

10. Platonov V. N. (1997). The general theory of training of athletes in Olympic sports. Kyiv: Olympic literature, Ukraine.
11. Sergeenko L.P. (1990). Genetics and sport. Moscow, USSR, 172.
12. Siris P.Z. (1983). Selection and prediction of abilities in athletics. Moscow, USSR, 104.
13. Filin V.P. (1983). Sport Selection. Moscow, USSR.
14. Filin V.P. (1987). Theory and Methodology of Youth Sport: Textbook for Institutes and Technical Schools of Physical Culture. Moscow, USSR, 128.
15. Shvarts V.B., Khrushchev S.V. (1984). Medico-biological aspects of sports orientation and selection. Moscow, USSR, 150.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).07

УДК 37.016:796.412–056.26

**Базилевич Н.О.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID: 0000-0002-2470-5107

**Волківський М.В.**

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID: 0000-0002-7593-5746

**Царук В.П.**

старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID: 0000-0002-3759-0003

### ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

В статті досліджується вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичного здоров'я учнів основної школи, що відносяться до спеціальної медичної групи. **Мета дослідження** – експериментально перевірити вплив занять фітбол-аеробікою на оптимізацію фізичного здоров'я учнів 7-9 класів спеціального відділення. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз програмно-методичних та нормативних документів; педагогічний експеримент; фізіометрія, пульсометрія, антропометрія; методи математичної статистики. Основою формування експериментальної методики стали такі педагогічні положення: усі уроки фізичного виховання з елементами фітбол-аеробіки були складені за педагогічними принципами, відповідали віковим особливостям учнів, рівню здоров'я та нозологія захворювання; заняття відповідали інтересам школярів, включали інноваційні технології навчання та різноманітні засоби оздоровчої методики та фітнес-технології з використанням фітболу. **Висновки.** Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи показала позитивний вплив запропонованої методики на підвищення рівня фізичного здоров'я школярів 7-9 класів спеціального відділення.

**Ключові слова:** фітбол-аеробіка, школярі спеціального відділення, оздоровчий фітнес.

**Bazylevych N., Volkivskiy M., Tsaruk V. The influence of fitball aerobics on the level of physical health of students of the special department.** The article examines the influence of fitball-aerobics classes on the level of physical health of elementary school students belonging to a special medical group. **The purpose** of the study is to experimentally test the effect of fitball aerobics on the optimization of the physical health of students in grades 7-9 of the special department. **Research methods:** theoretical analysis of program-methodical and normative documents; pedagogical experiment; physiometry, pulsometry, anthropometry; methods of mathematical statistics. The basis for the formation of the experimental methodology was the following pedagogical provisions: all physical education lessons with elements of fitball-aerobics were compiled according to pedagogical principles, corresponded to the age characteristics of students, the level of health and the nosology of the disease; the lessons met the interests of schoolchildren, included innovative teaching technologies and various means of health-improving methods and fitness technologies using fitball. **Conclusions.** Checking the effectiveness of the experimental research work showed the positive impact of the proposed methodology for improving the level of physical health of schoolchildren in grades 7-9 of the special department.

**Key words:** fitball-aerobics, schoolchildren of the special department, health-improving fitness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** На сучасному етапі розвитку фізичної культури в Україні науковцями (Н.О. Базилевич, О.М. Варавша, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, В.А. Товт) ведеться активний пошук ефективних шляхів вирішення завдань зміцнення і збереження здоров'я дітей та підлітків, що обумовлено його істотним зниженням. За останні роки здоров'я різних груп населення та особливо дітей погіршилось [1, 2, 4, 7, 8, 13]. Дослідження, які

проводились протягом останнього десятиліття в державній установі «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України», показали, що здоровими можна вважати лише 23,3% сучасних школярів, а у 47,4% з них діагностовано хронічні захворювання. Суттєвого зростання набула частота хвороб органів дихання (54,5%), травлення (41,8%), нервової, ендокринної (11,8%) та кістково-м'язової систем [10]. Фахівці (О.Д. Дубогай, В.І. Земцова, Р.О. Моїсеєнко) свідчать, що при вступі до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна 3–4 дитина, а до кінця навчання – уже кожен другий учень [7, 9].

Саме тому особливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання посідає робота з дітьми, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Діти з відхиленнями в стані здоров'я відрізняються низькими показниками опірності організму, частішими захворюваннями, мають низький рівень фізичної підготовленості. Це пояснюється недовірою, страхом перед заняттями, небажанням займатися фізкультурою. В таких умовах особливого значення набуває організація уроків фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості підлітків.

Аналіз літературних джерел, у яких висвітлюється фізичне виховання учнів із захворюваннями різних органів і систем організму, дав підставу констатувати, що в зазначеному напрямі досліджень науковці (О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок, Л.В. Козіброда, В.В. Новак та ін.) проводять активний пошук шляхів покращання рівня здоров'я дітей і молоді [7, 11]. Одним з ефективних засобів, що володіють можливістю вирішувати в комплексі перераховані вище завдання, є фітбол-аеробіка – вид оздоровчої аеробіки з використанням великих гімнастичних м'ячів (фітболів). За даними наукових досліджень (Н.О. Базилевич, О.М. Варавша, Л.В. Белогурова, А.В. Прийменко, Н.П. Воронов, В.Н. Пугач та ін.), фітбол-аеробіка, будучи інноваційним видом оздоровчої фізичної культури, має свої специфічні особливості, велику різноманітність засобів і має можливість багатофункціонального їх використання з метою оздоровчого та лікувально-профілактичного впливу на опорно-руховий апарат, дихальну, серцево-судинну і нервову системи організму підлітків [1, 2, 4, 6, 12].

На нашу думку, саме фітбол-аеробіка може стати одним з ефективних засобів зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних здібностей та інтересу до занять фізичною культурою, можливістю комплексного впливу на фізичний і психоемоційний стан дітей, особливо у школярів спеціального відділення. Однак досліджень, спрямованих на вивчення впливу засобів фітбол-аеробіки на оптимізацію фізичного здоров'я школярів спеціального відділення ще недостатньо, що й обумовило актуальність дослідження.

**Мета дослідження** – експериментально перевірити вплив занять фітбол-аеробікою на оптимізацію фізичного здоров'я учнів 7-9 класів спеціального відділення.

Для досягнення поставленої мети й розв'язання завдань розроблено програму дослідження, яка передбачала використання комплексу **методів дослідження**: теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури з педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання; аналіз програмно-методичних і нормативних документів, педагогічної практики; педагогічне спостереження, тестування, педагогічні експерименти; фізіометрія, пульсометрія, антропометрія; методи математичної статистики.

В основу методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенко, 1992) покладено показники антропометрії (довжина тіла, маси тіла, динамометрія), а також стан серцево-судинної і дихальної систем. Після отримання кожного показника визначається загальна сума балів, яка оцінюється рівнем фізичного здоров'я: 5 балів і менше – низький, 6–10 – середній; 11–15 – високий.

**Учасники.** У дослідженні брали участь учні 7–8 класів ЗОШ № 3 м. Переяслава, Київської області, хлопці й дівчата в кількості 112 осіб. Усі дані було проаналізовано й оброблено за допомогою методів математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розробка експериментальної методики ґрунтувалась на основних положеннях програми «Фізична культура» для спеціальної медичної групи, 5-9 класи (В.І. Майєр, В.В. Деревянко, 2008), де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури є «спланувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру; через засоби фізичної культури підвищити життєву активність органів і систем учнів, добитися індивідуально – стійкого поліпшення самопочуття; використати потенційні можливості учнів для повноцінного входження в доросле життя» [9, с. 2]. Основним організаційно-педагогічним принципом фізичного виховання учнів спеціального відділення є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості [9].

Дослідниками (О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок, В.І. Майєр) визначається, що до спеціальної медичної групи тимчасово відносяться школярі, які мають стійкі розлади здоров'я або потребують обмеження фізичної активності, але не перешкоджають заняттям фізичними вправами. На початку навчального року за результатами поглибленого медичного огляду, за рекомендаціями сімейного лікаря складаються списки медичних груп. Формування групи здійснюється за результатами функціональних проб серцево-судинної системи, впливу захворювання на організм

дитини та діагнозу з урахуванням віку та результату реакції на фізичні вправи. Можлива також міжшкільна інтеграція учнів у спеціальну медичну групу [7, с. 3].

Враховуючи все вищесказане, в експериментальних класах було запропоновано фітбол-аеробіку як новий, інноваційний засіб фізичного виховання підлітків спеціальних медичних груп. В основу формування експериментальної методики були покладені наступні педагогічні положення:

- всі уроки фізичної культури з елементами фітбол-аеробіки склалися згідно педагогічним принципам. За своїм змістом вони відповідали віковим особливостям учнів, їх фізичній підготовленості, рівню здоров'я, фізичного розвитку і нозології захворювання, а також вирішували в єдності завдання оздоровлення, навчання і виховання;

- структура уроку з фітбол-аеробіки відповідала сучасним вимогам технологій побудови і проведення навчально-оздоровчих занять з фізичної культури для школярів спеціального відділення;

- уроки відповідали інтересам учнів 7-9 класів, були динамічними, пізнавальними, включали інноваційні технології навчання та різноманітні засоби оздоровчих методик і фітнес-технологій з використанням фітболів;

- при побудові уроків з фітбол-аеробіки найбільш важливим вважалося визначення мети, яка реалізується шляхом постановки конкретних завдань спеціального відділення. Від постановки мети і завдань залежав вибір засобів, для даного уроку, який за своїм змістом відповідав певному контингенту учнів, їх фізичному розвитку й особливостям захворювання;

- при виборі вправ визначали послідовність їх виконання, кількість і різноманітність їх в частинах уроку, щоб найкращим чином вирішувати загальні і приватні задачі;

- всі вправи в частинах уроку розташовували відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Так, в підготовчій частині, для налаштування серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до роботи, починали з дихальної гімнастики на м'ячах, різні частини тіла включалися в роботу послідовно, а їх виконання чергували з паузами відпочинку. В основній частині заняття, вправи силового характеру і вправи на витривалість поєднували з вправами на розслаблення і розтягування, так як вони надавали різнобічну дію на учнів і сприяли вирішенню основних завдань уроку;

- вирішальним фактором у побудові заняття було визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й учнів. При вирішенні кожної педагогічної задачі, застосуванні кожної вправи, визначалися методи організації і методичні прийоми навчання, що використовуються в процесі проведення заняття;

- на кожному уроці здійснювали єдність змістовного, методичного та організаційного компонентів. Його порушення могло призвести до зниження ефективності заняття і поставить під сумнів можливість вирішення поставлених педагогічних завдань.

На заняттях використовували фітболи різного діаметра, в залежності від віку і зросту учнів. Діаметр м'яча для дітей зростом від 150 - 165 см обирали м'яч діаметром 65 см. Якщо при посадці на м'яч кут між стегном і гомілкою дорівнює або трохи більше  $90^\circ$ , значить, м'яч підібраний правильно. Гострий кут в колінних суглобах створює додаткове навантаження на зв'язки цих суглобів і погіршує відтік венозної крові, особливо якщо вправа виконується сидячи на м'ячі [1, с. 290].

Для вирішення поставлених завдань підбиралися засоби, відповідні до поступового підвищення навантаження, пов'язаного з переходом на більш високий рівень функціонування організму так, щоб перебудова його протікала без перевантаження. При цьому рівномірно збільшували частоту серцевих скорочень, поступово частішало дихання в учнів, посилювався приплив крові до м'язів, зв'язки ставали еластичнішими, збільшувалася рухливість суглобів. Виконання стройових вправ чергували з дихальними вправами, які поступово поєднували із загальноорозвивальними, що виконували в повільному темпі з поступовим підвищенням навантажень. Використовували вправи на фітболі, вправи на поставу, на розслаблення. У роботу послідовно включалися спочатку дрібні, а потім все більші групи м'язів, темп виконання рухів, їх амплітуду – поступово підвищували, а тривалість виконання кожної вправи залишали без змін. Щоб створити відповідний настрій на всіх уроках, підготовчу частину супроводжувала ритмічна музика.

В підготовчу частину занять вводили комплекси вправ оздоровчої спрямованості на фітболах, який виконували після перевірки показників частоти серцевих скорочень і дихання, вивчення різновидів дихання: грудного, черевного і змішаного (повного). До комплексу входили вправи з використанням образів, сюжетів, комбінували різні вправи з м'ячем і без нього, пересування по залу (ходьба, біг) поєднували з комплексами ЗРВ з м'ячом і сидячи на ньому. Вправи виконували в повільному темпі в дозуванні до 10-12 разів.

В основній частині уроку вирішували основні педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Тут відбувалося навчання новим елементам, зв'язкам, танців, композиціям, повторення і вдосконалення пройденого матеріалу і розвиток рухових здібностей. На основну частину уроку доводився пік фізичного навантаження. Завдання основної частини уроку:

1. Формування життєво-необхідних рухових умінь і навичок, знань про фітбол-аеробіку та її вплив на організм дитини про призначення вправ і техніці їх виконання.
2. Навчання новим видам вправ з фітболом (в руках, ногах) і сидячи на ньому, (стройовим, загальнорозвиваючим, танцювальним вправам та ін.).
3. Підвищення функціональних можливостей організму (серцево-судинної і дихальної систем), фізичної підготовленості та роботоздатності.
4. Досягнення оптимального рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС).
5. Підвищення інтересу до занять фітбол-аеробікою та отримання задоволення від них засобами активізації емоційного стану учнів, в тому числі за рахунок використання музичного супроводу, виконання танцювальних вправ та ін.

Особливу увагу приділяли нозології хвороби учнів спеціальної медичної групи. Під час проведення занять чітко дотримувались рекомендацій, спеціалістів (І.Р. Боднар, О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок):

- для учнів з порушенням зору строго заборонено вправи з напружуваннями, далекі стрибки, стійки і нахили вниз головою;
- при захворюваннях органів дихання уникати вправ із затримкою дихання, заборонено різко збільшувати темп рухів;
- при гіпертонічних та гіпотонічних захворюваннях уникати вправ зі швидкими нахилами й підйомами тулуба, вправи виконувати з повною амплітудою, вільно, без напруження, затримки дихання й натужування;
- при захворюваннях органів травлення й обміну речовин не можна включати в заняття вправи, що викликають різкі струси тіла, найкраще застосовувати вправи в горизонтальному положенні, лежачи спиною на фітболі [1, с. 291; 3; 8].

В кожному занятті приділяли увагу вправам для зміцнення м'язів спини, черевного преса, бічних м'язів тулуба, що мають пріоритетне значення при вирішенні завдання формування правильної постави. Комплекс тривав від 15 до 20 хвилин. Навантаження обов'язково чергували з вправами на дихання та розслаблення.

З учнями середнього шкільного віку застосовували вправи на фітболах переважно в основній частині уроку. Спочатку повторювали раніше вивчені рухи, а потім вводили більш складні комплекси фізичних вправ. Особливу увагу приділяли підбору музичного супроводу для створення сприятливого позитивного фону, що забезпечувало психологічний та емоційний настрій на заняттях. Для основної частини заняття музика підбиралась з чітким ритмом, темп підбирався в залежності від самопочуття учнів спеціального відділення, а ритмічний малюнок відповідав динаміці виконання рухів, а також вибір залежав від уподобань сучасної молоді.

Спеціальні вправи для профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату поєднували з танцями і рухливими іграми для підвищення емоційного фону занять. На кожному занятті приділяли увагу вправам для зміцнення м'язів спини, черевного преса, бічних м'язів тулуба, що мають пріоритетне значення при вирішенні завдання формування правильної постави.

Дискусія. Для перевірки ефективності запропонованої методики оптимізації фізичного здоров'я учнів 12-15 років, віднесених до спеціального відділення, засобами фітбол-аеробіки проводився формувальний педагогічний експеримент. В експерименті брали участь 61 учень 7-9 класів, з яких було сформовано 3 групи: 2 ЕГ – експериментальні групи (19 учнів з порушеннями постави і 20 дітей – із захворюваннями органів дихання), та КГ – контрольна група класи (22 учня – основної групи). Учні експериментальних груп працювали за запропонованою методикою із застосуванням фітболів, а школярі спеціального відділення контрольної групи за програмою «Фізична культура» для спеціальної медичної групи, 5-9 класи (В.І. Майєр, В.В. Деревянко, 2008) [9]. Результати проведення експериментальної роботи і зміни показників рівня фізичного здоров'я подані у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівнів фізичного здоров'я дітей до і після експерименту (n)

Рівні фізичного стану	З порушеннями постави (n=19)		Із захворюваннями органів дихання (n=20)		Контрольна група (n=22)	
	до	після	до	після	до	після
Високий	-	2	-	3	-	-
Вище середнього	1	11	1	10	1	1
Середній	10	5	11	5	10	11
Нижче середнього	6	1	6	2	8	8
Низький	2	-	2	-	3	2

Аналізуючи результати оцінювання рівня фізичного здоров'я дітей з вадами постави та із захворюваннями органів дихання визначаємо значне покращення результатів (табл. 1). Так, до експерименту жодна дитина з порушеннями постави не показала високий рівень фізичного здоров'я, після експерименту – двоє учнів мало високий рівень здоров'я. Значно збільшилась кількість дітей, які мали показник вище середніх величин (до експерименту 1 дитина, а після нього 11 учнів). Школярів з низьким рівнем фізичного здоров'я з порушеннями опорно-рухового апарату після експерименту не виявлено зовсім.

Аналогічна ситуація склалася і у другій експериментальній групі (діти з захворюваннями органів дихання). До експерименту високого рівня фізичного стану не виявлено, після експерименту – троє учнів, також значно зросла кількість школярів з вище середнім рівнем здоров'я з 1 дитини до 10, учнів з низьким рівнем фізичного здоров'я у другій експериментальній групі також не виявлено після експерименту. Натомість в контрольній групі відбулися незначні зміни у показниках фізичного стану дітей з відхиленнями у стані здоров'я: одна дитина покращила свій рівень здоров'я з нижче середнього до середнього, а одна – з низького до нижче середнього.

Аналіз результатів експерименту (табл.2), фізіологічного тестування показав, що підлітки 12-15 років експериментальної групи на початку дослідження не мали суттєвих розбіжностей ( $P>0,05$ ) з однолітками контрольної групи. Після педагогічного експерименту учні ЕГ переважали своїх однолітків з КГ практично за всіма компонентами фізичного здоров'я організму ( $P<0,05$ ). В загальному експериментальна методика виявила належну фізіологічну і педагогічну ефективність.

Таблиця 2

**Зміни показників функціонування кардіо-респіраторної системи учнів контрольних та експериментальних класів ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

№	Показники	До експерименту		Після експерименту		P
		Конт. гр. (n=22)	Експ. гр. (n=20)	Контр. гр. (n=22)	Експ. гр. (n=22)	
1.	Пульт стоячи (уд/хв)	103,6±0,87	103,3±0,72	99,7±0,87	96,8±0,72	P≤0,05
2.	Проба Штанге (с)	20,5±0,93	20,2±0,89	23,1±0,64	26,2±0,58	P≤0,05
3.	Проба Генче (с)	10,1±0,70	9,8±0,81	11,5±0,41	13,3±0,61	P≤0,05
4.	Індекс Руф'є, у.о.	8,37±0,41	8,13±0,57	7,14±0,26	4,81±0,31	P≤0,05

За результатами аналізу таблиці 2 виявлено, що наприкінці експерименту у функціонуванні кардіо-респіраторної системи дітей експериментальної групи №2 відбулися такі позитивні зміни: показники ЧСС зменшилися на 6,3%, результати проби Штанге збільшилися на 29,7%, проби Генчи – на 35,7%, проби Руф'є – на 40,8%.

Використання фітбол-аеробіки на уроках фізичної культури в експериментальних класах з учнями спеціального відділення підвищувало інтерес до уроків і мотивацію до занять фізичними вправами, розширювало кругозір учнів в галузі фізичної культури (фітнесу), сприяло формуванню правильної постави, профілактики захворювань серцево-судинної і дихальної систем. В експериментальних класах поліпшувалася емоційна і психологічна атмосфера уроку, діти просили включати елементи фітбол-аеробіки в усі уроки фізичної культури, хоча б в розминку або в заключну частину уроку.

**Висновки.** Перевірка ефективності експериментально-дослідної роботи показала позитивний вплив запропонованої методики щодо поліпшення фізичного здоров'я школярів 7-9 класів. Визначено позитивні зміни в стані постави учасників експериментальної групи, фіксувалося покращення емоційного стану учнів всіх вікових груп. Це відбувалося за рахунок можливостям засобів фітбол-аеробіки, властивостям фітболу і використанням різних за характером музичних творів. Використання фітбол-гімнастики на уроках фізкультури в 7-9 класах підвищувало інтерес до уроків і мотивацію до занять фізичними вправами, розширило кругозір учнів в галузі фізичної культури (фітнесу), сприяло профілактиці захворювань хребта, органів дихання, поліпшувалася емоційна і психологічна атмосфера уроку.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

**Список використаних джерел**

1. Базилевич Н.О., Горбенко М.І. Організаційно-методичні особливості використання елементів фітбол-аеробіки на заняттях в спеціальних медичних групах зі школярами. *Науковий часопис НПУ імені Драгоманова*. Серія 15. 2016. Випуск 10, С. 288-292.
2. Базилевич Н.О., Тонконога О.С. Вплив занять футбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості та функціонального стану студенток. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. 29; 31: С. 3-8.

3. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л., 2013. 187 с.
4. Варавша О.М., Белогурова Л. В., Прийменко А. В. Відновлення порушень постави студентів спеціальних медичних груп з використанням фітбол гімнастики. Донецьк, 2009. 36 с.
5. Верховська М.В., Рибницький А.В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Мелітополь, 2015. 87 с.
6. Воронов Н. П., Куделко В. Э., Королинская С. В. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 1. С. 34–36.
7. Дубогай О. Д., Цось А.В., Євтушок М.В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. пос. Луцьк, 2012. 276 с.
8. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ, 2011. 224 с.
9. Майер В.І., Деревянко В.В. «Фізична культура» програма для спеціальної медичної групи. 5-9 класи. Київ, 2008. 56 с.
10. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник / укл. О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. Чернівці, 2021. 156 с.
11. Новак В.В. (2020). Організація та методична робота спеціальних медичних груп. URL: [bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc](https://bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc).
12. Пугач В.Н. Леськів Л.М. Особливості методики побудови занять з фітбол-аеробіки для дівчат 15–16 років. Сучасні проблеми теорії та методики гімнастики : зб. наук. статей. Л., 2007. С. 61–65.
13. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М. та ін. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, 2015. 88 с.

#### References

1. Bazylevych N.O., Horbenko M.I. (2016). Orhanizatsiino-metodychni osoblyvosti vykorystannia elementiv fitbol-aerobiky na zaniattiakh v spetsialnykh medychnykh hrupakh zi shkoliaramy. *Naukovyi chasopys NPU imeni Drahomanova. Seria 15, 10*, 288-292.
2. Bazylevych N.O., Tonkonoho O.S. (2019). Vplyv zaniat futbol-aerobikoiu na riven fizychnoi pidhotovlenosti ta funktsionalnoho stanu studentok. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria: Fizychna kultura*. Sich 29; 31: 3-8.
3. Bodnar I.R. (2013). Teoriia, metodyka ta orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia u spetsialnii medychnii hrupi : navch. posib. dlia stud. f-tiv fiz. vykhovannia vyshch. navch. zakl. L., Ukraine, 187.
4. Varavsha O.M., Belohurova L. V., Pryimenko A. V. (2009) Vidnovlennia porushen postav studentiv spetsialnykh medychnykh hrup z vykorystanniam fitbol himnastyky. Donetsk, Ukraine, 36.
5. Verkhovska M.V., Rybnytskyi A.V. (2015). Fitbol-himnastyka yak vyd fakultatyvnykh zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchoi shkoly. Melitopol, Ukraine, 87.
6. Voronov N. P., Kudelko V. Э., Korolynskaia S. V. (2011). Metodyka sostavleniia kompleksa fizycheskykh uprazhnenii s fytness-miachamy. *Fizycheskoe vospytanye studentov*, 1, 34–36.
7. Dubohai O.D., Tsos A.V., Yevtushok M.V. (2012). Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy: navch. posib. Lutsk, Ukraine, 276.
8. Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. (2011) Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta molodi. Kyiv. 224 s.
9. Maiier V.I., Derevianko V.V. (2008). «Fizychna kultura» prohrama dlia spetsialnoi medychnoi hrupy. 5-9 klasy. Kyiv, Ukraine. 56.
10. Metodyka provedennia fizychnoi kultury v spetsialnykh medychnykh hrupakh (2021) : navch.-metod. posibnyk / ukl. O.D. Hauriak, L.H. Dotsiuk. Chernivtsi, Ukraine, 156.
11. Novak V.V. (2020). Orhanizatsiia ta metodychna robota spetsialnykh medychnykh hrup. URL: [bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc](https://bcsportschool.ucoz.ua/spec-med-grupi.doc).
12. Puhach V.N. Leskiv L.M. (2007). Osoblyvosti metodyky pobudovy zaniat z fitbol-aerobiky dlia divchat 15–16 rokiv. Suchasni problemy teorii ta metodyky himnastyky : zb. nauk. statei. L., Ukraine, 61–65.
13. Tovt V.A., Marionda I.I., Syvokhop E.M. ta in. (2015). Teoriia i tekhnolohii ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti. Navchalnyi posibnyk dlia vykladachiv i studentiv. Uzhhorod, Ukraine. 88.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08

УДК 796.83–057.874

**Базилевич Н.О.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID: 0000-0002-2470-5107

**Юрченко І.В.**

викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав  
ORCID: 0000-0002-6977-056X