

Суменков Михайло

<https://orcid.org/0009-0007-7644-6549>

Аспірант кафедри педагогіки,
психології та методики фізичного виховання,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: churbanm@gmail.com

Жлобо Тетяна

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>

Researcher ID AAC-6830-2020

Scopus-Author ID 57756988500

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії,
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається проблема формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання з використанням засобів фітнесу. Акцентовано увагу на потенціалі фітнесу як цілісного педагогічного інструменту, що інтегрує рухову, освітню та виховну складові й забезпечує формування усвідомленого та відповідального ставлення учнів до власного здоров'я. Обґрунтовано можливості інтеграції фітнесу в зміст уроків фізичної культури з орієнтацією на розвиток знань про здоровий спосіб життя, формування ціннісних орієнтацій та практичних умінь саморегуляції рухової активності в умовах сучасного освітнього середовища.

***Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні фітнесу як педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку в системі фізичного виховання.*

***Наукова новизна дослідження** полягає в обґрунтуванні фітнесу як цілісного педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку, уточненні їх структурних компонентів, а також педагогічних умов, змісту й методів реалізації в системі фізичного виховання.*

***Методологія дослідження** ґрунтується на застосуванні комплексу теоретичних методів наукового пізнання (аналіз, синтез, узагальнення), що дало змогу систематизувати сучасні наукові підходи до проблеми формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів та обґрунтувати педагогічні можливості використання фітнесу в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.*

***Висновки.** Обґрунтовано доцільність використання фітнесу як ефективного педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку. Уточнено структуру зазначених компетентностей та визначено педагогічні умови, зміст і методи використання фітнесу з позицій компетентнісного підходу, що створює передумови для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.*

***Ключові слова:** фітнес, здоров'язбережувальні компетентності, фізична культура, учні середнього шкільного віку, рухова активність.*

Постановка проблеми. У сучасних умовах функціонування системи загальної середньої освіти формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів розглядається як одна з пріоритетних складових забезпечення якості освіти. У межах компетентнісного підходу здоров'я школярів трактується не лише як рівень функціонального стану організму, а як інтегрований результат сформованості знань, ціннісних орієнтацій і практичних умінь, що забезпечують здатність особистості свідомо підтримувати оптимальний рівень рухової активності, відповідально ставитися до власного способу життя та зберігати психоемоційну рівновагу, що узгоджується із сучасними науковими підходами у сфері фізичного виховання [1; 2].

Особливої актуальності зазначена проблема набуває в учнів середнього шкільного віку, що характеризується інтенсивними процесами фізичного розвитку, змінами функціонального стану організму та формуванням базових поведінкових моделей здорового способу життя. Саме в цей віковий період закладаються основи мотивації до систематичної рухової активності, навички саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я, що визначає подальшу спрямованість життєвої активності особистості [3].

Водночас практика фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти засвідчує, що традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не повною мірою відповідають сучасним освітнім запитам учнів. Орієнтація переважно на відтворення стандартного змісту навчальних програм, обмежена варіативність форм і засобів рухової діяльності, а також недостатнє врахування індивідуальних можливостей, освітніх потреб і рівня фізичної підготовленості школярів знижують мотивацію до систематичної рухової активності та не забезпечують належного рівня сформованості здоров'язбережувальних компетентностей, що підтверджується результатами сучасних досліджень [3].

У цьому контексті актуалізується потреба в оновленні змісту й методів фізичного виховання шляхом використання фітнесу як сучасного засобу оздоровчо-рухової діяльності. Фітнес характеризується варіативністю програм, можливістю диференціації та адаптації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей і освітніх потреб учнів, а також високою мотиваційною привабливістю. Це створює сприятливі умови для формування здоров'язбережувальних компетентностей у процесі фізичного виховання, підвищує рівень залученості учнів до рухової діяльності та забезпечує комплексний педагогічний вплив, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблема формування культури здоров'я учнів у системі загальної середньої освіти широко висвітлена в працях українських і зарубіжних учених, які розглядають її як інтегроване педагогічне явище, що поєднує освітній, виховний та оздоровчий аспекти. Науковці трактують культуру здоров'я як цілісну характеристику особистості, що відображає рівень сформованості знань про здоров'я, ціннісного ставлення до нього та готовності до реалізації здорового способу життя. Подібної позиції дотримується Т. Ю. Круцевич, підкреслюючи визначальну роль фізичного виховання у формуванні культури здоров'я школярів і розвитку їхнього рухового потенціалу [2].

У наукових працях Н. В. Москаленко, О. В. Тимошенко [3; 4]. обґрунтовується доцільність переходу від нормативно-орієнтованої моделі фізичного виховання до компетентнісної, спрямованої на формування в учнів здатності до самоконтролю, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. Здоров'язбережувальні компетентності розглядаються як інтегрований результат поєднання знань, ціннісних орієнтацій і практичних умінь здорового способу життя [4].

Фітнес у наукових працях Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко розглядається як сучасний засіб оновлення змісту шкільної фізичної культури, що характеризується варіативністю рухової діяльності, можливістю диференціації фізичних навантажень і високою мотиваційною привабливістю [2; 3]. Водночас аналіз наукових публікацій свідчить про недостатню розробленість питань системного використання фітнесу в процесі фізичного виховання з позицій формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку, що зумовлює актуальність подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні фітнесу як педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку в системі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах динамічних змін у суспільстві та системі освіти формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів потребує врахування нових викликів, зумовлених змінами способу життя дітей, цифровізацією освітнього середовища, зростанням психоемоційного навантаження та підвищенням ролі самостійної організації рухової активності [2; 3]. У зв'язку з цим у наукових дослідженнях простежується тенденція до розширення традиційної компонентної структури культури здоров'я з урахуванням актуальних потреб сучасного учнівства.

Когнітивний компонент передбачає засвоєння учнями системи знань про значення рухової активності для зміцнення здоров'я, вплив фітнес-вправ на функціональний стан організму, принципи раціонального дозування фізичних навантажень і правила безпечного виконання рухових дій. У сучасних умовах цей компонент набуває практико-орієнтованого характеру, оскільки охоплює не лише засвоєння теоретичних відомостей, а й формування здатності усвідомлено застосовувати знання для планування, контролю та корекції власної рухової активності з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб учнів.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає сформованість у школярів позитивного ставлення до рухової активності та здоров'я як особистісної цінності. Застосування фітнесу в освітньому процесі сприяє розвитку внутрішньої мотивації до занять, формуванню інтересу до рухової діяльності та усвідомленню її значущості для підтримання працездатності, життєвої активності й загального благополуччя. Емоційна привабливість фітнес-занять створює сприятливі умови для формування та закріплення

стійкої внутрішньої мотивації до рухової активності, що забезпечує збереження інтересу до занять фізичною культурою поза межами навчального процесу.

Діяльнісний компонент пов'язаний із формуванням у школярів рухових умінь і навичок, розвитком рухових якостей та здатністю застосовувати набуті навички у повсякденному житті. У сучасному контексті він виходить за межі відпрацювання окремих рухових дій і передбачає формування вмінь самостійно добирати засоби рухової активності, адаптувати інтенсивність фізичних навантажень і забезпечувати систематичність рухової діяльності. У цьому зв'язку важливого значення набуває адаптивно-оздоровча спрямованість фітнесу, яка створює умови для індивідуалізації рухової діяльності з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей та стану здоров'я учнів.

Рефлексивний компонент. Забезпечує розвиток здатності учнів до самооцінки власного фізичного стану, аналізу результатів рухової діяльності та усвідомлення взаємозв'язку між рівнем рухової активності, самопочуттям і працездатністю. Формування рефлексивних умінь сприяє усвідомленій участі учнів у заняттях фізичною культурою та розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я.

Саморегулятивний компонент набуває особливої актуальності в умовах зростання самостійності учнів та потреби в організації власної рухової активності. Він передбачає формування здатності планувати фізичні навантаження, контролювати їх інтенсивність і коригувати рухову діяльність відповідно до власного функціонального стану. Використання засобів фітнесу створює сприятливі умови для розвитку навичок саморегуляції та підтримання оптимального рівня рухової активності, що забезпечує перенесення сформованих здоров'язбережувальних умінь у реальні життєві ситуації.

Соціально-комунікативний компонент відображає здатність учнів до ефективної взаємодії в процесі групових занять, дотримання норм і правил безпечної поведінки та формування позитивного соціального середовища. Колективні форми фітнес-занять сприяють розвитку комунікативних умінь, взаємопідтримки та соціальної відповідальності, що є важливими складовими культури здоров'я. Водночас реалізація цього компонента створює умови для формування позитивного освітнього середовища та зниження психоемоційної напруженості в процесі освітньої діяльності.

Ефективність формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку в процесі фізичного виховання значною мірою визначається створенням відповідних педагогічних умов, науково обґрунтованим добором змісту та доцільним використанням методів організації фітнес-занять. Комплексна реалізація зазначених складових забезпечує цілісність педагогічного впливу та сприяє досягненню стійких освітніх результатів.

Педагогічні умови використання фітнесу. До провідних педагогічних умов ефективного використання фітнесу в системі шкільного фізичного виховання належить, насамперед, урахування вікових, індивідуальних та функціональних особливостей учнів середнього шкільного віку. Зазначений підхід забезпечує безпечність і доступність фізичних навантажень, створює умови для індивідуалізації рухової діяльності та реалізації адаптивно-оздоровчої спрямованості фітнесу.

Важливою педагогічною умовою є інтеграція фітнес-технологій у зміст уроків фізичної культури з орієнтацією на компетентнісний підхід. Це передбачає не лише використання окремих фітнес-вправ, а й цілеспрямоване формування в учнів знань, умінь і навичок, необхідних для організації власної рухової активності. Створення мотиваційно сприятливого освітнього середовища, що характеризується позитивним емоційним фоном занять, підтримкою ініціативності та залученістю учнів, також є необхідною умовою ефективності педагогічного процесу.

Не менш значущою умовою є забезпечення систематичності та наступності фітнес-занять, що сприяє закріпленню сформованих здоров'язбережувальних умінь і перенесенню їх у повсякденне життя школярів.

Зміст використання фітнесу. Зміст фітнесу в системі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку має бути варіативним, структурованим і відповідати сучасним освітнім вимогам. Доцільним є включення різних напрямів фітнесу, зокрема аеробних, силових, функціональних, ментальних, що забезпечує гармонійний розвиток основних рухових якостей та підтримання оптимального рівня рухової активності.

Зміст фітнес-занять доцільно поєднувати з елементами теоретичної підготовки, спрямованої на формування в учнів знань про принципи безпечного виконання вправ, самоконтроль фізичного стану та значення рухової активності для здоров'я. Такий підхід забезпечує інтеграцію когнітивного й діяльнісного компонентів здоров'язбережувальних компетентностей.

Особливу увагу слід приділяти адаптивності змісту фітнес-занять, що передбачає можливість його модифікації відповідно до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів, а також створення умов для участі всіх школярів незалежно від їх індивідуальних особливостей.

Методи використання фітнесу в процесі фізичного виховання мають забезпечувати активну участь учнів у навчальній діяльності, формування їхньої суб'єктної позиції та сприяти розвитку здоров'язбережувальних компетентностей. Доцільним є застосування методів вправління з поступовим ускладненням рухових завдань, диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень з урахуванням рівня

фізичної підготовленості та функціонального стану учнів, а також ігрових і змагальних методів, що підвищують мотивацію до занять і сприяють формуванню позитивного ставлення до рухової активності.

В умовах сучасного освітнього середовища особливого значення набуває використання методів, орієнтованих на розвиток самостійності та відповідальності учнів за власну рухову активність. Важливу роль відіграють методи самоконтролю та рефлексії, які передбачають залучення школярів до оцінювання власного фізичного стану, аналізу результатів виконання вправ, відстеження динаміки індивідуальних досягнень і корекції рухової діяльності. Застосування елементів цифрових засобів (відеодемонстрацій, фітнес-додатків, онлайн-щоденників рухової активності) сприяє підвищенню усвідомленості занять і розширює можливості самоконтролю.

Використання словесних, наочних та інтерактивних методів навчання (пояснення, демонстрація, відеоматеріали, обговорення) забезпечує кращу інтеграцію теоретичних знань і практичної діяльності, формує в учнів здатність усвідомлено застосовувати засоби фітнесу для підтримання фізичного здоров'я та оптимального рівня рухової активності в повсякденному житті.

Таким чином, поєднання традиційних і інноваційних методів використання фітнесу, реалізованих у межах науково обґрунтованих педагогічних умов і змісту фізичного виховання, створює цілісну систему формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку та забезпечує ефективну реалізацію сучасних компетентісно орієнтованих підходів до фізичного виховання.

Висновки. Обґрунтовано доцільність використання фітнесу як ефективного педагогічного інструменту формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів середнього шкільного віку.

Уточнено структуру зазначених компетентностей та визначено педагогічні умови, зміст і методи використання фітнесу з позицій компетентісного підходу, що створює передумови для підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаються у розробленні та експериментальній перевірці педагогічних умов і методик використання фітнесу в процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку з метою підвищення рівня сформованості їх здоров'язбережувальних компетентностей. Доцільним є також вивчення можливостей адаптації фітнесу до різних освітніх потреб учнів і визначення його впливу на мотивацію до систематичної рухової активності в умовах сучасного освітнього середовища.

References

1. 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. Серія 15. Педагогічні науки.* 2025. 3К (188). С. 137–141.
Zhlobo, T. M., Sumenkov, M. V., & Zhlobo, V. O. (2025). Formuvannia motyvatsii uchniv serednoho shkilnoho viku do rukhovoї aktyvnoї zasobamy fitnesu na urokakh fizychnoi kultury [Formation of motivation of middle school students for physical activity by means of fitness at physical education lessons]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (188), 137–141. [in Ukrainian].
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник у 2 т. Т. 1. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.
Krutsevych, T. Yu. (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]: pidruchnyk u 2 t. T. 1. Kyiv: Olympic literatura. 384. [in Ukrainian].
3. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів у рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2019. 5К. 223–228.
Moskalenko, N. V., Sorokolit, N. S., & Turchyk, I. Kh. (2019). Kliuchovi kompetentnosti u fizychnomu vykhovanni shkoliariv u ramkakh reformy «Nova ukrainska shkola» [Key competencies in physical education of schoolchildren within the framework of the «New Ukrainian School» reform]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5K (113), 223–228. [in Ukrainian].
4. Тимошенко О. В. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2016. 3. 45–50.
Tymoshenko, O. V. (2016). Kompetentnisnyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Competence-based approach in physical education of schoolchildren]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu.* – *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 3, 45–50. [in Ukrainian].

Sumenkov Mykhailo

<https://orcid.org/0009-0007-7644-6549>

PhD student, Department of Pedagogy,
Psychology, and Physical Education Methods,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: churbanm@gmail.com

Zhlobo Tetiana

<https://orcid.org/0000-0002-6811-9388>

Researcher ID AAC-6830-2020

Scopus-Author ID 57756988500

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Physical Education and Choreography,
T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: globo.tm2018@gmail.com

FITNESS AS A MEANS OF FORMING HEALTH-PRESERVING COMPETENCIES IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

The article addresses the problem of forming health-preserving competencies in middle school students in the process of physical education through the use of fitness. Emphasis is placed on the potential of fitness as an integral pedagogical tool that integrates motor, educational, and educational (upbringing) components and ensures the formation of students' conscious and responsible attitudes toward their own health. The possibilities of integrating fitness into the content of physical education lessons are substantiated, with a focus on developing knowledge of a healthy lifestyle, forming value orientations, and acquiring practical skills of self-regulation of motor activity within a modern educational environment.

The purpose of the study is to theoretically substantiate fitness as a pedagogical tool for the formation of health-preserving competencies in middle school students within the system of physical education.

The scientific novelty of the study lies in substantiating fitness as an integral pedagogical tool for forming health-preserving competencies in middle school students, clarifying their structural components, as well as the pedagogical conditions, content, and methods of implementation within the system of physical education.

The research methodology is based on the application of a set of theoretical methods of scientific inquiry (analysis, synthesis, and generalization), which made it possible to systematize modern scientific approaches to the problem of forming students' health-preserving competencies and to substantiate the pedagogical possibilities of using fitness in the educational process of general secondary education institutions.

Conclusions. *The expediency of using fitness as an effective pedagogical tool for forming health-preserving competencies in middle school students is substantiated. The structure of these competencies is clarified, and the pedagogical conditions, content, and methods of using fitness from the standpoint of the competence-based approach are determined, which creates prerequisites for increasing the effectiveness of the physical education process in general secondary education institutions.*

Keywords: *fitness, health-preserving competencies, physical education, middle school students, motor activity.*

Стаття надійшла до редакції 18.11.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Грищенко С.В.**