

works a. transportation. House of representatives, 103d Congr., 2d sess., July 27, 1994. Washington : Gov. print. off., 1994. 641 p.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-622-5-6>

**FORMATION OF HEALTH CULTURE OF MIDDLE SCHOOL
STUDENTS USING FITNESS EQUIPMENT IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS**

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Sumenkov M. V.

*Postgraduate student of the
Department of Pedagogy
Psychology and Methods of Physical
Education,
National University "Chernihiv
Collegium" named
after T. H. Shevchenko
Chernihiv, Ukraine*

Суменков М. В.

*аспірант кафедри педагогіки
психології та методики фізичного
виховання,
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Zhlobo T. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department of Physical
Education and Choreography,
National University "Chernihiv
Collegium" named
after T. H. Shevchenko
Chernihiv, Ukraine*

Жлобо Т. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
та хореографії,
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

Сучасний освітній простір характеризується стрімкими соціальними змінами, інтенсивною цифровізацією навчального процесу, зростанням когнітивного навантаження на учнів та зниженням рівня їхньої рухової активності. Ці тенденції призводять до погіршення фізичного стану школярів, збільшення надлишкової маси тіла, порушення постави, гіподинамії та психоемоційного виснаження. У таких умовах формування культури здоров'я стає не лише педагогічною, а й суспільною проблемою, адже саме вона визначає готовність молодого покоління

до свідомого, активного та відповідального ставлення до власного здоров'я [5].

Поняття «**культура здоров'я**» розглядається у сучасній педагогіці як інтегральна характеристика особистості, що охоплює знання, цінності, установки, мотивацію та практичні вміння, спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я. Це не лише сукупність правил здорового способу життя, а система внутрішніх переконань і моделей поведінки, які регулюють ставлення людини до свого тіла, психіки та соціального середовища. У структурі культури здоров'я виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів:

– **когнітивний** – передбачає систему знань про сутність здоров'я, його складові (фізичну, психічну, соціальну, духовну), фактори, що впливають на його стан, та способи збереження. Сюди належать базові уявлення про роль рухової активності, раціональне харчування, гігієну, режим праці й відпочинку.

– **мотиваційно-ціннісний** – охоплює сформованість стійких установок і ціннісного ставлення до здоров'я як до **соціальної та особистісної цінності**, внутрішню готовність дбати про власне фізичне та психічне благополуччя. Важливим тут є розвиток **внутрішньої мотивації** до занять фізичною культурою, у тому числі фітнесом.

– **діяльнісний** (поведінковий) – відображає **практичну реалізацію сформованих знань, умінь і ціннісно-мотиваційних установок** у конкретній поведінці учнів, спрямованій на підтримання та зміцнення власного здоров'я. Його сутність полягає у **свідомому впровадженні здоров'язбережувальних дій** – систематичній участі у фітнес-заняттях, здійсненні самоконтролю фізичного стану, дотриманні оптимального режиму праці та відпочинку, раціональному харчуванні, а також у **постійній відмові від шкідливих звичок**. Цей компонент є показником сформованості здоров'язбережувальної компетентності та практичної готовності школярів до реалізації принципів здорового способу життя.

– **рефлексивний** – характеризує здатність особистості до **самоаналізу, самоконтролю та оцінки власного стану здоров'я**, ефективності обраних засобів його підтримання. Рефлексія сприяє формуванню відповідального ставлення до власного способу життя [6].

Формування культури здоров'я школярів середнього віку є особливо важливим, адже саме в цей період відбувається становлення фізіологічних систем, формуються звички, ціннісні орієнтації та соціальні моделі поведінки. Психофізіологічні особливості дітей цього віку зумовлюють потребу в різноманітній, емоційно насиченій та індивідуалізованій руховій діяльності. Одним із найефективніших засобів задоволення цих потреб виступає **фітнес**, який інтегрує фізичні

вправи з елементами гри, музичного супроводу, творчого самовираження та самоконтролю [1].

Фітнес як педагогічна технологія сприяє формуванню культури здоров'я через багатовимірний вплив на особистість учня. По-перше, він активізує мотиваційно-ціннісну сферу, адже фітнес-активності є сучасними, динамічними та привабливими для підлітків. По-друге, фітнес забезпечує позитивний емоційний фон, що є важливою умовою формування стійкої потреби у руховій активності. По-третє, фітнес дозволяє враховувати індивідуальні відмінності, що формує у школярів почуття успішності, самоповаги й відповідальності за власний розвиток [7].

Науково-методичні підходи до формування культури здоров'я засобами фітнесу:

Компетентнісний підхід. Орієнтований на формування практичних умінь і навичок раціонального використання рухової активності. Реалізується через складання індивідуальних фітнес-програм, ведення цифрових фітнес-профайлів та самооцінку результатів.

Активно-діяльнісний підхід. Учні залучаються до планування та організації занять, командної роботи, парних вправ, фітнес-занять. Сприяє розвитку ініціативності, співпраці та соціальної компетентності.

Мотиваційно-ціннісний підхід. Формує позитивне ставлення до здоров'я та рухової активності як до цінності життя. Реалізується через рефлексію, аналіз самопочуття та бесіди, що підкреслюють цінність фітнесу.

Індивідуально-диференційований підхід Навантаження адаптується до фізичного рівня підготовленості та психоемоційного стану учнів. Використання тестувань і цифрових профілів забезпечує зворотний зв'язок та контроль прогресу.

Інтеграційний підхід. Поєднує уроки фізичної культури з біологією, валеологією, психологією. Забезпечує цілісне розуміння здоров'я та гармонійного розвитку.

Системний підхід. Комплексна організація уроку: поєднання фітнес-навантаження, мотивації, самоконтролю та оцінки результатів. Формує стійкі навички здорового способу життя.

Інноваційно-технологічний підхід. Використання сучасних технологій і інноваційного інвентарю: інтерактивні тренажери, мобільні додатки, фітнес-браслети. Підвищує інтерес та залученість учнів до занять.

Фітнес-заняття можуть поєднувати різноманітні напрями: аеробіку, функціональний тренінг, стретчинг, пілатес, силовий фітнес, а також їх інтеграцію з інноваційними методами, сучасним обладнанням та спеціальними засобами. Такий підхід дозволяє урізноманітнити зміст

уроків, підвищити зацікавленість учнів та стимулює їх активну участь. Особливо ефективними є колові тренування, які сприяють формуванню самодисципліни, а також парні або групові вправи, що розвивають комунікативні навички, взаємопідтримку та почуття колективної відповідальності [4].

Важливим складником методики є **самоконтроль** – учні ведуть цифровий фітнес-профайл де фіксують частоту занять, самопочуття, пульсові показники, досягнення. Це формує усвідомленість і навички самоорганізації. Використання цифрових засобів (фітнес-браслети, мобільні додатки) робить процес більш наочним і цікавим.

Наукові дослідження Воловик Н. [2], Сущенко Л.П. [6], Єрмолова В.М. [3], підтверджують, що систематичні фітнес-заняття позитивно впливають не лише на фізичну підготовленість, але й на психологічний стан учнів: зменшується рівень тривожності, покращується концентрація уваги, самооцінка та навчальна мотивація.

Отже, формування культури здоров'я учнів середнього шкільного віку засобами фітнесу – комплексний процес, який інтегрує знання, цінності, діяльність і рефлексію, стимулює самопізнання та відповідальність за власне здоров'я. Фітнес виступає сучасним інструментом, який поєднує освітню, виховну та оздоровчу функції, стимулює самопізнання, створює умови для розвитку відповідальності й формує внутрішню готовність до ведення здорового способу життя.

У перспективі впровадження фітнес-технологій у шкільну систему фізичного виховання може стати ключовим чинником підвищення ефективності освітнього процесу, збереження психофізичного потенціалу учнів і виховання покоління, здатного цінувати й підтримувати власне здоров'я як найвищу суспільну цінність.

Література:

1. Бойченко Т. Є. Формування культури здоров'я школярів у процесі навчання. Київ : Освіта, 2020. 224 с.
2. Воловик, Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Єрмолова В. М. Фітнес у системі фізичного виховання школярів. Харків : ХДАФК, 2019. 168 с.
4. Жлобо Т. М. Суменков М. В. Жлобо В. О. Формування мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової активності засобами фітнесу на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Випуск 3К (188) 2025. С. 137–141.

5. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції фізичного виховання дітей та молоді. Київ : Олімпійська література, 2021. 278 с.
6. Сущенко Л. П. Теоретико-методичні основи формування культури здоров'я особистості. Київ : НУФВСУ, 2017. 312 с.
7. Чумак О. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні школярів. *Молодь і ринок*. 2022. № 4. С. 45–49.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-622-5-7>

**THE PEDAGOGICAL POTENTIAL OF PHYSICAL EDUCATION
IN DEVELOPING CIVIC CONSCIOUSNESS
AMONG 5TH AND 6TH GRADE STUDENTS**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У РОЗВИТКУ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ УЧНІВ
5–6 КЛАСІВ**

Trachuk S. V.

*Doctor of Physical Education,
Associate Professor,
Associate Professor
at the Department of Theory and
Methodology of Physical Education,
National University of Physical
Education and Sports of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Трачук С. В.

*кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Semenchuk N. S.

*Lecturer, Department of Theory and
Methods of Physical Education
National University of Physical
Education and Sport of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Семенчук Н. С.

*викладач кафедри теорії і методики
фізичного виховання
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ, Україна*

Holoborodko M. Yu.

*Graduate Student, Department
of Theory and Methods of Physical
Education, National University
of Physical Education and Sports
of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Голобородько М. Ю.

*аспірант, кафедри теорії і методики
фізичного виховання Національний
університет фізичного виховання
і спорту України
м. Київ, Україна*