатес – спеціально створена програма на основі базових вправ Pilates, адаптованих до дітей різного віку. Для учнів молодших класів рекомендується заняття проводити в ігровій формі. Слідуючи за чарівними героями, вони виконують

вправи, непомітно для себе зміцнюючи м'язи тіла, створюють міцний м'язовий корсет, розвивають силу, гнучкість. Для таких занять використовують різний спортивний інвентар, підбирають спеціальну музику, що створює сприятливу атмосферу. Вправи виконуються плавно, повільно і потребують повної концентрації уваги, контролю за технікою їх виконання і правильним диханням [5].

На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено особливості занять дитячим фітнесом [1; 5], теоретичні передумови, які треба враховувати, а саме:

1. Підбір та застосування фізичних вправ на заняттях з урахуванням анатомо-фізіологічних і психолого-педагогічних особливостей школярів, чергування спокійних і активних вправ. Враховувати, що у цьому віці добре розвиваються *гнучкість, швидкість, координація рухів, спритність*.

2. Включення різноманітних форм (сюжет, образ) та методів (гра, змагання) занять, інноваційних технологій.

3. Можливість емоційно-творчого самовираження, нервово-психічного розслаблення, задоволення від занять та задоволення від виконання різноманітних рухових дій. Розширення і розвиток емоційної сфери, переживання радісних станів веде до формування оптимістичного світогляду, що є основою концепції здорового способу життя.

4. Велике значення має розвиток навичок спілкування. Під час реалізації різних видів фітнесу розвивається виразність невербальних засобів спілкування: жестів, пантоміми, міміки, інтонації. Саме у спільній діяльності, іграх школярі оволодівають навичками індивідуальних і колективних дій, уміннями приймати й любити себе, доброзичливо ставитися до навколишнього світу, тобто набувають фундаментальних настанов, які визначають надалі їхню долю, можливість самореалізації та успішності в житті.

5. Велике значення при роботі з учнями початкової школи має музика. Голосове і рухове самовираження під музику можна розглядати як найважливіший засіб розвитку емоційно-тілесного досвіду дитини та її особистості в цілому. Музика тісно пов'язана з моторно-м'язовими відчуттями, і цим вона особливо близька до гри.

6. Багато дитячих ігор, заняття йогою в парах, групах побудовані на тактильних відчуттях. Ігрові ситуації допомагають дітям пізнати силу дотиків, можливості тактильних контактів у регуляції власного емоційного стану і в налагодженні доброзичливих стосунків з оточуючими. Танці-ігри зі зміною партнерів знімають штучні бар'єри, створюючи для всіх рівні умови спілкування.

7. Велика різноманітність вправ (з предметами, без них, на тренажерах), різна спрямованість і можливість експериментувати, що призводить до появи нових фітнес-програм.

Під час планування занять з елементами фітнесу для учнів початкової школи в першому півріччі слід надавати перевагу урокам, на яких вивчають гімнастичні та акробатичні вправи, елементи йоги – індивідуально, вводять образно-сюжетні ігри; на друге півріччя для учнів 1-2 класів – аеробіка з іграшками, гімнастичні та акробатичні вправи, елементи йоги в парах, образно-сюжетні ігри; для учнів 3-4 класів у першому півріччі – аеробіка без предметів, з м'ячами, гімнастичні, акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію, елементи йоги в парах; у другому –

аеробіка без предметів, повторення аеробіки з м'ячем, зі скакалкою, гімнастичні та акробатичні вправи на силу, гнучкість, координацію рухів, елементи йоги в парах, групах.

Висновки та перспективи подальших розвідок напряму. Аналіз досліджуваної наукової літератури щодо вдосконалення фізичного виховання в закладі освіти приводить нас до висновку, що одним із засобів підвищення інтересу до занять, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів, зокрема початкової школи, є впровадження фітнес-технологій у систему фізкультурної освіти.

Використання засобів фітнесу підвищують інтерес до занять фізкультурою, музичний супровід покращує емоційний фон уроків і настроїв, тренує основні життєво важливі рухові навички та можливості для самостійного виконання фізичних вправ.

Дитячий фітнес можна розглядати як загальнодоступну, високоефективну, емоційну систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості на добровільній основі, виходячи з інтересів тих, хто займається. На заняттях доречно використовувати різні вправи: на формування правильної постави, вправи для зміцнення м'язів плечового поясу, загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток гнучкості і координації рухів, вправи на розвиток сили і витривалості, спортивні та рухливі ігри.

При цьому важливо зазначити, що необхідно підвищувати зацікавленість і рівень готовності педагогів щодо впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури в закладі освіти.

Перспективами подальших наукових досліджень вважаємо вивчення проблеми впливу оздоровчого фітнесу на рівень рухової активності та підвищення мотивації підлітків до фізкультурних занять.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Бойко А.С., Дубинська О.Я. Оздоровчий фітнес у системі фізкультурної освіти молодших школярів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України*: матеріали XII Всеукр. наук. практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. Суми, 2012. Т.1. С.26-30.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Юлія Беляк та ін. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Стрельченко Л., Арешина Ю. Зміст занять оздоровчим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2011. №. 1 (13). С. 28-32.
6. Типова освітня програма 3- 4 клас / Шиян Р.Б. та ін. Київ, 2022. 73 с.
7. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. 2-е вид. з контр. питаннями і допов. Ужгород: ТОВ «Бест-Принт», 2020. 142 с.

REFERENCES

1. Boiko, A.S., Dubynska, O.Ia. (2012). Ozdorovchyi fitnes u systemi fizkulturnoi osvity molodshykh shkoliariv [Health fitness in the system of physical education of junior schoolchildren]. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkoliariv ta studentiv Ukrainy: materialy XII vseukr. nauk. prakt. konf. molodykh uchenykh z mizhnar. uchastiu. Sumy. T1. S.26-30. [in Ukrainian].

2. Volovyk, N.I. (2015). Suchasni prohramy ozdorovchoho fitnesu [Modern health fitness programs. Manual]: navch. posib. K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. 48 s. [in Ukrainian].

3. Duditska, S.P. (2021). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat: navch. posib. [Programming of physical education classes. Manual]. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha. 218 s. [in Ukrainian].

4. Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navch. posib. (2018). [Theoretical and methodological foundations of health fitness. Manual]. Yuliia Beliak ta in. Lviv: LDUFK. 208 s. [in Ukrainian].

5. Strelchenko, L., Arieshyna, Yu. (2011). Zmist zaniat ozdorovchym fitnesom dlia ditei molodshoho shkilnogo viku [Content of health fitness classes for children of primary school age]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. №1 (13). S.28-32. [in Ukrainian].

6. Typova osvithna prohrama 3-4 klas (2022). [Typical educational program 3rd-4th grade]. Shyian R.B. ta in. Kyiv. 73 s. [in Ukrainian].

7. Tulaidan, V. H. (2020). Ozdorovchyi fitness [Health fitness]: navch. posib. 2-e vyd. z kontr. pytanniamy i dopov. Uzhhorod: TOV «Best-Print». 142 s. [in Ukrainian].

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

ЯЗЛОВЕЦЬКА Оксана Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Наукові інтереси: здоров'язберігаюча педагогіка, оздоровчий фітнес.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

IAZLOVETSKA Oksana Valentynivna – Candidate of Pedagogic Sciences, associate Professor, associate Professor of the Department of physical education and recreational and health work of the Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University.

Scientific interests: health-preserving pedagogy, health fitness.

Стаття надійшла до редакції 12.10.2022 р.

УДК 374.091:005.6:7

DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-207-390-394

РИЖОВА Анна Олегівна – магістрант кафедри позашкільної освіти Українського Державного Університету імені Михайла Драгоманова
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2589-6590>
e-mail: annaryzova39@gmail.com

УПРАВЛІНСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Управлінська діяльність в умовах сьогодення щодня стикається з новими викликами, які потребують негайного реагування та побудови стратегії їх вирішення. Управління закладами позашкільної освіти є складним і відповідальним завданням, особливо в нинішніх умовах. Водночас це завдання є надзвичайно важливим, оскільки позашкільна освіта відіграє життєво важливу роль у підготовці підростаючого покоління до успіху в сучасній економіці.

Огляд наукової літератури показав, що виклики, з якими стикаються заклади позашкільної освіти, включають фінансування, організаційні проблеми та потребу у відповідному освітньому контенті. Для вирішення цих проблем у статті рекомендуються інноваційні рішення, такі як державно-приватне партнерство, програми розвитку персоналу та інвестиції в сучасну інфраструктуру та обладнання. Крім того, заклади позашкільної освіти повинні зосередитися на наданні актуальної, практичної освіти, яка готує учнів до успіху в сучасній економіці.

Управління закладами позашкільної освіти в сучасних умовах стикається з численними викликами, включаючи фінансування, інфраструктуру та зміст освіти. Ці виклики можуть перешкодити спроможності закладів надавати якісну освіту учням, що потенційно може вплинути на їхній успіх у сучасній економіці. Свої корективи в сучасну позашкільну освіту внесла і пандемія COVID-19, що в свою чергу створила нові виклики для менеджменту, включаючи необхідність адаптації до дистанційного навчання та забезпечення безпечного і здорового навчального середовища.

Ефективне управління закладами позашкільної освіти вимагає готовності вирішувати проблеми, що стоять перед цими закладами, за допомогою інноваційних рішень та зосередження на наданні якісної освіти всім учням. Співпраця між закладами позашкільної освіти, школами та громадськими організаціями може допомогти вирішити проблеми фінансування, нестачі персоналу та інфраструктури. За умови ефективного управління заклади позашкільної освіти можуть і надалі відігравати вирішальну роль у формуванні майбутнього освіти та підготовці учнів до успіху.

Ключові слова: управлінська діяльність, заклади позашкільної освіти.

RYZHOVA Anna Olegivna – master's student of the department of extracurricular education Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2589-6590>
e-mail: annaryzova39@gmail.com

ADMINISTRATIVE ACTIVITIES IN AN OUT-OF-SCHOOL EDUCATION INSTITUTION IN TODAY'S CONDITIONS

Management activities in today's conditions face new challenges every day, which require an immediate response and the construction of a strategy for their solution. Management of after-school education institutions is a difficult and responsible task, especially in the current