

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

РОЗТОКА АНДРІЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

УДК 373.016:796

**ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ
УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2018

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
ЦЬОСЬ Анатолій Васильович,
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ЗАВИДІВСЬКА Наталія Назарівна,
Львівський державний університет фізичної культури, професор кафедри теорії і методики фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ДМИТРЕНКО Світлана Миколаївна,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання.

Захист відбудеться 25 квітня 2018 року об 11⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021).

Автореферат розіслано 23 березня 2018 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Збереження та поліпшення здоров'я людини продовжує залишатися актуальною проблемою сьогодення. Особливо гостро це питання стосується дітей, стан здоров'я яких є не лише індикатором життєдіяльності, але й соціального благополуччя в цілому. За даними Українського інституту стратегічних досліджень МОЗ України, на тлі зменшення чисельності дитячого населення (7971638 дітей 0–17 років у 2012 р. і 7614006 у 2016 р.) рівні захворюваності і поширеності хвороб залишаються високими – поширеність хвороб становила 1922,8 у 2012 р. і 1777,16 у 2016 р. на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність – 1385,0 та 1316,07 відповідно.

Зростання захворюваності у школярів спричинено погіршенням екологічних умов, підвищенням інформаційного потоку, зміною режиму дня на користь більшої зайнятості, шкідливими звичками, впливом стресових факторів. Результати педагогічних та медико-біологічних досліджень (О. Дубогай, 2015; М. Зубалій, 2014; І. Коцан, 2016) свідчать, що навчання в школі має стресовий характер і супроводжується зниженням адаптаційних можливостей організму дітей, розвитком захворювань: порушень органів зору, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади.

Науковці констатують, що для забезпечення міцного здоров'я учнів необхідно привести їхню рухову активність відповідно до біологічних закономірностей розвитку організму (С. Дмитренко, 2016; Н. Завидівська, 2017; Н. Москаленко, 2009; А. Сухарев, 1991). Достатня рухова активність має спонукати нормальний ріст та розвиток організму, зокрема його фізичних якостей, а також функціонального стану органів і систем людини (Г. Апанасенко, 1992; О. Куц, 2017; Т. Круцевич, 2017).

Уроки фізичної культури не повною мірою задовольняють потреби дітей в необхідній кількості локомоцій. Тому вчені активно досліджують шляхи вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах. Пропонувалося змінити програмно-нормативне забезпечення фізичної культури (І. Бакіко, 2008; О. Томенко, 2010), розширити навчально-методичне забезпечення навчального процесу (О. Дубогай, 2017; С. Дмитренко, 2015; Н. Завидівська, 2016; А. Цьось, 2017), поліпшити взаємодію фізичного та естетичного виховання у процесі розвитку особистості (Т. Цюпак, 2012); моделювати оцінки фізичного стану школярів (Н. Москаленко, 2007; А. Ровний, 2016); формувати позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом (Т. Круцевич, 2017); використовувати інклюзивне фізичне виховання (І. Бондар, 2016).

Освітня політика держави акцентує увагу на розвиткові особистості, її якостей, талантів і здібностей. Тому в сучасних умовах домінантною характеристикою діяльності людини стає технологічність, що передбачає перехід на якісно новий ступінь ефективності й оптимальності. Технологія педагогічної діяльності враховує об'єктивні дидактичні закономірності і, таким чином, забезпечує відповідність результату діяльності поставленим цілям.

В окремих наукових працях досліджуються технології застосування засобів і методів організації занять в системі фізичного виховання школярів, де акцент зміщений на руховий компонент. Також розроблялися технології реалізації в

навчальному процесі дітей та молоді окремих видів рухової активності. Водночас аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що проблема цілісного та системного дослідження технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи не стала предметом окремого дослідження, розкрито лише окремі її аспекти.

Результати узагальнення ефективності фізичної культури в основній школі, теорії й практики фізичного виховання учнів, наукових джерел і педагогічної практики засвідчили наявність низки суперечностей, які вимагають швидкого розв'язання, зокрема між:

- суспільними потребами до міцного здоров'я учнів та недостатньою ефективністю фізичної культури в основній школі;
- потенційними здоров'язбережувальними можливостями фізичної культури в школі та застарілими підходами до методики занять і організації діяльності учнів;
- необхідністю технологізації навчання фізичної культури школярів та недостатньою її науково-методичною розробкою.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці технології навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи.

Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 5 від 27.12.2007 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 16.06.2009 р.)

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити особистісно-орієнтовану технологію навчання фізичної культури учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, спрямованої на формування здоров'язбережувальної компетентності.

Завдання дослідження:

1) з'ясувати стан дослідження проблеми використання технологій навчання учнів фізичній культурі в педагогічній теорії і практиці;

2) виявити рівень фізичного стану, рухової активності, мотивації до фізичної культури та міжособистісні взаємини учнів 5–6 в умовах навчально-виховної діяльності основної школи;

3) визначити сутність і складові технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах формування здоров'язбережувальної компетентності та педагогічні умови її реалізації в умовах основної школи;

4) експериментально перевірити результативність особистісно-орієнтованої технології навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи.

Об'єкт дослідження – фізична культура учнів основної школи.

Предмет дослідження – технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що передбачають формування у них здоров'язбережувальної компетентності.

Для розв'язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату, розробки програми дослідження);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, педагогічне тестування, анкетування (для визначення фізичного стану, рухової активності, мотивації до фізичної культури, міжособистісних стосунків учнів); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, спрямованої на формування здоров'язбережувальної компетентності;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів.

Дослідження тривало протягом 2010–2018 рр., і реалізовували його в кілька **етапів**.

Аналітико-констатувальний етап (2010–2013 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спортивної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2013–2016 рр.) визначено стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональний стан учнів, рівень їхньої рухової активності, мотивації до фізичної культури, міжособистісних стосунків, розроблено технологію навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи.

Формувальний етап (2016–2017 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку ефективності технології навчання учнів фізичної культури.

На *узагальнювальному етапі* (2017–2018 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформувано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальною базою дослідження стали Луцька гімназія № 4 імені Модеста Левицького, Луцька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 20, Луцький навчально-виховний комплекс «Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів № 24 – технологічний ліцей», комунальний заклад «Спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву плавання Луцької міської ради», дитячо-юнацька спортивна школа ФК «Волинь». Констатувальним експериментом було охоплено 627 учнів 5 і 6 класів, формувальним – 198.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* розроблено й експериментально перевірено особистісно-орієнтовану технологію навчання фізичній культурі в умовах навчально-виховної діяльності

основної школи, що включає чітку послідовність мети, принципів, засобів, методів, етапів навчання, вимог до дозування фізичних навантажень, контролю і самоконтролю та змістовно передбачає формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 5–6 класів;

– *доповнено* відомості про стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, рухової активності та міжособистісних взаємин учнів 5–6 класів;

– *уточнено* зміст поняття «технології навчання фізичної культури учнів основної школи», під яким запропоновано розуміти упорядковану послідовність засобів, методів, методичних прийомів та форм організації відповідно до індивідуальних особливостей дітей, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників освітнього середовища і спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо засобів та етапів формування рухових умінь та навичок учнів основної школи.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні основних компонентів фітнес-програми, зокрема: режимів, тривалості, інтенсивності тренування, характеру відпочинку.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи Луцької гімназії № 4 імені Модеста Левицького (довідка про впровадження № 01-19/1/24 від 18.01.2017), Луцької загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 20 (довідка про впровадження № 01-22/80 від 21.02.2017), Луцького навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів № 7 – природничий ліцей» (довідка про впровадження від 02.03.2017), Луцького навчально – виховного комплексу «Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів № 24 – технологічний ліцей» (довідка про впровадження від 27.02.2017), Луцького національного технічного університету (довідка про впровадження № 128-17-07 від 28.02.2017), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-28/02/1113 від 12.04.2017).

Матеріали дослідження можуть бути використані в підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика фізкультурно-оздоровчої роботи».

Особистий внесок здобувача полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці технології навчання фізичної культури в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, спрямованої на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів 5–6 класів.

У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування. У списку публікацій за темою дисертації зазначено конкретний внесок здобувача у кожній праці, що опублікована у співавторстві.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, значним обсягом отриманих емпіричних даних та репрезентативністю вибірки, використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності розробок унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження було представлено в доповідях на *міжнародних наукових конференціях*: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012, 2015); «Фізична активність та якість життя людини» (Луцьк, 2017); «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2015); «Інноваційні спрямування рекреації, фізичної реабілітації і здоров'язбержувальні технології» (Харків, 2013); *Всеукраїнській науково-практичній конференції* «Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я» (Луцьк, 2010); щорічних *наукових конференціях професорсько-викладацького складу* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2012–2017), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано у 14 наукових працях, із яких 8 – у наукових фахових виданнях України, 2 – у закордонному періодичному виданні, 4 – в інших збірниках і матеріалах конференцій.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (226 позицій) та трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 235 сторінок. Робота містить 38 рисунків і 35 таблиць.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** аргументовано актуальність дослідження; зазначено його зв'язок із науковими програмами, планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження; схарактеризовано комплекс методів дослідження та етапи науково-педагогічного пошуку; розкрито наукову новизну й практичне значення; обґрунтовано вірогідність одержаних результатів; наведено відомості про апробацію та впровадження отриманих результатів.

У **першому розділі «Теоретичні засади застосування технологій навчання фізичної культури в педагогічній теорії та практиці»** розкрито основні підходи до вдосконалення фізичної культури в школі, концептуальні основи технологічного підходу у навчанні.

Запровадження педагогічних технологій в освітню практику розпочалося у 60-х роках ХХ ст. Зарубіжними та українськими вченими були розроблені фундаментальні положення щодо сутності та критеріїв педагогічних технологій (А. Алексюк, 1993; П. Гусак, 2016; А. Нісімчук, О. Падалко, 1995, І. Смолюк, 2014; В. Чайка, 2008). У сучасній науковій літературі поняття «технологія» використовують в декількох значеннях: як синонім понять «методика» чи «форма організація навчання»; як сукупність усіх використаних в конкретній педагогічній системі методів, засобів і форм; як сукупність і послідовність методів і процесів, які дозволяють одержати запланований результат.

На сьогодні зміни, які відбуваються у системі навчання основної школи передбачають розробку нових програм за всіма дисциплінами, в тому числі і з фізичної культури. Підбір оптимального складу засобів і методів фізичного виховання передбачає удосконалення чинної методики фізичного виховання школярів. Серед численних завдань діяльності основної школи одним з пріоритетних залишається виховання здорової, гармонійно розвиненої особистості. Зважаючи на вимоги компетентнісного підходу в освіті, пріоритетним є не лише накопичення учнями

спеціальних знань та вмінь, а й формування уміння вчитися, оволодіння навичками самостійної діяльності, здатності до самонавчання упродовж життя.

Необхідно зазначити, що протягом багатьох років нагромаджений значний досвід з розробки технологій навчання фізичної культури дітей та молоді (О. Дубогай, 2015; Т. Круцевич, 2017; Н. Москаленко, 2007; О. Томенко, 2010; А. Цьось, 2016). Обґрунтовано систему здоров'яформуючих технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі міжпредметних зв'язків (І. Поташнюк, 2012), педагогічну технологію профілактики шкільного травматизму (І. Бріжата, 2011), технологію концентрованого навчання гри в баскетбол учнів (Г. Максимів, 2006), підготовку вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі (І. Корженко, 2015).

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що технологія навчання – це впорядкована послідовність засобів, методів, методичних прийомів та форм організації учнів, що забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників освітнього середовища. До основних характеристик технологій навчання належать системність, науковість, концептуальність, відтворюваність, діагностичність, ефективність, умотивованість, алгоритмічність, інформаційність. Навчальні технології у сфері фізичної культури спрямовані на підготовку всебічно розвинутих, активних та здорових учнів, які органічно поєднують гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку.

Результати аналізу наукових джерел підтверджують актуальність розробки технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи і визначають специфіку дослідження.

У другому розділі **«Передумови формування технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів основної школи»** подано результати констатувального педагогічного експерименту.

Результати аналізу наукових джерел засвідчують, що технологія навчання фізичної культури, в першу чергу, має бути особистісно орієнтована і враховувати рівень фізичного стану учнів, мотивацію до фізичної культури, рівень рухової активності, міжособистісні взаємини.

Фізичний стан дітей визначався за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму. Визначено, що довжина тіла у дівчат становила 147,8–149,8 см, у хлопців – 143,3–147,5 см. Середні показники маси тіла дівчат становить 36,02–38,93 кг, у хлопців – 35,53–39,01 кг. Необхідно зазначити, що дівчата 11–12 років за зростом дещо переважають хлопців. Середнє значення окружності грудної клітки у стані спокою становить 64,88–67,82 см (дівчата), 66,91–70,37 см (хлопці). У стані вдиху результати підвищуються і становлять 69,82–72,54 см у дівчат, 71,11–72,92 см у хлопців. На видиху окружність грудної клітки дівчат має величину 63,07–65,14 см, у хлопців – 64,32–68,7 см. Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням. Отже, довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

Рівень фізичної підготовленості учнів оцінювався за результатами тестування фізичних якостей відповідно до вимог шкільної програми (табл. 1). Виявлено, що дівчата 11–12 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи 3,22–5,48 разів, згинання та розгинання рук в упорі від лави – 4,88–4,94 разів. Ці дані вказують, що у дівчат низький та середній рівні компетентності. У хлопців показники підтягування у висі становлять 3,69–4,01 разів, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 7,00–7,23, що відповідають достатньому рівню компетентності.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів ($\bar{X} \pm S\bar{X}$)

Показник	Стать	Вік, років	Рівень компетентності	Вік, років	Рівень компетентності
		11		12	
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	Д	3,22 ± 0,37	середній	5,48 ± 0,78	середній
Підтягування у висі, <i>разів</i>	Х	3,69 ± 0,39	достатній	4,01 ± 0,62	достатній
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дів. від лави, хлоп. від підлоги), <i>разів</i>	Д	4,88 ± 0,27	середній	4,94 ± 0,46	достатній
	Х	7,0 ± 0,43	середній	7,23 ± 0,57	достатній
Біг 30 м, <i>с</i>	Д	7,6 ± 0,08	низький	7,4 ± 0,05	низький
	Х	7,0 ± 0,03	середній	6,6 ± 0,04	середній
Біг 60 м, <i>с</i>	Д	12,84 ± 0,26	низький	11,87 ± 0,22	низький
	Х	10,88 ± 0,18	середній	10,69 ± 0,24	середній
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	Д	109,4 ± 2,09	низький	118,3 ± 3,07	низький
	Х	122,3 ± 1,82	середній	131,3 ± 2,77	середній
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», <i>см</i>	Д	196,13 ±	низький	240,52 ±	низький
	Х	244,34 ± 10,5	середній	262,11 ± 11,6	середній
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання», <i>см</i>	Д	58,75 ± 3,55	низький	62,96 ± 2,97	низький
	Х	74,36 ± 3,78	середній	77,05 ± 4,25	середній
Метання малого м'яча на дальність, <i>м</i>	Д	11,07 ± 2,56	середній	13,28 ± 3,05	середній
	Х	22,34 ± 1,23	достатній	24,85 ± 2,34	достатній
Піднімання тулуба в сід за 30 с, <i>разів</i>	Д	12,48 ± 0,84	середній	12,27 ± 0,73	середній
	Х	18,86 ± 0,56	достатній	17,94 ± 0,54	достатній
Нахил уперед з положення сидячи, <i>см</i>	Д	4,89 ± 1,24	низький	5,82 ± 1,18	низький
	Х	1,35 ± 0,61	низький	1,64 ± 0,89	низький
Рівномірний біг (без урахування часу), <i>м</i>	Д	523,6 ± 6,8	середній	600,4 ± 9,5	середній
	Х	657,2 ± 9,3	середній	714,9 ± 8,4	середній
Човниковий біг 4×9 м, <i>с</i>	Д	13,57 ± 0,08	низький	13,58 ± 0,07	низький
	Х	12,55 ± 0,05	середній	12,22 ± 0,07	середній

Результати бігу учениць 11–12 років на 30 м становлять 7,46–7,6 с, на 60 м – 12,84–11,87 с. Хлопці виконують ці тести краще: біг 30 м – 7,0–6,6 с, біг 60 м – 10,88–10,69 с. Розвиток швидкості у дівчат 11–12 років не характеризується чіткими віковими закономірностями та знаходиться на низькому рівні компетентності. Розвиток швидкості у хлопців відповідає середньому рівню компетентності.

Подібна тенденція спостерігається і в тестуванні швидко-силових якостей: у дівчат результати стрибка у довжину з місця, стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та стрибка у висоту з розбігу способом «переступання» знаходяться на низькому рівні, у хлопців – на середньому рівні компетентності. Результати тестування рівномірного бігу без урахування часу, метання малого

м'яча на дальність, піднімання тулуба у сід за 30 с, нахилу вперед з положення сидячи свідчать про середній або низький рівні компетентності учнів.

Отже, встановлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні загалом мають низький і середній рівні компетенції. Виняток складають лише виконання тестів підтягування у висі і метання малого м'яча.

Функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму відіграє важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей учнів. Результати дослідження свідчать, що частота серцевих скорочень у дівчат 11 років знаходиться в межах $88,10 \pm 1,92$ уд.·хв⁻¹, дещо нижчий показник в учениць 12 років – $86,56 \pm 2,17$ уд.·хв⁻¹. У хлопців 11–12 років показники ЧСС у спокої становить $90,04 \pm 2,15$ уд.·хв⁻¹ і $89,55 \pm 1,53$ уд.·хв⁻¹ (відповідно). Величина систолічного артеріального тиску у дівчат перебуває в межах 95,43–131,60 мм рт. ст., у хлопців – 96,75–130,96 мм рт. ст. Діастолічний тиск у дівчат становив 51,12–61,76 мм рт. ст., у хлопців – 50,10–62,72 мм рт. ст. Загалом такі показники відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань – серцевого ритму і його незначних змін в середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця, зміна гормонального фону у зв'язку зі статевим дозріванням дітей.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання на вдиху (проба Штанге) в дівчат становлять $33,24 \pm 2,15$ с (11 років), та $30,13 \pm 2,17$ с (12 років). Величина затримки дихання на видиху (проба Генча) в дівчат становить $25,89 \pm 1,85$ с і $24,44 \pm 1,76$ с. У хлопців ці показники становить відповідно $35,97 \pm 2,06$ с, $37,08 \pm 2,32$ с і $25,56 \pm 1,78$ с, $27,44 \pm 1,54$ с. У процесі вікового розвитку простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків порівняно із дівчатами. Загалом результати тестування засвідчили середні можливості дітей, що свідчить про напруження адаптації організму до гіпоксемії.

Науковими дослідженнями (Е. Буліч, І. Муравов, 2015; О. Дубогай, А. Цьось, 2017; Н. Завидівська, 2017; Т. Круцевич, 2017;) доведено, що рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму учнів залежить від рухової активності. Тому було визначено добову рухову активність учнів за методикою хронометражу, розроблену вченими Фремінгемського університету. Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат 11–12 років складається з базового режиму (8,42–8,49 год), сидячого (6,33–6,50 год), низького (6,17–6,35 год), середнього (2,48–2,52 год) і високого (0,35–0,39 год). У хлопців базовий рівень складає 8,42–8,55 год, сидячий 6,29–6,14 год, низький 6,37–6,48 год, середній 2,51–2,57 год і високий 0,36–0,37 год. Загалом у школярів спостерігається недостатній рівень рухової активності. Отримані дані підтверджуються результатами анкетування. Лише 18,56–29,53 % дітей 5–6 класів займаються фізичними вправами 3–4 рази протягом тижня.

Результати анкетування засвідчили, що більшість учнів мають середній (38,82–45,49 %), вищий від середнього (31,12–37,22 %) або високий (14,70–21,54 %) рівні інтересу до фізичної культури. У незначної частини респондентів інтерес до

фізичної культури низький (від 1,32 % до 0,97 %) та нижчий від середнього (від 3,25 % до 2,02 %). Не виявлено негативного ставлення учнів до фізичного виховання. Такий стан створює сприятливі організаційно-методичні умови залучення дітей до систематичних занять фізичними вправами.

Ефективність навчання учнів великою мірою залежить від навколишнього середовища та міжособистісних взаємин дітей, дітей і батьків, дітей і вчителів. Тому нами було досліджено соціальну пристосованість дітей, їхніх поведінкових характеристик за методикою Рене Жиля. Результати свідчать, що за ставленням дітей до батьків найвищий показник довіри має мама і тато разом, як подружжя. Слід зазначити, що цей показник дещо нижчий у дівчат-спортсменок (38,0 %), ніж у тих, які не відвідують спортивні секції (49,1 %). Спілкування з братом (сестрою) в учнів також має досить важливе значення, навіть більше, ніж стосунки з товаришем (подругою). Це наочно вказує на те, що діти 11–12 років вважають себе насамперед частиною сім'ї. Роль учителя (тренера) у спілкуванні учнів незначна. Можливо, це обумовлено невеликою кількістю дітей, які систематично займаються фізичними вправами в позаурочній діяльності.

Серед особистісних якостей учнів найбільш вираженою є цікавість, що природно для цього віку дітей. Рівень фрустрації, пов'язаної із переживаннями через невдачі у досягненні важливої, з точки зору школярів, мети, може супроводжуватися дратівливістю, розчаруванням, тривогою та відчаєм, є нижчим у дітей, які відвідують спортивні секції.

Отже, проведене дослідження зумовлює розробки технології навчання фізичної культури учнів, яка враховувала б особистісні характеристики учнів, їхню мотивацію до фізичної культури та особливості міжособистісних взаємин.

У **третьому розділі «Науково-методичні основи побудови та реалізації технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів основної школи»** подано розроблені рекомендації та результати формувального експерименту.

Отримані теоретичні та емпіричні дані свідчили про необхідність розробки особистісно-орієнтованої технології навчання фізичної культури. Загальні положення експериментальної технології ґрунтувалися на державних документах і нормативних актах галузі освіти та фізичної культури, а також даних наукової літератури (Е. Вільчковський, 2016; Г. Єдинак, 2016; Н. Завидівська, 2012; О. Томенко, 2006) та науково-методичної (Н. Белікова, 2014; С. Дмитренко, 2015; О. Дубогай, 2017; Н. Москаленко, 2009; М. Носко, 2013).

Зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено особистісно орієнтовану технологію навчання фізичної культури в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що включає чітку послідовність мети, принципів, засобів, методів, етапів навчання, вимог до дозування фізичних навантажень, контролю і самоконтролю (рис. 1). Відповідно до розробленої технології мета навчання фізичної культури передбачає формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності. Рівень особистісної здоров'язбережувальної компетентності визначався високою мотивацією до фізичної культури, наявністю глибоких спеціальних знань, сформованістю рухових умінь і навичок, різнобічною фізичною підготовленістю та міцним здоров'ям.

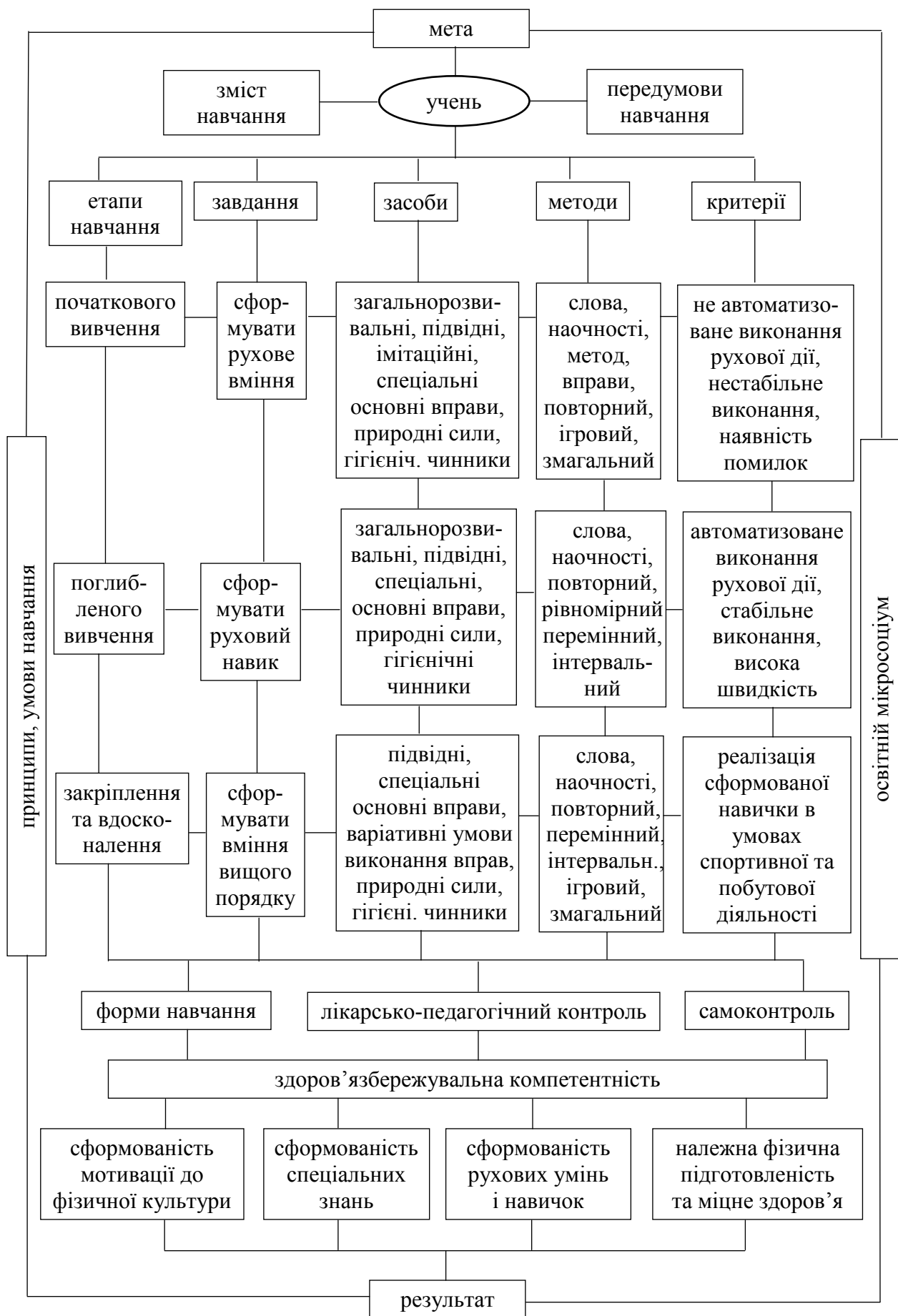


Рис. 1. Змістовна сутність особистісно-орієнтованої технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи

Залежно від змісту навчального матеріалу й етапу навчання, вікових особливостей і рівня навчальних досягнень учнів мета конкретизувалася освітніми, оздоровчими та виховними завданнями. Побудова технології навчання здійснювалася на основі реалізації загальних (свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності, міцності й прогресування) та специфічних (оздоровчої спрямованості, змістової та структурної цілісності фізичної культури, безперервності та прогресування навчально-тренувальних впливів, особистісної адекватності фізичних навантажень) педагогічних принципів.

Результативність засвоєння фізичної культури залежить від певних передумов, зокрема мотивації до фізичної активності, рухового досвіду, стану фізичної підготовленості, рівня попередніх знань учнів.

Зміст навчання подано у Державному Стандарті базової і повної середньої освіти та Навчальній програмі з фізичної культури для 5–9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів і визначається системою наукових знань та вмінь, засвоєння яких закладає основи для розвитку і формування особистості. Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти.

Відповідно до встановлених вимог учні в цьому віці мають засвоїти загальні уявлення про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Урахування результатів досліджень у галузі теорії і методики фізичного виховання (Т. Круцевич, 2017; Б. Шиян, 2001) дало можливість конкретизувати етапи навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи. На першому етапі (початкового вивчення) в учнів виховуються стійкий інтерес і мотивація до виконання фізичних вправ, розуміння значення виконання рухової активності, формуються рухові вміння. Широко застосовуються загальнорозвивальні, підвідні, імітаційні, спеціальні, основні вправи, природні сили, гігієнічні чинники. На другому етапі (поглибленого вивчення) формуються рухові навички. Особлива увага звертається на виконання цілісної рухової дії, створення умов для варіативності реалізації навички. Третій етап (закріплення та вдосконалення) передбачав реалізацію сформованої навички в умовах її практичного застосування (під час відпочинку, самостійних занять, змагань).

Навчання фізичної культури учнів здійснювали за допомогою трьох груп засобів (фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники) відповідно до загальноприйнятих рекомендацій. Поряд з цим для учнів 5–6 класів використовувалися специфічні засоби: художні твори та фольклорні матеріали на оздоровчу і спортивну тематику (вірші, загадки, прислів'я, лічилки, бувальщини), народні ігри та розваги, естафети з елементами інтелектуальних завдань. Зазначені засоби реалізовували за допомогою чотирьох груп методів навчання: методи виконання фізичної вправи (виконання вправи в цілому і частинами, рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, колового тренування), методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, команди, розповідь, показ, демонстрація), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання

навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, тестування, вимірювання, оцінка). Основними формами навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи були уроки фізичної культури, позакласна робота (спортивні секції, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, туристичні походи, спортивні свята, змагання, дні здоров'я), фізкультурні хвилинки, організовані перерви, фізкультурні паузи, самостійні заняття фізичними вправами.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження дали змогу визначити основні педагогічні умови реалізації технології навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи: забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості змісту фізичної культури школярів, забезпечення систематичності та безперервності занять фізичними вправами за рахунок оптимізації організації урочних та позаурочних форм фізичної культури, реалізація у процесі навчання фізичної культури учнів особистісно-зорієнтованого підходу, міждисциплінарна інтеграція змісту навчальних дисциплін, створення сприятливого навчально-тренувального середовища.

Для перевірки результативності розробленої особистісно-орієнтованої технології навчання фізичної культури проводився формувальний педагогічний експеримент з учнями 5-х класів Луцької загальноосвітньої школи I–III ступенів № 20 та Луцького навчально – виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–II ступенів № 24 – технологічний ліцей». У педагогічному експерименті взяли участь 198 учнів. Експериментальну групу склали 105 учнів (55 дівчат, 50 хлопчиків), контрольну – 93 учні (49 дівчат, 44 хлопчики). Підбір учнів в групах здійснювався випадковим методом. Участь у дослідженні була добровільною та не передбачала жодної форми заохочення. На початку 2016/2017 навчального року в контрольній та експериментальній групах було проведено тестування фізичного стану учнів. Результати показали, що початкові показники фізичного стану в школярів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізняються ($P < 0,05$).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували розроблену технологію навчання. Учні контрольної групи навчалися відповідно до загальноприйнятих рекомендацій навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати педагогічного експерименту засвідчують, що учні експериментальної групи мають переважно високий (64,0 % дівчата, 54,55 % хлопці) та вищий від середнього (22,0 хлопці, 27,27 дівчата) рівні інтересу до фізичного виховання й спорту. Лише 2,0 % хлопців і 5,45 % дівчат оцінили рівень інтересу до фізичної культури як низький і нижчий від середнього. У контрольній групі значно більший відсоток школярів із низьким, нижчим від середнього та середнім рівнями інтересу до виконання фізичних вправ (45,46 % хлопці, 44,9 % дівчата). Крім того, в контрольній групі залишилися учні із відсутнім інтересом до фізичної культури (2,27 % хлопці, 4,09 % дівчата).

В учнів експериментальної групи вірогідно підвищився індекс добової рухової активності ($P < 0,001$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники добової рухової активності учнів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Рівень фізичної активності	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, <i>P</i>
		експериментальна	контрольна	
Базовий, год	Х	8,31 ± 0,14	8,47 ± 0,07	>0,05
	Д	8,22 ± 0,21	8,36 ± 0,15	>0,05
Сидячий, год	Х	6,27 ± 0,22	6,35 ± 0,24	>0,05
	Д	6,35 ± 0,19	6,49 ± 0,31	>0,05
Низький, год	Х	5,08 ± 0,32	6,29 ± 0,35	<0,05
	Д	5,21 ± 0,19	6,37 ± 0,23	<0,05
Середній, год	Х	3,1 ± 0,11	2,54 ± 0,15	<0,001
	Д	3,13 ± 0,14	2,45 ± 0,12	<0,001
Високий, год	Х	1,24 ± 0,07	0,35 ± 0,05	<0,001
	Д	1,09 ± 0,05	0,33 ± 0,04	<0,001
Індекс рухової активності, балів	Х	35,83 ± 0,34	32,48 ± 0,29	<0,001
	Д	35,74 ± 0,27	32,57 ± 0,38	<0,001

Необхідно зазначити, що за базовим і сидячим рівнями рухової активності учні різних експериментальних груп суттєво не відрізняються. Очевидно, школярі витрачають майже однаковий час на сон, відпочинок, читання, поїздки в транспорті, особисту гігієну, уроки з навчальних предметів, домашню роботу. Водночас за показником високого рівня рухової активності, до якого входить виконання фізичних вправ під час спеціально організованих занять, учні експериментальної групи вірогідно ($P < 0,001$) переважають контрольну. Загалом рухова активність дівчат цієї групи відповідає гігієнічній нормі.

В учнів експериментальної групи вірогідно покращився рівень фізичної підготовленості. За всіма тестами школярі експериментальної групи переважають контрольну ($P < 0,001$). Найбільша різниця простежується за витривалістю (рівномірний біг), силовими (підтягування у висі, згинання і розгинання рук у упорі лежачи), швидко-силовими якостями (стрибка у довжину з місця) й гнучкістю (нахил з положення сидячи). Отже, у процесі педагогічного експерименту простежується підвищення передусім тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найкращому оздоровчому ефекту.

Функціональні можливості учнів експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній. Найбільша різниця простежується за затримкою дихання, пробами Штанге й Генчі, ЖЄЛ.

Очевидно, що підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей школярів обумовлено формуванням мотивації до фізичної культури і, як наслідок, зростанням їхньої рухової активності.

Отже, педагогічний експеримент підтвердив високу результативність запропонованої технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, що освітня політика держави акцентує увагу на розвиткові особистості, її якостей, талантів і здібностей.

Тому в сучасних умовах домінантною характеристикою діяльності людини стає технологічність, що передбачає перехід на якісно новий ступінь ефективності й оптимальності. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що технологія навчання – це впорядкована послідовність засобів, методів, методичних прийомів та форм організації учнів, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників освітнього середовища.

Протягом десятків років в Україні та світі нагромаджено значний досвід з розробки технологій навчання фізичної культури, які спрямовані на підготовку всебічно розвинутих, активних та здорових учнів. Обґрунтовано технології реалізації окремих видів рухової активності, систему здоров'яформуючих технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі міжпредметних зв'язків, педагогічну технологію профілактики шкільного травматизму, технологію концентрованого навчання гри учнів в баскетбол, підготовку учителів до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі. Водночас проблема цілісного та системного дослідження технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи не стала предметом окремого дослідження, розкрито лише окремі її аспекти.

2. Результати анкетування засвідчили, що більшість учнів має середній (38,82–45,49 %) та вищий від середнього (31,12–37,22 %) рівні інтересу до фізичної культури. У частини респондентів інтерес до фізичної культури низький (від 1,32 % до 0,97 %) або нижчий від середнього (від 3,25 % до 2,02 %).

Фізичний стан дітей визначався за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму. Визначено, що показники фізичного розвитку поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові дані загалом відповідають віковим нормам. Встановлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні в цілому мають низький і середній рівні компетенції. Загалом параметри функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін в середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця, зміна гормонального фону у зв'язку зі статевим дозріванням дітей. У процесі вікового розвитку простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків порівняно із дівчатами. Результати тестування засвідчили середні можливості дітей, що свідчить про напруження адаптації організму до гіпоксемії.

Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат 11–12 років складається з базового режиму (8,42–8,49 год), сидячого (6,33–6,50 год), низького (6,17–6,35 год), середнього (2,48–2,52 год) і високого (0,35–0,39 год). У хлопців базовий рівень складає 8,42–8,55 год, сидячий 6,29–6,14 год, низький 6,37–6,48 год, середній 2,51–2,57 год і високий 0,36–0,37 год. Загалом у школярів спостерігається недостатній рівень рухової активності.

Ефективність навчання учнів великою мірою залежить від навколишнього середовища та міжособистісних взаємин дітей, дітей і батьків, дітей і вчителів.

Результати свідчать, що за ставленням дітей до батьків найвищий показник довіри має мати і батько разом, як подружжя. Зазначений показник дещо нижчий у дівчат-спортсменок (38,0 %). Спілкування з братом (сестрою) в учнів цього віку займає важливіше значення, ніж стосунки з товаришем (подругою). Серед особистісних якостей учнів найбільш вираженою є цікавість. Рівень фрустрації, який пов'язаний із переживаннями через невдачі у досягненні важливої, з точки зору школярів, мети, і може супроводжуватися дратівливістю, розчаруванням, тривогою та відчаєм, значно нижчий у дітей, які відвідують спортивні секції.

Отже, результати проведених досліджень засвідчують, що технологія навчання фізичної культури має забезпечувати особистісно-орієнтований підхід і враховувати мотивацію до фізичної культури, рівень фізичного стану учнів, стан рухової активності, функціональні можливості, міжособистісні взаємини.

3. Результати дослідження дозволили уточнити зміст поняття «технології навчання фізичної культури учнів основної школи», під яким запропоновано розуміти впорядковану послідовність засобів, методів, методичних прийомів та форм організації відповідно до індивідуальних особливостей дітей, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників освітнього середовища і спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

4. На підставі теоретичних та експериментальних даних обґрунтовано особистісно-орієнтовану технологію навчання фізичної культури в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що включає: конкретизовані мету, принципи та завдання навчальної діяльності, зміст, форми методи й етапи фізичного виховання, критерії оцінки фізичного стану учнів. Форми фізичного виховання учнів: уроки фізичної культури, позакласна робота (спортивні секції, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, туристичні походи, спортивні свята, змагання, дні здоров'я), фізкультурні хвилинки, організовані перерви, фізкультурні паузи, самостійні заняття фізичними вправами. Засоби фізичного виховання: основні (фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники), додаткові (художні твори та фольклорні матеріали на оздоровчу і спортивну тематику (вірші, загадки, прислів'я, лічилки, бувальщини), народні ігри та розваги, естафети з елементами інтелектуальних завдань). Основні методи: методи виконання фізичної вправи (виконання вправи в цілому і частинами, рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, колового тренування), методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, команди, розповідь, показ, демонстрація), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, тестування, вимірювання, оцінка). Критерії оцінки здоров'язбережувальної компетентності: мотивація до фізичної культури, рівень спеціальних знань, сформованість рухових умінь і навичок, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я.

5. Педагогічними умовами реалізації технології навчання фізичної культури учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи є: забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості змісту фізичної культури

школярів, забезпечення систематичності та безперервності занять фізичними вправами за рахунок оптимізації організації урочних та позаурочних форм фізичної культури, реалізація у процесі навчання фізичної культури учнів особистісно-зорієнтованого підходу, міждисциплінарна інтеграція змісту навчальних дисциплін, створення сприятливого навчально-тренувального середовища.

6. Реалізація експериментальної технології на всіх етапах навчання суттєво покращувала показники здоров'язбережувальної компетентності учнів, а саме:

- підвищився рівень інтересу учнів до фізичного виховання та спорту. Учні експериментальної групи мають переважно високий (64,0 % дівчата, 54,55 % хлопці) та вищий від середнього (22,0 хлопці, 27,27 дівчата) рівні інтересу до фізичного виховання й спорту. У контрольній групі значно більший відсоток школярів із низьким, нижчим від середнього та середнім рівнями інтересу до виконання фізичних вправ (45,46 % хлопці, 44,9 % дівчата). Разом з тим у контрольній групі залишилися учні із відсутнім інтересом до фізичної культури (2,27 % хлопці, 4,09 % дівчата);

- статистично значимо ($P < 0,001$) збільшилася кількість учнів із високим рівнем рухової активності. Після завершення педагогічного експерименту середня тривалість високого рівня рухової активності протягом доби, до якого входить виконання фізичних вправ під час спеціально організованих занять, становить у хлопців 1,24 год, дівчат – 1,09 год. Зазначені величини відповідають гігієнічній нормі. У контрольній групі ці показники становлять 0,33–0,35 хв;

- статистично значимо ($P < 0,001$) підвищився рівень фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Найвищі темпи зростання результатів виявлено за витривалістю (рівномірний біг), силовими (підтягування у висі, згинання і розгинання рук у упорі лежачи), швидко-силовими якостями (стрибка у довжину з місця) й гнучкістю (нахил з положення сидячи);

- статистично значимо ($P < 0,05$) покращилася робота серцево-судинної та дихальної систем організму учнів.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань зазначеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення побудови мікротехнологій, спрямованих на вивчення нових видів рухової активності.

Список опублікованих праць за темою дисертації

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Ольхова Н., Розтока А. Порівняльна характеристика міжособистісних взаємин дітей у різних умовах життєдіяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 206–208 (автору належать результати анкетування учнів та статистика одержаних даних).

2. Розтока А. Класифікація технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Молодіжний науковий вісник Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2010. С. 45–48.

3. Розтока А. Загальна характеристика технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 4 (16). С. 30–33.

4. Цьось А. В., Розтока А. В., Кравчук Я. І. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету* : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів. 2011. Вип. 91. Т. 1. С. 128–131 (автору належать результати анкетування учнів).

5. Розтока А. Тенденції розвитку технології навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Молодіжний науковий вісник Волинськ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2012. Вип. 8. С. 32–35.

6. Васкан І. Г., Розтока А. В. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 247–252 (автору належать результати анкетування учнів, інтерпретація отриманих результатів).

7. Vaskan I., Vaschuk L., Rostoka A. The peculiarities of the daily physical activity of the pupils of the general educational institutions. *Health Problems of Civilization*. – 2014. – Vol. 8, N. 2. – S. 31–34 (автору належать результати визначення рівня рухової активності учнів 5–6 класів).

8. Васкан І. Г., Дикий О. Ю. Розтока А. В. Розвиток рухової активності школярів у позаурочній діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. : зб. наук. пр. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Чернігів. 2015. Вип. 129. Т. III. С. 46–51 (автору належать дані про рівень рухової активності учнів та рекомендації її розвитку в позаурочній діяльності).

9. Розтока А. Стан фізичної підготовленості учнів 5–6 класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31). С. 160–163.

10. Розтока А. Функціональні показники кардіореспіраторної системи учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 102–105.

11. Розтока А. Особливості добової рухової активності школярів 5–6 класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 2 (34). С. 46–50.

12. Цьось А., Дмитрук В., Розтока А., Дикий О., Федецький А. Методика формування спеціальних знань учнів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. Випуск 3. Вінниця, 2017. С. 186–192 (автору належать дані щодо структури формування знань учнів).

13. Rostoka Andriy. Formation of 11–12-years-old children's relations in the process of physical training. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. № 7 (4). S. 90–99. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.376658>

Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

14. Захожий В. В., Цьось А. В., Васкан І. Г., Розтока А. В. Психолого-педагогічні основи формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающие технологии* : сб. ст. VI Междунар. науч. конф. – Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2013. – С. 95–107 (автору належать дані щодо мотивації учнів до рухової активності).

АНОТАЦІЇ

Розтока А. В. Технологія навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2018.

У дисертації розроблено особистісно-орієнтовану технологію навчання учнів 5–6 класів фізичної культури в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що включає чітку послідовність мети, принципів, засобів, методів, етапів навчання, вимог до дозування фізичних навантажень, контролю і самоконтролю. Уточнено зміст поняття «технології навчання фізичної культури учнів основної школи», під яким запропоновано розуміти впорядковану послідовність засобів, методів, методичних прийомів та форм організації відповідно до індивідуальних особливостей дітей, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників освітнього середовища і спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності школярів. Доповнено відомості про стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, рухової активності та міжособистісних взаємин учнів 5–6 класів.

Експериментальна перевірка засвідчила високу ефективність розробленої технології навчання, що є підставою для її широкого впровадження в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: технологія, навчання фізичної культури, рухова активність, учні 5–6 класів, основна школа, засоби навчання, етапи навчання.

Розтока А. В. Технология обучения физической культуре учеников 5–6 классов в условиях учебно-воспитательной деятельности основной школы. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2018.

В диссертации разработана личностно-ориентированная технология обучения учеников 5–6 классов физической культуре в условиях учебно-воспитательной деятельности основной школы, включая четкую последовательность цели, принципов, средств, методов, этапов обучения, требований к дозированию физических нагрузок, контроля и самоконтроля. Уточнено содержание понятия «технологии обучения физической культуре учеников основной школы», под которым предлагается понимать упорядоченную последовательность средств, методов, методических приемов и форм организации в соответствии с индивидуальными особенностями детей, обеспечивающих реализацию целей обучения и достижения ожидаемого результата с учетом объективных и субъективных факторов образовательной

среды и направлены на формирование здоровьесберегающей компетентности школьников. Дополнены сведения о состоянии физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, двигательной активности и межличностных взаимоотношений учеников 5–6 классов.

Экспериментальная проверка показала высокую эффективность разработанной технологии обучения, что является основанием для ее широкого внедрения в учебный процесс общеобразовательных учебных заведений.

Ключевые слова: технология, обучение физической культуре, двигательная активность, ученики 5–6 классов, основная школа, средства обучения, этапы обучения.

Roztoka A. V. Technology of Physical Culture training for pupils of the 5–6th forms in conditions of educational activity at basic school. – Manuscript.

Dissertation for obtaining scientific degree of Pedagogical Sciences Candidate in speciality 13.00.02 – theory and methodology of training (Physical Culture, Principles of Health). – Lesia Ukrainka Eastern European National University, Lutsk, 2018.

The results of scientific sources analysis certify that technology of Physical Culture training, first of all, is to be personally oriented and to take into account level of pupils' body condition, motivation for Physical Culture, level of motive activity, interpersonal mutual relations.

Children's body condition was determined according to the indexes of physical development, physical preparedness, and organism functional possibilities. It was determined, that body length and mass, thorax circumference of teenagers grow gradually but unevenly. Average group indexes meet age standards on the whole. The level of pupils' physical preparedness was estimated as to the testing results of physical qualities in accordance with the requirements of the school program. It was set that as to the indexes of force, speed, endurance, adroitness and flexibility development, in accordance with the requirements of the school program, pupils, on the whole, have low and middle competence level. An exception is made only by implementations of tests in hang chin-up and small ball throwing. Research results testify that on the whole the functional state of an organism cardiovascular and respiratory systems indices meet age standards. One of the reasons of insignificant deviations of cardiac rhythm and its insignificant changes in middle school age is gradual perfection of heart functioning regulator mechanisms, change of hormonal background due to children's pubescence. In the process of age development the tendency of increasing duration of breath-holding for boys by comparison with girls is traced. On the whole, testing results witnessed average possibilities of children that testify to tension of body adaptation to hypoxemia.

The Research results testify that the structure of day's motive activity for girls of 11–12 consists of the base mode (8,42–8,49 hours), sedentary (6,33–6,50 hours), low (6,17–6,35 hours, middle (2,48–2,52 hours) and high (0,35–0,39 hours). For boys the base level makes 8,42–8,55 hours, sedentary – 6,29–6,14 hours, low 6,37–6,48 hours, middle 2,51–2,57 hours and high 0,36–0,37 hours. On the whole schoolchildren have an insufficient level of motive activity.

Taking into account positions of systems approach as the methodological basis of research, the personality oriented technology of Physical Culture training in conditions of basic school educational activity was worked out, including clear sequence of the aim, principles, facilities, methods, training stages, and requirements in dosage of physical activities, control and self-control. In accordance with the worked out technology the aim of Physical Culture training envisages forming of pupils' competence in health protecting. The level of personal competence in health protecting was determined by high motivation to Physical Culture, availability of the thorough special knowledge, formed motive abilities and skills, versatile physical preparedness and splendid health.

Depending on educational material content and stage of studies, age features and level of pupils' educational achievements the aim was specified by educational, health-improving and educator tasks. The construction of training technology was accomplished on the basis of realization of general (consciousness and activity, availability, individualization, systematic character, sequence, evidentness, durability and progress) and specific (health orientation, semantic and structural integrity of Physical Culture, continuity and progress of educational-training influences, personality adequacy of physical activities) pedagogical principles.

Effectiveness of Physical Culture mastering depends on certain pre-conditions, in particular motivations to physical activity, motive experience, state of physical preparedness, level of pupils' previous knowledge. Physical Culture training at basic school is aimed at the achievement of general aim of base secondary education. In accordance with the set requirements pupils of this age are to master general ideas about Physical Culture, its value in life of a man, improving and strengthening of health, physical development and preparedness, independent engaging in physical exercises and active rest realization.

Basic forms of Physical Culture training for pupils of the 5–6th forms in conditions of educational activity at basic school were Physical Culture lessons, out-of-school work (sport sections, mass athletic-health measures, walking tours, sport holidays, competitions, days of health), athletic minutes, organized intervals, athletic pauses, independent engaging in physical exercises.

Analysis and generalization of research results gave an opportunity to define the basic pedagogical terms of realization of Physical Culture training technology for pupils of the 5–6th forms in conditions of educational activity at basic school: systematic character, continuity of engaging in physical exercises, realization of personal activity approach, orientation at self-education and self-development, educational subjects interdisciplinary integration, creation of atmosphere of collaboration and mutual training.

Experimental verification witnessed high efficiency of the worked out training technology that is the reason for its wide introduction in the educational process at general educational establishments.

Keywords: technology, Physical Culture training, motive activity, pupils of the 5–6th forms, basic school, training facilities, training stages.

Формат 60×84¹/₁₆. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Вежа-Друк (м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65). Свідоцтво Держ.
комітету телебачення та радіомовлення України ДК № 4607 від 30.08.2013 р.