

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

РОЗТОКА АНДРІЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

УДК 373.016:796

ДИСЕРТАЦІЯ
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)

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ А. В. Розтока

Науковий керівник – Цьось Анатолій Васильович, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Луцьк – 2018

АНОТАЦІЯ

Розтока А. В. Технологія навчання фізичній культурі учнів 5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

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.

Аналіз наукових літературних джерел засвідчує, освітня політика держави акцентує увагу на розвиткові особистості, її якостей, талантів і здібностей. Тому в сучасних умовах домінуючою характеристикою діяльності людини стає технологічність, що передбачає перехід на якісно новий ступінь ефективності й оптимальності. Результати дослідження дозволили констатувати, що технологія навчання це упорядкована 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.

Результати анкетування засвідчили, що більшість учнів мають 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 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. 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, загалом, мають низький і середній рівні компетенції.

Загалом параметри функціональний стан 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 оточуючого середовища та міжособистісних взаємин дітей, дітей і батьків, дітей і вчителів. Результати свідчать, що за ставленням дітей до батьків, найвищий показник довіри має мама і тато разом, як подружжя. Зазначений показник дещо нижчий у дівчат-спортсменок (38,0 %). Спілкування з братом (сестрою) в учнів цього віку займає важливіше значення, ніж відносини з товаришем (подругою). Серед особистісних якостей учнів найбільш вираженою є цікавість. Рівень фрустрації

пов'язаної 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.

Результати дослідження дозволили уточнити зміст поняття «технології навчання фізичній культурі учнів основної школи», під яким пропонується 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.

На підставі теоретичних та експериментальних даних обґрунтовано особистісно-орієнтовану технологію навчання фізичній культурі в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що включає: конкретизовані мету, принципи та завдання навчальної діяльності, зміст, форми методи і етапи фізичного виховання, критерії оцінки фізичного стану учнів. 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.

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.

Урахування результатів досліджень в галузі теорії і методики фізичного виховання 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 заняттях, змаганнях).

Залежно від змісту навчального матеріалу й етапу навчання, вікових особливостей і рівня навчальних досягнень учнів мета конкретизувалася освітніми, оздоровчими та виховними завданнями.

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, билини), народні ігри та розваги, естафети з елементами інтелектуальних завдань).

Основні методи: методи виконання фізичної вправи (виконання вправи в цілому і за 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.

Педагогічними умовами реалізації технології навчання фізичній культурі 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 фізичній культурі учнів особистісно-зорієнтованого підходу, міждисциплінарна інтеграція змісту навчальних дисциплін, створення сприятливого навчально-тренувального середовища.

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 фізичній культурі, рухова активність, учнів 5–6 класів, основна школа, засоби навчання, етапи навчання.

Roztoka A.V. Technology of Physical Culture training for pupils of the 5th - 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 the educational policy of the state focuses on the development of the personality, its qualities, talents and abilities. Therefore, in today's conditions, the prevailing characteristic of human activity is technological capacity, which involves the transition to a qualitatively new degree of efficiency and optimality. The results of the study have made it possible to state that the technology of training is a clear sequence of the aim, principles, facilities, methods, methodical techniques and forms of organization of pupils that ensure the implementation of the teaching objective and achieve the expected result, taking into account objective and subjective factors of the educational environment.

The results of the survey showed that the majority of students have a middle (38.82-45.49%) and higher than a middle (31.12-37.22%) level of interest in physical culture. Some respondents have a low interest in physical culture (from 1.32% to 0.97%) or an interest that is below middle (from 3.25% to 2.02%).

Children's body condition was determined according to the indexes of physical development, physical preparedness, and organism functional possibilities. It was determined that in the girls the length of body was 147.8-149.8 cm, and the length of body of the boys was 143.3-147.5 cm. The average body mass index of girls is 36.02-38.93 kg, in boys it is 35.53-39.01 kg. It should be noted that the girls in ages of 11-12 somewhat surpass the boys in the same ages. The average circumference of the chest in resting state is 64.88-67.82 cm (girls), 66.91-70.37 cm (boys). In the state of inhalation, the results increase and make 69,82-72,54 cm in girls, 71,11 - 72,92 cm in boys. In the state of exhalation, the circumference of the chest of girls is 63.07-65.14 cm, whereas for boys it is 64.32 - 68.7 cm. The physical development indexes grow gradually but unevenly. Average group indexes meet age standards on the whole. 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.

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.

The effectiveness of training of the pupils depends to a large extent on the environment and the interpersonal relationships of children, children and parents, children and teachers. The results show that, as to children's attitude to parents, the mother and the father as a married couple share the highest trustworthiness. This index is somewhat lower in girls-athletes (38.0%). Communication with a brother (sister) to pupils of this age is more important than a relationship with a friend. Among the personal qualities of pupils the most expressed one is curiosity. The level of frustration associated with stress due to failure in achieving an important goal (from a pupil's point of view), which can be accompanied by irritability, disappointment, anxiety and despair, is much lower in children attending sports sections.

Consequently, the results of the research show that the technology of training physical culture should provide a personality oriented approach and take into account the motivation to physical culture, the level of body condition of pupils, level of motive activity, functional possibilities, interpersonal relationships.

The results of the study made it possible to clarify the content of the concept of "technology of technology of Physical Culture training of pupils of the basic school", as a clear sequence of the aim, principles, facilities, methods, methodical techniques and forms of organization according to the individual characteristics of children that

ensure the realization of the teaching objective and achieving the expected result, taking into account objective and subjective factors of the educational environment and are aimed at forming of pupils' competence in health protecting.

On the basis of theoretical and experimental data, the personality oriented technology of Physical Culture training in conditions of basic school educational activity was worked out, including clear aim, principles and objectives of educational activity, content, forms, methods and stages of Physical Culture training, requirements to estimating pupils' body condition. 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.

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.

Taking into account the results of research in the field of theory and methodology of Physical Culture training has made it possible to specify the stages of physical culture training for pupils of the 5th-6th forms in conditions of educational activity at basic school. In the first stage (initial study), pupils are trained to have a steady interest and motivation to perform physical exercises, as well as understanding the value of performing motive activity , and motive skills are formed. General development, actuating, simulation, special, and basic exercises, as well as natural forces and hygiene factors are widely used. At the second stage (in-depth study) motive skills are formed. Particular attention is drawn to the implementation of an integral motive action, and to creating conditions for the variability of the implementation of skills. The third stage (consolidation and improvement) envisaged

the implementation of the formed skills in terms of its practical application (during rest, independent classes, competitions).

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.

Forms of Physical Culture training of pupils: 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. Means of physical education: basic (physical exercises, natural forces and hygienic factors), additional (artistic works and folk materials for health and sports subjects (poetry, riddles, proverbs, counters, epics), folk games and entertainments, relay races with elements of intellectual tasks).

Basic methods: methods of doing physical exercise (performance of the exercise as a whole and in parts, uniform, variable, repeat, interval, game-like, competitive, circular training), methods of organization and implementation of educational and cognitive activities (conversations, explanations, commands, story, show, demonstration), methods of stimulation and motivation of educational and cognitive activity (stimulation of educational activities, encouragement, comments, clarification), methods of control and self-control on the effectiveness of educational activities (questions, surveying, reminding, testing, measurement, evaluation).

Criteria for assessing the competence in health protecting: motivation to Physical Culture, level of the thorough special knowledge, formed motive abilities and skills, level of physical preparedness and health condition. .

Pedagogical terms of realization of Physical Culture training technology for pupils of the 5th-6th forms in conditions of educational activity at basic school are: ensuring the health preserving orientation of the content of the physical culture of schoolchildren, ensuring the systematic character, continuity of engaging in physical exercises by optimizing the organization of lessons and extra-curricular forms of physical culture, realization of personal activity approach in the process of Physical

Culture training, 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 5th-6th forms, basic school, training facilities, training stages.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

1. 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

2. 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.

3. 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. 128-131252 (автору належать результати анкетування учнів).

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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>

ЗМІСТ

ВСТУП.....		15
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ		22
1.1	Загальна характеристика педагогічної технології	22
1.2	Сутність та характерні риси технології навчання учнів основної школи	32
1.3	Особливості побудови та застосування технологій навчання фізичної культури школярів	38
РОЗДІЛ 2. ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ		59
2.1	Рівень фізичного стану учнів середнього шкільного віку	59
2.1.1	Стан фізичного розвитку учнів	59
2.1.2	Рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів	64
2.1.3	Функціональний стан кардіореспіраторної системи учнів 5–6 класів	71
2.2	Рівень добової рухової активності учнів 5–6 класів	74
2.3	Інтерес та мотивація дітей 5–6 класів до занять фізичними вправами	82
2.4	Особливості характеру, поведінки та міжособистісних взаємин учнів 5–6 класів	99
РОЗДІЛ 3 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ		120
3.1	Науково-методичні основи технології навчання фізичній культури учнів 5-6 класів	120

3.2	Результативність експериментальної технології навчання фізичній культурі учнів основної школи	152
	ВИСНОВКИ.....	162
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	167
	ДОДАТКИ.....	194

ВСТУП

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'язберезувальними 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, сформовано 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'язберезувальної компетентності учнів 5–6 класів;
- *додовнено* 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 технології навчання фізичній культурі, 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 I–III ступенів № 20 (довідка про впровадження № 01-22/80 від 21.02.2017), Луцького навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–II ступенів № 7 – природничий ліцей» (довідка про впровадження від 02.03.2017), Луцького навчально – виховного комплексу «Загальноосвітня школа I–II 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

1.1. Загальна характеристика педагогічної технології

Розвиток освітніх процесів у сучасному суспільстві, значний досвід педагогічних інновацій, авторські методики та результати психолого-педагогічних досліджень постійно потребують узагальнення та систематизації. Однією із вагомих ознак сучасних інноваційних процесів у сфері навчання і виховання є їх технологізація – застосування поняття «технологія» у сфері освіти та педагогічних процесів. У ХХ столітті технології, засновані на досягненні хімії, фізики, енергетики, математики, біології, інформатики та інших наук, здійснили технологічну революцію.

Саме слово «технологія» прийшло з технічного світу і найбільш підходить до виробничого процесу. Воно походить від грецьких слів «techno» – мистецтво, майстерність, вміння і «logos» – наука, закон. Основною задачею технології, як науки, є виявлення фізичних, хімічних, механічних та інших закономірностей з метою використання на практиці найбільш ефективних та економічних виробничих процесів [2; 134; 135].

Згідно тлумачного словника [47] «технологія» – це сукупність прийомів, які використовуються в будь-якій справі, майстерності, мистецтві. Таким чином, поняття «технологія» має відношення до будь-якої практичної діяльності, де необхідно дати відповідь на запитання: як ефективно і раціонально досягнути бажаного результату?

У педагогічній літературі термін «технологія» використовують у різних значеннях. Як синонім понять «методика» чи «форма організації навчання» (технологія спілкування, технологія взаємодії, технологія організації індивідуальної діяльності); сукупність усіх використаних у конкретній педагогічній системі методів, засобів і форм (традиційна технологія навчання,

інноваційна технологія); сукупність і послідовність методів і процесів, спрямованих на одержання запланованого результату [13; 14; 76; 134; 135; 158]. На думку В. М. Чайки [191] третє значення зберігає основний зміст технології, суть якої полягає в попередньому визначенні діагностичної мети і засобів її реалізації.

Усі технології поділяють на два види: промислові, до яких відноситься перероблення природної сировини (нафти, деревини тощо) або одержання з неї напівфабрикатів (деталей, металів і вузлів будь-яких виробів); та соціальні, до яких відносяться технології, у яких вихідним і кінцевим результатом є людина, а основним параметром змін – одна чи декілька її властивостей. Соціальні технології гнучкіші за промислові, тому що вони здатні скоригувати недоліки процесів і методик технологічного процесу [13; 14; 113]. Однак ці технології досить складні за організацією і здійсненням. На цій основі ґрунтуються твердження про них як технології вищого рівня організації.

Науково технічний процес завжди пов'язаний із розвитком у сфері цих технологій разом. З кожним витком цивілізаційного розвитку зростали вимоги до соціальних технологій як важливого чинника гармонізації взаємодії людини та навколишнього світу [60; 82; 92; 132; 136; 148; 157].

Першим хто оприлюднив ідею технологізації навчального процесу був видатний чеський педагог та громадський діяч Ян-Амос Коменський (1592–1670), який був переконаним, що школа є майстернею, «живою типографією», яка «друкує» людей [94]. Він вважав, що учитель в педагогічному процесі застосовує такі ж засоби у навчанні та вихованні дітей, що й працівники типографії, створюючи книгу. З точки зору Я.-А. Коменського, технологія навчального процесу зобов'язана гарантувати очікуваний позитивний результат навчання. Функціонально вона має бути своєрідною дидактичною машиною, яка, за умови правильного користування нею, забезпечувала б сподіваний результат. Для цього необхідно чітко окреслити цілі, вміло вибрати засоби, встановити жорсткі правила їх використання. Отож, Я.-А. Коменський розглядав технологізацію як важливий засіб впровадження провідних

дидактичних принципів.

Знаменитий французький філософ та педагог Жан-Жак Руссо (1712–1778) основою розвитку особистості вважав вільне виховання, за якого «дитина живе в радості, самостійно відчуваючи, слухаючи, спостерігаючи світ, духовно збагачуючись, задовольняючи жагу пізнання». Прагнення дитини до самовдосконалення, самопізнання, творчого саморозвитку є внутрішньою мотивацією цього процесу.

Німецький філософ Іммануїл Кант (1724–1804), виокремлював культуру в якій йдеться про інструментальну і гуманітарну культури, на яких базується технологічний і моральний потенціал суспільства. Еволюційні кризи здебільшого виникали тоді, коли інструментальний інтелект недостатньо стримувався інтелектом гуманітарним: це означало, що суспільство живе стабільно доти, доки руйнівний потенціал виробничих, зокрема і військових, технологій врівноважується якістю культурно-психологічних засобів стримування. Якщо ж енергетичний потенціал технологій, що прогресує, суттєво перевищує можливості нормативної регуляції, суспільство опиняється в кризовому стані.

Швейцарський педагог Йоганн-Генріх Песталоцці (1746–1827) актуальним завданням педагогіки вважав створення «механізму освіти», що дасть змогу кожному підготовленому педагогу, який застосує максимум власних зусиль, виховати будь-яку дитину.

Австро-німецький філософ і педагог, засновник антропософії Рудольф Штейнер (1861–1925) був одним із перших, що запровадив індивідуальний підхід до виховання дітей, який ліквідував відокремлене навчання дівчаток і хлопчиків, поділ за соціальними прошарками, ступенем обдарованості і належності до різних віросповідань. Проблема людського мислення за Штейнером це необхідність «зрозуміти людину як започатковану собі самій вільну особистість». Він створив педагогіку на основі антропософії, що охоплює розвиток і саморозвиток цілісної особистості, її здібностей до пізнання, мистецтва, розвитку власних почуттів, моральних задатків і релігійних

переживань. Штейнер вбачав завдання педагога у використанні технологій, що розвивають в особистості здатність до орієнтованих на різноманітність світу суджень і висновків. Це твердження було початком навчання і виховання у першій вільній вальдорфській школі.

Представники «педагогіки творчості» (Ф. Гансберг, Е. Лінде, Г. Шаррельман) засуджували спроби впливати на неповторну особистість дитини за допомогою технології. Будучи переконаними, що до кожної особистості дитини необхідно добирати індивідуальні засоби виховання, вони не визнавали ідеї і можливості створення педагогічної технології, яка могла б стати ключем до душі дитини.

Лев Толстой (1828–1910), Костянтин Вентцель (1857–1947), Луїза Шлегер (1863–1942) заперечували можливість «технологізувати» педагогічний процес, пропагували ідею створення особливого дитячого світу, «пробудження душі дитини», прагнення зберегти в людині оригінальність і яскравість дитинства [171].

Концепція розвитку особистості американського гуманіста Карла Роджерса (1902–1987) основана на протиставленні когнітивного (засвоєння знань, розвиток особистості учня під неухильним контролем педагога) і дослідного (зорієнтованого на особистісний розвиток та емоційну сферу учня) типів навчання. Роджерс стверджував, що особистий досвід самоцінний для учня і тому є єдиним критерієм оцінювання життєвих подій. Навчання у процесі якого особистість самостійно розвивається, приносить величезне задоволення, впливаючи на особистість людини.

Однією з перших була створена протягом 20-х років ХХ ст. педологія (грец. pais (paidos) – дитина і logos – слово, вчення) – комплексна наука про дитину, яка мала стати антропологічною базою педагогіки. Саме в наукових працях із педології, заснованих на рефлексології (М. Басов, В. Бехтерев, О. Ухтомський, С. Шацький), вперше згадано термін «педагогічна технологія».

У навчальному процесі його було вжито у 1886 р. англійцем Джеймсом Саллі (1842–1923). Однак й донині триває дискусія з приводу того, чи існує в

природі педагогічна технологія як певний інструмент навчання й виховання, яким може оволодіти кожний педагог [24; 113; 138; 140].

Нормативні педагогічні знання виводили з педології і вибудовували за схемою, згідно з якою конкретні педагогічні впливи повинні відповідати конкретним умовам виховання і віковим особливостям дитини. Завданням педагогів було вивчати побутові, природні, соціальні й культурні чинники середовища, які зумовлювали розвиток дитини, її генетичні, фізіологічні, психологічні, соціальні характеристики як похідні від соціальних умов життя. Для цього вони використовували тести, анкети, інтерв'ю, експерименти, життєві спостереження.

Збагачення і розвиток життєвих уявлень, входження дітей у світ природи, праці і суспільних відносин сприяли оволодінню ними системою знань, цілісних уявлень, яких не давало і не могло дати навколишнє мікросередовище. Згідно з концептуальним задумом педологів, беручи участь у суспільно корисній праці, змінюючи навколишнє середовище відповідно до здобутих у школі знань, умінь і навичок, діти перетворюють свій ціннісно-емоційний світ, оволодівають соціально значущими видами діяльності. Цей аспект педагогічної технології був високо оцінений відомими зарубіжними вченими.

У 30-ті роки ХХ ст. розпочалася технологічна революція в освітній системі США. Протягом наступних десятиліть зазнало еволюції тлумачення терміна («педагогічна технологія», що породило дискусію про його сутність, структуру і джерела розвитку, його змісту від «технології в освіті» до «технології освіти»).

Середина 50-х – 60-ті роки. Протягом цього періоду педагогічна громадськість активно дискутувала щодо суті поняття «педагогічна технологія», внаслідок чого виокремилось два напрями його тлумачення, а відповідно, і суті педагогічної технології як феномену. Представники одного з них виступали за необхідність застосування аудіовізуальних засобів і програмованого навчання, прихильники іншого головним завданням вважали

підвищення ефективності організації навчального процесу, подолання відставання педагогічних ідей від стрімкого розвитку техніки. У багатьох високо розвинутих країнах почали видавати спеціальні педагогічні часописи: у США – журнал «Педагогічна технологія» (1961), у Великій Британії (1964), Японії (1965) та Італії (1971) – «Педагогічна технологія і програмоване навчання». У 1967 р. в Англії було створено Національну раду з педагогічної технології, у США – Інститут педагогічної технології. Педагогіка і психологія намагалися знайти раціональні для себе зерна в обґрунтованій філософією та соціологією концепції системного підходу в дослідженні соціальних, природних явищ і процесів.

У 70-ті роки ХХ ст. розпочато модернізацію у системі освіти навчального обладнання і навчальних предметних середовищ як необхідної умови реалізації прогресивних методик і форм навчання. Педагогічну технологію тлумачать як вивчення, розроблення та застосування принципів оптимізації навчальної діяльності на основі найновіших досягнень науки і техніки.

В кінці 80-ті років ХХ ст. – початок ХХІ ст. відбулось створення і розвиток мережі комп'ютерних лабораторій і дисплейних класів. Динамічно розвиваються програмовані, інтерактивні засоби навчання, тривають різноманітні дослідження теоретичних питань педагогічної технології та шляхів її практичного впровадження [10; 90; 139].

Оптимізація навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах спонукала появу нових і вдосконалення існуючих педагогічних технологій різних рівнів і різної цільової спрямованості [156; 165; 176; 184]. Їх розвиток у майбутньому пов'язаний з орієнтацією на реалізацію сучасних концепцій освіти й виховання [24; 88; 138].

Технологія як конструювання навчального процесу відображає ознаки, притаманні й традиційній організації навчального процесу: впорядкованість процесу навчання, мети і оцінювання результатів таким є загальноприйняте уявленням.

Українська дослідниця Ольга Козлова вбачає в педагогічній технології радикальне оновлення інструментальних і методологічних засобів педагогіки і методики за умови збереження наступності в розвитку педагогічної науки і шкільної практики, набором технологічних процедур, які забезпечують професійну діяльність учителя, – гарантованістю кінцевого результату.

Згідно І. П. Волкова [52], педагогічна технологія – це опис процесу досягнення запланованих результатів навчання. На думку Б.Т. Лихачева [117], це ціла система психолого-педагогічних установок, які визначають набір та взаємодію таких компонентів як: форми, методи, засоби, прийоми навчання та організаційно-методичний інструмент педагогічного процесу.

Організація об'єднаних націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) пропонує свій варіант визначення педагогічної технології – це системний метод створення, примінення, оприділення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних та людських ресурсів, їх взаємодії, які ставлять свою задачу оптимізацію форм виховання.

Розробленню нової технології, як правило, передують нові потреби (цілі) суспільства, наукові відкриття або результати наукових досліджень. Процес становлення нової педагогічної технології охоплює такі етапи: виникнення суспільної потреби; фундаментальні дослідження в галузі психології прикладні психолого-педагогічні дослідження; розроблення нових технологій; відображення новостворених технологій у навчально-програмній та навчально-методичній документації.

Існує певне розмежування таких понять, як «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», що є актуальними для певного історичного етапу освітні концепції, педагогічні парадигми (системи поглядів).

Освітня технологія відображає загальну стратегію розвитку освіти, єдиного освітнього простору. Її призначення полягає у розв'язанні стратегічних для системи освіти завдань: прогнозування розвитку освіти, проектування і планування цілей, результатів, основних етапів, способів, організаційних форм

освітньо-виховного процесу. Такими освітніми технологіями є концепції освіти, освітні закони, освітні системи. У сучасній Україні такими освітніми технологіями є гуманістична концепція освіти, Закон України «Про освіту», система безперервної освіти та ін. [52; 92; 192].

Педагогічна технологія відображає тактику реалізації освітніх технологій у навчально-виховному процесі за наявності певних умов. Педагогічні технології акумулюють і виражають загальні ознаки та закономірності навчально-виховного процесу незалежно від конкретного навчального предмета. Кожна конкретна педагогічна технологія відображає модель навчально-виховного та управлінського процесів у навчальному закладі, об'єднує в собі їх зміст, форми і засоби.

Технологія навчання моделює шлях освоєння конкретного навчального матеріалу (поняття) в межах відповідного навчального предмета, теми, питання. Вона є наближеною до окремої методики. Дидактична технологія охоплює зміст, форми, методи навчання, специфічний зміст, форми і методи властиві їй технології виховання або управління [132]. Структуру технології навчання виокремлюють на такі підрівні: кількість технологічних етапів; ступінь технологічності; складність технологічності; гнучкість і мобільність технології тощо. Саме ці параметри забезпечують прийняття виваженого рішення про доцільність впровадження конкретної технології навчання, виховання [136].

Важливими теоретичною і практичною проблемами є співвіднесення дидактичних систем і технології навчання. В орієнтації педагогічної свідомості окреслилося такі два напрями: технологічний напрям спрямований на ефективність навчання, розроблення критеріїв засвоєння, формування і підсумування оцінювання, подання інформації та етапів її засвоєння, конкретизацію навчальних цілей, корекцію зворотного зв'язку, повне засвоєння знань, умінь і навичок. Він реалізується за допомогою «технології навчання»; гуманістичний напрям організації педагогічного процесу формує і розвиває критичне, творче мислення, за допомогою моделей навчання, передусім дослідницької, комунікативно діалогової, дискусійної та ігрової. Її стрижнем є

організована вчителем діяльність учнів [92; 134].

Середовищем реалізації педагогічної технології є технологічний процес – система технологічних одиниць, зорієнтованих на конкретний педагогічний результат. У педагогічній технології існують такі поняття як технологічні схеми і технологічні карти [136]. Технологічна схема – умовне зображення технології процесу, поділ його на окремі функціональні елементи і позначення логічних зв'язків між ними. Зображення є необхідною умовою унаочнення процесу, що сприяє його аналізу і ефективному застосуванню. Не підміняє вона методику. Методика враховує своєрідність і змісту освіти, і засобів засвоєння. У межах методики можуть співіснувати різні технології. Отже, методика є окремою теорією, а технологія – алгоритмом її втілення у практику. Педагог повинен уміти трансформувати знання і вміння, тобто володіти технологією отримання запланованого результату. Суттєвою особливістю педагогічної технології є гарантування кінцевого результату і проектування майбутнього навчального процесу.

Термін «інноваційна педагогічна технологія» дослідники тлумачать як цілеспрямоване систематичне та послідовне впровадження в практику прийомів, способів педагогічних дій і засобів, які охоплюють цілісний навчально-виховний процес від визначення його мети до одержання очікуваних результатів, інші – як комплексний, інтегрований процес, що охоплює суб'єктів, ідеї, способи організації інноваційної діяльності і забезпечує результативність нововведення [4; 33; 55; 93; 135]. За іншими підходами до інновацій зараховують не просто створення нових засобів, а й сутнісні зміни, які виявляються в новому способі діяльності, стилі мислення. Тобто вважають інноваційні підходи перетворюють характер навчання щодо його цільової орієнтації, взаємодії педагога і учнів, їх позиції в навчальному процесі. Значно важче чітко визначити діагностичну мету (наприклад, рівень сформованості певної психологічної, особливо особистісної якості) у вихованні.

Технологічна карта – опис процесу у вигляді покрокової, поетапної послідовності дій із зазначенням засобів, що використовуються. Одним із

інноваційних компонентів професійної діяльності педагога, вершиною його методичної вправності є професійне вміння проектувати технологічну карту. Базується воно на добре розвинених рефлексивних здібностях педагога, а за своєю суттю є багатокomпонентною [92].

Будучи наділеною всіма ознаками системи, що типологічно ріднить її з усіма соціальними системами, педагогічна технологія має специфічні сутнісні ознаки, які виокремлюють її як самодостатній неповторний феномен. До таких специфічних сутнісних ознак належать: концептуальність (передбачає опору технології на конкретну наукову концепцію або систему уявлень); діагностичне визначення цілей і результативності (полягає в гарантованому досягненні цілей, ефективних результатів за оптимальних затрат для досягнення певного стандарту навчання); економічність (виражає якість, яка забезпечує резерв навчального часу, оптимізацію праці педагога і досягнення запланованих результатів у найкоротші строки); алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі) [132]. Кожний етап і прийом роботи повинен обумовлюватися математично точно і передбачати можливість заміни іншим.

Керованість пов'язана з можливістю чіткого визначення мети, планування, проєктування педагогічного процесу, поетапної діагностики; коригованість (можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованого на чітко визначені цілі). У цьому плані ознаки коригованості, діагностичного визначення мети і результативності тісно взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Система контролю та оцінювання розвитку має забезпечувати щоденну фіксацію динаміки зміни стану навичок, знань, тобто кожна дія педагога повинна обумовлюватися точною діагностикою стану об'єкта; візуалізація (характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів і оригінальних наочних посібників) [136].

Виокремлено ще такі ознаки педагогічної технології: декомпозиція педагогічного процесу на взаємопов'язані етапи (чим вірогіднішим є опис етапу педагогічної технології реальному стану певного процесу, тим вища ймовірність досягнення успіху при її розробленні й реалізації); координованість і поетапність дій, спрямованих на досягнення запланованого результату (послідовність і порядок виконання дій повинні базуватися на внутрішній логіці процесу); однозначність виконання передбачених процедур і операцій (необхідна умова досягнення адекватних поставленій меті результатів: чим значніші відхилення в діях суб'єкта від приписаних технологією параметрів, тим реальніша і серйозніша небезпека деформувати весь процес і одержати результат, що не відповідає очікуваному) [92; 132; 134].

Отже, сучасна педагогічна технологія повинна гарантувати досягнення певного рівня навчання й виховання, бути ефективною за результатами, оптимальною щодо термінів впровадження, витрат сил і засобів.

1.2 Сутність та характерні риси технології навчання учнів основної школи

Школа, як соціальний інститут відображає стан всього суспільства і зокрема, суспільну свідомість загалом. На даний час існує чимало технологій навчання, кожна з яких має право на існування, вивчення і впровадження у діяльність основної школи [13; 24; 136; 158]. Основними із них є: педагогічна технологія критичного мислення; технологія навчання як дослідження; інтегральна педагогічна технологія; технології формування творчої особистості; технологія розвивального навчання; педагогічна технологія «Довкілля»; інформаційні технології навчання; технологія особистісно орієнтованого уроку; проектна технологія [132].

Технологія є важливою умовою втілення концепції в практику. Сучасна практика виховання перебуває у перехідній стадії – вихователі та вчителі ще не працюють за цілісними науковими технологіями, але вже поступово відходять

від замкненого на індивідуальності інтуїтивного розв'язання виховних завдань. Помітна тенденція до впровадження апробованих технологічних знахідок, прагнення до уніфікації та стандартизації вимог [136].

Виховну технологію не можна ототожнювати з виховним методом. Якісно нові методи, які ґрунтуються на рефлексивно-вольових механізмах, механізмах співпереживання й позитивно-емоційного оцінювання, апелюють до самосвідомості, свідомого, творчого ставлення людини до суспільних норм і цінностей, український дослідник Іван Бех кваліфікує як виховні технології особистісної орієнтації.

Найпоширеніші технології основної школи:

педтехнологія – це така побудова діяльності вчителя, в якій усі дії представлені в конкретній послідовності і припускають досягнення необхідного, прогнозованого результату;

традиційні технології навчання – технології, побудовані на основі сформованих традицій, часто не осмислені, по зразку;

пояснювально-ілюстративне навчання – це спосіб роботи, в основі якого інформування, просвіта та організація репродуктивних дій учнів з формування загальнонавчальних умінь і навичок;

інноваційні технології – гуманістично зорієнтовані технології навчання, які передбачають облік і розвиток індивідуальних особливостей учнів;

особисто-орієнтоване навчання – спосіб організації навчання, в процесі якого, забезпечується врахування можливостей і здібностей дітей і створюються необхідні умови для розвитку їх індивідуальних особливостей;

розвиваюче навчання – організація навчання, яка сприяє включенню внутрішніх механізмів розвитку індивідуума і найбільш повно реалізує їх творчі та інтелектуальні здібності;

система розвиваючого навчання – це елемент багаторівневого навчання, який передбачає реалізацію інноваційних психолого-педагогічних пізнавальних технологій і найбільш повно реалізує можливості не лише учнів, а й педагогів;

метод проблемних учбових задач – спосіб навчання самостійно

здійснюваних дій для вирішення навчальних завдань, методи вирішення яких учнем ще не відомі;

ігрові технології – включають в себе достатньо велику групу методів та прийомів організації педагогічного процесу в формі педагогічних ігор. Ігрова форма занять створюється на уроках за допомогою ігрових прийомів та ситуацій, які стимулюють учнів до навчальної діяльності;

технологія диференційованого навчання за інтересами дітей дозволяє виявити задатки дітей, у вигляді зацікавленості або схильності, тобто здійснити одну з соціально-педагогічних спроб особистості. Цілком природно надавати учням необхідні умови для оптимального розвитку цих виявлених здібностей і реалізувати їх за допомогою різноманітних видів диференціації за інтересами (профілі, факультативи і т.д.);

модель профільного навчання – це особливий вид диференціації та індивідуалізації навчання, який представляє собою цілу систему педагогічної, психологічної, інформаційної та організованої підтримки учнів основної школи, допомагаючи при цьому визначити свій рід діяльності в майбутньому.

Педагоги-практики розробляють авторські технології, які поєднують у собі різні варіанти елементів апробованих технологій. Як правило, всі вони зорієнтовані на реалізацію змісту і досягнення мети різнорівневого і різнопрофільного навчання.

Одним із основних чинників педагогічної діяльності є складність, багатогранність, що відкриває простір для багатьох педагогічних технологій, динаміка продукування яких постійно зростає. Широкий спектр, багатоваріантність педагогічних технологій зумовлюють необхідність їх класифікації. Найдосконалішою серед багатьох вважають класифікацію, за якою педагогічні технології згруповано за різноманітними системними та інструментально значущими ознаками [92; 132; 136].

В освітньому процесі використовують театралізовані, ділові, рольові, комп'ютерні ігри, імітаційні вправи, ігрове проектування та ін.; комп'ютерні технології (реалізуються в дидактичних системах комп'ютерного навчання на

основі взаємодії «вчитель – комп'ютер – учень» за допомогою інформаційних, тренінгових, розвивальних, контролюючих та інших навчальних програм); діалогові технології (пов'язані зі створенням комунікативного середовища, розширенням простору співробітництва на суб'єктивному рівні; тренінгові технології (система діяльності щодо відпрацювання певних алгоритмів навчально-пізнавальних дій і способів розв'язання типових завдань у процесі навчання – тести, психологічні тренінги інтелектуального розвитку, розв'язання управлінських задач).

До критеріїв оцінювання педагогічної технології на етапі проектування належать: поділ процесу на етапи, дії, операції; алгоритмічність (спосіб і послідовність одержання результату, що визначається вихідними даними); технологічна послідовність реалізації етапів, виконання дій, операцій; управління. Критерії оцінювання педагогічної технології на етапі функціонування: зміст навчання; методи навчання; система дидактичних засобів; організація навчання.

Критерії ефективності результатів застосування педагогічної технології: засвоєння знань (глибина, усвідомленість, системність, ціннісно-сміслові ставлення, дієвість, міцність, самостійність тощо); розвиток ціннісних орієнтацій; самореалізація вчителя та учня; зміна стосунків у педагогічному процесі; специфічне мислення (діалектичність, проблемність, аналітичність тощо) [76; 135; 158].

За результатами експертного оцінювання педагогічної технології мають бути з'ясовані такі питання: 1) чи присутній у педагогічній системі, яка підлягає експертизі, технологічний інваріант (незмінна за будь-яких перетворень величина); 2) чи забезпечує педагогічна система, яка претендує на статус технології, гарантований позитивний результат, адекватний задекларованим цілям; 3) чи є педагогічна технологія актуальною, тобто чи сприяє вирішенню конкретних педагогічних проблем і труднощів у практиці навчання й виховання [136].

Важливим також є моральний аспект технологізації освіти. Йдеться про

педагогічну чистоту, моральну безпеку, валеологічну обґрунтованість і духовну екологічність відомих і створюваних педагогічних технологій [138]. Важливо, щоб в основу кожної з них було покладено принципи гуманістичного світогляду, що передбачають формування таких якостей особистості, як усвідомлення єдності природи і людини, відмова від авторитарного стилю мислення і взаємодії педагога та учня, терпимість, схильність до компромісу, шанобливе ставлення до думки іншого, інших культур, моральних і духовних цінностей тощо.

Одним із основних чинників педагогічної діяльності є складність, багатогранність, що відкриває простір для багатьох педагогічних технологій, динаміка продукування яких постійно зростає. Широкий спектр, багатоваріантність педагогічних технологій зумовлюють необхідність їх класифікації. Найдосконалішою серед багатьох вважають класифікацію, за якою педагогічні технології згруповано за різноманітними системними та інструментально значущими ознаками (рис. 1).

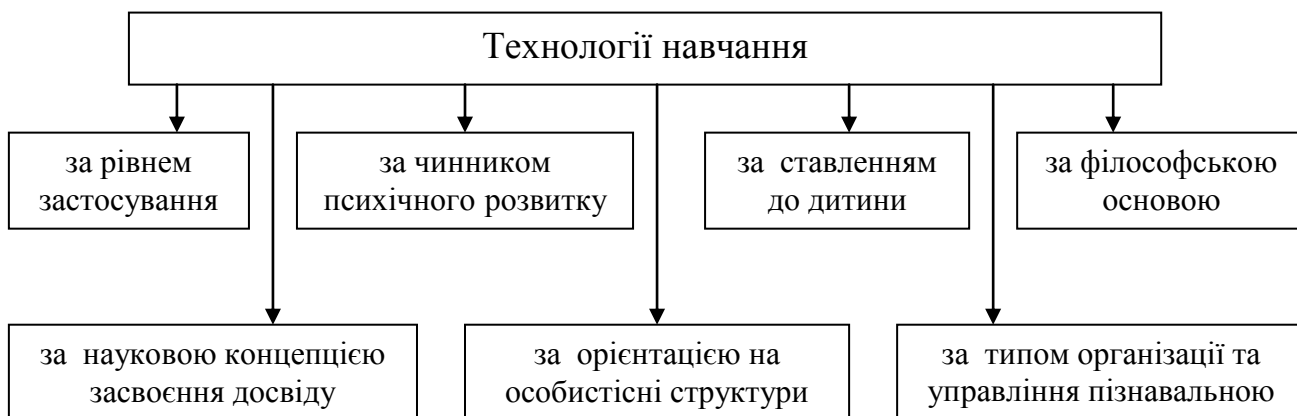


Рис. 1.1. Класифікація технологій навчання

Відповідно в сукупності ознак технології навчання поділяються: за рівнем застосування: загально педагогічні (стосуються загальних засад освітніх процесів); предметні (призначені для вдосконалення викладання окремих предметів); локальні та модульні (передбачають часткові зміни педагогічних явищ). За чинником психічного розвитку: біогенні (провідна роль належить біологічним чинникам); соціогенні (переважають соціальні чинники);

психогенні (провідна роль належить психічним чинникам).

За філософською основою: матеріалістичні та ідеалістичні; діалектичні та метафізичні; наукові та релігійні; гуманістичні й антигуманні; антропософські і теософські; вільного виховання та примусу тощо. За науковою концепцією засвоєння досвіду: асоціативно-рефлекторні; розвивальні; біхевіористські; нейролінгвістичні; сугестивні; гештальттехнологічні та багато інших.

За ставленням до дитини: авторитарні; дидактоцентристські; особистісно-орієнтовані. За орієнтацією на особистісні структури: інформаційні; операційні; емоційно-художні й емоційно-моральні; технології саморозвитку; евристичні; прикладні технології.

Відповідно в сукупності педагогічних технологій виокремлено: за рівнем застосування: загальнопедагогічні (стосуються загальних засад освітніх процесів); предметні (призначені для вдосконалення викладання окремих предметів); локальні та модульні (передбачають часткові зміни педагогічних явищ); за провідним чинником психічного розвитку: біогенні (провідна роль належить біологічним чинникам); соціогенні (переважають соціальні чинники) [1]; психогенні (провідна роль належить психічним чинникам); за філософською основою: матеріалістичні та ідеалістичні; діалектичні та метафізичні; наукові та релігійні; гуманістичні й антигуманні; антропософські і теософські; вільного виховання та примусу; за науковою концепцією засвоєння досвіду: асоціативно-рефлекторні; біхевіористські; розвивальні; сугестивні; нейролінгвістичні; гештальттехнології; за ставленням до дитини: авторитарні; дидактоцентристські; особистісно-орієнтовані; за орієнтацією на особистісні структури: інформаційні; операційні; емоційно-художні й емоційно-моральні; технології саморозвитку; евристичні; прикладні технології; за типом організації та управління пізнавальною діяльністю: структурно-логічні технології навчання (поетапне формулювання дидактичних завдань, вибору способу їх розв'язання, діагностики та оцінювання одержаних результатів); інтеграційні технології (дидактичні системи, які забезпечують інтеграцію різно-предметних знань і вмінь, різних видів діяльності на рівні інтегрованих курсів, навчальних тем,

навчальних проблем та інших форм організації навчання); ігрові технології (ігрова форма взаємодії педагога і дітей, яка сприяє формуванню вмінь розв'язувати завдання на основі компетентного вибору альтернативних варіантів через реалізацію певного сюжету) [92; 132; 136].

На основі однієї теорії навчання можуть вибудовуватися різні технології. Так, асоціативно-рефлекторна психологічна теорія створила варіантні технології навчання, які по-різному поєднують слово і наочність. Теорія проблемного навчання покладена в основу технологій, що розвивають творчі здібності, пізнавальну активність, інтерес, самостійність особистості. Водночас побудова на одній теорії, концепції кількох технологій навчання не є свідченням їх ідентичності.

Отже, технологія навчання учнів основної школи це – упорядкована послідовність методів і процесів, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників навчально-виховного процесу школи.

1.3. Особливості побудови та застосування технологій навчання фізичної культури школярів

Сучасні навчальні технології у сфері фізичної культури спрямовані на підготовку всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [19; 32; 69; 70; 89; 189; 208; 213].

Фізична культура – це сформований спосіб життя людини, що спрямований на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [31; 38; 44; 107; 109; 198; 202]. Заняття з фізичної культури є обов'язковим та входять в учбові плани всіх загальноосвітніх закладів, від дитячого садочка до старшої школи.

У практиці соціально-виховних установ показниками стану здоров'я та фізичного розвитку дітей є: показники соматичного здоров'я (медичні дані); загальна рухова активність, тобто, пізнавальна, трудова, фізична, суспільна; оволодіння школярами основами особистої фізичної культури; сформованість адекватної самооцінки свого здоров'я, своїх фізичних можливостей та особливостей; розвиток усіх фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, витривалості, спритності; розвиток рухової пам'яті та координаційних можливостей; потреба у фізичному самовихованні [1; 3; 6; 21; 40; 59; 133; 205; 211].

Зміст роботи по вихованню фізичної культури школярів включає діяльність, що забезпечує:

1. Морфологічне і функціональне удосконалення організму, закріплення його стійкості перед несприятливими умовами зовнішнього середовища, попередження захворювань і охорону здоров'я.

2. Формування та вдосконалення основних рухових якостей. Здатність людини до виконання багатьох дій забезпечується високим і гармонійним розвитком всіх фізичних якостей: сили (здатності долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок мускульних зусиль), витривалості (здатності виконувати роботу тривалий час), спритності (здатності швидко засвоювати нові рухи й успішно діяти в умовах, що змінюються), швидкості (здатності виконувати рухи за мінімальний час).

3. Формування життєво важливих рухових умінь та навичок: ходьби, бігу, стрибків, плавання.

4. Виховання стійкого інтересу і потреби у систематичних заняттях фізичною культурою. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Для формування такої готовності необхідно організувати дитячу рухливість, моторику в правильних формах, дати їй розумний вихід. Інтерес і задоволення, які учні одержують в процесі фізичних вправ, поступово переходять у звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в постійну потребу.

5. Набуття необхідного мінімуму знань в галузі гігієни і медицини, фізичної культури і спорту. Учні повинні мати чітке уявлення про режим дня, гігієну харчування, сну, значення фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я і підтримки високої працездатності, про гігієнічні правила занять фізичними вправами, гігієнічні вимоги загартування. Водночас вони оволодівають прийомами самоконтролю за своєю працездатністю, втомлюваністю, загальним почуттям [5; 8; 15; 81; 85; 98; 121; 122].

Основними засобами виховання фізичної культури учнів є фізичні вправи, природні та гігієнічні чинники [9; 17; 30; 80; 105; 119; 147]. Під фізичними вправами розуміють рухові дії, спеціально організовані й свідомо виконувані відповідно до змісту фізичної культури. До фізичних вправ належить гімнастика, ігри, туризм, спорт.

З педагогічної точки зору цінність гімнастики полягає в тому, що вона здатна вибірково впливати на організм чи на розвиток його основних систем і функцій. Гімнастика буває основною, гігієнічною, спортивною, художньою, виробничою, лікувальною. Згідно з навчальною програмою з фізичної культури учні займаються переважно основною гімнастикою (шикування і перешикування, вправи з предметами і без них, ходьба, біг, стрибки, метання, елементарні акробатичні вправи тощо). Вона розвиває фізичні сили дитини, кмітливість, спритність, ініціативу [57; 87; 91; 155].

Туризм – це прогулянки, екскурсії, походи і мандрівки, які організують для ознайомлення учнів з рідним краєм, природними, історичними та культурними пам'ятниками нашої країни. В них учні фізично загартовуються, вчаться бути витривалими, набувають досвіду колективного життя і діяльності, відповідального ставлення до природи [182; 190].

На відміну від фізичної культури, спорт завжди пов'язаний із досягненням максимальних результатів в окремих видах фізичних вправ. На тренуваннях і особливо на змаганнях учні долають значні фізичні та нервові навантаження, виявляють і розвивають рухові й морально-вольові якості.

Природні чинники – сонячне проміння, повітря, вода виступають невід'ємним компонентом всіх видів рухової діяльності учнів, підсилюючи оздоровчий вплив на них. Крім того, вони є джерелом спеціально організованих процедур: сонячних і повітряних ванн, обтирань, обливань [39; 96; 100; 195; 207; 217].

Гігієнічні чинники вимагають суворого дотримання санітарно-гігієнічних вимог при проведенні фізкультурних занять, у навчальній праці, відпочинку, харчуванні та ін.; у будівництві, реконструкції, благоустрої, утриманні шкільних приміщень, спортивних залів, рекреаційних та допоміжних приміщень (оптимальна площа, світовий і тепловий режим, регулярне провітрювання, вологе прибирання); у підборі знарядь, інвентарю і обладнання (за розмірами, вагою і облаштуванням вони повинні відповідати віковій статі учнів) для занять фізичними вправами; у дотриманні режиму дня, який визначає строгий розпорядок і доцільне чергування праці й відпочинку [7; 20; 22; 72; 83; 84; 112; 146].

Значні можливості для фізичного розвитку і освіти дітей в галузі фізичного удосконалення має позакласна робота: гуртки, секції, оздоровчі центри, змагання, спортивні свята та ін. [86; 11; 183; 197].

Важливе значення має формування у дітей спеціальних знань. Результати дослідження В. С. Дмитрука [63] засвідчили, що формування знань учнів початкових класів – це цілеспрямований і структурований процес, спрямований на засвоєння відомостей про збереження і зміцнення здоров'я засобами природних оздоровчих методик. Для досягнення позитивного ефекту у процесі формування валеологічних знань школярів потрібно використовувати:

– специфічні засоби навчання: художні твори (вірші, оповідання, казки) та фольклорні матеріали (загадки, прислів'я, лічилки, билини) на спортивну тематику; образна мова; народні, сюжетні й рухливі ігри; розгадування спортивних кросвордів; ігри, естафети і змагання з елементами інтелектуальних завдань;

– методи і методичні прийоми: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і

мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка);

– форми навчання: уроки фізичної культури, уроки з інших предметів, сюжетні уроки, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята;

– педагогічні умови: особисто зорієнтований підхід, інтеграція пізнавальної і рухової діяльностей учнів, творче використання національних традицій фізичного виховання, стимулювання і мотивування навчальної діяльності.

В основі процесу формування фізичної культури школярів повинні лежати глибокі світоглядні, культурологічні ідеї про сенс людського життя [11; 12; 29; 193]. Він будується на утвердженні ідеалу здорової гармонійно розвиненої особистості і тому відіграє особливу роль у формуванні здорового способу життя [34; 179; 180; 199; 212; 221; 223].

В останні роки провідною концепцією освіти є розуміння здоров'язбережувальної діяльності як поліфункціонального поняття, що забезпечує необхідні умови для успішного вирішення державних завдань щодо відновлення, зміцнення та збереження здоров'я і формування здорового способу життя населення з урахуванням економічних, соціальних, медичних, педагогічних, психологічних та інших аспектів цієї проблеми [27; 78; 164; 181]. Зважаючи на важливість такої діяльності Белікова Н. О. [27] сформулювала основні положення концепції підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності.

1. Процес підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності повинен враховувати причинно-наслідкові зв'язки і залежності, які проявляються у формі провідних тенденцій та визначають його стратегію: гуманізацію, фундаменталізацію, гуманітаризацію, імператив неперервності, міждисциплінарність та інтернауковість, інтелектуалізацію і динамізацію.

2. Теоретико-методологічна основа процесу підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності базується на методологічних підходах, серед яких професійно-особистісний підхід є фундаментальною основою; системний, акмеологічний і аксіологічний підходи є загальнонауковою основою; особистісно орієнтований підхід є теоретико-методологічною стратегією; діяльнісний, рефлексивний і компетентнісний підходи є практико-орієнтованою тактикою цього процесу. 3. Ядро процесу підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності представлене взаємопов'язаними властивостями (релевантністю професійному середовищу, інноваційністю, комунікативністю, трансформованістю, комфортністю, демократизацією та випереджувачим розвитком) і принципами (суб'єктності, неперервності, гуманізації, інтеграції, відкритості і динамічності, науковості, міждисциплінарності, індивідуалізації, проблемності, інноваційності, інтерактивності, креативності, самостійності, рефлексивності, орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність).

3. Процес підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності включає такі послідовні стадії: адаптації, диференціації, індивідуалізації та стійкого саморозвитку.

4. Процес підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності вимагає педагогічно обґрунтованого поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій з метою максимального наближення теоретичного навчання студентів до практичної діяльності у реабілітаційних закладах та закладах соціального захисту населення за рахунок впровадження в освітній процес форм і методів активного проблемно-діяльнісного навчання та моделювання професійних ситуацій здоров'язбережувальної спрямованості.

В даний час вважається доведеним ціннісний потенціал фізичної культури в цілому і зокрема фізичної активності. Це найважливіше матеріальне, інтелектуальне і духовне засіб оздоровлення, виховання всебічно розвиненої, соціально активної особистості. Фізична активність є головним джерелом

розвитку і зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини, збереження механізму регуляції його життєдіяльності.

У рухово активного підлітка поліпшуються показники вищої нервової діяльності, удосконалюється регуляція системи кровопостачання і сенсорної системи, підвищується ефективність, а також економічність дихальної системи, збільшується обсяг серця [166].

Соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я дитини шляхом підвищення фізичної активності видозмінюється в одну з форм культурних потреб людей визначальну їх прагнення до фізичного вдосконалення. Низька рухова активність часто стає причиною: ожиріння (у зв'язку з порушеннями обмінних процесів), частих простудних захворювань (знижується резистентність організму), хронічних захворювань. З переходом з класу в клас здоров'я дітей погіршується. За час навчання в школі число абсолютно здорових дітей знижується в 4-5 рази, особливо в класах, коли збігаються періоди статевого дозрівання і підвищеної навчального навантаження [166].

Мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднує в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку. Аналіз об'єктивно існуючої сьогодні практики фізичного виховання, суперечностей і їх причин дали підстави Б. М. Шияну [196] визначити основні концептуальні положення, що повинні лягти в основу розвитку технології навчання фізичної культури.

Телеологія системи фізичного виховання школярів повинна формуватися на загальнолюдських гуманістичних цінностях і національних засадах з урахуванням регіональних особливостей та передового світового досвіду в галузі фізичного виховання.

Шкільна фізична культура набуває сенсу й цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення в процес соціалізації через

засвоєння та специфічний зміст як частини загальної культури нації, адже в руховій діяльності моделюються й віддзеркалюються людські відносини та в цьому контексті вона є засобом формування особистості, її свідомості й культури.

Фізичне виховання школярів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей та молоді.

У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами й формами комплексно вирішуються завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання.

Визначальною умовою побудови педагогічного процесу з фізичної культури в школі є забезпечення на заняттях взаємної поваги, взаємодовіри та співпраці вчителя й учнів як запоруки виховання активної творчої особи, здатної самостійно приймати рішення та реалізувати їх у процесі життєдіяльності [119; 147; 206; 219; 222].

Зміст фізичного виховання школярів може бути представлений у вигляді таких основних блоків знання, як способи рухової діяльності, способи власної фізкультурно-оздоровчої діяльності, способи спортивної діяльності. Він визначається навчальними програмами всіх рівнів і забезпечується навчальними посібниками та дидактичними матеріалами [97; 103; 143; 145; 183; 195].

Будуючи навчально-виховний процес за принципами демократизму й гуманізму, слід забезпечити участь у формуванні його змісту учителів та учнів, прагнути до досягнення індивідуально можливого рівня фізкультурної освіти, розвитку й підготовленості тих, хто займається фізичними вправами, виявити фізично обдарованих дітей та підлітків і надавати їм можливість розвивати свої якості [16; 29; 35; 106; 120; 124; 200; 209]. Це досягається шляхом безпосередньої участі середніх загальноосвітніх навчальних закладів у формуванні навчальних програм.

Практична реалізація завдань безперервного фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях. Серед інших урок є головною формою занять. Під час формування системи фізичного виховання школа визначає конкретні форми позаурочних занять і засоби рухової активності учнів, що відповідають їхнім інтересам, останнім досягненням науки й культури, передовим педагогічним технологіям, традиціям та конкретним умовам їх проведення [36; 37; 180; 203; 210; 218].

Вагомим важелем підвищення ефективності фізичного виховання, прояву активності, ініціативи й творчості учнів є оцінка їхньої діяльності. Вона повинна відповідати праці школяра, укладеній у досягнення не якогось загального нормативу, а індивідуально можливого результату в засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок, розвитку фізичних якостей [159; 160; 162; 201; 215; 225].

У дисертації Г. О. Гаца [54] обґрунтовано змісту педагогічної діагностики та умов її реалізації під час навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Структурно-функціональна модель педагогічної діагностики, розроблена на основі аналізу діагностичної діяльності вчителів фізичної культури й літературних джерел, включає такі складові частини: компоненти (методологічний, технічний та теоретико-логічний), функції (здоров'язбережувальна, інформаційна, оцінювальна, прогностична, управлінська) та об'єкти діагностики (педагогічний процес (зміст, методи, організаційні форми і засоби навчання, окремі напрями виховного процесу, діяльності шкільних колективів), педагог (педагогічна майстерність і професійна компетентність учителя, колективу вчителів, управлінців), учень (рівень навчальних досягнень, стан здоров'я, рівень вихованості, пізнавальні інтереси, здібності, ставлення до навчання тощо).

До методів діагностичної діяльності вчителів фізичної культури належать тестування, спостереження, бесіда, опитування, анкетування, інтерв'ю, метод незалежних характеристик. Перелік діагностичних методик, який пройшов перевірку під час експерименту, залежно від доцільності вивчення компонентів

педагогічної системи містить три групи (одноразові, багаторазові та систематичні). Група “одноразових” методик призначена для діагностики достатньо стабільних індивідуальних особливостей учнів, що лімітують навчально-виховний процес, цільового компонента педагогічного процесу. “Багаторазові” методики спрямовані на діагностику соціально-психологічних особливостей учнів, рівнів розвитку та вихованості школярів, а також змістовного (навчальна інформація та матеріал, для засвоєння яких створюється педагогічна система) та операційно-діяльнісного (засоби, форми та методи педагогічних впливів) компонентів. До групи “систематичних” відносяться методики, призначені для оцінки знань, вмінь і навичок, які формуються в учнів, оцінки рівня розвитку фізичних якостей та функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму, комплексного аналізу фізичного здоров'я.

З метою забезпечення особисто зорієнтованого навчання Я. І. Кравчук [101] розробив організаційно-методичні положення реалізації диференційованого підходу в процесі навчання учнів фізичної культури. У процесі диференційованого підходу на уроках фізичної культури рекомендується різне співвідношення засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуально-групових особливостей підлітків. Дозування фізичних навантажень передбачає різні обсяг, інтенсивність, тривалість відпочинку з урахуванням рівня фізичного стану учнів. Специфіка диференційованого підходу до навчання дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що ускладнення програмових вимог здійснюється переважно за рахунок якісних показників у виконанні фізичних вправ.

Фізичне виховання школярів є базою, на якій формується уявлення дітей і молоді про норми й правила здорового способу життя, виховується звичка до його ведення.

Необхідно зазначити, що протягом десятків років дослідження нагромаджений значний досвід з розробки технологій навчання фізичної культури дітей та молоді. Експериментально обґрунтовано систему

здоров'яформуючих технологій та структурно-функціональну модель навчання здоров'язбереженню учнів 1–11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів засобами здоров'язбережувальних методик на основі міжпредметних зв'язків в дослідженнях І. В. Поташнюк [141]. Сутність технології полягає у використанні комплексу спеціально запропонованих засобів на уроках у школі (математика, читання, українська мова, фізичне виховання), на уроках природничих (біологія, хімія, фізика, основи безпеки життєдіяльності) та гуманітарних дисциплін (українська, німецька, англійська мови, українська і зарубіжна література, суспільні дисципліни, образотворче мистецтво, фізична культура).

Визначальним базовим положенням структурно-функціональної моделі технології здоров'язбереження учнівської молоді в системі навчання – обрано принцип пріоритету здоров'я, який передбачає ціннісну орієнтацію педагогічно-виховної системи навчального закладу на формування здоров'я як базисної цінності і найважливішого результату діяльності, спрямованість змісту й організації освітнього процесу та шкільного середовища на формування у школярів різних вікових груп потреби ведення здорового способу життя, підтримку та своєчасну корекцію вад здоров'я.

Москаленко Н. В. [125] Обґрунтувала сутність інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, свідомого ставлення до індивідуального здоров'я, підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Технологія сприяла підвищенню рівня знань за допомогою спеціально розроблених зошитів для 1 класу “спортивна абетка”, 2 класу “Разом з Фізкультуркіним” 3 класу “Фізкультуркін у спортивній країні”, 4 класу “Спортивний клуб Фізкультуркіна” та розробку і втілення системи інтегрованих уроків фізичної культури. В яких особлива увага приділяється розвитку творчої активності особистості, прагнення до активної участі дитини у навчальному процесі на основі розвиваючого навчання.

Максимів Г. З. [118] розробила експериментальну технологію навчання гри в баскетбол. Технологія передбачає засвоєння комплексу рухів та рухових

дій, що складають цілісну рухову діяльність – гру в баскетбол. Вона містить мезотехнології технічної, тактичної, ігрової підготовки, а також мікротехнології навчання прийомів гри в баскетбол та самостійної роботи з їх опанування. Технологічні схеми, розроблені для кожного рівня технології, можуть використовуватися і для вивчення інших спортивних ігор та навчального матеріалу з легкої атлетики, гімнастики, туризму. Вони придатні для розробки технологій вивчення та вдосконалення рухових дій дітей різного віку та статі. Навчаючи окремих нескладних фізичних вправ, можна обмежитися мікротехнологією. Вправи, що складаються з певної сукупності складних рухів та рухових дій, передбачатимуть формування усіх рівнів технологій (мікро-, мезо- та макро-).

Для розробки шкали оцінювання швидкості виконання прийомів було використано модифіковану 5-ти бальну шкалу у 12 бальну і на цій основі розроблені критерії оцінювання прийомів гри в баскетбол у 6-му класі. За цими критеріями оцінювали швидкість виконання ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча (час, затрачений учнем на виконання 20 точних передач у стінку), швидкість ведення (24 м з обведенням перешкод та 36 м з поворотом) та швидкість переміщень (20×5м зі зміною напрямку), влучність кидків з близької відстані (кількість влучень із 15 спроб) та з подвійного кроку (кількість влучень із 7 спроб). При цьому враховували техніку володіння прийомами.

Педагогічними умовами реалізації експериментальної технології є: позитивне мотиваційне налаштування учнів на засвоєння навчального матеріалу, їхнє усвідомлення потреби у самовдосконаленні шляхом широкого використання ігрового та змагального методів; гуманізація навчально-виховного процесу; єдність всіх сторін (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та ігрової) підготовки під час вивчення навчального матеріалу з баскетболу; взаємозв'язок навчального матеріалу з баскетболу з іншими розділами шкільної програми; організація системного контролю й самоконтролю процесу та результатів навчальної діяльності.

Мисів В. М. [123] обґрунтував технологію оптимізації фізичного стану ліцеїстів, що включає: конкретизовані завдання загальнопідготовчої та військово-прикладної спрямованості; зміст, форми і методи фізичного виховання; критерії оцінки фізичного стану учнів. Форми фізичного виховання ліцеїстів: щоденна ранкова гімнастика, фізкультхвилинки під час кожного уроку з інших предметів, подвоєні уроки фізичної культури двічі на тиждень, дворазові на тиждень заняття в спортивних секціях, щомісячні масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, подвоєні уроки військово-прикладної фізпідготовки двічі на день під час тритижневого табірної збору за окремим добовим режимом. Зміст фізичного виховання: повний обсяг матеріалу програми з фізичної культури, військово-прикладної фізпідготовки для юнаків загальноосвітньої школи та додатковий матеріал з гірського туризму, рукопашного бою і військово-прикладного плавання. Основні методи: змагальний і колового тренування. Критерії оцінки фізичного стану ліцеїстів: загальна і військово-прикладна фізична підготовленість, фізична працездатність, соматичне здоров'я, стан функціонування дихальної, серцево-судинної і нервово-м'язової систем.

Лисенко Л. Л. [115] обґрунтувала педагогічну технологію навчання культури рухів дівчат 10-12 років в трьох аспектах. В науковому: зміст педагогічної технології полягає в проектуванні ефективного, точного управління процесом навчання культури рухів за допомогою варіативного моделювання різноманітних умов навчальної діяльності та компетентного творчого застосування їх педагогом в навчальному процесі. Креативно-адаптивна технологія чітко визначає модель запланованого результату рухової поведінки – рівня культури рухів і відповідно до нього формує функціональну систему педагогічного впливу, уточнює форми отримання зворотної інформації про стан керованого об'єкту, біомеханіку його поведінки та досягнутий проміжний та кінцевий результати. Вибір доцільних компонентів функціональної системи та їх реалізація і застосування може змінюватись залежно від рівня підготовленості учнів, можливостей вчителя, наявності

певних засобів середовища. Розроблені принципи функціонування педагогічної технології спрямовані на постійний пошук найбільш ефективної структури навчання в урочній та позаурочній формах занять фізичними вправами.

В процесуально-описовому: в роботі представлено зміст алгоритмів педагогічних технологій відповідно до структури навчання руховим діям та в урочній і позаурочній формах занять фізичними вправами. В процесуально-дієвому: даний аспект відображено в процесі перевірки ефективності впровадження педагогічної технології в практику.

Аналіз науково-методичної літератури [8; 15; 161; 201; 216; 220] та практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів свідчить, що в сучасних умовах суттєво активізувалися дослідження організаційних, методичних, психологічних, соціальних сторін фізичного вдосконалення школярів. Зокрема, пропонується вдосконалити методи й форми проведення уроків та позакласних заходів, покращити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність школярів, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання.

Навчання фізичної культури школярів здійснюється в процесі оволодіння матеріалом державної програми [144]. Передбачається, що більшість учнів володіють (як мінімум) задовільним здоров'ям й основні зусилля необхідно зосередити на розвитку рухових здібностей (фізичних якостей). При цьому чітко регламентуються нормативні вимоги до фізичної підготовленості. Визначено обсяг знань, рухових навичок і вмінь.

На основі аналізу літературних джерел [37; 92; 132] встановлено, що технологія навчання це упорядкована послідовність методів і процесів, які забезпечують реалізацію мети навчання та досягнення очікуваного результату з урахуванням об'єктивних і суб'єктивних чинників навчально-виховного процесу. 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 членів суспільства, які органічно поєднують гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку [37].

Так Войнаровська Н. С. [51] обґрунтувала зміст і структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних та позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості й мотивації до виконання фізичних вправ. Зміст і спрямованість занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури визначаються оздоровчими, освітніми й розвивальними завданнями. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури, удосконалення фізичних якостей – у позаурочних самостійних заняттях, переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз, підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я. Для закріплення навичок самостійного виконання ритмічної гімнастики її елементи входили до складу домашніх завдань. Дівчата засвоювали рекомендовані вправи для певних груп м'язів або серії танцювальних вправ, визначали ритм виконання рухів, стежили за мірою фізичного навантаження.

Захожий В. В. [77] обґрунтував методику формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. В основі розробленої методики лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового й фізичного компонентів готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи. Когнітивна складова передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основою операційно-змістового компонента є навчання учнів умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. Фізичний компонент готовності забезпечує успішне виконання рухової дії й

характеризується відповідним рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, стану здоров'я.

Спираючись на результати дослідження Я. А. Смаль [163], розробив класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, своєю чергою, поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

Для формування рухового режиму дітей у навчальних закладах забезпечувалося проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичними вправами, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав.

Ващук Л. М. [45] обґрунтувала методику побудови індивідуальних фітнес-програм старшокласниць у процесі самостійних занять фізичними вправами як складової частини здоров'язбережувальної компетентності. Визначено, що методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць передбачала розв'язання послідовних дій:

- виявлення початкових психоемоційного та морфофункціонального станів учнів (анкетування, тестування, медичне обстеження);
- вибір стратегії занять (мета й головні завдання);
- визначення спрямованості фітнес-програми (рекреаційні, реабілітаційні, спортивні, оздоровчі);
- розроблення змісту, форм, засобів і методів занять;

- визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів і режимів фізичних навантажень, тривалості й характеру відпочинку;
- підбір адекватних методів педагогічного контролю та оцінки результатів;
- корекція фітнес-програми відповідно до отриманого результату.

Васкан І. Г. [41] обґрунтував організаційно-методичне забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури. Реалізація моделі формування рухової активності підлітків здійснювалася шляхом розробки і впровадження особистісно-орієнтованої спрямованості фізичних навантажень (загальнорозвиваючої, рекреаційно-оздоровчої, корекційної і спортивної).

Загальнорозвиваюча спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів. Передбачалося виконання змісту шкільної програми, розвиток провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищення захисних сил і опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла ліквідувати дефіцит рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. Зміст занять спрямовувався на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення оптимістичного настрою, розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя.

Рухова активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього формувалися навички правильно утримувати тіло, виконувалися вправи лежачи на спині,

боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові. Корекційна спрямованість рухової активності сприяла формуванню навичок гігієни, методики використанню оздоровчо-загартовуючих та корегуючих засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Рухова активність спортивної спрямованості передбачала підготовку спортсменів-розрядників і забезпечувалася, передусім, діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Отже, вивчення наявних у педагогічній теорії та освітянській практиці педагогічних технологій дає змогу констатувати, що найдієвішою технологією здоров'язбереження для впровадження у загальноосвітніх навчальних закладах України є: проведення тематичних семінарів та педагогічних рад, курсів підвищення кваліфікації для вчителів, дотримання раціонального розкладу уроків, відстеження певних норм домашніх завдань згідно з вимогами, проведення інтегрованих уроків, впровадження особистісно орієнтовного та індивідуального підходу у навчанні, створення сприятливого психологічного клімату, організацію психологічних тренінгів із молодшими підлітками, вчителями, батьками.

Технології збереження і стимулювання здоров'я передбачають рухливі спортивні ігри, релаксацію, пальчикову гімнастику, сольові мішечки, гімнастику для очей, технологію формування творчої особистості, технологію критичного мислення, введення для кожного учня листків та щоденників здоров'я. Медико-гігієнічні здоров'язберезувальні технології – це систематична диспансеризація підлітків і вчителів, своєчасне інформування батьків про необхідність додаткового медичного обстеження, проведення фізкультхвилинок, навчання підлітків навичок самоконтролю та самодіагностики, здійснення моніторингу захворюваності учнів, функціонування медичного кабінету, кабінету ЛФК, дотримання режиму вологого прибирання, створення куточків здоров'я.

Фізкультурно-оздоровчі технології охоплюють моніторинг фізичної підготовленості підлітків, комплекси лікувальної фізкультурної гімнастики,

проведення днів здоров'я, занять у тренажерній залі, роботу спортивних гуртків та секцій, організацію рухливих ігор під час перерви.

Екологічні здоров'язбережувальні технології – це туристичні походи на природу, валеологічні екскурсії, виготовлення та розміщення годівниць, шпаківень взимку, робота на пришкільних квітниках, екологічні десанти.

Корекційні технології основані на арт-терапії, казкотерапії, технологіях музичного впливу, впливу кольором, корекції постави; технології навчання здорового способу життя включають: проведення комунікативних ігор, бесід, лекцій, тренінгів, гурткову та клубну роботу, організацію батьківського університету, діяльність творчих груп з пропаганди здорового способу життя, оздоровчих декад, годин спілкування, спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходів, співпрацю з батьками та громадськими організаціями.

Позитивному фізичному вихованню дітей 11–12 років в соціумі мають слугувати такі тенденції:

- поступовий перехід в навчальних закладах до щоденних занять тренувального, фізкультурно-освітнього та оздоровчо-рекреаційного характеру;
- збільшення урочних та позаурочних занять фізичною культурою;
- застосування індивідуального підходу у фізкультурно-спортивних заняттях дітей з урахуванням показників здоров'я та фізичної підготовленості;
- введення паспортів здоров'я і фізичної підготовки дітей;
- створення за місцем проживання та у місцях відпочинку різноманітних спортивних об'єднань, клубів, центрів, шкіл, діагностичних пунктів та фізкультурно-оздоровчих закладів;
- розвиток фізичної культури серед дітей-сиріт, інвалідів, «важких» підлітків та розширення системи безкоштовних занять для них;
- гуманізація напрямків розвитку фізичної культури та масового спорту.

Висновки до розділу 1

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. 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. Обґрунтовано систему здоров'яформуючих технологій навчання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі міжпредметних зв'язків, педагогічну технологію профілактики шкільного травматизму, технологію концентрованого навчання гри в баскетбол учнів, підготовку вчителів до застосування здоров'язбережувальних технологій в основній школі.

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.

Основні результати дослідницької роботи, подані в розділі 1, **опубліковано** в таких наукових працях: [149; 150; 153].

РОЗДІЛ 2

ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

2.1. Рівень фізичного стану учнів середнього шкільного віку

2.1.1. Стан фізичного розвитку учнів

Зацікавленість молодого покоління спортом та шляхи їх залучення до систематичних занять фізичними вправами впливає на перебудову сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. Основою національної школи є фізичний розвиток, загартування та зміцнення здоров'я дітей. Насамперед, це обумовлено індивідуальними особливостями, мотивацією, наявністю вільного часу та щоденне використання фізичних вправ.

Середній шкільний вік характеризується істотними перебудовами організму, пов'язаними зі статевим дозріванням. Особливо помітним є різке збільшення довжини тіла, тимчасово порушуються пропорції тіла і координація рухів. Виявляється дефіцит або надмірність маси тіла. Удосконалюється система дихання і кровообігу. Всі ці зміни дозволяють забезпечити розвиток найважливіших якісних характеристик рухової діяльності [166]

У сучасній науковій літературі [170] терміну “фізичний стан” немає однозначного підходу до його характеристики, але він залежить від багатьох чинників як природних, так і соціально зумовлених. Переважно фізичний стан розглядають як результат взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності та витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Численні дослідження в області оцінки фізичного стану, при великій різноманітності в підходах і методах, зводяться до аналізу показників антропометричних даних, фізичної підготовленості, функціонального стану та

адаптаційних резервів серцево-судинної, дихальної систем, біохімічних показників і способу життя. Доведено, що високий рівень фізичного стану є одним із передових умов доброго здоров'я. Із зниженням цього потенціалу погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність дитини. Тому школярам необхідно систематично займатися фізичними вправами та покращувати фізичний і функціональний стан свого розвиваючого організму.

У дослідженнях І. В. Поташнюка [141], А. Г. Сухарева [167; 168; 169] встановлено, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком.

На думку Е.С. Вільчковського [49; 50], В.П. Філіна [177; 178], середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання фізичних якостей, тому їхній розвиток є пріоритетним напрямком у фізичному вихованні школярів 5–6 класів.

Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [25].

Загалом науковці до фізичного стану включають три основні групи показників: фізичні, антропометричні й фізіологічні. Тому фізичний стан можна визначити як інтегровану характеристику життєдіяльності організму, що визначається фізичною підготовленістю, фізичним розвитком, функціональними можливостями організму школярів. Навчально-тренувальна та спортивна діяльність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах обумовлюється також фізичним розвитком. У широкому значенні фізичний розвиток характеризується як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя.

Гармонійний фізичний розвиток обумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються із гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями. У

нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювався за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла (табл. 2.1).

Аналіз результатів антропометричних досліджень довжини тіла за стандартною методикою, показав, що середнє значення довжини тіла у дівчат 11 років було $147,8 \pm 1,62$ см, а у дванадцятирічних школярів - $149,8 \pm 1,99$ см. Хлопчики однолітки мали дещо нижчі показники: в 11-річних – довжина тіла - $143,3 \pm 1,01$ см, у 12-річних - $147,5 \pm 1,12$ см.

Отримані результати загалом відповідають показникам, які використовуються для оцінки антропометричних даних відповідно до віку обстежуваних дітей та закономірностям їх зміни. Адже, упродовж навчання довжина тіла учнів постійно, але не рівномірно збільшується [99].

Маса тіла є відносно лабільним показником фізичного розвитку школярів. Показник маси тіла значною мірою залежить від режиму харчування, раціону харчових продуктів, показників основного обміну. Крім того, маса тіла може змінюватись при наявності патологічних змін або порушеннях обміну речовин. В процесі дослідження, ми з'ясували, що середній показник маси тіла у дівчат 11 років становив $36,02 \pm 1,49$ кг, а в однолітків-хлопців - $35,53 \pm 0,72$ кг. У дванадцятирічних досліджуваних хлопців середній показник маси тіла був більшим, в порівнянні з дівчатами-однолітками, і становив - $39,01 \pm 1,22$ кг, а у дівчат - $38,93 \pm 1,54$ кг (рис.2.1, табл.2.1).

Важливим показником фізичного розвитку дітей є окружність грудної клітки. Для його аналізу, ми використовували дані трьох вимірів: в стані спокою, на вдиху і на видиху.

У стані спокою середні показники окружності грудної клітки у хлопців двох вікових груп перевищували аналогічні дані у дівчат. Так, у 11-річних хлопців цей показник становив $66,91 \pm 0,74$ см, а у дівчат - $64,88 \pm 0,79$ см. У 12-річних парубків середній показник окружності грудної клітки - $70,37 \pm 0,91$ см, у дівчат - $67,82 \pm 0,88$ см.

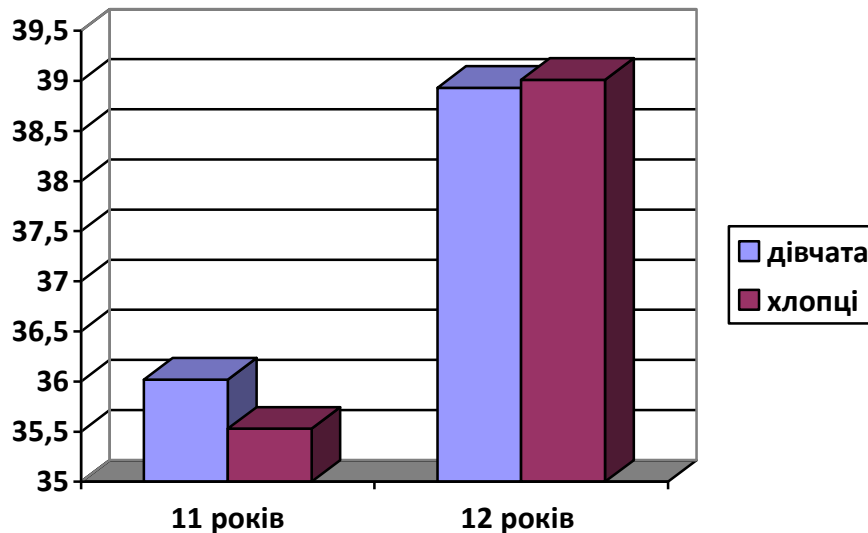


Рис. 2.1. Середні показники маси тіла учнів 5-6 класів, кг

Показники окружності грудної клітки на вдиху у хлопців також перевищують дані аналогічних вимірів у дівчат. В 11-річних дітей: в хлопчиків - $71,11 \pm 1,83$ см, у дівчат - $69,82 \pm 0,67$ см. В 12-річних школярів: у хлопців - $72,92 \pm 1,48$ см, у дівчат - $72,54 \pm 1,02$ см. Показники окружності грудної клітки на видиху з віком збільшуються. У хлопців 11 років - $64,23 \pm 0,84$ см, в 12 років - $68,7 \pm 1,22$ см. У дівчат 11 років - $63,07 \pm 0,85$ см, в 12 років - $65,14 \pm 0,73$ см. Згідно отриманих показників, динаміка окружності грудної клітки школярів характеризується поступовим зростанням (табл.2.1).

Для визначення статистичної значимості різниці в отриманих показниках фізичного розвитку дівчат та хлопців 11 і 12 років, ми проводили дисперсійний аналіз даних для множинного розподілу, що не відрізняється від нормального. Ми використовували t-критерій пов'язаний з перевіркою рівності середніх значень у двох незалежних вибірках та розраховували показник p (рівень статистичної значущості).

Отримані дані свідчать, що є статистична значимість різниці ($p < 0,05$) між показниками довжини тілі у хлопців 11 і 12 років і у дівчат і хлопців 11 років.

Між іншими показниками довжини тіла статистичної різниці не виявлено ($p>0,05$).

Таблиця 2.1

Показники фізичного розвитку школярів 5-6 класів, ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Стать	Вік, років		t	p
		11	12		
Довжина тіла, см	Дівч.	147,8±1,62	149,8±1,99	0,8	>0,05
	Хл.	143,3±1,01	147,5±1,12	2,8	<0,05
	t	2,3	1,1		
	p	<0,05	>0,05		
Маса тіла, кг	Дівч.	36,02±1,49	38,93±1,54	1,35	>0,05
	Хл.	35,53±0,72	39,01±1,22	2,4	<0,05
	t	0,3	0,1		
	p	>0,05	>0,05		
Окружність грудної клітки (у стані спокою), см	Дівч.	64,88±0,79	67,82±0,88	2,5	<0,05
	Хл.	66,91±0,74	70,37±0,91	2,9	<0,05
	t	1,8	2,0		
	p	>0,05	<0,05		
Окружність грудної клітки (вдих), см	Дівч.	69,82±0,67	72,54±1,02	4,7	<0,01
	Хл.	71,11±1,83	72,92±1,48	0,8	>0,05
	t	0,7	0,2		
	p	>0,05	>0,05		
Окружність грудної клітки (видих), см	Дівч.	63,07±0,85	65,14±0,73	1,8	>0,05
	Хл.	64,23±0,84	68,7±1,22	3,1	<0,01
	t	0,9	2,5		
	p	>0,05	<0,05		

Щодо показника маси тіла, що є статистично значима різниця між середніми значеннями у хлопців 11 і 12 років ($p < 0,05$); за показниками окружності грудної клітки у спокою, є статистично значима різниця у двох гендерних групах залежно від віку ($p < 0,05$), а також між показниками у дівчат та хлопців 12 років ($p < 0,05$).

Статистично значимої різниці між показниками окружності грудної клітки в спокою між хлопцями і дівчатами 11 років не виявлено ($p > 0,05$). Також, прослідковується статистично значима різниця між показниками окружності грудної клітки на вдиху у дівчат 11 і 12 років ($p < 0,01$) та окружністю грудної клітки на видиху у хлопців 11 і 12 років ($p < 0,01$). Щодо гендерного порівняння, то є чітка статистична різниця між показниками окружності грудної клітки на видиху у хлопців та дівчат 12 років ($p < 0,05$). Різниця між іншими досліджуваними антропометричними показниками не є статистично значимою ($p > 0,05$).

Можна стверджувати, що дівчата двох вікових груп за середнім показником довжини тіла та одинадцятирічні дівчати за середнім показником маси тіла випереджають однолітків-хлопців. Проте, за іншими досліджуваними антропометричними показниками (окружність грудної клітки) фізичного розвитку, показники у хлопців 5-6 класів дещо переважають аналогічні виміри у дівчат. Середньогрупові показники відповідають віковим нормам, що є свідченням задовільного фізичного розвитку досліджуваної когорти учнів.

2.1.2. Рівень фізичної підготовленості учнів 5–6 класів

Не зважаючи на те, що нами визначено задовільний фізичний розвиток дітей 11-12 років, згідно даних літератури, в останні роки відмічено погіршення стану здоров'я дітей та підлітків і як наслідок низька фізична працездатність. Діти, які займаються на уроках фізичної культури, мають різні рівні фізичної підготовленості та здоров'я, теоретичної та психологічної готовності до вирішення поставлених завдань навчального процесу.

Процес розвитку фізичних якостей характеризується своєю нерівномірністю і гетерохронністю. Однак, практично всі сенситивні періоди розвитку співпадають з підлітковим віком дитини. Так, сенситивний період прояву різних показників швидкості доводиться на вік 11–14 років і до 15-річного віку досягається її максимальний рівень. Схожа картина спостерігається в онтогенезі і для прояву спритності і гнучкості. Трохи пізніше відзначається сенситивний період показників сили.

Після деякого уповільнення зростання в віці 11–13 років, настає сенситивний період розвитку м'язової сили у 14–17 років. Сенситивний період витривалості припадає приблизно на 15–20 років, зачіпаючи середній шкільний вік, після чого спостерігається максимальний її прояв.

Перед тим як перейти до оцінювання фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку, необхідно визначити індивідуальні особливості кожної вікової групи, виявити гендерні відмінності у розвитку фізичних якостей і зіставити зі станом сфери фізичного виховання. Таким чином, для визначення рівня фізичної підготовленості, що є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, ми використовували рухові тести (згідно навчальної програми), спрямовані на оцінку кожної фізичної якості школяра (табл.2.2).

Важливою характеристикою фізичної підготовленості є показник сили (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власне силові та швидкісно-силові якості учнів 5–6 класів.

Силова підготовка є важливою для формування необхідної м'язової маси, яка забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. Недостатній розвиток сили призводить до порушення обміну речовин, патологічного викривлення хребта, змін у функціонуванні органів черевної порожнини. Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на зниження психоемоційного перевантаження, адаптації до умов життя.

Для визначення показника сили у дівчат, ми проводили тести «Підтягування на перекладині у висі лежачи» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави». За результатами першого тесту, в 11-річних школярок середнє значення - $3,22 \pm 0,37$ раз, у 12-річних дівчат - $5,48 \pm 0,78$ раз, що свідчить про середній рівень компетентності. Другий тест, підтвердив середній рівень компетентностей в 11 річних дівчат – $4,88 \pm 1,2$ раз, і достатній рівень у 12-річних школярок - $4,94 \pm 0,9$ раз.

Для визначення силових якостей у хлопців було проведено також два тести: «Підтягування у висі» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги». Результати першого тесту показали достатній рівень компетентностей у хлопців двох вікових груп: в 11-річних - $3,69 \pm 0,39$ раз; в 12-річних - $4,01 \pm 0,62$ раз. Результати тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» виявили середній рівень компетентності у 11-річних школярів - $7,0 \pm 0,87$ раз і достатній рівень – в 12-річних хлопців - $7,23 \pm 1,1$ раз. Дані відображено в табл.2.2.

Таким чином, результати тестування засвідчують, що рівень розвитку сили у дітей 11–12 років змінюється нерівномірно, у зв'язку з ростом і розвитком організму.

У фізичній культурі та оздоровчому тренуванні важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризується здатністю виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. В нашому дослідженні, визначення показника швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу учнів на 30 м та 60 м.

Дівчата двох вікових груп, які брали участь у дослідженні, показали низький рівень компетентності за результатами двох тестів. Тест «Біг 30 м» 11-річні школярки здали з результатом $7,6 \pm 1,43$ с, 12-річні - $7,4 \pm 0,87$ с. Середній показник тесту «Біг 60 м» в 11-річних дівчат $12,84 \pm 0,26$ с, в 12-річних - $11,87 \pm 0,22$ с.

Таблиця 2.2

Рівень фізичної підготовленості школярів 5-6 класів ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Стать	Вік, років	Рівень компетентності	Вік, років	Рівень компетентності	% динаміки
		11		12		
Підтягування у висі лежачи, разів	Дівч.	3,22±0,37	середній	5,48±0,78	середній	70
Підтягування у висі, разів	Хл.	3,69±0,39	достатній	4,01±0,62	достатній	8,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	Дівч. від лави	4,88±1,2	середній	4,94±0,9	достатній	1,2
	Хл. від підлоги	7,0±0,87	середній	7,23±1,1	достатній	3,3
Біг 30 м, с	Дівч.	7,6±1,43	низький	7,4±0,87	низький	2,6
	Хл.	7,0±0,9	середній	6,6±1,02	середній	5,7
Біг 60 м, с	Дівч.	12,84±0,26	низький	11,87±0,22	низький	7,6
	Хл.	10,88±0,18	середній	10,69±0,24	середній	2,1
Стрибок у довжину з місця, см	Дівч.	109,4±2,09	низький	118,3±3,07	низький	8,1
	Хл.	122,3±1,82	середній	131,3±2,77	середній	7,4
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», см	Дівч.	196,13±3,4	низький	240,52±4,1	низький	22,6
	Хл.	244,34±4,2	середній	262,11±2,89	середній	7,3
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання», см	Дівч.	58,75±2,5	низький	62,96±2,34	низький	7,2
	Хл.	74,36±1,67	середній	77,05±1,56	середній	4,1
Метання малого м'яча на дальність, м	Дівч.	11,07±3,1	середній	13,28±2,7	середній	20
	Хл.	22,34±2,3	достатній	24,85±1,8	достатній	11
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	Дівч.	12,48±0,84	середній	12,27±0,73	середній	-1,7
	Хл.	18,86±0,56	достатній	17,94±0,54	достатній	-4,8
Нахил уперед з положення сидячи, см	Дівч.	4,89±1,24	низький	5,82±1,18	низький	19
	Хл.	1,35±0,61	низький	1,64±0,89	низький	21
Рівномірний біг (без урахування часу), м	Дівч.	523,64±5,8	середній	600,48±6,4	середній	14,7
	Хл.	657,22±7,1	середній	714,92±3,9	середній	8,8
Човниковий біг 4x9 м, с	Дівч.	13,57±1,2	низький	13,68±0,5	низький	-0,8
	Хл.	12,65±1,7	середній	12,22±0,97	середній	3,4

У хлопців дещо вищі показники швидкості, що відповідають середньому рівню компетентності. Середній результат тесту «Біг 30 м» в 11-річних школярів становив $7,0 \pm 0,9$ с, в 12-річних - $6,6 \pm 1,02$ с. Тест «Біг 60 м» показав такі результати: в 11-річних хлопців середній показник - $10,88 \pm 0,18$ с, в 12-річних - $10,69 \pm 0,24$ с.

Така ж картина спостерігається з результатами тестування швидкісно-силових здібностей за трьома тестами: перший - «Стрибок у довжину з місця», другий - «Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та третій - «Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання». У дівчат двох вікових груп швидкісно-силові здібності на низькому рівні компетентності, у хлопців – середній рівень. Так, результати у дівчат 11 років за першим тестом - $109,4 \pm 2,09$ см, за другим - $196,13 \pm 3,4$ см, за третім - $58,75 \pm 2,5$ см. В 12-річних школярок результати: $118,3 \pm 3,07$ см; $240,52 \pm 4,1$ см; $62,96 \pm 2,34$ см відповідно.

Середній рівень компетентності у хлопців підтверджується такими результатами: показник тест «Стрибок у довжину з місця» в 11 річних - $122,3 \pm 1,82$ см, в 12-річних - $131,3 \pm 2,77$ см; результат тест «Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» в 11-річних хлопців - $244,34 \pm 4,2$ см, в 12-річних - $262,11 \pm 2,89$ см; середнє значення тесту «Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» в 11 річних досліджуваних - $74,36 \pm 1,67$ см, в 12-річних - $77,05 \pm 1,56$ см.

Згідно з результатами тесту «Метання малого м'яча на дальність» у дівчат 11 і 12 років середній рівень компетентності: $11,07 \pm 3,1$ м та $13,28 \pm 2,7$ м відповідно. А у хлопців цей тест виявив достатній рівень компетентності: в 11-річних середній показник тесту - $22,34 \pm 2,3$ м, в 12-річних - $24,85 \pm 1,8$ м. Результати тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с» свідчать про середній рівень компетентності у дівчат та достатній рівень – у парубків. Результати: в 11-річних школярів: в дівчат - $12,48 \pm 0,84$ раз, в хлопців - $18,86 \pm 0,56$ раз; в 12-річних дітей: в дівчат - $12,27 \pm 0,73$ раз, в хлопців - $17,94 \pm 0,54$ раз. Дані відображено в табл.2.1.

Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Загальна витривалість базується на функції аеробної системи, до якої входять: серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Результати тестування «Рівномірний біг без урахування часу» свідчать, що у дівчат та хлопців 5–6 класів середній рівень компетентності. В 11-річних хлопчиків середній показник тесту - $657,22 \pm 7,1$ м, у дівчат - $523,64 \pm 5,8$ м; в 12-річних дітей - $714,92 \pm 3,9$ м та $600,48 \pm 6,4$ м відповідно. Загалом, у дітей цього віку спостерігається тенденція до зростання показників витривалості, після чого настає стабілізація.

Стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів певною мірою залежить від еластичності м'язів і зв'язок, що характеризує таку фізичну якість як гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Водночас через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожилля людина не може в повній мірі реалізувати ці можливості. Гнучкість – одна з найбільш ранніх фізичних здібностей, чутливих до тренувального впливу, і максимальний її прояв має досягатися до 15-річного віку. Через фізіологічні особливості чоловічого організму, без спеціального впливу, гнучкість складно розвивати. Результати тесту «Нахил вперед з положення сидячи» говорять про те, що гнучкість у досліджуваних дітей на низькому рівні і розвинута недостатньо. Результати тесту: у дівчат 11 років - $4,89 \pm 1,24$ см, 12 років - $5,82 \pm 1,18$ см; у хлопців 11 років - $1,35 \pm 0,61$ см, 12 років - $1,64 \pm 0,89$ см.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. При цьому рухові дії можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою або нестандартно, залежно від ситуації, що складається в процесі рухової діяльності. У зв'язку з цим важливе значення в навчальній і оздоровчій діяльності має спритність (здатність людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними руховими діями й перебудувати свою діяльність у зв'язку з обставинами, що змінилися).

Для дослідження спритності ми використовували тест «Човниковий біг 4x9 м». Результати тестування свідчать, що розвиток спритності у дівчат на низькому рівні: в 11-річних дівчат результат тесту - $13,57 \pm 1,2$ с, в 12-річних - $13,68 \pm 0,5$ с. У хлопців 11 та 12 років результати тесту показали середній рівень спритності - $12,65 \pm 1,7$ с та $12,22 \pm 0,97$ с відповідно.

Аналізуючи динаміку результатів тестувань, ми з'ясували, що найбільший відсоток приросту, відмічено у дівчат за тестом «Підтягування у висі лежачи» (70%). У хлопців - за тестом «Нахил уперед з положення сидячи» - 21%. Негативна динаміка у хлопців та дівчат за результатами тесту «Піднімання тулуба в сід за 30 с».

Аналізуючи отримані результати, виявлено закономірності фізичного розвитку у дітей 5–6 класів у зміні розмірів і маси тіла, окружності грудної клітки. 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 11 і 12-річними хлопцями тестів «Підтягування у висі», «Метання малого м'яча на дальність» та «Піднімання тулуба в сід за 30 с», а також 12-річними хлопцями та дівчатами тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Аналіз фізичної підготовленості школярів підтверджує існування проблеми недостатньої фізичної активності. Потреба в русі, як хлопців, так і дівчат, повністю не реалізується. Крім того, що ми не спостерігаємо суттєвої динаміки розвитку фізичних якостей (швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей у дівчат; витривалості і гнучкості у хлопців), згідно ряду показників характерна тенденція до зниження вихідного рівня підготовленості, характерного для школяра 11–12-річного віку.

Це вказує на необхідність пошуку шляхів підвищення рухової активності, як запоруку гармонійного росту та розвитку дітей усіх вікових категорій.

2.1.3. Функціональний стан кардіореспіраторної системи учнів 5–6 класів

Результати дослідження стану серцево-судинної та дихальної систем організму учнів дають можливість виявити різницю показників, залежно від статевого диморфізму. Для підлітків з різним рівнем здоров'я та рухової активності характерні багаторівневі зміни у стані кардіореспіраторної системи організму.

Відомо, що в дитячому віці закладаються основи здоров'я майбутньої дорослої людини. Тому, проблема підвищення та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, привертає пильну увагу до стану серцево-судинної і дихальної систем організму, які відіграють важливу роль в адаптації до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей учнів.

Проблема збереження та підвищення рівня здоров'я людини продовжує залишатися провідною проблемою не тільки медицини взагалі, але і фізіології зокрема [104, 188.].

Найбільшу актуальність ця проблема набуває в аспекті оцінки здоров'я організму учнів середнього шкільного віку, коли відбувається основний ріст та розвиток молодого зростаючого покоління. При цьому саме рівень функціональних можливостей дитячого населення є не тільки індикатором їх здоров'я, але і соціального благополуччя суспільства в цілому [131].

Враховуючи те, що одним із шляхів оптимізації функціонального стану організму дітей є комплексний вплив різноманітних факторів, виникає необхідність виявити найбільш доступні та інформативні показники стану серцево-судинної та дихальної систем організму учнів 5–6 класів.

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 [79].

Дослідження стану серцево-судинної системи включало визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС), рівня систолічного та діастолічного

артеріального тиску. Оцінка дихальної системи здійснювалася за допомогою проби Штанге (затримка дихання на вдиху) та проби Генча (затримка дихання на видиху).

Найбільш простим та інформативним критерієм стану серцево-судинної системи є показник ЧСС [175.]. Результати дослідження свідчать, що ЧСС у дівчат 11 років знаходиться в межах $88,10 \pm 1,92$ уд/хв, в учениць 12 років – $86,56 \pm 2,17$ уд/хв. У хлопців 11 і 12 років показники ЧСС у спокої на рівні $90,04 \pm 2,15$ уд/хв і $89,55 \pm 1,53$ уд/хв відповідно (табл.2.3).

Для визначення рівня артеріального тиску ми використовували аускультативний метод. Визначали рівень систолічного і діастолічного артеріального тиску [175.]. Дослідження засвідчили, що систолічний артеріальний тиск у дівчат 11 і 12 років в межах $110,43 \pm 2,32$ мм. рт. ст. та $112,60 \pm 2,75$ мм. рт. ст. У хлопців 11 років - $116,75 \pm 1,99$ мм. рт. ст., у 12 річних - $118,96 \pm 2,47$ мм. рт. ст.

Діастолічний тиск в 11 річних дітей: у дівчат - $72,12 \pm 1,34$ мм. рт. ст. у хлопців $74,10 \pm 2,09$ мм. рт. ст.; у 12-річних школярів: у дівчат - $74,76 \pm 1,70$ мм. рт. ст. у хлопців - $76,72 \pm 1,48$ мм. рт. ст. Дані відображено в табл. 2.3.

Аналізуючи дані, ми з'ясували, що статистично значима різниця є лише між показниками рівня систолічного артеріального тиску і дівчат та хлопців 11 років ($p < 0,05$). Різниця між іншими досліджуваними показниками функціонування серцево-судинної системи не є статистично значимою ($p > 0,05$). Отримані дані засвідчили, що досліджувані показники функціонування серцево-судинної системи відповідають віковим нормам. [110].

Дихальна система – це відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу [175.]. До функціональних досліджень системи дихання є проби Штанге та Генча, які дозволяють виявити стійкість організму до надлишку вуглекислого газу. Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання в учениць 11 років на вдиху (проба Штанге) становлять $33,24 \pm 2,15$ с, нижчим є показник у дівчат 12 років – $30,13 \pm 2,17$ с.

Таблиця 2.3

Показники серцево-судинної системи організму учнів 5–6 класів, $X \pm Sx$

Показник	Стать	Вік, років		t	p
		11	12		
ЧСС у спокої, уд/хв	Дівч.	88,1±1,92	86,56±2,17	0,5	>0,05
	Хл.	90,04±2,15	89,55±1,53	0,2	>0,05
	t	0,7	1,1		
	p	>0,05	>0,05		
Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	Дівч.	110,43±2,32	112,6±2,75	0,6	>0,05
	Хл.	116,75±1,99	118,96±2,47	0,7	>0,05
	t	2,5	1,7		
	p	<0,05	>0,05		
Діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	Дівч.	72,12±1,34	74,76±1,7	1,2	>0,05
	Хл.	74,1±2,09	76,72±1,48	1,1	>0,05
	t	0,8	0,9		
	p	>0,05	>0,05		

Результат затримки дихання на видиху (проба Генча) в дівчат 11-12 років майже на одному рівні і становить – 25,89±1,85 с і 24,44±1,76 с відповідно (рис.2.2).

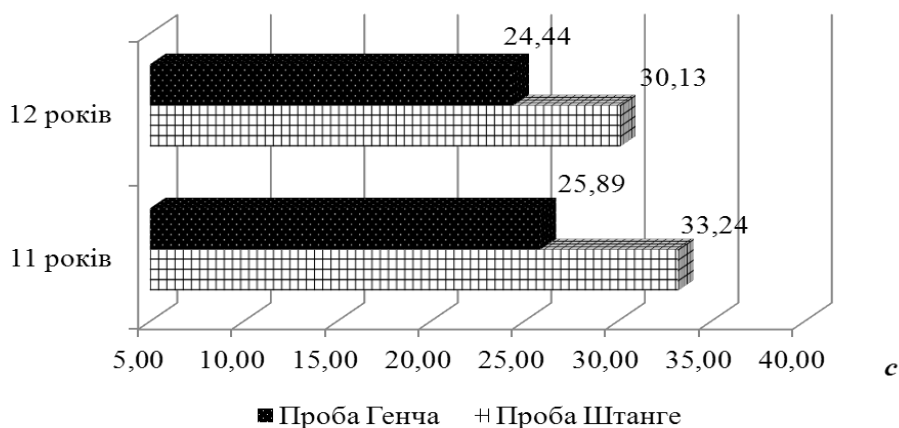


Рис.2.2. Функціональний стан дихальної системи організму дівчат, с

Із віком простежується тенденція підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків порівняно із дівчатами. Так, затримка дихання на вдиху в 11-річних хлопців становить $35,97 \pm 2,06$ с, та збільшується до $37,08 \pm 2,32$ с у 12 років. Визначено, що затримка дихання на видиху в хлопців 11 років дорівнює $25,56 \pm 1,78$ с, у 12-річних – $27,44 \pm 1,54$ с. (рис.2.3).

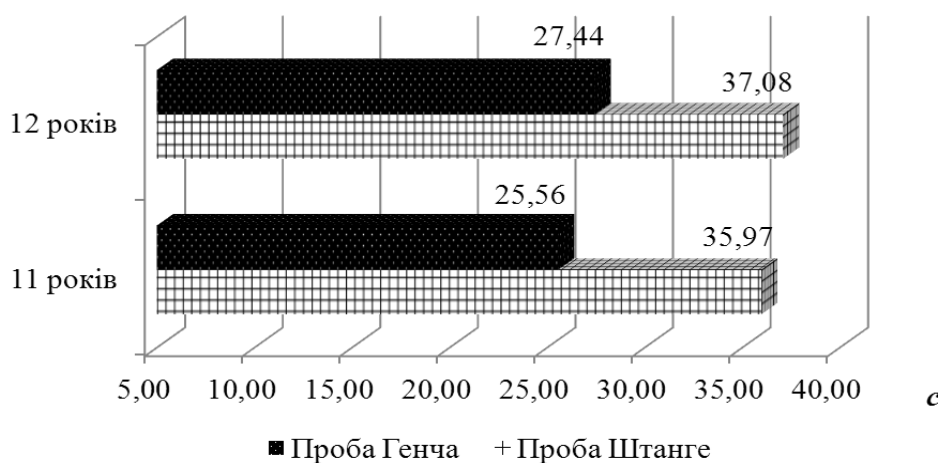


Рис 2.3. Функціональний стан дихальної системи організму хлопчиків, с

Визначено, що показники затримки дихання в учнів не на високому рівні, але з віком та при умові занять фізичною культурою вони підвищуються. При виконанні фізичної роботи збільшується потреба організму в кисні і скорочується тривалість затримки дихання на вдиху.

Дослідження стану серцево-судинної системи включало визначення частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску. Оцінка дихальної системи здійснювалася за допомогою проби Штанге та проби Генча. Отримані дані відповідають межах вікових норм.

2.2. Рівень добової рухової активності учнів 5–6 класів

Добова рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності. Вона має важливе

значення для оптимального функціонування організму людини і є основою здорового життя.

У літературних джерелах дуже часто в єдиному контексті вживаються поняття фізичної і рухової активності. Ми вважаємо, що ці поняття не тотожні. Фізична активність більшою мірою відображає соціально-мотивовані зміни у ставленні сучасної людини до фізичної культури, в розумінні її особисто істотного значення [18, 186]. Рухова ж активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини і є основою здорового життя. Рухова активність визначається сумою рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності [25].

Головним компонентом змісту рухової активності не залежно від її цілей є системне використання фізичних вправ, в основі яких лежать цілеспрямовані рухові дії. У зв'язку з підвищенням навчального навантаження та комп'ютеризації інтересів і дозвіллевих форм життя школярів, рухова активність підлітків неухильно знижується по мірі переходу з одного класу в інший [131]. Тому, одним з найактуальніших наукових завдань дослідження проблеми недостатньої добової рухової активності – пошук і розробка науково-обґрунтованих технологій ціннісного ставлення до повсякденної активності школярів 11–12 років.

Під час вимірювання рухової активності науковці використовують різні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. Методика хронометражу заснована на реєстрації видів діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість окремого виду діяльності, відпочинку, фізичних навантажень тощо. Такий діапазон можливостей дозволяє класифікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну та інформативну. Тому, для визначення добової рухової активності ми використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського

університету для дітей та підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби.

У підлітків виділено такі рівні рухової активності: базовий рівень (БР) – сон, відпочинок лежачи; сидячий рівень (СиР) – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, харчування; малий рівень (МР) – особиста гігієна, уроки в школі (крім фізкультури й трудового навчання), ходіння пішки; середній рівень (СР) – домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика, рухливі перерви у школі; високий рівень (ВР) – заняття фізичними вправами під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, самокаті, роликах тощо.

Для визначення кількості часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються.

Результати дослідження свідчать, що структура добової рухової активності дівчат 11–12 років за режимами є подібною. Так, базовий рівень рухової активності займає найбільшу нішу - у 11 річних дівчат - $8,49 \pm 0,03$ год, у 12-річних - $8,42 \pm 0,04$ год. Сидячий рівень та низький рівень практично в однаковій мірі впливають на структуру рухової активності: в 11 річних дівчат - $6,33 \pm 0,32$ год і $6,35 \pm 0,41$ год; в 12-річних - $6,5 \pm 0,37$ год та $6,17 \pm 0,36$ год відповідно.

Середній рівень рухової активності становить в 11- річних дівчат $2,48 \pm 0,21$ год, в 12-річних - $2,52 \pm 0,24$ год. Найменший вплив на структуру рухової активності виявляє високий рівень, тобто заняття фізичними вправами під час спеціально організованих занять: в 11-річних дівчат - $0,35 \pm 0,04$ год у 12-річних дівчат - $0,39 \pm 0,05$ год (табл. 2.4, рис. 2.4).

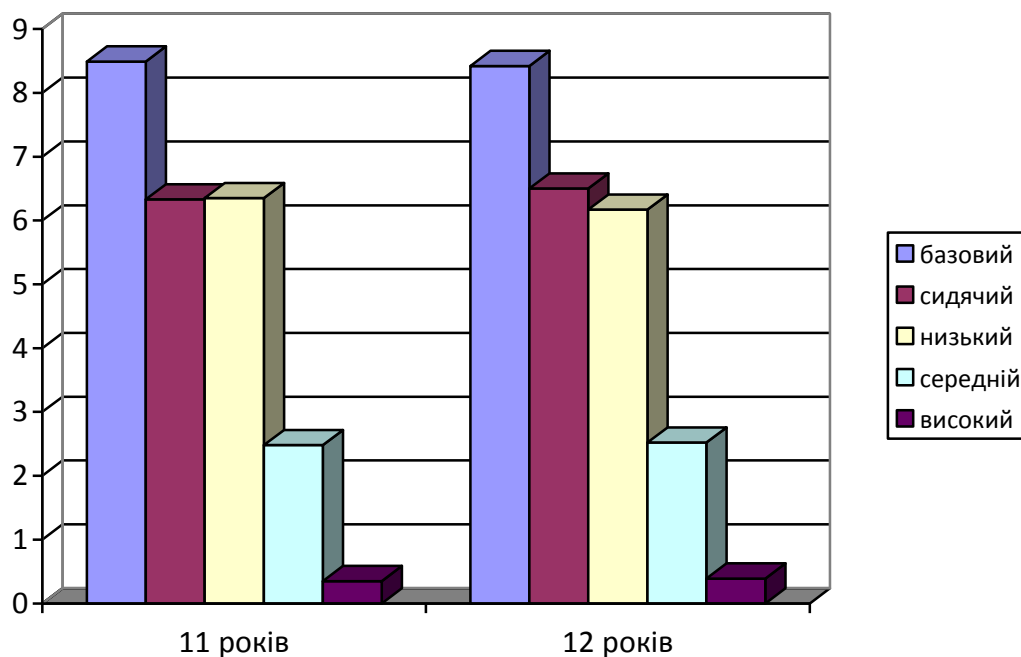


Рис. 2.4. Структура добової рухової активності дівчат, год

Аналізуючи структуру рухової активності хлопців, можна стверджувати, що вона подібна до аналогічної структури у дівчат однолітків. Найвагоміше місце займає базовий рівень, який характеризує сон та відпочинок лежачи: у 11-річних хлопців - $8,42 \pm 0,04$ год, у 12-річних - $8,55 \pm 0,03$ год. Показники сидячого та низького рівнів практично однакові (в 11-річних - $6,29 \pm 0,37$ год, $6,48 \pm 0,35$; в 12-річних - $6,14 \pm 0,29$ та $6,37 \pm 0,25$ відповідно). Середній рівень рухової активності в 11-річних хлопців - $2,51 \pm 0,33$ год в 12-річних - $2,57 \pm 0,27$ год. Високий рівень рухової активності хлопців в 11 років - $0,36 \pm 0,04$ год, у 12-річних - $0,37 \pm 0,04$ год (табл. 2.4, рис. 2.5).

Аналіз дослідження засвідчує, що діти, які регулярно займаються не лише обов'язковими формами фізичного виховання, трудової діяльності в школі, але й додатково приймають участь у різноманітних фізкультурно-масових заходах школи та міста мають достатній рівень рухової активності. Школярі, у яких визначено недостатній рівень рухової активності в основному відносяться до

спеціальної медичної групи і мають різні морфо-функціональні відхилення в організмі та хронічні захворювання.

Таблиця 2.4.

Структура добової рухової активності дітей 11-12 років, год

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років		t	p
		11	12		
Базовий	Дівч.	8,49±0,03	8,42±0,04	1,4	>0,05
	Хл.	8,42±0,04	8,55±0,03	2,6	<0,05
	t	1,4	2,6		
	p	>0,05	<0,05		
Сидячий	Дівч.	6,33±0,32	6,5±0,37	0,4	>0,05
	Хл.	6,29±0,37	6,14±0,29	0,4	>0,05
	t	0,7	0,8		
	p	>0,05	>0,05		
Низький	Дівч.	6,35±0,41	6,17±0,36	0,3	>0,05
	Хл.	6,48±0,35	6,37±0,25	0,3	>0,05
	t	0,2	0,5		
	p	>0,05	>0,05		
Середній	Дівч.	2,48±0,21	2,52±0,24	0,1	>0,05
	Хл.	2,51±0,33	2,57±0,27	0,2	>0,05
	t	0,1	0,1		
	p	>0,05	>0,05		
Високий	Дівч.	0,35±0,04	0,39±0,05	0,7	>0,05
	Хл.	0,36±0,04	0,37±0,04	0,2	>0,05
	t	0,2	0,3		
	p	>0,05	>0,05		

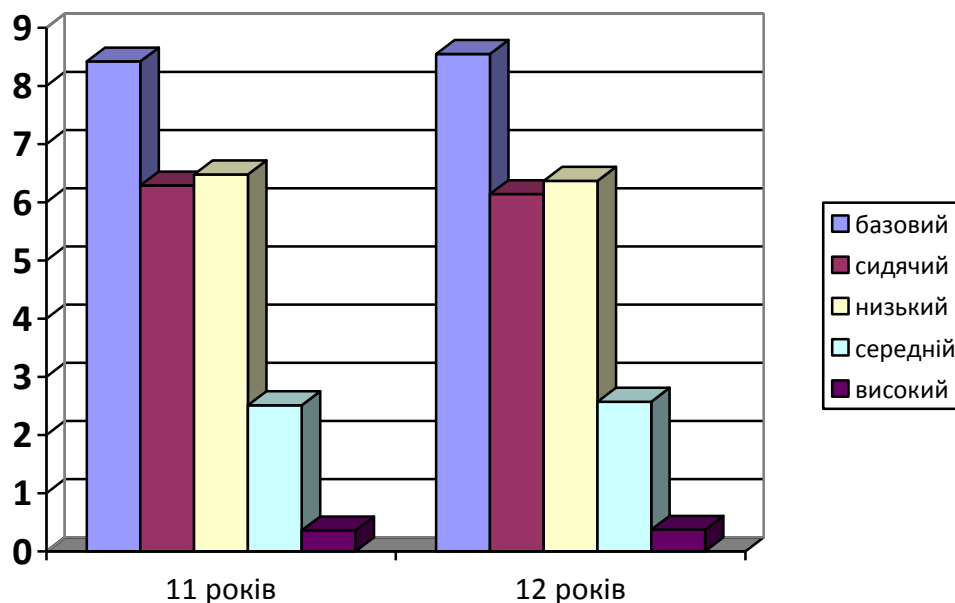


Рис. 2.5. Структура добової рухової активності хлопців, год

Вивчаючи статистичну значимість між отриманими показниками структури добової рухової активності, ми можемо зробити висновок, що існує статистично значима різниця між показниками базового рівня рухової активності у хлопчиків 11 і 12 років, а також у дівчат та хлопчиків 12 років ($p < 0,05$). Різниця між іншими досліджуваними показниками структури рівнів рухової активності хлопців та дівчат двох вікових груп не є статистично значимою ($p > 0,05$).

Спеціально організована рухова активність, що в нашому дослідженні відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки [214].

Для учнів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який забезпечує фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні.

У практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність підлітків складає 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної

норми. Часто причиною недостатньої рухової активності є зниження виховного потенціалу сім'ї, її ролі соціалізації дітей [142.].

Дорослішаючи, дитина копіює стереотипи суспільства, поведінку і ставлення до навколишнього світу всередині сім'ї, створюючи свій мікросвіт. Неприйняття фізичної культури дорослими проектує ставлення до неї і дітей, так як батьки, особливо в дошкільному та молодшому шкільному віці є предметом для наслідування.

Для розрахунку індексу добової рухової активності підлітків кількість годин витрачена на кожен вид діяльності множилася на ваговий коефіцієнт певної діяльності. На основі перерахунків були отримані індекси рухової активності за кожним видом діяльності та індекс добової рухової активності загалом. Так, індекси добової рухової активності учнів 11–12 років перебувають у межах 32,68–32,89 балів.

Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується у 12 років (табл.2.5).

Проводячи статистичний аналіз отриманих результатів, впливає, що між індексами базової рухової активності у хлопчиків 11 – 12 років є статистично значима різниця ($p < 0,05$). Також, прослідковується статистично значима різниця між показниками індексів базового рівня та сидячого рівня рухової активності у хлопчиків і дівчат 12 років ($p < 0,05$); між показниками індексів високого рівня рухової активності у дівчат 11 і 12 років ($p < 0,05$). Різниця між іншими досліджуваними показниками індексу рухової активності не є статистично значимою.

Можемо стверджувати, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також, це пов'язано із недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури і з нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від самої людини.

Таблиця 2.5

Окремі показники рухової активності дітей, балів

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років		t	p
		11	12		
Базовий	Дівч.	8,49±0,03	8,42±0,04	1,4	>0,05
	Хл.	8,42±0,05	8,55±0,04	2,2	<0,05
	t	1,2	2,3		
	p	>0,05	<0,05		
Сидячий	Дівч.	6,96±0,28	7,15±0,29	0,5	>0,05
	Хл.	6,92±0,32	6,75±0,38	0,3	>0,05
	t	0,1	2,0		
	p	>0,05	<0,05		
Низький	Дівч.	9,53±0,35	9,25±0,33	0,6	>0,05
	Хл.	9,72±0,27	9,56±0,41	0,3	>0,05
	t	0,4	0,6		
	p	>0,05	>0,05		
Середній	Дівч.	5,95±0,32	6,05±0,27	0,3	>0,05
	Хл.	6,02±0,31	6,17±0,38	0,3	>0,05
	t	0,2	0,3		
	p	>0,05	>0,05		
Високий	Дівч.	1,75±0,03	1,95±0,04	4,0	<0,01
	Хл.	1,8±0,03	1,85±0,05	0,9	>0,05
	t	1,3	1,7		
	p	>0,05	>0,05		
Індекс рухової активності, балів	Дівч.	32,68±0,43	32,82±0,47	0,2	>0,05
	Хл.	32,88±0,35	32,89±0,43	0,1	>0,05
	t	0,4	0,1		
	p	>0,05	>0,05		

Науковими працями встановлено [137], що тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Водночас цей компонент рухової активності наявний у переважній більшості підлітків лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в певний день немає уроку, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Визначивши рівень добової рухової активності підлітків, можна стверджувати, що необхідно підвищувати його рівень і це сприятиме підтриманню належного функціонального стану організму. Удосконалення рухової сфери одночасно сприятиме розвитку та активності різних м'язів, поліпшуватиме функції внутрішніх органів і систем. Активна м'язова діяльність викликатиме посилення та зміцнення роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем, і в цілому визначатиме відмінний фізичний стан учнів. Слід займатися мінімум три рази на тиждень над фізичним вдосконаленням, не менше години, що додасть переваги у стані здоров'я підростаючого покоління.

2.3. Інтерес та мотивація дітей 5–6 класів до занять фізичними вправами

Мотивація – активний стан мозкових структур, що спонукає людину здійснювати дію, спрямовану на задоволення своїх потреб [95].

Дуже часто в освіті використовують модель класифікації мотивів, згідно американського психолога А. Маслоу. До цієї структури мотивів входять фізіологічні потреби, потреби самоповаги, потреби в безпеці, потреби у соціальному спілкуванні, потреби самоактуалізації. Всі перераховані мотиви у різних їх поєднаннях можуть знаходитися і в основі фізкультурно-спортивної діяльності особистості [48]. Для кожної дитини фізична активність має стати тою необхідністю, яка спонукає її до розвитку і самореалізації.

Одним з основних чинників, що визначають потребу у фізичній активності дітей, є їх відношення до причин результатів своєї діяльності. Тому, формуючи мотиви фізичної активності школярів, необхідно домогтися розуміння відповідальності за свої дії.

Відомі фахівці стверджують, що свідоме ставлення до занять фізичною культурою і спортом, точне розуміння навіщо потрібно рухатися і яка мета має бути досягнута, позитивно впливає на зростання результату [102, 28].

Категорія дітей віком 11–12 років нами вибрана не випадково. Цей вік характеризується серйозними змінами в соціальному житті дитини. Діти цього віку з меншою ймовірністю будуть вести активний руховий спосіб життя, якщо будуть бачити перед собою дуже багато перешкод. Наприклад, брак часу (через перезавантаженість шкільною навчальною програмою); невпевненість у собі (через будову тіла, або не правильне виконання завдання); нерозуміння у необхідності займатися фізичним навантаженням. Діти не задумуючись про своє здоров'я обирають розмови по телефону з друзями, перегляд телевізора або гри за комп'ютером, прослуховування музики, замість повноцінної рухової активності.

Встановлено, що зміни психічних процесів людини, до яких також відносимо мотивацію, безумовно впливають на ефективність різного роду діяльності, включаючи фізичну активність в її широкому розумінні.

Наявність спектра різних форм фізичного виховання, як обов'язкових, так і не обов'язкових, недостатньо для вирішення проблеми підвищення фізичної активності дітей. Необхідно формування ціннісно-орієнтаційних установок школяра для підвищення ефективності занять і мотиваційних складових, які спонукають дитину виконувати рухове дію з задоволенням, так як на думку ряду вчених, формування мотивацій найбільш інтенсивно відбувається в перші п'ятнадцять років життя.

Мотивацію можна розподілити як внутрішню та зовнішню, тобто як за відношенням до дитини, учня так і до людини в цілому. До зовнішніх причин формування мотивації відносимо матеріально-технічне забезпечення місця для

занять, методологія викладання, дії вчителя фізичної культури, тренера та їх професійна педагогічна майстерність загалом і не менш важливим є такий компонент, як психологічний клімат у колективі. Серед внутрішніх умов можна виділити зміни у психічному розвитку і так би мовити психологічні новоутворення, які виникають у дитини під час занять фізичною культурою і спортом.

У школярів активний інтерес до занять фізичними вправами виникає тоді, коли зовнішні мотиви та завдання відповідають рівню їх підготовленості та розуміння відповідальності за їх реалізацію [53]. Взагалі інтерес – явище вікове і мінливе. Якщо в молодшому шкільному віці діти виявляють інтерес до самої рухової активності (у дітей даного віку потреба в русі), то заняття фізичними вправами підлітків визначено якоюсь конкретною метою.

Лише керуючись певними стимулами, спонуканнями, потребами, переконаннями або ж ідеалами, учень буде займатися фізичними вправами. Однією з найголовніших проблем у педагогічній психології є саме співвідношення понять інтересу, мотивів, мотивації та стимулів до навчальної діяльності. З іншого боку, вивчення будь-якого явища потребує, передусім, його чіткого понятійного визначення.

Досвід свідчить, що головним завданням у процесі зацікавленості та залучення учнів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури. Сучасні методи налічують декілька варіантів для визначення інтересу учнів до навчання.

Інтерес розуміють як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом [116]. Зміст поняття “інтерес” зводиться до двох домінуючих складників. Перший – предметний: спрямованість на конкретний предмет, а другий – усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет у конкретній ситуації [43].

Нами визначено, що рівень інтересу до фізичної культури як у хлопців

так і у дівчат 11–12 років не найвищому рівні. Серед 11-річних дівчат переважає середній рівень інтересу (45,49%), у третини (35,24%) – вищий від середнього рівня, у 14,7% - високий рівень, у 3,25% - нижчий від середнього і в 1,32% - низький рівень інтересу до фізичного виховання (рис. 2.6, табл.2.6).

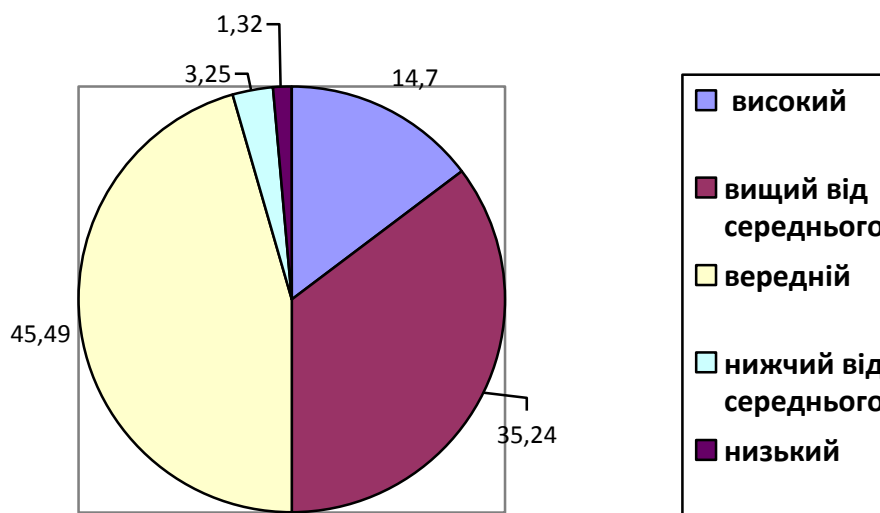


Рис.2.6. Рівні інтересу у 11-річних дівчат до фізичного виховання, %

Серед 12-річних дівчат, збільшується кількість опитаних, які виявляють високий рівень інтересу до фізичного виховання (20,47%), третина школярок (31,12%) мають вищий від середнього рівень інтересу, 44,76% опитаних дівчат виявляють середній рівень інтересу, у 2,57% дівчат нижчий від середнього рівень інтересу і у 1,08% учениць низький рівень інтересу до фізичного виховання (рис. 2.7, табл.2.6).

Структурний розподіл опитаних хлопців щодо інтересу до фізичного виховання, з'ясував: високий рівень інтересу виявляють 19,38% 11-річних хлопців і 21,54% 12-річних парубків; вищий від середнього рівня інтересу є у 37,22% в 11-річних школярів та 36,61% у 12-річних. Найбільшу групу складають хлопці 11 і 12 років, які виявляють середній рівень інтересу до фізично виховання - 40,3% та 38,82% відповідно.

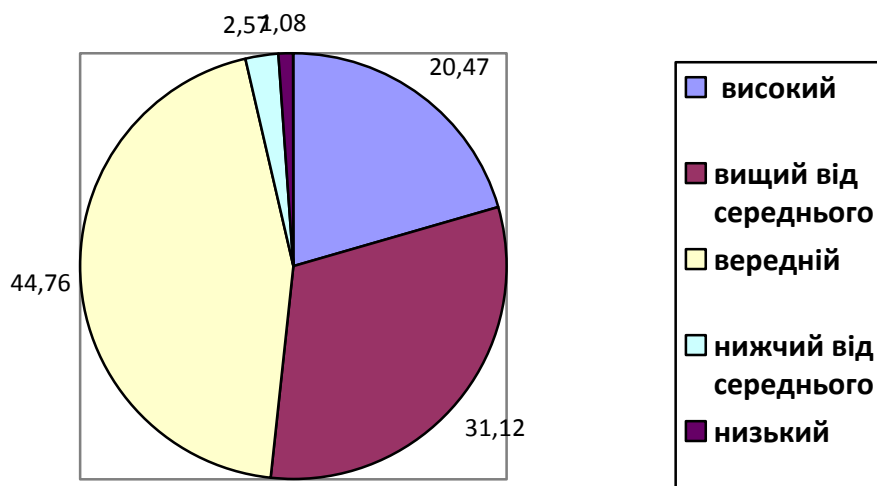


Рис.2.7. Рівні інтересу у 12-річних дівчат до фізичного виховання, %

Майже по 2% учнів мають нижчий від середнього рівня інтересу та майже по 1% - низький рівень інтересу до фізичного виховання (рис. 2.8, табл.2.6).

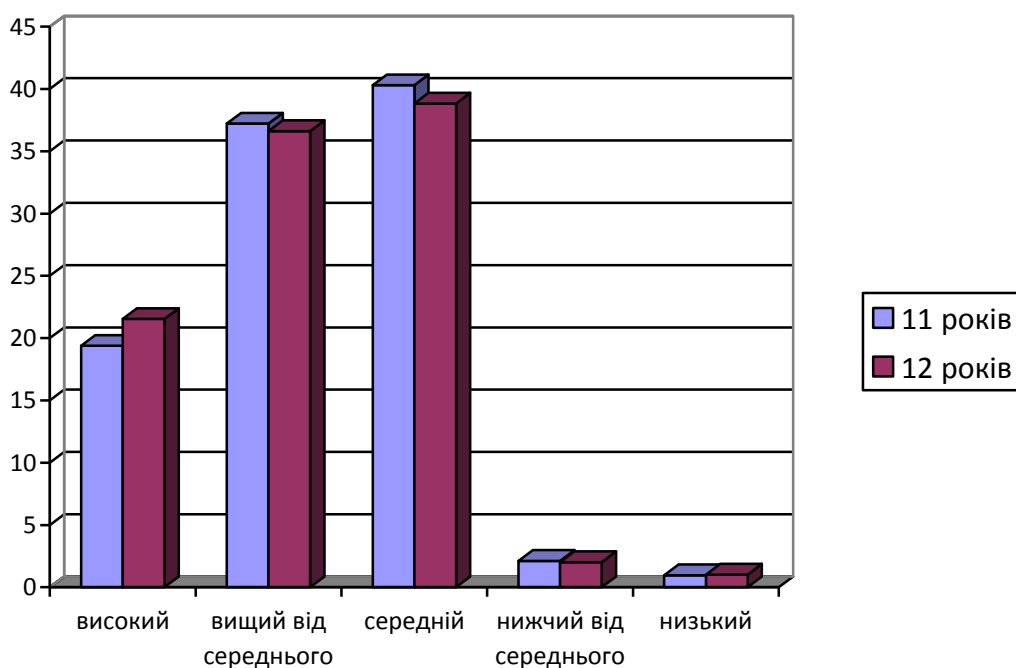


Рис.2.8. Рівні інтересу хлопців 11-12 років до фізичного виховання, %

Слід зазначити що нами не виявлено інертного або ж негативного ставлення до фізичного виховання. Загалом інтерес до занять фізичною культурою ще не визначає поведінку учня. На формування інтересу до виконання фізичних вправ значно впливає різноманітність секцій, гуртків та інших форм занять у навчальному закладі. На діяльність таких гуртків та їх різновид значною мірою залежить від розвитку спорту в конкретному регіоні та можливостей спортивної бази.

Таблиця 2.6

Рівень інтересу до фізичного виховання школярів 11–12 років, %

Рівень інтересу	Стать	Вік, років	
		11	12
Високий	Дівч.	14,7	20,47
	Хл.	19,38	21,54
Вищий від середнього	Дівч.	35,24	31,12
	Хл.	37,22	36,61
Середній	Дівч.	45,49	44,76
	Хл.	40,3	38,82
Нижчий від середнього	Дівч.	3,25	2,57
	Хл.	2,13	2,02
Низький	Дівч.	1,32	1,08
	Хл.	0,97	1,01
Інтерес відсутній	Дівч.	–	–
	Хл.	–	–
Ставлення негативне	Дівч.	–	–
	Хл.	–	–

Усвідомленість та стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо в школі не має спортивних секцій, то учні, зазвичай, виконують фізичні вправи самостійно.

Аналізуючи анкетні дані щодо систематичного виконання школярами фізичних вправ, можна зробити висновок, що чверть опитаних 11-річних дівчат (23,07%) займаються фізичними вправами 3-4 разів на тиждень, в той час як 76,93% однолітків займаються 1-2 рази на тиждень. 12-річні дівчата зазначили, що лише 18,56% займаються 3-4 разів на тиждень, а 81,44% - 1-2 рази. Серед 11-річних хлопців 28,44% опитаних вказали, що 3-4 рази на тиждень мають заняття, а 71,56% - лише 1-2 рази. 12-річні опитані парубки щодо систематичності виконання фізичних вправ поділились на дві групи: третина (29,53%) займається 3-4 рази на тиждень і 70,47% опитаних лише 1-2 рази на тиждень виконують фізичні вправи (рис. 2.9, табл.2.7).

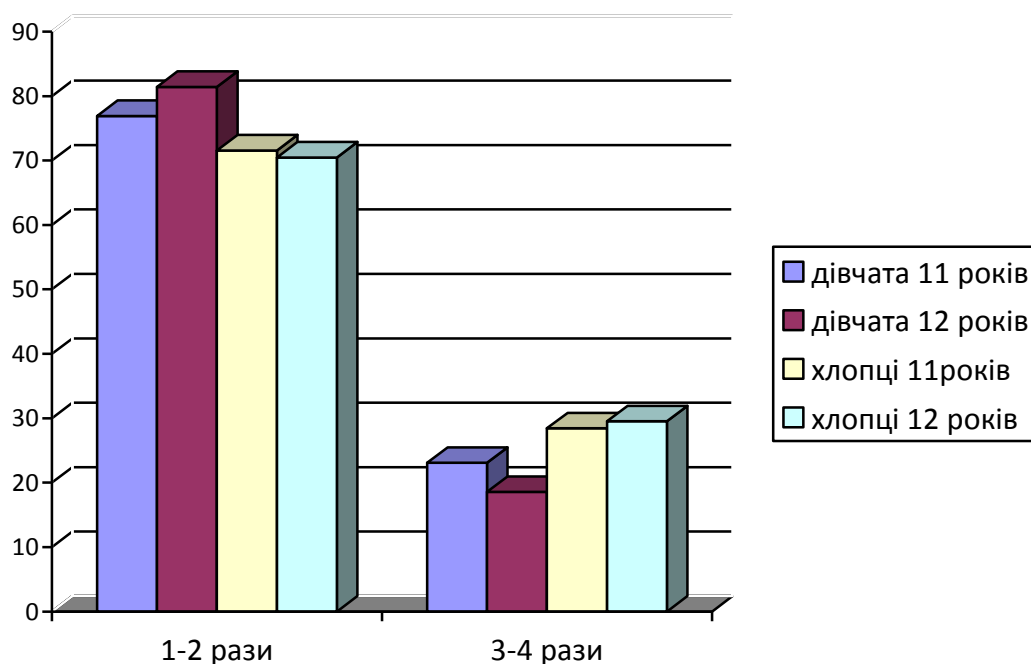


Рис.2.9. Розподіл опитаних, щодо систематичності виконання школярами фізичних вправ, %

У суспільстві визначено і наразі надзвичайно «модно» вести здоровий спосіб життя, багато рухатися та правильно харчуватися. Однак, за даними опитувань лише 10–15 % дітей дотримуються цих норм. Це відбувається не через нестачу валеологічної грамотності, а через недостатню активність та зацікавленість [63].

Таблиця 2.7

Систематичність виконання школярами фізичних вправ, %

Вік	Стать	Систематичність занять	
		3–4 рази	1–2 рази
11 років	Дівч.	23,07	76,93
	Хл.	28,44	71,56
12 років	Дівч.	18,56	81,44
	Хл.	29,53	70,47

На запитання щодо впливу занять фізичною культурою на стан здоров'я, школярі відповіли наступним чином: позитивно впливають 82,34–62,24 %; не впливають – 7,98–15,64 %. Звідси, ми можемо стверджувати що більшість учнів переконані в тому, що виконання фізичних вправ позитивно впливає на загальний стан організму.

Реорганізація фізичного виховання в інтересах підвищення фізичної активності учнів, неможлива без активного залучення засобів масової інформації. 28,3 % опитаних вважають, що засоби масової інформації майже не реалізують свою освітню, виховну, а багато в чому і організаційно-управлінську функції. Поширена думка (39,4 %), що від засобів масової інформації мало що залежить. В основному вони декларуються негативні поведінкові і життєві установки, сформовані під впливом широко пропагованої образу молоді з характерними для часу вадами (жорстокістю, приниженням особистості, курінням, алкоголізмом, наркоманією та ін.).

Ми проводили анкетування учнів для визначення їхньої думки, щодо найбільш інформативного та розповсюдженого джерела інформації про спорт та фізичну культуру. Учні мали можливість вибрати декілька з запропонованих варіантів. Відповіді дітей, згрупували їх таким чином: більша половина опитаних школярів (56,91% 11-річних і 55,98% - 12 річних хлопців; 55,48% 11-річних і 53,17% - 12 річних дівчат) вважає, що учителі фізичної культури є

основним джерелом інформації про важливість та необхідність фізичного виховання.

На другому місці учні розмістили телебачення як потужне джерело інформації (50,32% хлопці 11 років і 52,74% хлопці 12 років; 47,49% дівчат 11 років і 51,2% дівчат 12 років). Щодо третього місця у рейтингу джерел інформації, то думки школярів різняться: комп'ютер та фізкультурно-спортивні масові заходи вибрали 22,82% і 22,58% хлопців 12 років та 15,83% і 15,63% дівчат 12 років; 20,34% і 19,44% хлопців 11 років; фізкультурно-спортивні масові заходи та зустрічі з відомими спортсменами, 18,38% та 15,75% дівчат у віці 11 років вважають важливими джерелами інформації про фізичну культуру.

Вибір комп'ютерна, як джерела інформації пояснюється тим, що дитині простіше використовувати сучасні комп'ютерні технології та різні засоби зв'язку для спілкування, уникаючи особистих контактів зі своїми однолітками. В результаті ми отримуємо суспільство, яке не вміє вибудовувати діалог, чути і слухати один одного.

Особливо насторожує те, що з віком значимість віртуального спілкування збільшується, так само як і значимість пасивного відпочинку, куди ми визначили такі варіанти відповідей як перегляд телевізора, прослуховування музики і комп'ютерні ігри. Реалізовані переваги дітей без суворого контролю з боку батьків призводять до того, що для дітей середнього віку стає характерна гіподинамія. І це підтверджують результати анкетного опитування по блоку активного відпочинку, що визначає ставлення до фізичної активності школярів.

Слід відмітити, що хлопців більший відсоток (6,62–6,79 %) дізнається інформації у тренерів з видів спорту, ніж дівчат (1,48–3,85 %). Газети, радіо та спортивні фахові видання дітей мало цікавлять. Детальні дані щодо відповідей учнів подано в табл. 2.8.

Ще один спосіб підвищення інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності – застосування сучасних напрямків фітнесу як на уроці, так і під час додаткових позакласних занять. Згідно з опитуванням, проведеним фахівцями [46; 51; 64; 115], фітнес-технології посідають друге місце за популярністю

серед секційних занять в школі після спортивних ігор. Фітнес-технології на сьогоднішній день є одним із основних шляхів підвищення інтересу і творчої активності учнів, створення і підтримання позитивних емоцій, підвищення щільності фізкультурних занять і їх привабливості [45, 64].

Таблиця 2.8

Джерела інформації учнів про фізичну культуру, %

Джерело інформації	Стать	Вік, років	
		11	12
Зустрічі з відомими спортсменами	Дівч.	15,75	14,64
	Хл.	16,32	16,15
Зустрічі з відомими фахівцями в галузі фізичної культури й спорту	Дівч.	9,73	10,32
	Хл.	13,22	14,64
Фізкультурно-спортивні масові заходи	Дівч.	18,38	15,63
	Хл.	19,44	22,58
Учителі фізичної культури	Дівч.	55,48	53,17
	Хл.	56,91	55,98
Тренери з видів спорту	Дівч.	1,48	3,85
	Хл.	6,62	6,79
Телебачення	Дівч.	47,49	51,20
	Хл.	50,32	52,74
Радіо	Дівч.	1,23	1,13
	Хл.	2,21	1,85
Спортивна література (фахові видання)	Дівч.	1,04	2,47
	Хл.	1,65	2,07
Газети	Дівч.	2,43	1,63
	Хл.	1,55	1,82
Комп'ютер	Дівч.	14,72	15,83
	Хл.	20,34	22,82

Однак, самі по собі знання про необхідність занять фізичною культурою, спортом та ведення здорового способу життя не приведуть дитину на спортивний майданчик, якщо не задіяні мотиваційні механізми.

Мотив – це спонукання до активності, пов'язаної з намаганням задовольнити певні потреби. Через усвідомлення й переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, унаслідок яких ці потреби задовольняються. При цьому свідомі дії завжди спрямовані на досягнення певної мети, яка також усвідомлюється людиною. Мотив у цьому разі виступає причиною постановки тих чи інших цілей. У ролі мотивів можуть виступати передусім різноманітні потреби: фізичні, психічні, соціальні, а також інтереси, захоплення, схильності, емоції, установки, ідеали [108].

З метою виявлення мотиву до відвідування ми запропонували анкету, відповідаючи на яку, учні могли вибрати декілька варіантів відповідей. Так, аналізуючи відповіді учнів, нами було виявлено, що основна мотивація відвідування уроків фізичної культури учнями 5–6 класів, це бажання покращити здоров'я (48,61–50,32 % дівчат та 51,97–52,44 % хлопців) (табл. 2.9). Можемо припустити що джерела інформації дають свої позитивні результати сформувавши таке бачення.

Не менш важливе місце займають такі мотиваційні детермінанти: бажання підвищити фізичну підготовленість (35,74–39,81 % дівчат та 41,22–42,58 % хлопців); прагнення мати гарну будову тіла (33,42–36,98 % дівчат та 30,16–32,08 % хлопців). Слід зазначити, що інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця та прагнення отримати високі оцінки у дівчат вищий (33,58–29,76 %, 30,77–32,51 % відповідно), ніж у хлопців їхнього віку (21,35–20,74 %, 18,53–17,48 % відповідно). Такі мотиви як оволодіти технікою фізичних вправ та прагнення уникнути неприємностей є незначними.

Мотив – явище вікове і мінливе. Якщо в молодшому шкільному віці діти виявляють інтерес до самої рухової активності (у дітей даного віку потреба в русі) [114] то заняття фізичними вправами дітей середнього шкільного віку визначено якоюсь конкретною метою.

Таблиця 2.9

Мотиви відвідування школярів уроків фізичної культури, %

Мотиваційні детермінанти	Стать	Вік, років	
		11	12
Бажання підвищити фізичну підготовленість	Дівч.	35,74	39,81
	Хл.	41,22	42,58
Покращити стан здоров'я	Дівч.	48,61	50,32
	Хл.	51,97	52,44
Оволодіти технікою фізичних вправ	Дівч.	7,34	6,42
	Хл.	7,09	6,15
Інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця	Дівч.	33,58	29,76
	Хл.	21,35	20,74
Прагнення отримати високі оцінки	Дівч.	30,77	32,51
	Хл.	18,53	17,48
Прагнення уникнути неприємностей	Дівч.	6,21	6,54
	Хл.	4,78	3,56
Прагнення мати гарну будову тіла	Дівч.	33,42	36,98
	Хл.	30,16	32,08

Мотив виконання фізичними вправами учнями 5–6 класів – покращення стану здоров'я та прагнення мати гарну будову тіла. Тобто, естетика тіла вже з 11 років грає важливу роль. Водночас зацікавленість особою вчителя як педагога знижується, що може свідчити про зміну пріоритетів школярів, де основну роль починають відігравати ровесники (рис.2.10).

Отже, свідоме ставлення до занять фізичної культури і спорту та ефективний результат спостерігається там, де підлітки усвідомлюють, для чого їм потрібно рухатися, яку кондицію потрібно досягти і чим це може бути корисно в житті.

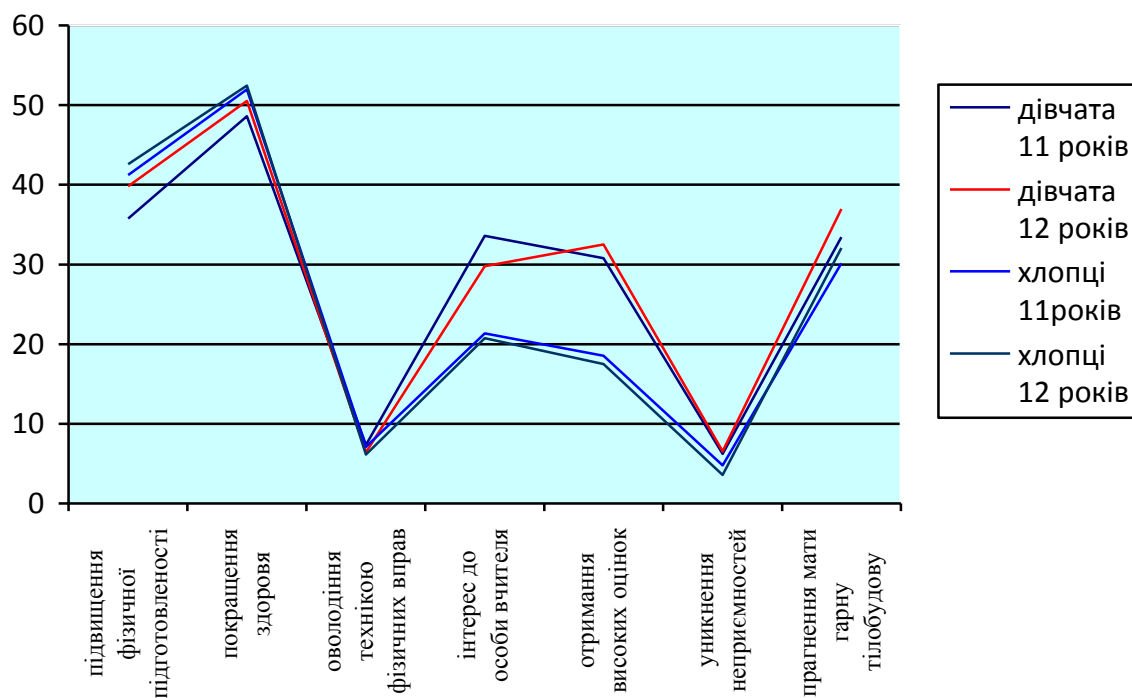


Рис.2.10. Розподіл школярів щодо мотивів відвідування уроків фізичної культури, %

Рухова активність може змінюватися під впливом різноманітних чинників. Ефективність навчання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах залежить від емоційного стану школярів. Позитивні емоції, добре самопочуття сприяють кращому виконанню фізичних вправ і створюють міцний фундамент для зміцнення здоров'я учнів.

Потужним потенціалом впливу на організм (у тому числі і на психіку) володіє музика. Під час проведення занять фізичними вправами музичний супровід може слугувати допоміжним засобом, що полегшує реакцію пригнічених емоцій: страху, радості, агресії і т.д. Також музика сприяє кращому запам'ятовуванню вправ і оволодіння руховими діями і розвитку фізичних здібностей.

Поряд з підвищенням інтересу до фізкультурно-оздоровчої діяльності, музичний супровід може носити і негативні характер, тому необхідно з обережністю підходити до вибору музики, враховувати особливості

контингенту, враховувати їх смаки і переваги, а також цілі і завдання заняття, стиль і характер музики.

З метою виявлення суб'єктивної реакції дітей на виконання фізичних вправ, ми опитали школярів, вказавши чотири варіанти відповідей: моя самопочуття після виконання фізичних вправ погіршується; самопочуття залишається без змін; самопочуття стає кращим; важко відповісти. Переважна більшість опитаних дівчат та хлопців двох вікових груп вказали, що самопочуття покращується (63,22–66,73 %).

У значної частини школярів самопочуття після уроків фізичної культури лишається без змін (16,82–19,16 %). 5,12% дівчат 11 років, 4,48% хлопців 11 років, 5,47% дівчат 12 років і 4,53% хлопців 12 років вказали, що їх самопочуття погіршується після виконання фізичних вправ (табл.2.10).

Таблиця 2.10

Самопочуття школярів після виконання фізичних вправ, %

Вік, років	Стать	Самопочуття			
		погіршується	лишається без змін	стає кращим	важко відповісти
11	Дівч.	5,12	18,31	63,22	13,35
	Хл.	4,48	16,82	66,73	11,97
12	Дівч.	5,47	19,16	63,87	11,50
	Хл.	4,53	17,28	65,37	12,82

Можливо, учні не можуть об'єктивно оцінити свій фізичний стан, оскільки фізичні навантаження обов'язково впливають на функціонування організму. Це припущення підтверджується тим, що 11,5–13,35 % учнів вказали, що їм важко оцінити вплив уроків фізичної культури на самопочуття.

Звичайно, що занепокоєння викликає той факт, що в частини школярів після виконання фізичних вправ самопочуття погіршується. Погіршення самопочуття учнів 11–12 років після уроків фізичної культури може бути

зумовлене нераціональним розподілом фізичних вправ, неадекватними фізичними навантаженнями.

Реалізація змісту занять з фізичної культури у навчально-виховних закладах освіти здійснюється різноманітними формами. Концепція занять із фізичної культури завбачує їхню загальну педагогічну спрямованість і своєрідний зміст, який забезпечує розв'язання завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічного ядра різноманітних форм організації фізичної культури учнів показує, що не в кожній із них аналогічно можуть бути виражені усі складові елементи навчального процесу: навчання фізичних засобів, інтегрування знань із фізичної культури, удосконалення фізичних якостей, спеціальна фізична підготовка. Зокрема, процес навчання ефективніше реалізовується на уроках фізичної культури, а вдосконалення фізичних якостей – у позаурочній діяльності, де вибір необхідного навчального матеріалу визначається завданнями поліпшення функціональних можливостей школярів.

Аналіз результатів анкетування щодо ставлення дітей до форм проведення занять фізичною культурою в школі (школярі мали змогу вибрати декілька варіантів відповідей), свідчить, що велику зацікавленість у школярів викликають такі форми як: заняття в різноманітних спортивних секціях (56,98–65,12 %), туристичні походи (42,34–55,72 %), участь у змаганнях (34,49–35,82 %), уроки фізичної культури (34,12–38,12 %), спортивні свята (29,35–33,15 %), дні здоров'я (24,06–27,15 %) (табл. 2.11). Можна стверджувати, що формування і розвиток у дітей середнього шкільного віку, пізнавальної активності найяскравіше проявляються саме в цих формах занять.

Думки, щодо мотивів займатися фізичними вправами самостійно між хлопцями та дівчатами розділились. Зазначимо, що більший відсоток хлопців займаються самостійно фізичними вправами (25,39–25,72), ніж дівчата (18,47–19,83). Отримані факти свідчать про те, що ставлення до різних форм фізичного виховання залежить від завдань та спрямованості занять, професійної майстерності вчителя фізичної культури та матеріально-технічного оснащення бази.

Таблиця 2.11

Ставлення школярів 5-6 класів до форм фізичної культури в школі, %

Форми фізичної культури	Стать	Вік, років	
		11	12
Уроки фізичної культури	Дівч.	36,29	34,12
	Хл.	38,12	38,03
Спортивні секції	Дівч.	55,87	56,98
	Хл.	63,58	65,12
Туристичні походи	Дівч.	42,34	42,78
	Хл.	51,32	55,72
Змагання	Дівч.	34,49	34,57
	Хл.	35,82	34,57
Ігри під час перерв у школі	Дівч.	7,35	7,42
	Хл.	6,03	5,42
Дні здоров'я	Дівч.	25,64	24,78
	Хл.	24,06	27,15
Спортивні свята	Дівч.	30,43	29,48
	Хл.	33,15	29,35
Самостійні заняття фізичними вправами	Дівч.	19,83	18,47
	Хл.	25,39	25,72

Необхідно формувати у дитини моральне відношення до рівня свого здоров'я, яке буде виражатися у бажанні та необхідності бути здоровим та вести здоровий спосіб життя. Щоб змотивувати дитину на заняття фізичною культурою, спортом, потрібно його зацікавити, створити позитивні емоції при засвоєнні знань, дати відчуття задоволення від методів оздоровлення та використати позитивні приклади з оточуючого життя.

На питання анкети: “У якій спортивній секції хотів би займатися?” результати у хлопців та дівчат відрізняються. Так, велика частина дівчат 11–12

років указали, що бажають займатися саме фітнесом (35,31–38,92 %) та ритмічною гімнастикою (32,08–34,25 %). Крім того, значний інтерес дівчат проявляють до художньої гімнастики (21,67–22,37 %), туризму (9,94–10,58 %), тенісу (5,34–6,72 %), плавання (10,88–11,74 %), волейболу (8,83–9,05 %) (табл. 2.12)

Таблиця 2.12

Інтереси дітей 11-12 років до занять у спортивній секції, %

Вид спорту	Стать	Вік, років	
		11	12
Ритмічна гімнастика	Дівч.	32,08	34,25
	Хл.	4,52	4,97
Художня гімнастика	Дівч.	21,67	22,37
	Хл.	–	–
Фітнес	Дівч.	35,31	38,92
	Хл.	14,60	13,74
Туризм	Дівч.	9,94	10,58
	Хл.	9,25	14,87
Теніс	Дівч.	5,34	6,72
	Хл.	9,39	11,47
Настільний теніс	Дівч.	1,38	2,13
	Хл.	2,34	2,64
Волейбол	Дівч.	8,83	9,05
	Хл.	10,22	14,95
Баскетбол	Дівч.	2,55	1,48
	Хл.	5,74	6,78
Гандбол	Дівч.	0,82	0,74
	Хл.	1,39	1,97
Футбол	Дівч.	1,55	1,48
	Хл.	37,85	39,07
Плавання	Дівч.	10,88	11,74
	Хл.	22,64	27,52
Велоспорт	Дівч.	1,25	2,37
	Хл.	2,12	1,93
Боротьба	Дівч.	1,07	1,09
	Хл.	2,47	3,03
Не визначилася	Дівч.	4,29	5,48
	Хл.	5,39	5,72

Хлопців, пріоритетна у дівчат художня гімнастика, не цікавить. Та значно нижчий відсоток зацікавленості у ритмічній гімнастиці (4,52–4,97 %). Не здає свої позиції у зацікавленості хлопців футболом (37,85–39,07 %), на дещо нижчому рівні плавання (22,64–27,52 %), фітнес (14,60–13,74 %), волейбол (10,22–14,95 %), теніс (9,39–11,47 %) та туризм (9,25–14,87 %). Такі види спорту, як гандбол, баскетбол, велоспорт, боротьба та настільний теніс наразі цікавлять учнів 5–6 класів найменше.

На підставі отриманих даних можна стверджувати, що учні 5-6 класів мають бажання відвідувати заняття фізичної культури, проте прагнуть їх урізноманітнювати цікавими формами проведення та систематично відвідувати спортивні секції.

2.4. Особливості характеру, поведінки та міжособистісних взаємин учнів 5–6 класів

Формування стійкої необхідності в заняттях фізичною культурою і спортом – одне з початкових основ підвищення фізичної активності школярів. Необхідно враховувати, що середній шкільний вік характерний численними перебудовами в організмі, як на фізіологічному, так і на психологічному рівні. Становлення особистості в процесі дорослішання нерозривно пов'язане з її соціалізацією. Соціалізація особистості через заняття фізичною культурою і спортом дозволяє з урахуванням вікових потреб формувати ціннісно-орієнтаційні установки дитини у веденні здорового способу життя, проектуючи їх на майбутнє. Облік причин, за якими діти і підлітки займаються фізичною культурою і спортом, і реалізація їх у педагогічній діяльності дозволить підвищити ефективність практичних занять [58].

Нами було проведено опитування, яке дало можливість отримати дані щодо стану міжособистісних взаємин школярів та дозволило виявити конфліктні зони у системі міжособистісних стосунків (за методикою Рене Жіля). Щоб забезпечити об'єктивне отримання результатів ми детально

пояснили учителям зміст експерименту та методичні рекомендації щодо формування культури міжособистісних взаємин дітей.

Проективна візуально-вербальна методика Рене Жиля складається із 42 завдань, серед яких 25 картинок із зображенням дітей або дітей і дорослих. Внизу картинок коротким текстом пояснюється зображена ситуація і одночасно ставиться запитання до дитини, а також 17 текстових завдань.

Дитина, розглядаючи малюнки, відповідає на поставлені запитання, показує вибране ним для себе місце на зображеній картинці, розповідає, як би вона повела себе в тій чи іншій ситуації, або обирає один із перерахованих варіантів поведінки. Під час дослідження, щоб уточнити ту чи іншу відповідь ми додатково ставили запитання до дитини, дізнавалися про певні тонкощі при виборі тієї чи іншої відповіді. Обов'язково дізнавалися про реальний склад сім'ї, а також цікавилися, хто ті люди, які намальовані, але не позначені на картинках.

Методика Р. Жиля дозволяє описати досить широке коло соціально-психологічних характеристик дитини.

1. Показники, що характеризують конкретно-особистісні емоційні стосунки дитини з іншими людьми: матір'ю, батьком, обома батьками, братами і сестрами, бабусею, дідусем і іншими родичами, другом (подругою), учителем (вихователем або іншими авторитетами для дитини дорослими).

2. Показники, що характеризують особливості самої дитини, проявляються в різних його взаєминах: ступінь допитливості дитини, прагнення до спілкування у великих групах дітей, прагнення до домінування (лідерства) в групі, конфліктність, агресивність, прагнення до усамітнення, відгородженість від інших, а також особливості поведінкового реагування на фрустрацію в ситуаціях взаємодії.

Таким чином, вибрана методика дозволяє оцінити широке коло соціально-психологічних характеристик дитини. Всі шкали методики, представлених в реєстраційному листі, умовно можна розділити на три блоки: оцінка конкретно-особистісних відносин, оцінка особистісних характеристик і

оцінка поведінкових реакцій дитини. Відповідно, обробка результатів обстеження передбачає ряд кроків. При обробці та інтерпретації даних поряд із кількісними оцінками ми отримали багато важливої інформації, як під час проведення дослідження, так і за допомогою додаткових запитань і бесід з дітьми, які брали участь у дослідженні.

Методика Рене Жиля дозволила нам побачити детально картину сімейних стосунків. Адже саме вони в значній мірі визначають психічний розвиток дитини, її особливий контакт і співпраця як з рідними так і з друзями, тренерами та вчителями.

Школярів, які брали участь у нашому дослідженні, окрім гендерної характеристики, ми згрупували у дві групи: діти – спортсмени та діти, які не відвідують спортивні секції.

Такий розподіл пов'язаний з тим, що у процесі спортивної діяльності в людини формуються певні знання, рухові уміння та навички, які допомагають не лише досягти високих спортивних результатів, але й впливають на стиль життя в цілому. Під час занять спортом дитина гармонійно пристосовується до зовнішніх впливів. Не менш важливим є те, що тренування позитивно впливає на формування особистості, регуляцію емоційних проявів та сприяють стабільності. Так як, в спортивній діяльності залучаються усі сторони, це і батьки, і вчителі-тренери, і звичайно, сама дитина. І від того на скільки зацікавленні в результаті особи будуть взаємодіяти, залежить дуже багато в житті дитини-спортсмена.

Аналіз даних за методикою Рене Жиля показав, що школярі обох досліджуваних груп (юні спортсмени та ті діти, які не відвідують спортивні секції) не достатньо соціалізовані. За відношенням до батьків, найвищий показник довіри у дітей, які не відвідують спортивні секції: у дівчат - $49,1 \pm 1,61\%$; у хлопців - $44,6 \pm 2,03\%$. У дітей спортсменів цей показник нижчий: у дівчат - $38,0 \pm 3,06\%$, у хлопців - $42,9 \pm 2,44$. Це наглядно вказує на те що, дитина вважає себе частиною сім'ї та значно довіряє спільній думці матері та батька.

Діти 11–12 років, як хлопці так і дівчата усіх груп відчують велику потребу у материнській любові (31,2–33,8 %). Дещо нижчі дані, але не менш важлива батьківська підтримка, особливо дівчатам-спортсменкам (15,7 %).

Відношення до брата або сестри, до друга або подруги у дівчат обох груп майже однаковий. У хлопців, які не відвідують спортивні заняття менший показник спілкування з братами або сестрами (19,1 %) та більший з другом або подругою (25,5 %). У спортсменів навпаки, вони швидше за все шукають поради у брата чи сестри або ж беруть з них приклад (24,6 %) і менше спілкуються однолітками (18,9 %), та не так багато часу проводять з бабусею і дідусем (4,7 %). До старшого покоління дещо більше звертаються дівчата та хлопці, які не відвідують спортивні секції (6,6–7,2 %) та дівчата-спортсменки (6,8 %). Дані відображено в табл.2.13.

Таблиця 2.13

Ставлення дітей до інших людей, %

№ з/п	Групи дітей	мати	батько	подружжя	Брат, сестра	бабуся, дідусь	друг, подруга	вчитель, тренер
1	Хлопці спортсмени	32,9±2,5	12,7±1,19	42,9±2,44	24,6±1,63	4,7±0,71	18,9±1,9	2,1±0,44
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	33,8±2,32	10,1±1,22	44,6±2,03	19,1±1,76	7,2±1,3	25,5±1,74	0,9±0,4
3	Дівчата спортсмени	31,2±3,29	15,7±1,02	38,0±3,06	25,4±2,27	6,8±0,33	22,4±2,63	2,2±0,33
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	33,0±1,29	10,4±1,07	49,1±1,61	25,6±1,43	6,6±1,29	21,5±1,23	1,0±0,35

Особливе місце у різноманітті видів спілкування займає – педагогічне. Це спілкування між вчителем і тим, кого навчають, або вихованцем. Воно націлене на створення сприятливого психологічного клімату, досягнення оптимального стану навчально-виховного процесу та ефективного досягнення поставленої

педагогічної мети. Тут особливе місце належить педагогові, та на жаль, за результатами досліджень – відношення до тренера або вчителя в основному показало, що діти проявляють байдужість до цієї особи. Можливо це пов'язано з тим, що вони не достатньо знають цю особистість та її професійні якості. Отже, найбільш важливим соціальним середовищем для дітей залишається родина у повному складі, любов та підтримка обох батьків, хоча мама відіграє важливішу роль.

Той факт, що міжособистісні стосунки відіграють дуже важливу роль у розвитку особистості, зумовлює процес самореалізації у суспільстві – не викликає ніякого сумніву. Тому в нашому дослідженні ми вивчали такі особисті характеристики, як: цікавість, комунікабельність, лідерство, конфліктність, фрустрація та відторгнення.

На першому місці, у дітей 5–6 класів відзначаємо цікавість, і особливо високим є цей показник у дівчат, які не відвідують спортивних секцій – $91,2 \pm 1,43$ %. Можливо, це пов'язано з тим, що дівчат цього віку найбільш цікавить навколишній світ, щось нове та незвідане. Дещо нижчий цей показник у хлопці, які не відвідують спортивні секції ($81,9 \pm 2,44$), причому у хлопців-спортсменів інтерес вищий - $84,1 \pm 2,22\%$ і найнижчий показник зацікавленості у дівчат-спортсменок - $79,5 \pm 3,4\%$.

Група дівчат, які не відвідують спортивні секції має найвищий показник комунікабельності – $35,7 \pm 1,07$ %. У взаємостосунках та спілкуванні дітей середнього шкільного віку комунікабельність є важливим аспектом і складає $25,7 \pm 1,22$ % у хлопців, які не відвідують спортивних секцій; $27,9 \pm 1,66$ % хлопців та $29,9 \pm 2,27$ % дівчат, які займаються спортом.

У процесі дослідження нами виявлено прагнення дітей 11–12 років до домінування у колективі та лідерства. Так, в більшій мірі, лідерами є хлопці, які відрізняються більшою рухливістю, активністю та енергійністю. Саме ці особисті якості відіграють неабияку роль у домінуванні серед учнів. Найвищий показник домінування і лідерства ($31,9 \pm 1,62\%$) у хлопців, які не відвідують

спортивні секції, в той же час найнижчий показник ($21,9 \pm 1,43\%$) у їхніх однолітків дівча, які також не займаються спортом.

Таку рису, як конфліктність ми спостерігаємо на досить високому рівні у хлопців та дівчат усіх груп. Це говорить про те, що конфліктна взаємодія охоплює усі види діяльності та відносин між людьми і виступає однією з форм соціальної взаємодії. Причому, заняття спортом суттєво не впливає на показники конфліктності серед дівчат: $37,4 \pm 2,27\%$ у дівчат-спортсменів і $36,3 \pm 1,43\%$ у дівчат, які не відвідують спортивних секцій. Серед хлопців, які не займаються спортом конфліктність менша - $29,7 \pm 1,9\%$ ніж у хлопців-спортсменів ($37,1 \pm 2,37$).

Що одна ознака, що характеризує особистості сучасних дітей і трактується, як тимчасовий емоційний розлад – фрустрація. Вона пов'язана із переживаннями через невдачі у досягненні якоїсь важливої, з точки зору школярів, мети і може супроводжуватися дратівливістю, розчаруванням, тривогою та відчаєм. Так, під більшим впливом фрустрації відзначаємо хлопців ($34,5 \pm 2,09\%$) та дівчат ($32,4 \pm 2,15\%$), які не займаються у спортивних секціях. Показник фрустрації у хлопців-спортсменів $27,0 \pm 2,28\%$, у дівчат-спортсменів - $28,5 \pm 2,92\%$.

Стан відторгнення спонукає людину відчувати себе покинутою і самотньою. При аналізі результатів дослідження, ми намагалися виявити, який відсоток самотності характерний сьогодні у дітей 11–12 років. Нами встановлено, що у сучасних сім'ях, дуже часто діти відчувають себе ізольованими. Як виявляється, хлопці, особливо, які не відвідують спортивних секцій є найбільш вразливими – $16,5 \pm 1,49\%$.

Важливо зазначити, що дівчата та хлопці, які займаються спортом теж доволі часто відчувають себе покинутими $15,2 \pm 2,95\%$ і $15,8 \pm 1,33\%$ відповідно. Цей момент у житті дітей є переломним і потребує уваги і підтримки збоку родини. Дослідження відчуженості у дівчат, які не відвідують спортивних занять показало нижчий показник ($11,1 \pm 0,7\%$) і свідчить про більш стійке уявлення щодо усвідомлення самого себе та свого місця в сім'ї (табл.2.14).

Таблиця 2.14

Особисті характеристики дітей 11-12 років,%

№ з/п	Групи дітей	цікавість	комунікабельність	домінування, лідерство	конфліктність	фрустрація	відторгнення
1	Хлопці спортсмени	84,1±2,22	27,9±1,66	27,3±2,22	37,1±2,37	27,0±2,28	15,8±1,33
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	81,9±2,44	25,7±1,22	31,9±1,62	29,7±1,9	34,5±2,09	16,5±1,49
3	Дівчата спортсмени	79,5±3,4	29,9±2,27	23,9±3,41	37,4±2,27	28,5±2,92	15,2±2,95
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	91,2±1,43	35,7±1,07	21,9±1,43	36,3±1,43	32,4±2,15	11,1±0,7

Формування фізичної активності здійснюється за такими напрямками як: навчальна, спортивна, ігрова та активний відпочинок. Безсумнівно, що займатися цілеспрямованою руховою діяльністю необхідно щодня. Найбільш ефективним і економічним шляхом вирішення проблеми зміцнення здоров'я є якісна зміна організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти в поєднанні з вдосконаленням процесу навчання.

Ми проаналізували дані, щодо ставлення до інших людей хлопців та дівчат 5–6 класів з різним рівнем успішності, тобто в залежності від високої та низької навчальної мотивації. Аналіз результатів засвідчує, що хлопці-спортсмени з середнім рівнем успішності відчують себе впевнено у житті, сприймаючи своїх батьків в єдності (62,6±26,09 %). Дещо менші показники, але на рівні 39–45 % у спортсменів та тих хлопців, які не відвідують спортивних секцій з достатнім та високим рівнями успішності. Відсоток спілкування хлопців-спортсменів з батьком майже на одному рівні у високому та середньому рівнях успішності (15,7–15,0 %) та дещо нижчий з достатнім

рівнем ($12,0 \pm 1,15$ %). Хлопці, які не відвідують спортивні секції, але з високим рівнем успішності в більшій мірі надають перевагу батьку ($20 \pm 5,61$ %), з середнім рівнем до $17,5 \pm 3,33$ % та найменше ($14,5 \pm 1,36$ %) - з достатнім рівнем успішності. Роль матері у житті хлопців дуже важлива. Майже 30 % сягає показник довіри у хлопців обох груп та з високим та достатнім рівнями успішності. Різняться дані щодо учнів з середнім рівнем успішності: так, $37,5 \pm 21,89$ % спортсменів звертаються за порадою до мами; у хлопців, які не відвідують спортивні заняття авторитет мами починає слабшати ($27,3 \pm 2,85$ %). Дрібні питання хлопці намагаються вирішувати з братом або сестрою ($19,6$ – $25,9$ %). Та не менш важлива думка друзів, особливо у дітей з достатнім та середнім рівнями успішності. Лише хлопці з високим рівнем успішності потребують меншої уваги від друга або подруги ($15,2$ – $20,6$ %). Відсоток спілкування з бабусею та дідусем варіює від 3 до 10 % (табл.2.15).

Дівчата потребують постійної уваги від батьків. Найвища роль батьківського подружжя у житті дівчат, які не відвідують спортивні секції та з середнім рівнем успішності ($58,4 \pm 2,4$ %), порівняно найнижча, але не менш значуща у спортсменок з достатнім рівнем успішності ($41,7 \pm 3,43$ %). Так, як і в хлопців мама в житті дівчини відіграє основну роль ($29,2$ – $35,4$ %). До тата ж вони звертаються значно менше, особливо, це стосується дівчат обох груп, з середнім рівнем успішності, де показник становить $5,2$ – $6,4$ %. У цьому віці дівчата тісніше спілкуються з мамою.

Брати та сестри, особливо для дівчат з середнім рівнем успішності стають помічниками та радниками, а ще більшу перевагу дівчата з середнім рівнем успішності, які не відвідують спортивні секції ($44,3 \pm 2,5$ %) та дівчата-спортсменки ($40,0 \pm 3,4$ %), віддають хранителям свої таємниці – подругам. З ким вони великою мірою вирішують свої проблеми, питання та непорозуміння. Аналогічні показниками, як у хлопців відзначаємо у ставленні дівчат до бабусі та дідуся (від $5,5$ до $8,2$ %). В процесі аналізу даних, відмічається вища відсоткова відмітка по відношенню до вчителя, як у хлопців, так і дівчат ($3,2$ – $5,5$ %). Детальні дані подано в табл. 2.15.

Таблиця 2.15

Ставлення школярів 5-6 класів з різним рівнем успішності до інших людей, %

№ з / п	Групи дітей		мати	батько	подружжя	Брат, сестра	бабуся, дідусь	друг, подруга	вчитель, вихователь
1	Хлопці спортсмени	високий рівень успішності	33,0±4,84	15,7±3,35	44,5±4,96	19,6±4,14	4,9±1,99	15,2±2,14	5,5±1,24
		достатній рівень успішності	32,7±3,11	12,0±1,15	41,6±2,73	26,3±1,64	4,7±0,88	20,7±2,34	4,9±0,27
		середній рівень успішності	37,5±21,89	15,0±6,26	62,6±26,09	22,3±13,95	3,3±4,13	27,1±0,62	4,2±5,19
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	високий рівень успішності	30,6±3,93	20,0±5,61	45,4±3,74	23,5±6,92	10,4±5,99	20,6±6,42	3,7±1,87
		достатній рівень успішності	32,2±2,87	14,5±1,36	39,5±2,52	25,9±2,19	6,6±1,41	21,7±1,95	3,2±0,51
		середній рівень успішності	27,3±2,85	17,5±3,33	25,0±4,75	24,3±4,75	4,8±2,54	27,3±5,45	4,8±0,79
3	Дівчата спортсмени	високий рівень успішності	29,2±5,65	10,8±3,23	51,4±9,41	26,9±7,18	5,5±3,23	29,8±6,91	4,4±1,34
		достатній рівень успішності	33,6±3,66	9,7±1,14	41,7±3,43	16,9±2,04	7,3±1,83	23,7±2,95	3,9±0,38
		середній рівень успішності	32,7± 4,1	6,4±2,8	44,3±2,6	35,1±3,2	8,2±1,67	40,0±3,4	4,7±1,01
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	високий рівень успішності	34,5±2,29	7,4±0,92	49,7±3,81	26,9±2,82	7,1±3,05	21,5±1,96	3,6±0,38
		достатній рівень успішності	32,3±1,55	11,9±1,41	48,6±2,34	24,8±1,88	6,4±1,88	21,7±1,4	4,1±0,45
		середній рівень успішності	35,4±2,31	5,2±2,1	58,4±2,4	38,9±2,06	4,0±0,98	44,3±2,5	4,3±0,54

Більшу частину свого життя діти перебувають у суспільстві, і велике значення має положення та роль школяра в колективі. Одні особистості легко інтегруються, ідуть на контакт, а інші навпаки не можуть адаптуватися в групі і відшукати спільної мови з оточуючими. Питання щодо розвитку особистості дитини, особистісних і міжособистісних якостей, залежно від рівня успішності є актуальною. Адже не лише від батьків, або інших родичів залежить те, на скільки дитина психологічно готова до дорослого життя, а й від системи виховання, навчання та співтовариства.

Згідно результатів дослідження цікавість в учнів 5–6 класів усіх рівнів успішності залишаються на лідируючій позиції (68,2–96,3 %), що характерно для цього віку. В навчально-виховному процесі однією з передумов пізнавальної діяльності учнів є комунікабельність.

Слід відмітити, що хлопці, які не відвідують спортивні секції більш охочі до спілкування, ніж хлопці спортсмени. Найвищий показник ($37,5 \pm 2,81\%$) у хлопців з високим рівнем успішності, але які не відвідують спортивних занять. Практично аналогічна ситуація з дівчатами. Найвищий відсоток – це $37,1 \pm 1,72\%$, спостерігаємо у дівчат з високим рівнем успішності та без відвідування секцій з видів спорту.

Відомо, що заняття спортом та фізичною культурою впливають на антропометричні зміни, що в свою чергу впливає на підвищення реакції організму та фізичної сили. Як правило, саме ці якості спонукають та визначають роль лідера. Згідно даних нашого дослідження дівчата-спортсменки з високим та середнім рівнем успішності найяскравіше проявляють домінування ($55,6 \pm 10,76\%$) серед дітей 11–12 років.

З достатнім рівнем успішності показник значно менший ($27,0 \pm 3,81\%$), так як і у дівчат, які не відвідують спортивних секцій та надають перевагу деякою мірою ізоляції. Як не дивно, хлопці усіх груп уникають активних взаємодій з однолітками та друзями (16,7% до 27,8%).

Найменшому впливу фрустрації піддаються хлопці, які не відвідують спортивних секцій та з високим рівнем успішності – $20,7 \pm 4,81\%$, дещо вищі

показники (26,7–30,2 %) у хлопців обох груп з достатнім, середнім та високим рівнем успішності. Дівчата значно емоційніше реагують на різноманітні життєві ситуації, отже частіше можуть бути у стані фрустрації. У дівчат спортсменок найвищий показник – $35,8 \pm 9,23$ % з високим рівнем успішності, найнижчим є $30,1 \pm 3,92$ % у дівчат, які не відвідують спортивні заняття з високим рівнем успішності.

Фізична культура є ефективним методом боротьби з агресивною поведінкою дітей. Причини прояву гніву й ворожості можуть бути пов'язанні із захворюванням, низькою навчальною успішністю, ігнорування розпоряджень батьків та наявністю таких рис як: лінь, неслухняність, надмірна самовпевненість, впертість. Нами виявлено досить високий рівень конфліктності у хлопців обох груп з достатнім та середнім рівнем успішності – 41,9–56,3 %. У хлопців-спортсменів з високим рівнем успішності цей показник дещо нижчий і сягає $37,1 \pm 4,96$ %.

У дівчат обох груп показник конфліктності на рівні від 33,3 до 37,1 %. Цікавим є те, що показник відторгнення найвищий у дівчат спортсменок з достатнім рівнем успішності – $18,9 \pm 3,31$ %, а найнижчий – $11,0 \pm 0,78$ % у дівчат, які не відвідують спортивні секції, але з таким самим рівнем успішності. Отже, відчуття агресії та самотності присутня в свідомості дівчат 11–12 років.

У хлопців же найвищий показник відчуження – $21,5 \pm 3,3$ % у спортсменів з високим рівнем успішності, найнижчий – $11,1 \pm 2,49$ % у хлопців, які не відвідують спортивних секцій, але з тим же високим рівнем успішності. Це можливо пов'язано з більшою зайнятістю учнів спортсменів і є показником прагнення до усамітнення. Детально дані подано в табл. 2.16

Кожна сім'я унікальна, та має свої особливі взаємовідносини. Проте, тип сім'ї, якою вона є повна чи не повна, не може не позначатися на стосунках між дітьми та батьками. Наразі все більше стає неповних сімей по різних причинах, таким як: розлучення, народження дитини поза шлюбом або смерті одного з батьків.

Таблиця 2.16

Особисті характеристики дітей 11-12 років з різним рівнем успішності, %

№ з/п	Групи дітей		цікавість	комунікабельність	домінування, лідерство	конфліктність	фрустрація	відторгнення
1	Хлопці спортсмени	високий рівень успішності	77,8±6,19	26,7±3,72	27,8 ± 3,72	37,1 ± 4,96	26,7±6,37	21,5 ± 3,3
		достатній рівень успішності	86,2±2,19	29,3±2,05	27,7±2,73	56,3±2,00	27,1±1,87	13,9±1,64
		середній рівень успішності	83,4±20,84	26,3±7,82	16,7±0,62	55,6±41,79	28,6±17,89	19,5±11,81
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	високий рівень успішності	83,3±7,49	37,5±2,81	20,4± 3,74	37,0±6,24	20,7±4,81	11,1±2,49
		достатній рівень успішності	81,2±3,03	28,5±1,51	24,8±2,02	46,5±2,35	30,2±2,59	15,1±1,51
		середній рівень успішності	68,2±9,51	30,7±3,57	22,7±6,34	41,9±5,29	26,8±5,44	18,7±5,29
3	Дівчата спортсмени	високий рівень успішності	94,5±2,68	25,0±6,05	55,6±10,76	37,1 ± 8,97	35,8±9,23	11,2±1,79
		достатній рівень успішності	83,4±3,81	27,6±2,29	27±3,81	30,3±2,54	34,0±3,27	18,9±3,31
		середній рівень успішності	95,8±2,45	28,0±3,14	55,3±6,12	34,6±3,15	32,1±2,8	11,4±1,45
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	високий рівень успішності	92,5±3,05	37,1±1,72	18,9±2,29	35,3±3,05	30,1±3,92	11,3±1,53
		достатній рівень успішності	90,4±0,94	35,2±1,05	23,2±1,88	36,8±1,88	33,9±2,81	11,0±0,78
		середній рівень успішності	96,3± 2,67	25,4±2,56	33,3±2,6	33,3±1,9	14,3±2,5	11,1±1,4

Як правило, у таких сім'ях, мати намагається замінити обох батьків, та робить все, щоб дитина не відчувала себе покинутою. Хоча це вдається не завжди.

За результати досліджень, дівчата і хлопці усіх груп найбільше цінують маму (35,9–46,5 %) у тих сім'ях де присутність батька лімітована або ж відсутня взагалі. У повних сім'ях роль матері у відсотковому відношенні дещо нижча – 29,4–32,7 %, але залишається домінуючою. Авторитет батька у повних та не повних сім'ях залишається важливим у вихованні для хлопців та дівчат, які не відвідують спортивні секції. Зі спортсменами ситуація дещо інша. Так, хлопців та дівчата спортсмени з повних сімей віддають більшу перевагу спілкуванню з батьком, ніж діти з не повних родин. Бажання дітей займатися в спортивних секціях зменшує роль тата, який частково або повністю відсутній у їхньому житті.

На високому рівні залишається рівень довіри до обох батьків, як до подружжя. Хоча у повних сім'ях для хлопців спортсменів відсоток – 40,1–46,0, а для хлопців, які не відвідують спортивних секцій показник менший – 30,8–35,6 та не менш цінний. Цікавим є те, що дуже висока оцінка батькам дівчат обох груп з повним складом сім'ї (47,9–48,6 %), знижується для дівчат спортсменок з неповною сім'єю (29,2 %) але найбільш вагома для дівчат, які не відвідують спортивні секції з неповним складом сім'ї (56,7 %).

Завданням кожної сім'ї є виховання повноцінних особистостей. Основна відповідальність, звичайно, на матері та батькові. Але не правильно було б відкидати вплив дітей один на одного, та особливо братів і сестер, вихована роль яких незаперечна.

Найбільше надають перевагу спілкуванню з братом або сестрою хлопці та дівчата, з неповних сімей, які не відвідують спортивних секцій (30,3–32,2 %). Від 20 % до 25 % вбачають друзями молодших або старших братів та сестер хлопці та дівчата усіх груп з різним складом сім'ї. Лише дівчата спортсменки з

неповних сімей (13,9 %) не відчують гострої потреби контакту з сестрами чи братами або не показують цього.

Дуже важливе значення у родинному вихованні виконують бабусі та дідусі. Діти особливо з неповних сімей досить високо оцінили взаємовідносини саме з ними, значно вище, ніж з повних. Це може бути пов'язане з зайнятістю батьків, нестачею уваги з боку матері або ж закономірне бажання дідуся або ж бабусі спілкування з онуками. Та не залежно від того як складаються стосунки в родині, важливо мати друзів.

Під часу аналізу отриманих результатів опитування було встановлено, що найбільше шукають підтримки та розуміння серед друзів дівчата та хлопці з неповних сімей (21,7–25,0 %). Хоча достатньо комфортно відчують себе в колі приятелів й діти з повних сімей, не залежно чи займаються спортом чи ні (17,9–20,6 %).

Ми спостерігаємо, тенденцію того, що роль вчителя (вихователя) для різних сімей істотно не відрізняються. Лише загальний невисокий рівень їх взаємовідносин з дітьми. Дещо тісніше співпрацюють з педагогами діти з неповних сімей. Дані подано в табл. 2.17

Отже, на скільки благополучна сім'я залежить майбутнє дитини. Мікроклімат в родині перш за все впливає на формування міжособистісних стосунків. Адже, якщо дитина бачить взаємоповагу та взаємодопомогу з батьками, дітьми та іншими членами сім'ї, це основним чином відображається у свідомості дівчат та хлопців. Особливо, нас цікавить формування таких особистісних характеристик як: цікавість, комунікабельність, лідерство, конфліктність, фрустрація, відторгнення, залежно від впливу членів родини. Ми встановили, що діти характеризуються дуже високим рівнем цікавості. Це свідчить про спрагу до знань про щось нове та незвідане.

Найвищі показники допитливості ми відзначаємо у хлопців спортсменів з неповних сімей – 91,1 % та дівчат – 93,4 %, які не відвідують спортивні секції також з неповним складом в родині. Разом, разом з братами та сестрами цікавіше дізнаватися щось нове.

Таблиця 2.17

Ставлення дітей 11-12 років з різним складом сім'ї до інших людей, %

№ з/п	Групи дітей	Склад сім'ї	мати	батько	подружжя	Брат, сестра	бабуся, дідусь	друг, подруга	вчитель, вихователь
1	Хлопці спортсмени	повна сім'я	29,4±2,17	14,0±1,39	46,0±2,59	25,2±1,9	4,8±0,83	18,2±1,99	2,1±0,62
		не повна сім'я	46,5±7,06	7,3±2,08	30,8±7,62	22,2±4,15	14,1±2,22	22,0±5,94	2,9±0,96
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	повна сім'я	30,4±2,45	15,9±0,95	40,1±2,27	25,6±1,68	5,5±0,91	17,9±4,75	2,2±0,45
		не повна сім'я	35,9±6,18	14,1±4,75	35,6±4,75	30,3±5,88	24,5±5,08	23,8±1,76	2,3±0,79
3	Дівчата спортсмени	повна сім'я	32,7±2,11	10,7±1,17	47,9±3,52	20,2±2,35	5,2±1,25	20,6±3,02	1,2±0,39
		не повна сім'я	39,2±12,91	7,5±3,23	29,2±8,08	13,9±4,49	16,7±6,45	25,0±5,78	2,0±0,76
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	повна сім'я	32,4±1,23	10,4±1,11	48,6±2,05	25,2±1,38	6,8±1,49	18,6±4,13	1,1±0,37
		не повна сім'я	43,0±9,59	10,0±5,76	56,7±9,59	32,2±10,67	22,6±1,27	21,7±1,11	3,0±0,97

Більш впевно почувають себе хлопці з повних сімей (26,7–30,2%). Вони намагаються завоювати прихильність друзів. Хоча дівчата ще більше цінують та підтримують друзів і згідно наших результатів є більш комунікабельними.

Хлопці з неповним складом сім'ї більш схильні до лідерства (35,8–37,2%). Це диктується бажанням домінувати не лише в сім'ї, а й в колі приятелів. З повною родиною показник дещо нижчий – 23,1–24,8 %. У дівчат по іншому. У них якості лідера притаманні дівчатам спортсменам – 30,6–33,4 % і не важливо чи з повної чи з не повної сім'ї дитина. Меншими є дані у дівчат, які не відвідують спортивних секцій та з різним за складом сімей (21,6–24,7%) (табл. 2.18).

Таблиця 2.18

Особисті характеристики дітей 11-12 років з різним складом сім'ї, %

№ з/п	Групи дітей	Склад сім'ї	цікавість	комунікабельність	домінування, лідерство	конфліктність	фрустрація	відторгнення
1	Хлопці спортсмени	повна сім'я	82,4±2,07	26,7±1,94	24,8±2,59	37,4±2,76	26,4±2,66	16,7±1,55
		не повна сім'я	91,1±0,09	20,7±2,11	37,2±5,54	35,9±5,54	31,7±5,94	12,4±2,31
2	Хлопці, які не відвідують спортивні секції	повна сім'я	79,9±2,73	30,2±1,36	23,1±1,82	37,2±2,12	28,5±2,34	14,9±1,67
		не повна сім'я	77,3±7,92	21,4±2,38	35,8±6,34	38,4±5,29	31,4±5,44	16,2±2,11
3	Дівчата спортсмени	повна сім'я	89,3 ±2,35	28,6±2,35	33,4±3,91	32,1±2,61	29,9±6,92	16,9±2,61
		не повна сім'я	80,6±13,44	34,0±2,75	30,6±10,76	33,3±5,39	36,3±3,35	24,1±10,76
4	Дівчата, які не відвідують спортивні секції	повна сім'я	91,1±1,49	25,3±1,11	21,6±1,49	35,7±1,49	27,2±5,49	11,7±0,75
		не повна сім'я	93,4±3,18	32,5±2,39	24,7±3,18	46,7±8,54	23,3±2,23	32,2±1,07

Тривожним є те, що діти, які ростуть у не повних сім'ях більш схильні до конфліктних ситуацій з однолітками. Особливо це стосується дівчат, які не відвідують спортивних занять – 46,7 %. Помітно високий показник в усіх дітей

5–6 класів (32,1% до 35,7%). Можливо нестача батьківського виховання і спричинює хід таких подій.

Реакція на фрустрацію найбільш виражена у дітей, які виховуються в неповних сім'ях. Ми припускаємо, що ці школярі схильні до певного максималізму, і тому зазнаючи невдачу чи поразку страждають надмірними переживаннями.

Як зазначено вище, дівчата, які не відвідують спортивних секцій та виховуються в неповних сім'ях найбільш сильні до агресії, але згідно найвищого показника відторгнення та самотності – 32,2 % вказує на ранимість даної категорії дітей. Відчуття занедбаності присутнє в усіх учнів, що вказує на необхідність спілкування, бо саме воно є невід'ємною й дуже важливою ланкою людського існування.

Негаразди, бідність, високий рівень зайнятості батьків, несприятлива психологічна атмосфера згубно впливають на виховання дітей, їх моральний і фізичний розвиток. Неприйняття фізичної культури дорослими проектує ставлення до неї і дітей, так як батьки, особливо в молодшому та середньому шкільному віці є предметом для наслідування. Формування потреб до занять – основна мета сімейного фізичного виховання, яка в даний час втратила свою значимість.

Висновки до розділу 2

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. 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.

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. \cdot хв⁻¹, дещо нижчий показник в учениць 12 років – $86,56 \pm 2,17$ уд. \cdot хв⁻¹. У хлопців 11–12 років показники ЧСС у спокої становить $90,04 \pm 2,15$ уд. \cdot хв⁻¹ і $89,55 \pm 1,53$ уд. \cdot 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.

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 незначній 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.

Основні результати дослідницької роботи, подані в розділі 2, **опубліковано** в таких наукових працях: [42; 43; 130; 151; 152; 154; 185; 226].

РОЗДІЛ 3

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

3.1. Науково-методичні основи технології навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів

Отримані теоретичні та емпіричні дані свідчили про необхідність розробки особистісно-орієнтованої технології навчання фізичній культурі. Загальні положення експериментальної технології ґрунтувалися на державних документах і нормативних актах галузі освіти та фізичної культури, а також даних наукової [49; 50; 71; 72; 74; 75; 172-174] та науково-методичної [26; 27; 61; 62; 65-68; 125-128; 129] літератури.

Зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено 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 (рис. 1).

Відповідно до розробленої технології мета навчання фізичної культури передбачає формування в учнів здоров'язбережувальної компетентності. Розробка наукової теорії завжди вимагає глибокого аналізу ряду її категорій, оскільки від того, як формуються основні поняття, залежить побудова самої теорії.

На сьогоднішній день термін «здоров'язбережувальна компетентність» потрібно розглядати через аналіз понять «компетенція» і «компетентність». Терміном «компетенція» характеризують те різноманіття знань, умінь, особистісних якостей, властивостей, яким повинен володіти людина у відповідності зі своїм місцем у соціальній та професійній дійсності. Тобто компетенції можуть бути описані в термінах знань, умінь, навичок, досвіду, здібностей.

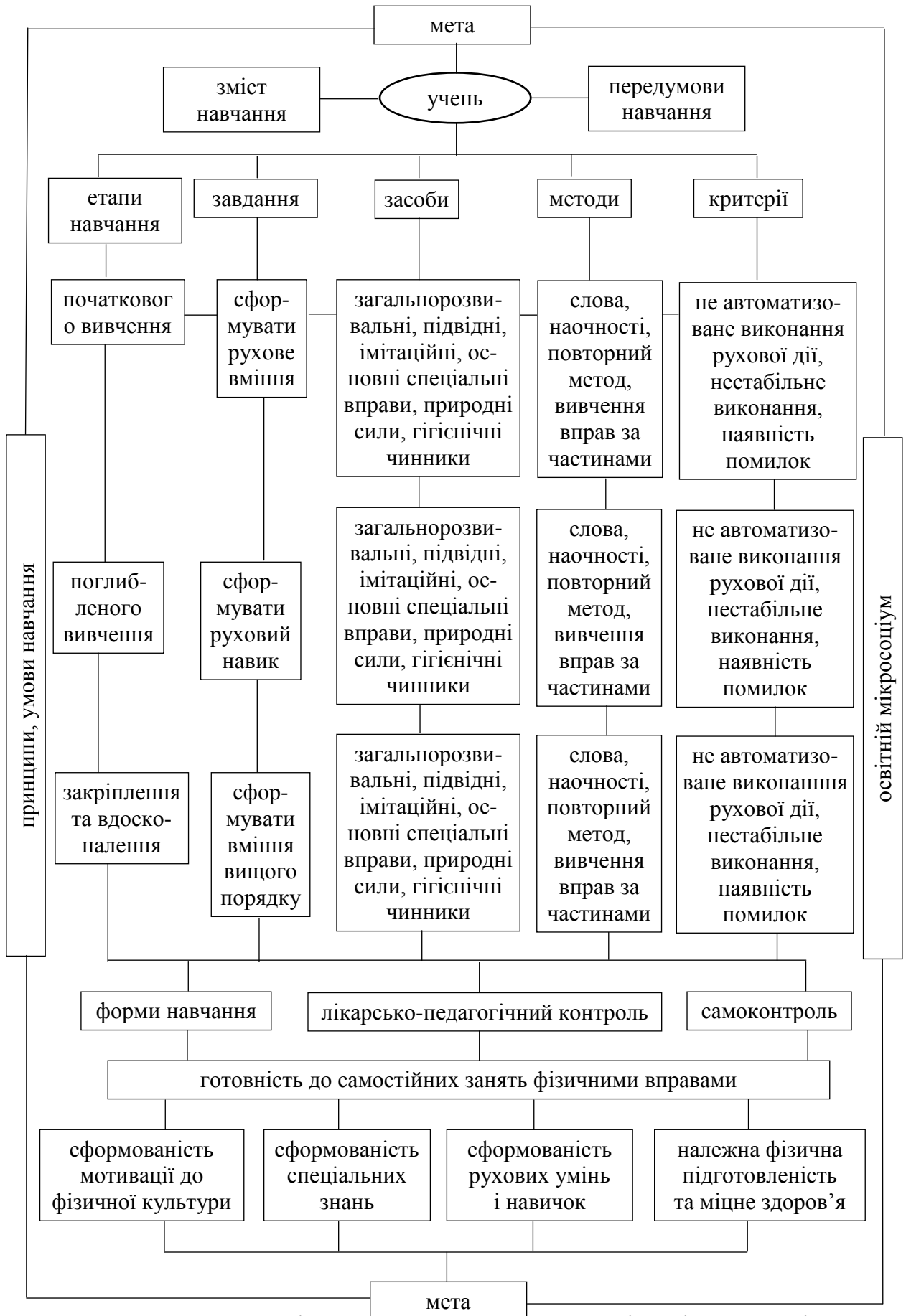


Рис. 3.1. Технології навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи.

Термін «компетентність» вказує на відповідність реального і необхідного в особистості фахівця, на ступінь присвоєння особистістю змісту компетенцій, тобто це, перш за все, якісний показник. При цьому компетентність може характеризувати оволодіння особистістю не однієї, а декількома компетенціями.

Компетентнісний підхід уособлює інноваційний процес в освіті, відповідає прийнятій в більшості розвинених країн загальної концепції освітнього стандарту і прямо пов'язаний з переходом на систему компетентностей у конструюванні змісту освіти і систем контролю його якості. Експерти країн Європейського Союзу визначають поняття «компетентність» як здатність застосовувати знання й уміння, що забезпечує активне застосування навчальних досягнень у нових ситуаціях. Міжнародний департамент стандартів для навчання, досягнення та освіти визначає поняття компетентності як спроможності кваліфіковано провадити діяльність, виконувати завдання або роботу.

Аналізуючи напрацювання ОЄСР (Організація європейського співробітництва та розвитку) з питань компетентнісно орієнтованої освіти О. Глузман [56] вказує, що “саме набуття життєвоважливих компетентностей допоможе людині орієнтуватися в сучасному суспільстві, інформаційному просторі, дальшому здобутті освіти й на ринку праці”. Одним із положень ОЄРС, що визначають компетентнісний підхід, є те, що сучасне життя вимагає від людини набуття певного набору компетентностей, які називають ключовими.

Ключова компетентність – це інтегративна якість особистості, яка полягає у здатності розв'язувати складні поліфункціональні завдання з різних галузей людської діяльності на міждисциплінарному, надпредметному й багатомірному рівні. Вона дає змогу вирішувати різноманітні проблеми в повсякденному, професійному, соціальному житті й проявляється у способах поведінки людини з урахуванням її пізнавальних здібностей та психологічних якостей, є детермінантою

виникнення й розвитку базових компетентностей – структурно класифікованих комплексів (знань, умінь, навичок і якостей особистості), які є певною стандартизованою основою для відображення специфіки і забезпечення якості виконання завдань конкретного виду конструктивної діяльності людини.

За матеріалами дискусій, організованих у рамках проекту при ООН “Освітня політика та освіта рівний-рівному”, учені Академії педагогічних наук України визначили перелік ключових компетентностей, формування яких забезпечить компетентнісний підхід в освіті. Таких компетентностей сім: уміння вчитися, соціальна компетентність, загальнокультурна компетентність, здоров'язбережувальної компетентність, компетентності з інформаційних і комунікаційних технологій, громадянська компетентність, підприємницька компетентність.

Отже до ключових компетентностей дитини належить здоров'язбережувальної компетентності, яка визначена як характеристики, властивості учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я – свого та оточення. Складовими цієї компетентності є життєві навички, що сприяють здоровому способу життя. Відповідно до складників здоров'я (фізичний, соціальний, духовний, психічний) ці життєві навички передбачають реалізацію кожного з них:

- життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (навички раціонального харчування, рухової активності, санітарно-гігієнічний режим праці та відпочинку);
- життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування, співчуття, розв'язування конфліктів, поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, спільної діяльності та співробітництва);

- життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі).

Основою здоров'язбережувальної компетентності є збереження здоров'я шляхом забезпечення сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності, що зміцнюють адаптивні можливості організму, сприяють повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі повсякденної життєдіяльності.

Грунтуючись на результати наукових досліджень Н. О. Белікової [26; 27] та В. В. Захожого [77], рівень особистісної здоров'язбережувальної компетентності учнів визначався високою мотивацією до фізичної культури, наявністю глибоких спеціальних знань, сформованістю рухових умінь і навичок, різнобічною фізичною підготовленістю та міцним здоров'ям.

Мотиваційний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів 5-6 класів до фізичної культури. Становлення здоров'язбережувальної мотиваційно-ціннісної сфери учня – це не лише зростання позитивного чи негативного ставлення до фізичної культури, а поступове ускладнення системи мотивів, виникнення нових відносин між ними як результат подолання суперечностей.

Завдання вчителя – визначити систему необхідних для реалізації самостійних занять фізичними вправами мотивів, викликати їх у школярів під час спеціально організованої діяльності, забезпечити усвідомлення та закріплення сформованих мотивів у подальшій діяльності. Тому, важливо, щоб мотиваційно-ціннісна сфера виступала засобом залучення учнів до рухової активності, яка, зрештою, покращує стан здоров'я дітей, рівень її фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Результати дослідження дозволили визначити показники мотиваційної складової здоров'язбережувальної компетентності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Мотиваційна складова здоров'язбережувальної компетентності учнів

Показник	Компоненти
Інтерес до фізичної культури	Високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький, інтерес відсутній, ставлення негативне
Мотиви виконання фізичних вправ	Оздоровчі, рекреаційні, спортивні, корекційні, реабілітаційні
Спрямованість ціннісних орієнтацій	Зміцнення здоров'я, відновлення працездатності, розваги (відпочинок), естетична привабливість, навчальна і спортивна діяльність.

Отримані результати засвідчують, що мотиваційна складова здоров'язбережувальної компетентності, як інтегративної якості особистості учня, включає високий рівень інтересу й мотивації до фізичної культури, цілеспрямованість та активність у виконанні фізичних вправ.

Наступною складовою здоров'язбережувальної компетентності учнів є формування системи спеціальних знань (когнітивна складова). Знання – цілісна система нагромаджених людством відомостей, фактів, наукових теорій, законів, понять. Дидактика виділяє такі види знань:

- основні терміни і поняття (забезпечують розуміння, тлумачення, сприйняття наукових положень);
- факти щоденної дійсності й наукові факти (допомагають пізнанню законів науки, формуванню переконань, обстоюванню ідей);
- основні закони науки (розкривають зв'язки і відношення між різними об'єктами та явищами дійсності);
- теорії (містять систему наукових знань про певну сукупність об'єктів, про методи пояснення та передбачення явищ конкретної галузі);

- знання про способи діяльності (сукупність методів набуття і нагромадження знань);

- оцінні знання (відомості про норми ставлення до різних явищ життя).

Навчальна діяльність учнів 5 – 6 класів спрямована на всебічний розвиток, повноцінне оволодіння ними всіма компонентами навчальної діяльності. Формування знань здійснюється в процесі вивчення матеріалу всіх розділів шкільної програми з фізичної культури, а саме: гімнастики, спортивних ігор, лижної (кросової) підготовки, плавання та інших модулів. Систему спеціальних знань можна класифікувати за такими розділами:

- історія становлення і розвитку фізичної культури в Україні й світі, складові олімпійської освіти;

- значення рухової активності для розвитку форм і функцій організму учнів;

- техніка виконання фізичних вправ відповідно до вимог шкільної програми і методика їх навчання;

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ в різних умовах;

- правила лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю;

- морально-етичні аспекти поведінки під час спортивно-масової діяльності та в суспільстві;

- здоровий спосіб життя та умови його дотримання.

Необхідно зазначити, що в державному освітньому стандарті з фізичної культури пропонується оцінювати успішності з основ знань враховуючи глибину і повноту знань, обґрунтованість їх викладу, вміння учнів використовувати знання стосовно до конкретних випадків і практичних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим когнітивна складова здоров'язбережувальної компетентності визначалася за двома параметрами: обсяг знань порівняно зі встановленим зразком (кількісний критерій); використання знань під час занять фізичними вправами (якісний критерій) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Когнітивна складова здоров'язбережувальної компетентності учнів

Показник	Компоненти
Обсяг знань порівняно зі встановленим зразком	<ul style="list-style-type: none"> • повнота знань (визначається кількістю знань відповідно розділів шкільної програми); • глибина знань (характеризує між предметними зв'язками); • системність знань (відповідність змісту фізичної культури)
Використання знань під час занять фізичними вправами	<ul style="list-style-type: none"> • гнучкість та усвідомленість знань (засвоєність способів використання знань у практичній діяльності), • оперативність (застосування знань у процесі виконання фізичних вправ різної спрямованості та інтенсивності)

Важливою складовою формування сформованістю здоров'язбережувальної компетентності учнів є розвиток рухових умінь і навичок, що забезпечують технічну підготовленість за певними видами рухової активності. Вивчення фізичних вправ у процесі фізичного виховання передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. Сформованість технічної складової здоров'язбережувальної компетентності визначено за двома показниками: 1) обсяг умінь порівняно до вимог шкільної програми (кількісний); 2) якість виконання рухових дій (якісний критерій) (табл. 3.3).

Фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах забезпечує свідоме ставлення учнів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприяє фізичному розвитку дитини, забезпечує формування фізичної культури особистості шляхом засвоєння основ рухової діяльності та формує основи здорового способу життя.

Таблиця 3.3

Технічна складова здоров'язбережувальної компетентності учнів

Показник	Різноманітність умінь і навичок	Компоненти
Обсяг умінь і навичок порівняно із встановленим зразком	Уміння та навички відповідно до вимог шкільної програми	<ul style="list-style-type: none"> • повнота вмінь (визначається кількістю засвоєння вмінь, відповідно до вимог шкільної програми); • розгорнутість та комплексність дій (виражається послідовністю та логікою виконання операцій).
	Уміння та навички рухової активності	<ul style="list-style-type: none"> • виконання фізичних вправ в різних формах фізичного виховання; • систематичні самостійні заняття фізичною культурою.
	Уміння та навички раціонального харчування	<ul style="list-style-type: none"> • дотримання режиму харчування; • уміння скласти харчовий раціон з урахуванням потреб та користі.
	Санітарно-гігієнічні уміння та навички	<ul style="list-style-type: none"> • навички особистої гігієни; • уміння виконувати гігієнічні процедури.
	Навички режиму праці та відпочинку	<ul style="list-style-type: none"> • вміння чергувати розумову та фізичну активності; • вміння самостійно виконувати фізкультурну паузу, рекреаційні вправи.
Якість виконання рухових дій	<ul style="list-style-type: none"> • гнучкість (виявляється у швидкості знаходження раціональних способів застосування вмінь); • оперативність (застосування вмінь у процесі виконання фізичних вправ різної спрямованості та інтенсивності) 	

Головною метою фізичної культури в школі полягає в розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та підготовки учнів до повноцінного життя у постійно змінюваному навколишньому середовищі. Тому важливою складовою здоров'язбережувальної компетентності є формування саме цих показників особистості учня, які об'єднуються у фізичну складову.

Результати дослідження дали змогу визначити показники фізичної складової здоров'язбережувальної компетентності (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Фізична складова здоров'язбережувальної компетентності учнів

Показник	Компоненти (рівні)
Фізичний розвиток	Оптимальні показники та співвідношення маси і довжини тіла, окружності грудної клітки.
Фізична підготовленість	Рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.
Функціональні можливості	Оптимальне функціонування серцево-судинної і дихальної систем організму учнів.
Стан здоров'я	Належність до основної, підготовчої, спеціальної медичних груп.

Отже, у нашому розумінні фізична складова здоров'язбережувальної компетентності – це конкретний фізичний стан дитини, що забезпечує успішне виконання певного виду діяльності й характеризується відповідним рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, стану здоров'я. Причому найбільш важливим компонентом фізичної складової є руховий компонент, тобто певний рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

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.

Залежно від змісту навчального матеріалу й етапу навчання, вікових особливостей і рівня навчальних досягнень учнів мета конкретизувалася освітніми, оздоровчими та виховними завданнями.

Освітні завдання спрямовані на реалізацію наступних положень:

- формування в кожного учня базових науково-практичних знань в сфері фізичної культури та спорту;
- забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних для продуктивної життєдіяльності;
- навчити кожного учня застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Освітня спрямованість фізичного виховання реалізується, перш за все, шляхом планомірної передачі вчителем і наступним засвоєнням учнями певного обсягу знань, систематичним їх поповненням і поглибленням. Це знання про суть фізичної культури, її значення для особи і суспільства, принципи і правила раціонального використання її цінностей, які є необхідною передумовою усвідомленого засвоєння рухових умінь та формування навичок.

Освітня спрямованість фізичного виховання передбачає також формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Без набуття рухових умінь і навичок неможливо домогтись успіху у практичній діяльності. Формуючись як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей. Природна послідовність у формуванні індивідуального фонду рухових умінь і навичок така: на базі вроджених рухових можливостей і

елементарних рухів формуються відносно прості рухові уміння, які, закріплюючись, трансформуються в навички. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Оздоровчі завдання фізичного виховання спрямовані, в першу чергу, на зміцнення і збереження здоров'я учнів. Ці завдання розв'язуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Поряд з цим, завдання із загартування та виховання навичок дотримуватись здорового способу життя мають самостійне оздоровче значення, і його реалізація передбачає спеціальну систему фізкультурно-гігієнічних заходів.

У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність [194]. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, маси тіла, виправлення постави можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий характер.

Виховні завдання повинні забезпечити соціальне формування особи, виховання членів суспільства, відданих його ідеалам, які відстоюють його інтереси. Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини. Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу.

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.

Навчання фізичній культурі учнів здійснювали за допомогою трьох груп засобів (фізичні вправи, природні сили та гігієнічні чинники) відповідно до загальноприйнятих рекомендацій. Фізичні вправи розглядалися як сукупність рухових дій, спрямованих на вирішення конкретного рухового завдання. У навчальному процесі рухові дії можуть бути об'єднані потребою розвитку показників прояву сили, швидкості, координаційних здібностей, витривалості і гнучкості, а також зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем, мобілізації тих чи тих механізмів енергозабезпечення.

Умовно фізичні вправи поділяють на групи: загальнорозвивальні, підвідні, імітаційні, спеціальні та змагальні (основні). Загальнорозвивальні вправи – це спеціальні гімнастичні вправи, нескладні технічні рухи окремими частинами тіла або їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю й амплітудою, з максимальним та помірним м'язовим напруженням і розслабленням у різних напрямках. Загальнорозвивальні вправи спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток фізичних якостей. За допомогою цих вправ вибірково впливають на функції і системи організму дітей. Важливим принципом підбору загальнорозвивальних фізичних вправ є

акцент не на форму чи провідну фізичну якість, а на м'язовий режим і ритм виконання рухової дії.

Підвідні вправи – це такі рухові дії, структура виконання яких наближена (але не ідентична) до біомеханічних характеристик вправи, що вивчається. Такі рухові дії полегшують засвоєння техніки основної вправи. Вони є доступнішими, ефективніше підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Підбір підвідних вправ повинен враховувати наступні положення:

- підвідні вправи за структурою мають бути подібні до основної;
- застосовувати підвідні вправи потрібно із зростаючою трудностю як щодо складності координації дій, так і за відношенням до затрат м'язових зусиль;
- підвідні вправи потрібно виконувати в різних умовах за умови дотримання подібних за структурою рухів.

Імітаційні вправи за структурою і окремими характеристиками техніки (кінематичними, ритмічними) подібні до основної вправи, але відрізняються параметрами динамічних характеристик та інтенсивністю прояву рухових якостей.

Спеціальні фізичні вправи – це такі рухові дії, що містять у собі як структурні, так і функціональні (динамічні) характеристики основної фізичної вправи. Вони включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що є близькими до основної вправи за формою і характером здібностей, що проявляються. Спеціальні вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більш вибірково, а інколи й більш ефективний вплив на окремі якості, здібності та навички учня. У процесі підбору спеціальних вправ великого значення для позитивного переносу навичок і якостей набувають обрані режим роботи м'язів та ритм виконання вправи.

Змагальні (основні) вправи - це типові для відповідного виду спорту або спортивної дисципліни цілісні рухові дії, які є предметом спеціалізації і

виконуються відповідно до правил змагань. Їхня специфіка визначається тим, що за динамікою нервово-м'язових зусиль і за зовнішньою структурою вони є адекватними специфічній діяльності.

Необхідно зазначити, що такий поділ дещо умовний, межі між виділеними групами фізичних вправ нечіткі, засоби за формою, структурою і особливостями впливу на організм, можуть плавно переходити з однієї групи в іншу. Проте така класифікація фізичних вправ дозволяє цілеспрямовано застосовувати фізичні навантаження у навчальному процесі учнів.

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, билини), 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 за 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) (рис. 3.2).

Методи виконання фізичної вправи передбачає повторення за певною системою предмету навчання та інших дій як засобів формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей і функцій організму. При цьому регулюють ступінь інтенсивності дії, що повторюється, обсяг роботи, тривалість і характер відпочинку між повтореннями, умови виконання вправи. Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості руху, маси приладів, свідомої зміни рівня застосування зусиль, опору суперника, використання тренажерів, зміни висоти приладів у гімнастиці, висоти перешкод у легкій атлетиці та ін.

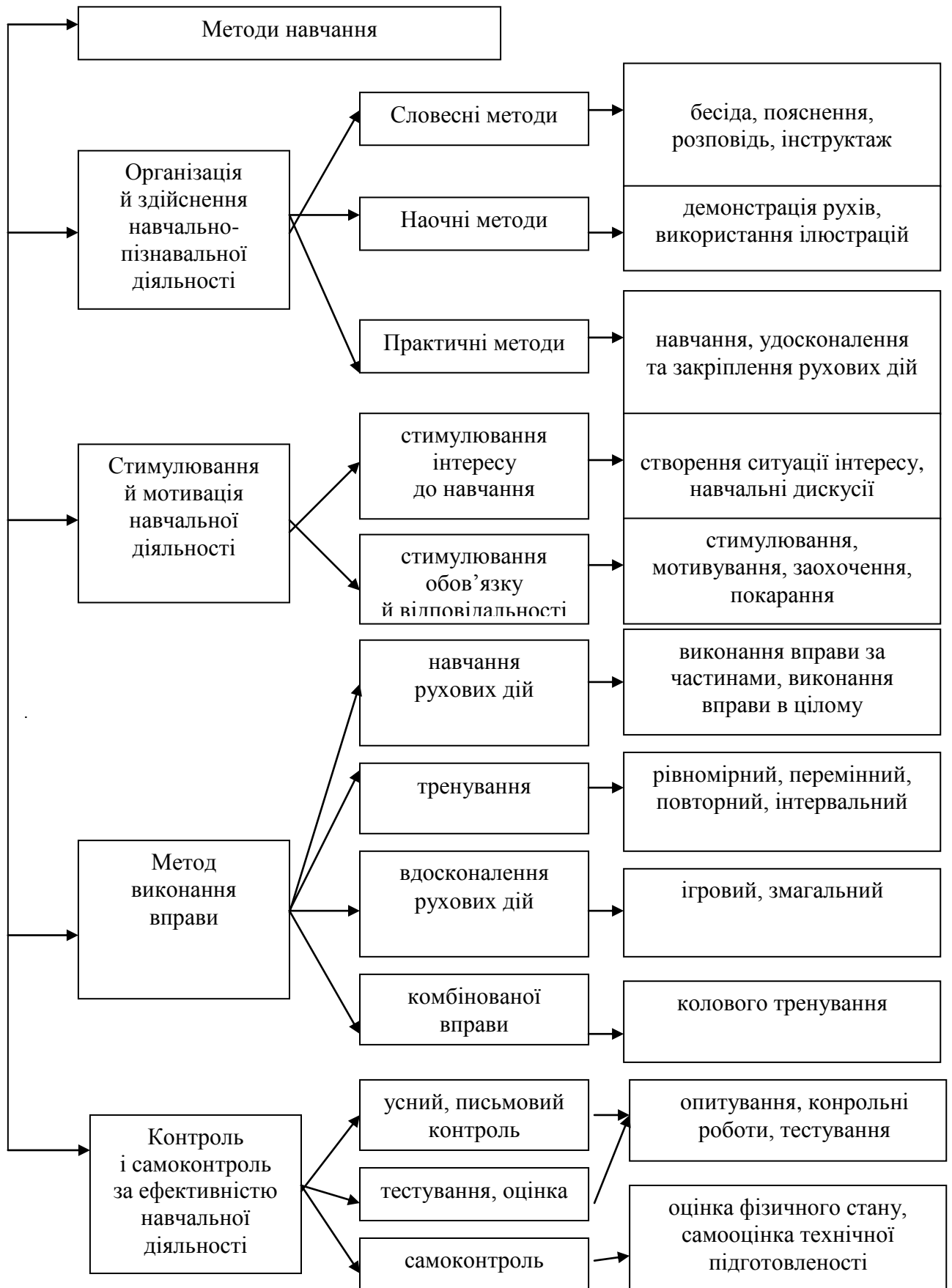


Рис. 3.2. Методи навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів

Техніка вважається засвоєною лише тоді, коли учень здатний зберегти правильність руху у великій кількості повторень, варіюючи інтенсивність виконання від дуже низької до гранично високої.

Метод навчання вправ за частинами полягає в тому, що складну рухову дію розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх. При цьому вправа ділилася на такі найбільші частини (одиниці), які доступні учням для засвоєння, враховуючи їх підготовленість. Таке навчання дозволяло послідовно концентрувати увагу учнів на окремих рухах. Зменшуючи кількість рухових завдань, які необхідно вирішувати учневі одномоментно, скорочувався час навчання. Відповідно процес навчання ставав конкретнішими і більш мотивованими. Проте, при такому розучуванні можуть формуватися окремі рефлексорні зв'язки на певні рухи. Тому перехід від методу розучування за частинами до цілісного засвоєння дії повинен бути своєчасним.

Розучування вправи загалом передбачало їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є предметом (кінцевою метою) навчання. На початковому етапі навчання він використовувався, якщо учні мали високий рівень підготовленості, а вправа, що вивчалася, порівняно проста.

Цілісне навчання сприяє формуванню міцних умовно-рефлексорних зв'язків одночасно на всі рухи рухової дії. Проте, учень одночасно повинен розв'язувати багато рухових завдань, а, отже, зосереджувати увагу на всіх деталях техніки, що є досить складно. Як тільки техніка починає набувати стійкості щодо кінематичних, динамічних і ритмічних параметрів, необхідно варіювати зусилля, підвищувати їх контрастність. Цього можна досягнути за рахунок зміни швидкості виконання вправи, маси приладів, свідомої зміни ступеня докладених зусиль, опору партнера, висоти перешкод та приладів тощо. Використовуючи зазначені методи, варто зосереджувати увагу учнів на окремих рухах, використовувати імітацію рухової дії, полегшувати умови виконання вправи, застосовувати ідеомоторне тренування.

Рівномірний метод характеризується тим, що при його застосуванні учні виконують фізичну вправу безперервно, прагнучи зберегти незмінну швидкість

пересування, темп роботи, величину і амплітуду рухів. Характерною особливістю безперервного методу є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Рівномірний метод дає можливість виконати значний об'єм роботи, сприяє стабілізації рухового навичку, зростанню потужності роботи серця, поліпшенню центрального і периферичного кровообігу в м'язах, потужності апарату зовнішнього дихання і витривалості дихальних м'язів, вдосконаленню координації роботи внутрішніх органів і м'язів. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні міжм'язової координації тощо.

Тривала і порівняно помірна робота створює достатньо хороші умови для гармонійного і поступового настроювання на роботу різних функцій організму. Тривалі навантаження надають велику психологічну дію на учнів. Проте, систематичне використання рівномірного методу призводить до швидкої адаптації організму до тренувального навантаження, у зв'язку з чим знижується тренуючий ефект. Безперервна тривалість роботи з постійною інтенсивністю призводить до того, що з часом виробляється деякий звичний стандартний темп рухів. Засобами рівномірного методу як правило є бути циклічні або ациклічні вправи, що виконується тривалий час без пауз для відпочинку. Обсяг тренувальних навантажень для учнів (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень) - великий.

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження під час безперервного виконання вправ, шляхом спрямованої зміни швидкості пересування, темпу, тривалості, амплітуди рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів. Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-

анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні міжм'язової координації.

Перемінний метод застосовується в циклічних і ациклічних вправах. У циклічних вправах навантаження, головним чином, регулюються за рахунок варіювання швидкості пересування. Вона може змінюватися від помірної до змагання. Від варіювання швидкості і тривалості виконання вправи залежать характер фізіологічних зрушень в організмі, що, у свою чергу, веде до розвитку можливостей аеробів або анаеробних для аероба. В ациклічних вправах змінний метод реалізується шляхом виконання вправ, що безперервно змінюються як по інтенсивності, так і формою рухів.

Цей методу виключає монотонність в роботі. Зміна інтенсивності виконання вправи вимагає постійного переключення фізіологічних систем організму на нові, вищі рівні активності, що зрештою сприяє розвитку швидкості, підвищенню здібності до одночасної перебудови всіх органів і систем. Чергування величини швидкостей в циклічних вправах дає можливість удосконалювати фізичні якості і техніку руху. Одні і ті ж рухи, що виконуються з великою, а потім з малою швидкістю дають можливість чітко розрізнати м'язові відчуття, пов'язані з правильним, вільним виконанням руху.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправи через певні інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності. Характерною особливістю цього методу є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь.

За допомогою повторного методу розвивається сила, швидкість і швидкісно-силові якості, швидкісна витривалість. Також формується необхідний темп і ритм рухів, стабілізація техніки рухів на високій швидкості. Даний метод використовується як в циклічних, так і ациклічних вправах. Інтенсивність навантаження може бути: 75-95 % від максимальної в даній

вправі. Тривалість вправи також може бути різною. Наприклад, в бігу, плаванні застосовується робота на коротких, середніх і довгих відрізках. Швидкість пересування наперед планується, виходячи з особистого рекорду на даному відрізку. Вправи виконуються серіями. Кількість повторень вправ в кожній серії невелике і обмежується здатністю учнів підтримувати задану інтенсивність (швидкість пересування, темп рухів, величину зовнішнього опору). У циклічних вправах повторна навантаження на коротких відрізках спрямоване на розвиток швидкісних якостей, а середніх і довгих – швидкісної витривалості.

Інтервальний метод характеризується зміною величин тренувального впливу і відпочинку у процесі виконання тренувального завдання. Він зовні дещо схожий на повторний. Обидва вони ґрунтуються на багаторазовому повторенні вправи через певні інтервали відпочинку. Але якщо при повторному методі характер дії навантаження на організм визначається виключно самою вправою (тривалістю та інтенсивністю), то при інтервальному методі – ще й інтервали відпочинку. Завдяки можливості варіативної зміни навчально-тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, в зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх фізичних якостей.

Основу ігрового методу складає впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного "сюжету", в якому передбачається досягнення певної мети багатьма дозволеними способами, в умовах постійної і значною мірою випадкової зміни ситуації. У процесі гри в дітей розвиваються рухові якості, формуються навички і ставлення до інтересів інших дітей, усього колективу, виховується почуття справедливості, чесності і взаємоповаги. Найхарактернішими рисами ігрового методу є:

- яскраво виражена емоційність, що дозволяє активізувати діяльність учнів у процесі фізичного виховання;

- швидка зміна ситуації, яка вимагає постійного внесення коректив у дії гравців з метою оперативного вирішення проблем, що виникають;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій, що унеможлиблює її сувору регламентацію з боку педагога;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Ігрова діяльність повинна відповідати певним вимогам:

- зміст ігрової діяльності визначається змістом навчального матеріалу відповідно до вимог шкільної програми;
- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись та урізноманітнюватись.

Для забезпечення різноманітних умов ігрової діяльності створювалися ускладнені або полегшуючі умови порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань.

- ускладнені (несприятливі погодні умови, ігри на менших полях і майданчиках, ігри при більшій кількості гравців, застосування ігрових ситуацій проти кількох суперників, використання обтяження);
- полегшувальні (скорочення дистанції і зменшення тривалості роботи, спрощення правила ігор, використання легших приладів, нижчої сітки, меншої маси м'ячів).

Метод змагання характеризується стимулюванням і активізацією навчальної діяльності учнів з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в певній фізичній вправі при дотриманні правил змагань. Характерними ознаками змагального методу є наступні:

- зіставлення сил учнів з метою виявлення переможця;

- виконання вправ з максимальними функціональними та психоемоційними можливостями учнів;

- стимулювання активності та ініціативи учнів;
- обмежені можливості регулювати навантаження учнів.

Специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи є метод колового тренування. Коловий метод (тренування) передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Тренувальне завдання складається із 2-4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. При цьому в залежності від завдання 2-4 рази виконується одна і та ж вправа, а потім у тому ж режимі 2-га, 3-тя і т. д., або на кожній станції робиться по одному підході, і в такому варіанті весь комплекс (всі станції) повторюється кілька разів. Засобами при коловому тренуванні є прості за технікою і добре засвоєні фізичні вправи. Зміст тренувального завдання може бути виражений у вигляді схеми за допомогою символів

- У процесі навчання учнів фізичній культурі великого значення мають методи використання слова (пояснення, бесіда, розповідь, інструктаж). Метод слова в процесі фізичного виховання дає вчителю можливість:

- встановити необхідні взаєностосунки з учнями;
- сформулювати правильне уявлення учнів про техніку вправи, яку належить вивчити;
- організувати діяльність учнів і керувати ними;
- передавати необхідні знання і ставити завдання;
- активізувати творче ставлення учнів до навчально-виховного процесу;
- стимулювати розвиток інтелекту;

- вирішувати виховні завдання, регулювати поведінку та емоційний стан учнів;

- оцінювати якість виконання учнями завдань.

Розповідь – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні учнів з вправою, організації ігрової діяльності учнів, повідомленні завдань уроку. Розповіді поділяють на художні, науково-популярні, описові. Художня розповідь – образний переказ фактів, учинків певних осіб (наприклад розповіді про спортивні досягнення). Науково-популярна розповідь ґрунтується на аналізі фактичного матеріалу, тому виклад пов'язувався з теоретичним матеріалом, з абстрактними поняттями. Розповідь-опис дає послідовний виклад ознак, особливостей предметів і явищ навколишньої дійсності (опис техніки виконання фізичних вправ певних спортсменів).

Пояснення служить прийомом передачі інформації про техніку виконання вправи. Пояснення використовувалося разом із розповіддю (остання випереджає пояснення) і показом. Питома вага пояснення серед методів навчання, безумовно, більша, ніж розповіді, адже програма фізичного виховання побудована так, що викладачу доводиться частіше пояснювати, тлумачити, ніж розповідати. До пояснення ставлять такі вимоги:

- пояснюючи, потрібно наголошувати не стільки про зовнішню структуру вправи, скільки про внутрішню суть рухової дії, причинно-наслідкові зв'язки окремих її рухів;

- деталізувати техніку на першому етапі не варто, оскільки перевантаження учнів одержаною інформацією може негативно позначитися на якості виконання вправи;

- під час пояснення техніки необхідно спиратися на руховий досвід учня;
- необхідно наголошувати для чого потрібно виконувати рухову дію, й чому саме так;

- необхідно чергувати пояснення з демонстрацією та поєднувати їх.

Бесіда служить формою вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, поглиблення і розширення знань, виявлення інтересів і бажань учнів, визначення труднощів у самостійній роботі, оцінки виконаної роботи. Для бесіди як словесного методу характерний діалог між учителем і учнями у формі запитань і відповідей. Колективна бесіда може передувати новій темі, новому змістові навчання.

Методи наочності забезпечують зорове та слухове сприйняття рухової дії, яка вивчається. У процесі навчання учнів застосовують різні види демонстрацій, які можна поділити на три основні групи: демонстрування техніки фізичної вправи; демонстрування зображень, у тому числі символічних й умовних (малюнки, схеми, кінематичні моделі); демонстрування за допомогою інформаційних технічних засобів навчання, у тому числі навчального кінематографа й телебачення, комп'ютерів, діафільмів. До демонстрації фізичної вправ на першому етапі навчання рухової дії ставляться наступні вимоги:

- демонстрація повинна бути природною і досконалою, вправу потрібно продемонструвати у такому вигляді, як цього будуть вимагати в учнів;
- акцент під час демонстрації роблять на такі рухи, які важко пояснити;
- створюючи уявлення про вправу демонструвати її потрібно неодноразово, при цьому в кожній демонстрації акцентувалася увагу учнів на інші деталі;
- для того, щоб викликати у всіх учнів почуття впевненості у власних можливостях досягнення успіху, доцільно, щоб вправу демонстрували однокласник;
- ефективними засобами демонстрації є муляжі, макети, імітаційний показ, уповільнені кінокільцівки, які дозволяють коментувати хід виконання вправи.

Методи стимулювання та мотивації навчальної діяльності поділяються на стимулювання інтересу до навчання (створення ситуації інтересу, навчальні

дискусії) й стимулювання обов'язку та відповідальності (вимоги до засвоєння навчального матеріалу, заохочення й покарання).

До методів контролю та самоконтролю за ефективністю навчальної діяльності належать усний контроль (індивідуальне опитування, фронтальне опитування, комбіноване опитування), письмовий контроль (контрольні роботи, тестові завдання), метод практичної перевірки (володіння технікою фізичних вправ, стан фізичної підготовленості), метод самоконтролю (оцінка фізичного стану, самооцінка технічної підготовленості).

Урахування результатів досліджень в галузі теорії і методики фізичного виховання [170; 194] дало можливість конкретизувати етапи навчання фізичної культури учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Структура навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів основної школи

Процес навчання у фізичному вихованні учнів має певні особливості. Вони пов'язані з активною руховою діяльністю, яка здійснюється не лише

відповідно до педагогічних, але й біологічних закономірностей. В основі навчання рухових дій учнів лежить формування рухових умінь і навичок.

На першому етапі (початкового вивчення) в учнів виховувався стійкий інтерес і мотивація до виконання фізичних вправ, розуміння значення виконання рухової активності, формувалися рухові вміння. Для досягнення цієї мети вчитель і учні розв'язували такі завдання:

- створити цілісне попереднє уявлення про вправу й осмислити її суть;
- визначити руховий досвід учнів і при необхідності поповнити його;
- домогтись виконання вправи загалом;
- усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Рухове вміння виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Для рухових умінь характерний неавтоматизований спосіб виконання рухової дії. Формується вміння здійснюється шляхом багаторазового повторення вправи в стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів.

Характерними рисами умінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Все це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку (рис. 3.4).

Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами. Тому їх виконання повинно носити характер свідомих спроб відтворити програму вправи, що розучується. Крім того, сама програма формується не стихійно, а створюється учнями з допомогою мислення та аналізу одержаної інформації. Покращенню

виконання, як зазначає Б. М. Шиян [170], сприяє аналіз учнями виконання дій і виправлення, що вносяться в їх виконання, а не бездумне повторення.

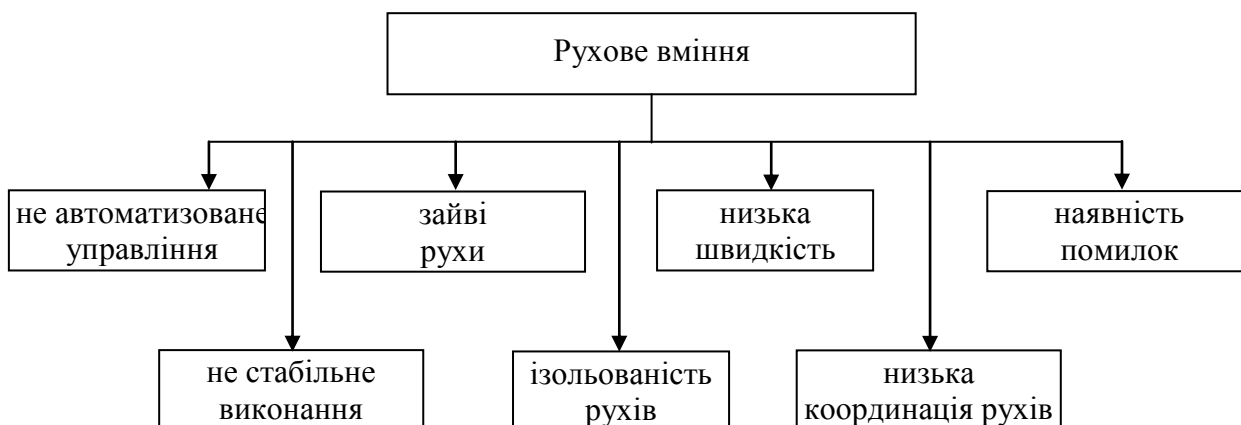


Рис. 3.4. Ознаки рухового вміння

Розпочинаючи розучування вправи, учням пояснювали мету і завдання рухових дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному вдосконаленні. Для активізації діяльності на уроці використовувалося стимулювання і мотивування учнів. Перед початком практичного розучування вправи кожен учень навчався розповідати про дії та операції, які необхідно засвоїти. Тому на першому етапі для успішного формування рухового уміння велике значення мають методи слова та демонстрації.

Після пояснення та демонстрації учні приступають до практичного засвоєння фізичної вправи. У залежності від складності вправи її вивчають або в цілому, або за частинами. При цьому:

- широко використовується фізична допомога;
- використання зорових орієнтирів та різноманітних звукових сигналів;
- використання тренажерів, які допоможуть учням одержати правильні м'язові відчуття;
- використання різноманітних засобів інформування про допущені помилки та шляхи їх усунення.

У процесі виконання рухових дій у дітей виникають помилки. Помилка – це виконання вправи з відхиленням від техніки, яка прийнята як модель, що суттєво знижує ефективність виконання дії в цілому. Помилки бувають типові

й нетипові, суттєві і незначні, неавтоматизовані й автоматизовані, окремі та комплексні. Результати аналізу свідчать, що помилки мають різні причини, тому їх виправлення полягає в усуненні причин, а саме:

- нерациональна методика навчання, обрана вчителем (неправильна послідовність вправ, негативна їх взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нерациональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу тощо);

- нерозуміння учнями поставлених завдань та техніки виконання вправ;
- надмірне збудження або гальмування, що впливає на емоційний стан учнів;

- страх виконувати рухову дію;
- недостатня фізична підготовленість учня;
- порушення ритму виконання вправи;
- неправильне виконання попередніх фаз рухової дії, або попередньої вправи в комбінації вправ;

- невиконання або несвоєчасне виконання окремих рухів в руховій дії;
- неправильний напрям рухів;
- недостатня або надмірна амплітуда;
- надмірна розслабленість або скутість;
- втома, яка при перших спробах настає раніше, ніж на наступних етапах навчання;

- несприятливі умови виконання рухових дій (метеорологічні умови, неякісне устаткування та прилади);

- надмірне старання, що приводить до м'язового та нервового перенапруження.

Виявлення типу помилки в учнів має принципове значення в навчально-методичному забезпеченні фізичного виховання тому, що визначає пріоритети цілей діяльності, пріоритети вибору засобів і форм організації навчання.

На початковому етапі навчання 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. Завданнями цього етапу були:

- поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії;
- уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;
- домогтися правильного виконання вправи;
- створити передумови варіативного виконання вправи.

У процесі збільшення кількості повторень і корекції помилок приводить до формування рухового навичка, який характеризується невимушеним, стабільним й економічним виконання вправи (рис. 3.5).

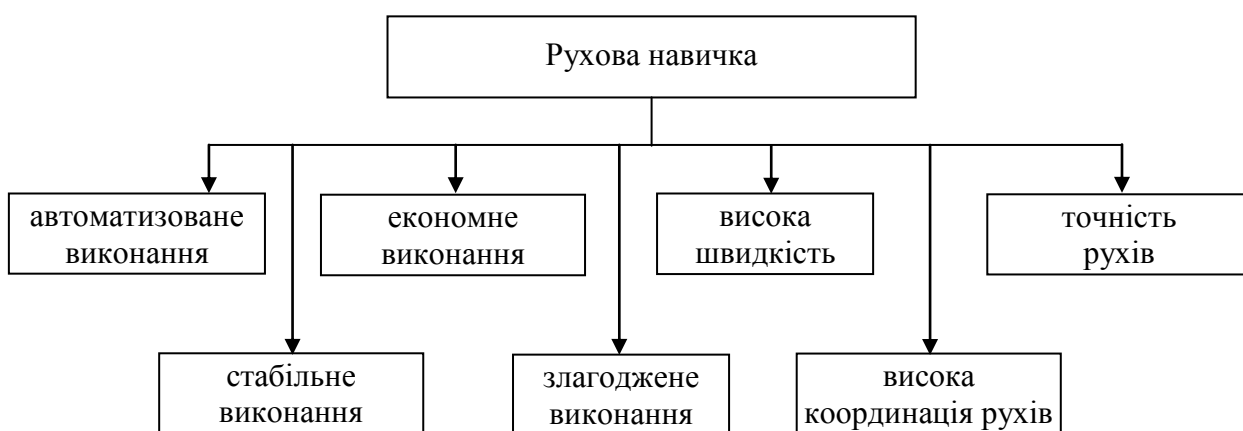


Рис. 3.5. Ознаки рухової навички

Вправа поступово автоматизується. При володінні вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), коректуючу (заходи щодо виправлення помилок, або виходу із скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху, або перехід до іншої дії) функції. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, вдосконалюється

міжм'язова координація, рухи стають точнішими в просторі, часі і за зусиллями. Всі рухи відтворюються плавно, з високою точністю і стабільно. Сформованість рухових умінь і навичок забезпечують якісне, із точки зору техніки, виконання рухової дії, безпечні умови виконання фізичних вправ.

В основі методики навчання на другому етапі лежить метод цілісного розучування з “виділенням”, на фоні цілісного виконання вправ, окремих рухів для їх удосконалення. Прагнення одночасно внести у виконання вправи декілька уточнень або усунути декілька помилок бажаного успіху, як правило, не приносить. Робити це потрібно поступово, починаючи із суттєвих уточнень і грубих помилок.

Поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії сприяли такі методичні прийоми:

- деталізоване пояснення вправи;
- евристична бесіда;
- обговорення техніки;
- звіти учнів, як наслідок їх самоаналізу;
- супроводжуюче пояснення;
- самопроговорювання та самонакази.

У процесі навчання необхідно враховувати механізм перенесення рухових навичок. Воно виникає в тих випадках, коли структури рухових дій мають одночасно і подібність, і відмінність. Подібні ознаки визначають характер перенесення: позитивне чи негативне. Позитивне перенесення рухових дій можливе за наявності подібності в більшості фаз вправи. Негативний ефект перенесення навичок спостерігається в тих випадках, коли подібні підготовчі фази і суттєво відрізняються основні. Елементи позитивного перенесення навичок широко використовують у процесі навчання руховим діям учнів під час розробки послідовності навчання.

Серед засобів наочності використовується опосередкована демонстрація (кінограми, моделі, замальовки певних положень вправи). На цьому етапі методика доповнювалася змагальним методом, але предметом змагань були

якісні показники виконання вправи та здатність учнів управляти часовими, просторовими й силовими параметрами рухової дії. Продовжують використовувати прийоми ідеомоторного тренування та виконують окремі вправи без зорового контролю, концентруючи увагу на аналізі м'язового відчуття.

Третій етап (закріплення та вдосконалення) передбачав реалізацію сформованої навички в умовах її практичного застосування (під час відпочинку, самостійних заняттях, змаганнях), тобто формуються вміння вищого порядку. Основними ознами вміння вищого порядку є: варіативність виконання, стійкість до несприятливих умов середовища, здатність швидко перебудовувати діяльність, індивідуалізація діяльності, концентрація уваги на результат діяльності (рис. 3.6).

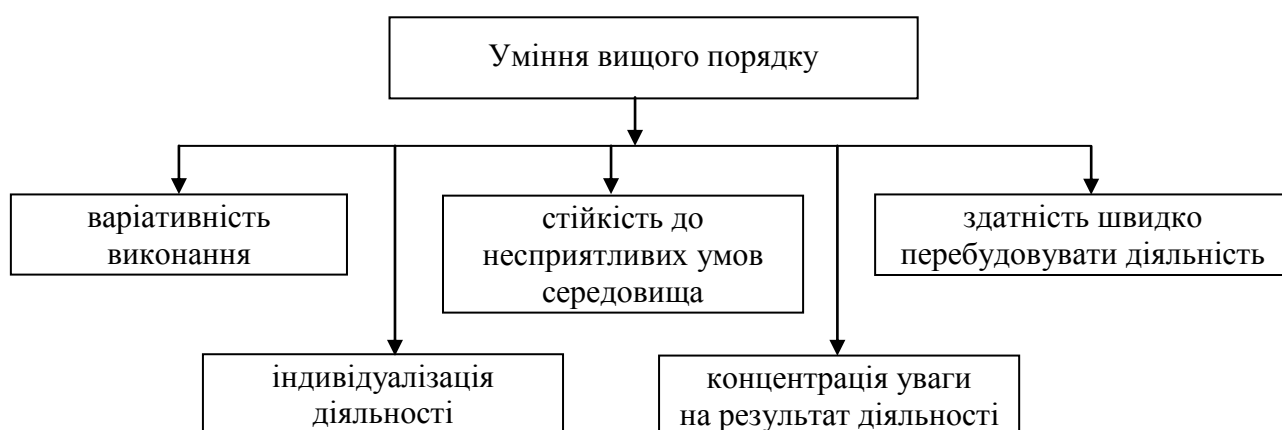


Рис. 3.6. Ознаки вміння вищого порядку

Для формування вміння вищого порядку розв'язуються такі завдання:

- закріпити навичку й зробити її придатною для використання в життєдіяльності в поєднанні з іншими діями;
- забезпечити варіативність застосування сформованої на попередньому етапі навички в різних умовах;
- завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи;
- досягти повної відповідності техніки виконання вправи рівневі

розвитку фізичних якостей учнів.

На цьому етапі концентрують увагу учнів на результативності діяльності. На її досягнення спрямована методика навчання. Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовували такі методи й методичні прийоми:

- використовували різні методи навчання, залежно від мети і змісту навчального матеріалу;
- змінювали зовнішні умови виконання фізичних навантажень;
- регулювали фізичний і психічний стан учнів;
- підвищували обсяг й інтенсивність фізичних навантажень.

Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес. У побудові процесу навчання кожній руховій дії виділяють низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових вмінь та навичок.

Потрібно зазначити, що ефективність занять фізичними вправами залежить від індивідуальних якостей особистості учня. Тому навчання у фізичній культурі розглядалося з точки зору особистісно-діяльнісного підходу, де «специфіка навчальної діяльності полягала в спрямуванні на розвиток і саморозвиток суб'єкта цієї діяльності» [194, с. 263].

Особистісно-діяльнісний підхід передбачав, що в центрі навчання знаходиться учень як особистість (його мотиви, цілі, психомоторні якості). Виходячи з інтересів учня, рівня його знань і умінь, визначалися завдання навчання та формувалася весь освітній процес розвитку його особистості. Відповідно мета кожного уроку, позаурочних заходів при реалізації особистісно-діяльнісного підходу формувалася з позиції кожного конкретного учня і всього класу. Такий підхід означав, що всі методичні рішення (підбір навчального матеріалу, використання прийомів, способів, методів, засобів навчання) проходили через призму особистості учня: його потреб, мотивів,

здібностей, активності, інтелекту та інших індивідуально-психологічних та функціональних особливостей.

Основними формами навчання фізичній культурі 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: систематичність, неперервність занять фізичними вправами, реалізація особистісно-діяльнісного підходу, орієнтація на самовиховання й саморозвиток, міждисциплінарна інтеграція навчальних дисциплін, створення атмосфери співпраці та взаємонавчання.

3.2. Результативність експериментальної технології навчання фізичній культурі учнів основної школи

Для перевірки результативності розробленої технології навчання фізичній культурі проводився формувальний педагогічний експеримент з учнями 5 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 свідчать про відмінності кількісних і якісних показників школярів експериментальної та контрольної груп. Так, результати опитування засвідчили, що в дівчат експериментальної групи підвищився інтерес до виконання фізичних вправ (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівень інтересу до виконання фізичних вправ учнів експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Стать	Група учнів	
		експериментальна	контрольна
Високий	Х	64,0	18,18
	Д	54,55	16,32
Вищий від середнього	Х	22,0	34,09
	Д	27,27	34,69
Середній	Х	12,0	36,37
	Д	12,73	30,61
Нижчий від середнього	Х	2,0	6,82
	Д	3,63	8,17
Низький	Х	–	2,27
	Д	1,82	6,12
Інтерес відсутній	Х	–	2,27
	Д	–	4,09

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. 3.6).

Таблиця 3.6

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 (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Показники фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показник	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		експериментальна	контрольна	
Підтягування у висі лежачи, разів	Х	$7,49 \pm 0,38$	$3,21 \pm 0,36$	$<0,001$
	Д	$5,21 \pm 0,37$	$3,09 \pm 0,42$	$<0,001$
Згинання і розгинання рук в упорі	Х	$14,85 \pm 0,94$	$7,32 \pm 1,13$	$<0,001$
	Д	$12,49 \pm 1,08$	$5,15 \pm 0,93$	$<0,001$
Біг 30 м, с	Х	$9,23 \pm 0,07$	$10,73 \pm 0,14$	$<0,001$
	Д	$11,07 \pm 0,05$	$12,83 \pm 0,16$	$<0,001$
Стрибок у довжину з місця, см	Х	$117,3 \pm 2,28$	$109,2 \pm 2,11$	$<0,001$
	Д	$128,5 \pm 2,79$	$122,7 \pm 3,07$	$<0,001$
Нахил уперед з положення сидячи, см	Х	$7,29 \pm 0,44$	$1,54 \pm 0,83$	$<0,001$
	Д	$9,41 \pm 1,32$	$4,38 \pm 1,46$	$<0,001$
Рівномірний біг (без урахування часу), м	Х	$736,8 \pm 4,82$	$658,1 \pm 5,27$	$<0,001$
	Д	$649,3 \pm 5,09$	$532,4 \pm 4,75$	$<0,001$
Човниковий біг 4x9 м, с	Х	$12,08 \pm 0,05$	$12,59 \pm 0,07$	$<0,001$
	Д	$13,17 \pm 0,04$	$13,55 \pm 0,05$	$<0,001$

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 (табл. 3.8). Найбільша різниця простежується за затримкою дихання, пробами Штанге й Генчі, ЖЄЛ.

Таблиця 3.8

Показники функціональних можливостей учнів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Показник	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, P
		експериментальна	контрольна	
ЧСС у спокої, $уд \cdot хв^{-1}$	Х	$87,29 \pm 1,74$	$88,41 \pm 2,07$	$>0,05$
	Д	$90,22 \pm 2,38$	$91,46 \pm 2,49$	$>0,05$
Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	Х	$98,47 \pm 3,09$	$96,59 \pm 2,24$	$>0,05$
	Д	$101,53 \pm 3,11$	$97,71 \pm 3,05$	$>0,05$
Діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	Х	$58,08 \pm 0,93$	$56,49 \pm 1,32$	$<0,05$
	Д	$59,39 \pm 1,04$	$56,32 \pm 2,85$	$<0,05$
Проба Штанге, с	Х	$44,12 \pm 1,58$	$38,04 \pm 2,23$	$<0,001$
	Д	$39,27 \pm 1,92$	$32,49 \pm 2,49$	$<0,001$
Проба Генчі, с	Х	$32,29 \pm 0,85$	$25,33 \pm 1,15$	$<0,001$
	Д	$31,24 \pm 1,07$	$25,29 \pm 1,23$	$<0,001$
ЖЄЛ, л	Х	$3,81 \pm 0,37$	$3,11 \pm 0,22$	$<0,001$
	Д	$3,72 \pm 0,28$	$3,07 \pm 0,31$	$<0,001$

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

Дослідження наслідків розробленої методики навчання свідчить, що в школярів експериментальної групи зростає рівень знань ($P < 0,001$). Вони більш активно й старанно відповіли на запитання, дали повні та розширені відповіді, пояснюючи значення фізичного виховання для здоров'я й життєдіяльності людини.

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 до розділу 3

Отримані теоретичні та емпіричні дані свідчили про необхідність розробки особистісно-орієнтованої технології навчання фізичної культури. 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.

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.

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.

Урахування результатів досліджень у галузі теорії і методики фізичного виховання 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.

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 ($P < 0,001$). 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), швидкісно-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.

Основні результати дослідницької роботи, подані в розділі 3, **опубліковано** в таких наукових працях: [149; 150; 153; 185; 187; 224].

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), швидкісно-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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо, О. Ю., Мамешина, М. А., Масляк, І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів», XVI Міжнародна науково-практична конференція // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України, ХДАФК, Харків, 2016. – С. 3–6.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи / А. М. Алексюк. Курс лекцій: модульне навчання – К., 1993. – 220 с.
3. Андрійчук О. Я. Аналіз стану захворюваності та поширеності хвороб кістково-м'язової системи в Україні та Волинській області / О. Я. Андрійчук, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х., 2010. – №4. – С. 3–8.
4. Андрійчук О. Я. Новітня технологія збереження здоров'я та формування здорового способу життя «Alfa gravity» / О. Я. Андрійчук, Н. Б. Грейда, О. О. Якобсон //Матеріали Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. праць. – Київ, 2016. – Вип. 1. – С. 266-269.
5. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Т. : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
6. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики й здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
7. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна, Ю В. Бушуєв. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.
8. Арефьев В. Г. Дифференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика [Текст] : монографія / В. Г. Арефьев ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Центр учбової літератури, 2014. – 196 с.

9. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання / В. Г. Ареф'єв: підручник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 368 с.
10. Артемова Л. В. Історія педагогіки України : підруч. для студ. вищ. пед. навч. закл. / Л. В. Артемова. – К. : Либідь, 2006. – 424 с.
11. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою діяльністю / А.О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №2. – С. 3–6.
12. Асаулюк І. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів загальноосвітнього навчального закладу / І.О. Асаулюк, С.М. Дмитренко, М.В. Коннова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер». – 2016. – Вип.45. – С. 5–8.
13. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения: Общедидактический аспект / Ю. К. Бабанский. – М., 1977. – 280 с.
14. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1985. – 208 с.
15. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні / О. Багінська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 122–125.
16. Базильчук В. Б., Базильчук О. В. Проблема мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності на дозвіллі. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: VII всеукр. наук.-практ. конф.: матеріали (Херсон, 26–27 вер. 2013 р.). Херсон: Видавництво ПП Вишемирський В. С., 2013. С. 61–63.

17. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.В. Бакіко. – Львів, 2007. – 20 с.

18. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровье, 2007. – 224 с.

19. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2–8.

20. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / Бальсевич В.К. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

21. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.

22. Бахрах И. И., Дорохов Р. Н. Исследование и оценка биологического- го возраста детей и подростков // Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1991. – С. 165–171.

23. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5 – 11 класів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В. Безверхня. – Львів, 2004. – 258 с.

24. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1980. – 192 с.

25. Беленька Г. В. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Г. В. Беленька [та ін.] ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. каф. дошк. педагогіки. Відкрита пед. шк. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.

26. Белікова Н. О. Організаційно-педагогічні умови формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до

здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наукових праць] / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. – Випуск 3К1 (56)15. – С. 59-63.

27. Белікова Н. О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності / Н. О. Белікова // Освітологічний дискурс : електрон. наук. фах. вид. / Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. – К.: [б. в.], 2014. – № 2 (6). – С. 13–22.

28. Биличенко Е. А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 4. – С. 12–14.

29. Біліченко О. О. Гендерні особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів: автореф. дис. на здоб. наук. Ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Біліченко Олена Олександрівна; Дніпропетровський. держ. ін-т фіз. Культури і спорту. – Дніпропетровськ., 2014. – 21 с.

30. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / А. Л. Благий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 271–274.

31. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.

32. Боднар І. Показники ставлення школярів до фізичного виховання, детерміновані демографічними та медичними даними / Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 190 – 196.

33. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Боднар Іванна Романівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - Львів, 2014. – 37 с.

34. Бондар В. І. Інклюзивне навчання та підготовка педагогічних кадрів для його реалізації // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Сер.19. Корекційна педагогіка та психологія. – Вип.15. – 2010. – С. 39–42.

35. Братанич О. Г. Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : автореф дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед.наук; 13.00.09 / О.Г. Братанич / Криворіз. держ. пед. ун-т. – Кривий Ріг, 2008. – 20 с.

36. Бріжата І. А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання» (фізична культура, основи здоров'я) / Бріжата Ірина Анатоліївна ; ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченко. – Чернігів, 2011. – 21 с.

37. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні/ М.М.Булатова, Ю.А.Усачев // Теорія і методика фізичного виховання, 2008. – с.320–354.

38. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореф. дис на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Булгаков Олексій Ігорович ; М-во освіти і науки України, Харк. держ. акад.фізичної культури. – Х., 2013. – 20 с.

39. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. — К. : ІЗМН, 1997. — С. 78–79.

40. Булич Э., Муравов И. Парадоксы и проблемы здоровья или Возможна ли другая парадигма медицины? – Palmarium, 2016. – 148 с.

41. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. Г. Васкан. – Луцьк, 2015. – 20 с.

42. 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).

43. 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.

44. Васьков Ю. В. Теоретичні і методичні засади навчання фізичної культури учнів основної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фіз. культура, основи здоров'я)» / Васьков Юрій Вадимович ; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 2013. – 40 с.

45. Ващук Л. М. Методика формування індивідуальних фітнес-програм для самостійних занять старшокласниць: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Л. М. Ващук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

46. Ващук Л. М. Рівень фізичної активності дівчат старшого шкільного віку / Л. М. Ващук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – № 3 (31). – С. 120–125.

47. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і головний ред. В.Т.Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728с.

48. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. – № 3. – С. 2–7.

49. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.- метод. посіб. для викладачів та студ. вузів I-II рівня акредитації / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 230 с.

50. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський. – К. : Здоров'я, 2001. – 216 с.

51. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с.

52. Волкова Н. П. Педагогіка / Волкова Н. П. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

53. Ворона В. В. Мотивація школярів 5–9 класів до занять фізичною культурою в зимовий період / В. В. Ворона // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С. 13–16.

54. Гац Г. О. Педагогічна діагностика у процесі навчання фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Г. О. Гац. – Луцьк, 2010. – 20 с.

55. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 21 с.

56. Глузман О. В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості / О. В. Глузман // Педагогіка і психологія. - 2009. - № 2 (67). - С. 51 - 60.

57. Гостіщев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.

58. Гусак П. М. Дидактичні технології у вищій школі: програма нормативної навчальної дисципліни / П. М. Гусак; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра соціальної педагогіки та педагогіки вищої школи. – 2017. – 11 с.

59. Давиденко Д. Н. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособ. / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасичниченко. – Минск: БГТУ, 2006. – 44с.

60. Джуринский А. Н. Педагогика : история педагогических идей . – К ., 2000.

61. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів / С. Дмитренко// Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 69–76.

62. Дмитренко С. Социальная адаптация больных ихтиозом: гендерные, возрастные и наследственные особенности / С. Дмитренко // Дерматовенерология. Косметология. Сексопатология. – 2015. – Т.1. – С. 105–108.

63. Дмитрук В. С. Формування валеологічних знань молодших школярів у процесі занять з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. С. Дмитрук. – Луцьк, 2015. – 20 с.

64. Дубинська О. Я. Теоретичні аспекти застосування рекреаційно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні учнів старшого шкільного віку / О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 143. – С. 263–266.

65. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язбережувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.,

вихователів дошкіль. навч. закл., учителів фіз. культури, методистів, батьків] / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.

66. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я / О. Д. Дубогай. – К. : Здоров'я, 1998. – 54 с.

67. Дубогай О. Освітньо-рухова методика навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження / О. Дубогай // Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія. – 2015. – Вип. 38. – С. 61–67.

68. Дубогай О. Особливості педагогічного експерименту із упровадження здоров'язберігальної технології навчання студентів / О. Дубогай, Н. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 3(19). – С. 142–148. – Бібліогр.: с. 147–148.

69. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини / О. Дубогай. – К. : «Шкільний світ», 2006. – 128 с.

70. Ермаков С.С., Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья. / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, Прасол С. Д. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2010. – N 11. – С. 31–33.

71. Єдинак Г. А. Здоров'я і фізична культура: навч. прогр. для ліцеїв з посиленою військовофізичною підготовкою : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : ПП Мошак М. І., 2004. – 52 с.

72. Єдинак Г. А. Особливості вияву показників емоційних процесів у хлопців із різними соматотипами / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2017. – Вип. 147, т. 1. – С. 101–107.

73. Єдинак Г. Залежність адаптації до навчальної діяльності 6-річних школярів від їх фізичного стану і розумової працездатності / Геннадій Єдинак // Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 108–113.

74. Завидівська Н. Особливості педагогічної технології формування фізичної культури учнів підліткового віку / Наталія Завидівська // Спортивна наука України, 2017. – № 1 (77). – С. 29–33.

75. Завидівська Н. Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури / Наталія Завидівська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 27–32.

76. Занков Л. В. Обучение и развитие / Экспериментально-педагогические исследования) : Избранные педагогические труды / Л. В. Занков. – М., 1990. – 228 с.

77. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. В. Захожий. – Луцьк, 2011. – 20 с.

78. 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

79. Звездина И. В. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы детей в динамике обучения в начальной школе / И. В. Звездина, Л. А. Агапова, Н. С. Жигарева // Российский педиатрический журнал. – 2009. – № 2. – С. 19–23.

80. Зубалій М. Д. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів. / М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, В. І. Мудрік. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с.

81. Зубалій М. Д. Особливості військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі позакласної роботи / М. Д. Зубалій // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 7. – С. 217–226.

82. История педагогики и образования. От зарождения воспитания в первобытном обществе до конца XX в./ под ред. академика РАО А. И. Пискунова. – М., – 2001.

83. Іващенко О. В. Вікова динаміка функціональної, координаційної й силової підготовленості дівчат 8–9 класів / О. В. Іващенко, Т. В. Карпунець, Ю. В. Крїнін // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – № 1. – С. 34–42. – doi:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1043>.

84. Іващенко О. В. Особливості функціональної, координаційної і силової підготовленості хлопців 8–9 класів / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. – № 1. – С. 15–23. – DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.1.1041>.

85. Іващенко О. В. Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, С. С. Єрмаков, С. О. Черненко, А. Р. Головка // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 2. – С. 32–40. – DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140>.

86. Іващенко О. В. Вікові особливості розвитку рухових здібностей дівчат старших класів / Іващенко О.В., Дуднік З.М. // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – 2011. – № 8. – С. 3–5. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.8.727>.

87. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О.В. // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 26–31. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2001.1.7>.

88. Інноваційні технології навчання учнів початкових класів: монографія / Петро Гусак та ін. ; за ред. Петра Гусака. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 276 с.

89. Ішук О. А. Формування здоров'ябережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. А. Ішук. – Луцьк, 2015. – 20 с.

90. Капранова, В. А. История педагогики / В. А. Капранова. – М., – 2007.

91. Кібальник О. Я. Динаміка саморефлексії тілесного потенціалу підлітків під впливом занять по запропонованій фітнес-технології / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 57–60.

92. Кларин М. В. Технология обучения: идеал и реальность / М. В. Кларин. – Рига: Эксперимент, 1999. – 180 с.

93. Кожедуб Т. Г. Інноваційна технологія теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Кожедуб Тетяна Геннадіївна ; МОН України, Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2014. – 21 с.

94. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х томах. – М., 1982.

95. Кондратьев А. Н. Формирование мотивационной сферы учащихся в условиях здоровьесформирующей технологии физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. – № 5. – С. 59–61.

96. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.01 «Загальна педагогіка» / С.М. Кондратюк. – К., 2003. – 20 с.

97. Корженко А. Методична система підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до застосування здоров'язберезувальних технологій в основній школі / І. А. Корженко // Новий Колегіум. – 2015. – № 2. – С. 67–71.

98. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / П. П. Коханець. – Львів, 2006. – 21 с.

99. Коцан І. Я. Вікова фізіологія [Електронний ресурс] : [навч. посіб.] / І. Я. Коцан, С. Є. Швайко, О. Р. Дмитроца, О. А. Журавльов, Т. Ф. Поручинська, Т. Я. Шевчук ; Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. – Електрон. дані. – [Луцьк, 2016]. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/10786>.

100. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 352 с.

101. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

102. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.

103. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 232 с.

104. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24 .00.02. ; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины / Т. Ю. Круцевич. – Киев, 2000. – 44 с.

105. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.

106. Круцевич Т. Ю. Мотивація учнів 6 – 9 класів до уроків фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, О. С. Іщенко, Т. В. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я . – Дніпропетровськ, 2014. – №2. – С. 68–72.

107. Круцевич Т. Ю. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України / Т. Круцевич, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 184–188.

108. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці: Підручник. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с.

109. Кубович О. Використання різних підходів до обґрунтування здоров'язберігальних технологій навчання студентів / О. Кубович, Р. Поташнюк, Ж. Сотник, Л. Ілик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – № 1(17). – С. 34–40.

110. Кузюк Л. Г. Стан резервних можливостей організму дітей віком 6–17 років за показниками функціональних проб кардіореспіраторної системи / Л. Г. Кузюк, Т. Б. Ігнатова, Ю. А. Маковкіна // Перинатология и педиатрия. – 2010.– № 1 (41). – С. 56–61.

111. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц.– Вінниця, 1995. Ч. 1 – 123 с.

112. Куц О. С. Особливості прояву фізичних якостей школярів 8-17 років різного рівня фізичного розвитку [Електронний ресурс] / О. С. Куц // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 5. – С. 31–34.

113. Левина М. М. Технологии профессионального педагогического образования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Левина. – М.: Изд.центр «Академия», 2001 – 272 с.

114. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.

115. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10-12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 20 с.

116. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 21 с.

117. Лихачев Б. Г. Педагогика / Б. Г. Лихачев. – М. – 1992. – 464 с.

118. Максимів Г. З. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. З. Максимів. – Л., 2006. – 20 с.

119. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс. – 2008. – 544 с.

120. Миронова С. П. Дифференцированный подход к подготовке специалистов для инклюзивного образования / С.П.Миронова // Формирование личности ребенка с особыми потребностями в условиях меняющегося мира [Электронный ресурс]: Электронные дан. и прогр. (40 Мб). – Минск, 2011. – 1 электр. опт. диск (DVD-ROM): цв.

121. Миронова С. П. Работа с родителями как один из путей реализации коррекционного компонента инклюзивного обучения / С.П.Миронова // Комплексное сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья: развитие инновационных моделей : сборник научных статей / Чуваш. гос. пед. ун-т ; отв. ред. Т.Н. Семенова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 3 – 5.

122. Миронова С. П. Роль сім’ї у статево-рольовому вихованні дитини з психофізичними вадами / С.П.Миронова // Рання комплексна діагностика і реабілітація дітей з сенсорними порушеннями: реалії та перспективи // Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю. Статті та лекції. – Львів. – Український бестселер, 2010. – С. 175 – 180.

123. Мисів В. М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Мисів. – Л., 2006. – 20 с.

124. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. П. Митчик. – Л., 2002. – 19 с.

125. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.

126. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян, А.В. Самошкіна, Т.Г. Кожедуб // під ред. Н.В. Москаленко. – [2-е вид.]. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 332 с.

127. Москаленко Н. В. Інформаційні технології у фізичному вихованні [навч. посібник] / Н.В. Москаленко, Ю.Ю. Борисова, Т.В. Сидорчук, О.Ю. Лядська – Дніпропетровськ: «Інновація», 2014. – 128с.

128. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С. 16–21.

129. Носко М. Педагогічні основи застосування здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах / М. Носко, С. Браташ // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 1(21) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [ред.кол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 116–119.

130. 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.

131. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.

132. Освітні технології: Навчально-методичний посібник / за ред. О.М.Пехоти. – К.: Видавництво А.С.К., 2003. – 255 с.

133. Павлова Ю. О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. – Львів, 2016. – 40 с.

134. Падалка О. С. Педагогічні технології: навчальний посібник / О. С. Падалка, А. С. Нісімчук, І. О. Смолюк, О. Т. Шпак. – К.: Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1995. – 253 с.

135. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А. Смирнов, И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов, Т. И. Бабаева и др.; Под ред. С. А. Смирнова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 544 с.

136. Педагогические технологии: Учебное пособие / Авт. – сост. Т.П.Сальникова. – М: ТЩ Сфера, 2005. – 128 с.

137. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. А. В. Цьося. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

138. Пехота О. М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя / О. М. Пехота, А. М. Старєва. – М.: Вид-во «Іліон», 2006. – 272 с.

139. Пискунов А. И. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики – Москва: Просвещение, 1971 – с.560 с ил.

140. Питюков В. Ю. Основы педагогической технологии / В.Ю. Питюков. – М.: Гном и Д, 2001. – 192 с.

141. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.

142. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців / Є. Н. Приступа. – Львів : УСА, 1995. – 254 с.

143. Про організаційно-методичні засади забезпечення навчально-виховного процесу для учнів з особливими освітніми потребами загальноосвітніх навчальних закладів у 2016/2017 навчальному році : Лист МОН України № 1/9-364 від 12.07.2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/5749->

144. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура 5-12 класи: навч.-практ. видання / [В. М. Єрмолова, М. Д. Зубалій, Л. І. Іванова та ін.]. – К. : ЗАТ Київська книжкова фабрика, 2005. – 172 с.

145. Прозар М. Відповідність показників фізичного стану хлопчиків 9-12 років чинним стандартам і нормативам оцінки / Микола Прозар, Геннадій Єдинак, Леся Галаманжук // Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25/26. – С. 252–257.

146. Ровний А. Системні механізми управління цілеспрямованою діяльністю спортсменів / А. Ровний // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 468–473.

147. Ровный А. С. Физиология человека / А. С. Ровный. – Харьков : [б. и.], 1999. – 230 с.

148. Розвиток народної освіти і педагогічної думки на Україні (X–поч. XX ст.): Нариси / за ред. М. Д. Ярмаченка. – К. : Рад. шк., 1991. – 381 с.

149. 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.

150. 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.
151. 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.
152. 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.
153. 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.
154. 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.
155. Ротерс Т. Теорія розвитку ритму особистості школяра у взаємодії фізичного виховання з естетичним / Т. Ротерс // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Ч. III. – Рівне : [б. в.], 2003. – С. 200.
156. Руденко Ю. Основи сучасного українського виховання / Ю. Руденко. – К. : Вид-во імені Олени Теліги, 2003. – 328 с.
157. Сбруєва А. А. Порівняльна педагогіка : навч. посіб. / А. А. Сбруєва. – 2-ге вид., стереот. – Суми : Університетська книга, 2004. – 320 с.
158. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г. К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

159. Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації / Т. В. Селезньова. – Херсон: ХДУ, 2005. – 75 с.

160. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001 – 439 с.

161. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз [Текст] : монографія / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.

162. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. В. Скалій. – Х., 2006. – 23 с.

163. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Я. А. Смаль. – Луцьк, 2017. – 20 с.

164. Смолюк І. О. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І.О. Смолюк, В.І. Смолюк // Фіз.виховання, спорт і культура здоров'я у сучас.сусп-ві. – 2011. – № 3. – С. 41–43.

165. Смолюк І. О. Педагогіка [Текст] : навчально-методичний посібник / І.О.Смолюк. – Луцьк : Вежа, 2010. – 20 с.

166. Солодков А. С. Физиология спорта : учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е.Б. Сологуб ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. [б. и.], 1999. – 231 с.

167. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

168. Сухарев А. Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков // Гигиена и санитария. – 2000. – № 3. – С. 43–44.

169. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Р. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

170. Теорія і методика фізичного виховання: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Круцевич Т.Ю. – Киев : Олимп. лит, 2017. – 392с.

171. Толстой Л. Н. Пед. соч. /Сост. Н.В.Вейкшан. – М., 1989. – 540 с.

172. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів / О. А. Томенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2011. – № 3. – С. 148–150.

173. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2.

174. Томенко О. А. Шляхи оптимізації рівня рухової активності школярів через реалізацію технологій олімпійської освіти / О. А. Томенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 54. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 54. – С. 245–249.

175. Уилмор Д. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит, 2006. – С. 174–176.

176. Українська педагогіка в персоналіях. У 2 кн. Кн. 1. Х–ІХ ст. : навч. посіб. для студ. внз / за ред. О. В. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005. – 624 с.

177. Филин В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / Филин В.П. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1998. – Т. 2. – С. 50–56.

178. Филин В. П. Методы исследования в спорте: Учебное пособие / В.П. Филин, А.С. Ровний. – Харьков: Основа, 1992. – С. 63–68.

179. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.

180. Хохлова Л. А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «шкіл сприяння здоров'я» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. А. Хохлова. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

181. Худолій О. М. Особливості силової підготовленості школярів старших класів / Худолій О.М., Іващенко О.В., Піменов О.О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №9. – С. 37–41.

182. Худолій О. М. Педагогічна практика в школі. Повідомлення II / Худолій О.М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 9. – С. 19–32. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.9.740>

183. Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / Худолій О.М., Іващенко О.В. – Харків: ОВС, 2014. – 320 с.

184. Хьелл Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.

185. 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.

186. Цьось А.В., Довганюк В.М., Ковальчук Н.М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах I-III ступенів: Навч. посібник / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк : Надстир'я, 1998. — 364с.

187. 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.

188. Цыганок А. В. Исследование возрастных изменений функционального состояния кардиореспираторной системы школьниц 10–16 лет при адаптации к физическим нагрузкам/ А. В. Цыганок // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 11. – С. 117–121.

189. Цюпак Т. Вплив лікувальної фізичної культури на кардіореспіраторну систему молодших підлітків із хронічним бронхітом [Електронний ресурс] / Т. Є. Цюпак, Н. А. Деделюк, Ю. Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 391–395.

190. Цюпак Т. Є. Формування основних здоров'язберігальних знань і навичок молодших школярів дитячого притулку/ Цюпак Ю.Ю., Деделюк Н.А // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун -ту ім. Лесі Українки /уклад. А.В.Цьось, С.Я. Індіка – Луцьк: Східноєвроп нац. ун -ту ім. Лесі Українки, 2016. – № 2(34). – С. 26–31.

191. Чайка В. Самостійна та індивідуальна робота і самоосвітня діяльність студентів в умовах кредитно-трансферної системи організації навчання у вищій педагогічній школі / В. Чайка // Наукові записки. Серія : Педагогіка. – 2008. – № 1. – С. 44–50.

192. Чайка В. Педагогіка (тестові завдання). Навчальний посібник для студ. вищих пед. закладів освіти / В. М. Чайка. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.

193. Чуб А.А. Формирование ценностного отношения школьников средних классов к физической культуре и спорту в процессе подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чуб Александр Александрович ; Кубанский гос. ун-т физ. культ., спорта и туризма. – Краснодар. – 2006. – 24 с.

194. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х ч. Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 272 с.

195. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х ч. Ч. 2. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 242 с.

196. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. степеня д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян. – АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.

197. Юхимюк В. П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В. П. Юхимюк. – Луцьк, 2010. – 22 с.

198. Bala, T. M. «The influence of cheerleading exercises on these school children's physical health of 5–9th form», *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, № 4, pp. 12–16. 12.

199. Dudley G. A., Tesch P. A., Miller B. J., Buchanan P. Importance of eccentric actions in performance adaptations to resistance training // *Aviation Space and Environmental Medicine*. – 1991. – № 62. – P. 543–550.

200. Dwyer T., Sallis JF, Blizzard L, Lazarus R, Dean K. Relation of academic performance to physical activity in children // *Ped Exerc Sci*. – 2001. – № 13. – P. 225–237.

201. Eriksson B. O. Physical training, oxygen supply and muscle metabolism in 11 -to 13-year-old boys // *Acta Physiol. scand.* – 1972. – P. 384.

202. Ertek, S. & Cicero, A. «Impact of physical activity on inflammation: Effects on cardiovascular disease risk and other inflammatory conditions», *Archives of Medical Science*, № 8(5), 2012. pp. 794–804.

203. Fiatarone M. A., Marks E. C., Ryan N. D. Meredith training in nonagenarians. Effects on skeletal muscle // *J. of Americ. Med. Association*. – 1990. – № 263. – P. 3029–3034.

204. Frontera W. R., Meredith C. M., O'Reill K P., Knuttgen K. G., Evans W. J. Strength conditioning in older men: sceletal muscle hypertrophy and improved function // *J. of Appl. Physiol.* – 1988. – № 64. – P. 1038–1044.

205. Gambetta V. Principles of plyometric training // *Track Technique*. – USA : Fall, 1987. – P. 3099–3104.

206. Gravs E., Pollock L., Jones E., Colvin B., Leggett H. Specificity of limited range of motion variable resistance training // *Med. and Sci. in Sports and Exer.* – 1989. – V. 21, № 1. – P. 338–354.
207. Hakkinen K. Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. A review // *J. of Sports Med. and Physic. Fitness*, 1989. – V. 29, № 1. – March. – Italy. – P. 9–26.
208. Harre D. *Kraftfahigkeite* // *Trainingwissenschaft.* – Berlin : Sportverlag, 1994. – P. 159–167.
209. Hermansen L. *Muscle metabolism during exercise.* – New York : Plenum, 1971. – P. 401–407.
210. Hilyer JC Jr, Mitchell W. Effect of systematic physical fitness training combined with counseling on the self-concept of college students // *J Couns Psychol.* – 1979. – № 26. P. 427–436.
211. Hollman W., Hettinger T. *Sportmedizin Arbeit und Trainingsgrundlagen.* – Stuttgart ; New York, 1980. – 774 p.
212. Holmer I. Physiology of swimming man // *Acta Physiol. scand.* – 1974. – P. 467.
213. Hoppeler Ft. Exercise – induced ultrastructural changes in skeletal muscle // *Int. J. Sports Med.* – 1986. – V. 7. – P. 187–204.
214. Janssen, I. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth / I. Janssen, A.G. LeBlanc // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* – 2010. – P. 7–46.
215. Kremenitzer P.J., *Aerobic Fitness Dancing in the Elementary Schools* // *Journal of Physical Education, Recreation and Dance.* – 1990. – № 61. – P. 89–90.
216. Laura Chaddock, Matthew B. Pontifex , Charles H. Hillman, Arthur F. Kramer // *A Review of the Relation of Aerobic Fitness and Physical Activity to Brain Structure and Function in Children* // *Journal of the International Neuropsychological Society.* – 2011. – [Volume 17, Issue 6](#).

217. MacMahon JR, Gross RT. Physical and psychological effects of aerobic exercise in delinquent adolescent males // *Am J Dis Child*. – 1988. – № 142. P. 1361–1366.

218. McGowan RW, Jarman BO, Pederssen DM. Effects of a competitive endurance training program on self-concept and peer approval // *J Psychol*. – 1974. – № 86. – P. 57–60.

219. Munson WW, Baker SB, Lundegren HM. Strength training and leisure counseling as treatments for institutionalized juvenile delinquents // *Adapted Physical Activity Quarterly*. – 1985. – № 2. – P. 65–75.

220. Opoka D. Tai Chi as a fitness service for Wroclaw City inhabitants / Dorota Opoka // *Pedagogy of health in physical culture*. – Bydgoszcz ; Lviv ; Warsaw, 2010. –P. 193– 206.

221. Pedro F. Saint-Maurice, Gregory J. Welk, Yang Bai, Kelly Allums-Featherston, Comparison of Data Screening Methods for Evaluating School-Level Fitness Patterns in Youth: Findings from the NFL PLAY 60 FITNESSGRAM Partnership Project // *Open Journal of Preventive Medicine*. – 2014.04. 11. – 876 p.

222. Rexen C. T., Ersbøll A. K., Møller N. C., Klakk H., Wedderkopp N., Andersen L. B. Effects of extra school-based physical education on overall physical fitness development – the CHAMPS study DK // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2015. – № 25 (5). – P. 706.

223. Roda O., Kalytka S., Tsos A., Andriichuk O., Ishchuk O., Shvets O. Heart Rate Variability in Athletes Specializing in Middle-Distance Running during Mesocycle // *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. – 2017, Vol. 8(1), pp. 1061–1070.

224. 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>.

225. Suzuki M., Tatsumi M. Effect of therapeutic exercise on physical fitness in a school health program for obese children / [Suzuki M](#) , [Tatsumi M](#) // *Japanese Journal of Public Health*. – 1993. – № 40(1). – P. 17–28.

226. 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).

ДОДАТКИ

Додаток А

Список опублікованих праць за темою дисертації

а) 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. 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).

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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).

б) у міжнародних періодичних виданнях:

12. 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).

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>

в) 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).

*Додаток Б***Відомості про апробацію результатів дисертації**

1. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств. Міжнародна науково-практична конференція. Луцьк, 2012, база Гарт на о. Світязь.

2. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств. Міжнародна науково-практична конференція. Луцьк, 2015, база Гарт на о. Світязь.

3. Фізична активність та якість життя людини. Міжнародна науково-практична конференція. Луцьк, 2017, база Гарт на о. Світязь.

4. Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Міжнародна науково-практична конференція. Чернігів, 2015.

5. Інноваційні спрямування рекреації, фізичної реабілітації і здоров'язбержувальні технології. Міжнародна науково-практична конференція. Харків, 2013.

6. Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я. Всеукраїнська науково-практична конференція. Луцьк, 2010.

*Додаток В***МЕТОДИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ****Антропометричні методи досліджень**

На підставі загальноприйнятих та рекомендованих в літературі антропометричних методів досліджень визначали: довжину тіла (см), масу тіла (кг), окружність грудної клітки (ОГК) (см).

Отримані результати порівнювалися з середньовіковими стандартами учнів старшого шкільного віку (16–17 років).

Для вимірювання довжини тіла застосували зростомір. Учень ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла той, кого вимірювали, робив вдих і затримував дихання. Виміри зросту проводили з точністю до міліметра.

Вимір ваги тіла проводився без взуття в легкому одязі вагами TEFAL 79442 (Франція), сертифікованими для вимірювання ваги тіла людини з поділкою 0,1 кг.

Вимірювання окружностей частин тіла проводилися в стандартному положенні, у горизонтальних площинах. Сантиметрову стрічку накладали на частини тіла так, щоб нульове ділення містилося попереду, у полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою й відзначав числові ділення. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру прилягала до частин тіла, які вимірювалися. Окружність грудної клітки вимірювали в трьох станах: глибокому вдиху, глибокому видиху та стані спокої.

Методи визначення функціонального стану організму

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за показниками ЧСС, артеріального тиску, ЖЕЛ, проби Штанге і проби Генче.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) є одним із основних інформативних показників реакції організму на фізичні навантаження. ЧСС визначали пальпаторним методом, підраховуючи кількість пульсових коливань на променевої артерії за 60 с.

Артеріальний тиск (АТ) є інформативним показником стану серцево-судинної системи. Вимірювали АТ за стандартною методикою Н.С. Короткова. Використовувалися автоматичні тонометри Omron M 5-I (Японія) та AND 787 (Японія). АТ вимірювався тричі з інтервалом в 3-и хвилини на обох руках. Для подальшого аналізу бралися до уваги середні величини двох останніх вимірів.

Функціональний стан дихальної системи оцінювався за показниками вимірювання життєвої ємності легенів (ЖЄЛ). ЖЄЛ визначали за допомогою сухого спірометра. Обстежуваний заздалегідь виконував 2 – 3 рази глибокий вдих та видих, а потім, зробивши максимальний вдих, рівномірно видихав повітря повністю. Вимірювання проводилося 3 рази, враховувався найбільший показник.

Проба Штанге. Школяр у положенні сидячи робив глибокий вдих і видих, потім знову вдих (приблизно 80% від максимального), закривав рот і одночасно зажимав пальцями ніс, затримуючи дихання (секундомір включається в кінці вдиху). Норма для дітей 16–17 років складає 40–55 секунд.

Проба Генча полягає у затримці дихання після видиху. Здорова нетренована людина здатна затримувати дихання на 25–30 секунд. для тренованої людини – 40–90 с.

Педагогічне тестування

Педагогічне тестування здійснювалося згідно з «Навчальною програмою з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів», за допомогою якого було визначено рівень розвитку рухових якостей. Тестували силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Підтягування у висі лежачи (дівчата) виконували на низькій перекладині. Учасниця хватом зверху бралася за перекладину та, згинаючи руки, підтягувалася до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляла руки, опускаючись у вис лежачи. Вправу повторювали стільки разів, скільки в учасниці вистачало сил.

Підтягування у висі на перекладині (хлопці). Учасник хватом зверху брався за перекладину та, згинаючи руки, підтягувався до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляв руки, опускаючись у вис лежачи. Вправу повторювали стільки разів, скільки в учасника вистачало сил.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хлопці). Вихідне положення – лежачи в упорі, руки прямі на ширині плечей, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп обпираються на підлогу. За командою учень починав з повною амплітудою ритмічно згинати і розгинати руки. Вправа вважається виконаною, якщо тулуб піднятий на повністю випрямлені руки. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, змінювати положення тулуба і ніг, знаходитись у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по черзі, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Час на виконання вправи не обмежувався, результатом виконання вправи було кількість разів виконання вправи.

Дівчата виконували цей тест в упорі від гімнастичної лави.

Піднімання в сід за 30 с. Учасник тестування займав вихідне положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримав ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди учасник починав виконувати вправу. Вправу повторювали протягом 30 с. Результат визначали кількістю піднімань із положення лежачи в положення сидячи протягом 30 с.

Стрибок у довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги» і «переступанням» виконували на стадіоні. Результатом тесту була дальність

стрибка в сантиметрах.

Біг на 30 і 60 м проводили на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначали з точністю до десятої частини секунди.

Рівномірний біг без урахування часу проводили на стадіоні. Результат фіксували подоланих метрах.

Метання малого м'яча проводився на стадіоні. Учні виконували три спроби. Фіксувався найкращий результат.

Човниковий біг 4×9 м виконували на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними – 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її та біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався й біг назад. Результат визначали часом (у секундах із точністю до десятої частини секунди) виконання всіх циклів.

Нахил уперед із положення сидячи виконували на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20–30 см, ступні були в положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежали на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнер тримав руки на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг, і намагалася дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасник дотягнулася кінчиками пальців рук, у сантиметрах.

АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

За умовою анкети після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що збігається з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Дані, які будуть отримані в ході опитування, не розголошуються та будуть використані тільки в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

1. Інтерес до фізичної культури:

високий;

вищий від середнього;

середній;

нижчий від середнього;

низький;

інтерес відсутній;

ставлюся негативно.

2. Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей):

бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);

бажання покращити своє здоров'я;

бажання навчитися техніки фізичних вправ;

інтерес до особи вчителя;

прагнення отримати добрі оцінки;

прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;

звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом;

інші мотиви (вказати) _____

3. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? Якщо займалися, то в якій?
(Впишіть)

Так; ні. _____

4. Чи хотіли б Ви ходити на заняття до якоїсь спортивної секції?
так; ні. Якщо так, то до якої саме?

(Впишіть) _____

5. Якщо Ви займаєтеся на сьогодні фізичною культурою й спортом, то як часто?

щоденно чи 5–6 разів на тиждень;

3–4 рази на тиждень;

1–2 рази на тиждень;

менше одного разу на тиждень;

майже не займаюсь.

6. Якщо Ви не виконуєте фізичні вправи, то з чим це пов'язано?

нецікаво;

немає вільного часу;

цікавіші заняття;

не бачу користі від занять;

через відсутність спортивної бази й споруд за місцем проживання;

не дозволяють сімейні обставини;

не дозволяє стан здоров'я;

відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;

дуже втомлююся під час навчання;

через відсутність сили волі, хоча дуже хочу займатись;

мої друзі не займаються – і я не займаюсь;

непрестижно зараз займатися спортом;

інші причини (вказіть) _____

7. Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?

маса тіла;
розвиток мускулатури;
пропорції будови тіла;
розвиток швидкості;
розвиток гнучкості;
розвиток спритності;
розвиток витривалості;
розвиток сили;
інші (вказіть) _____

8. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?

абсолютно здоровий;
здоров'я добре;
здоров'я задовільне;
погане здоров'я;
зовсім погане здоров'я;
важко відповісти.

9. Оцініть рівень своєї фізичної підготовленості:

дуже високий;
високий;
середній;
низький;
дуже низький;
важко відповісти.

10. Що, як правило, Ви робите у вільний час? (Допускається декілька варіантів відповідей)

беру участь у суспільній роботі;
читаю художню літературу;
просто відпочиваю вдома в колі сім'ї;
відпочиваю з друзями та знайомими;

слухаю музику;
граю на музичних інструментах;
беру участь у художній самодіяльності;
цікавлюся мистецтвом (живописом, скульптурою);
захоплююся прикладним мистецтвом;
відвідую концерти, театри;
працюю на садовій ділянці;
займаюся спортом, туризмом;
відвідую спортивні видовища;
відвідую дискотеки;
цікавлюся технікою;
цікавлюся автосправою;
колекціоную;
дивлюся телевізор, відеомагнітофон;
слухаю радіо;
читаю газети, журнали;
відвідую музеї, виставки;
відвідую кафе, бари, ресторани;
відвідую друзів, знайомих, родичів;
граю в азартні ігри;
інші захоплення (вказіть) _____

11. Із яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання?

зустрічі з відомими спортсменами;
зустрічі зі спеціалістами в галузі фізичної культури;
масові спортивні заходи за місцем навчання;
учитель (викладач) фізичної культури;
тренер із видів спорту;
телебачення;

радіо;

газети;

спеціальна спортивна література (книги, брошури);

інші (вказіть) _____

12. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей)

спортивного інвентарю немає;

є лижі, ковзани;

є гантелі, штанга, гирі;

є тренажер;

є велосипед;

є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;

є туристське спорядження;

є інший спортивний інвентар (укажіть) _____

Укажіть, будь ласка, про себе:

Вік _____, стать _____, школа _____.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для дітей та підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності й відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та величину енергозатрат. Такий діапазон можливостей дає підставу кваліфікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну, інформативну.

У дітей виділено такі рівні рухової активності:

- базовий рівень (БР) – сон, відпочинок лежачи;
- сидячий рівень (СІР) – поїздка в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, харчування;
- малий рівень (МР) – особиста гігієна, уроки в школі (крім фізкультури й трудового навчання), ходіння пішки;
- середній рівень (СР) – домашня робота, прогулянки, ранкова гімнастика, рухливі перерви у школі;
- високий рівень (ВР) – заняття фізичними вправами під час спеціально організованих занять, інтенсивні ігри, біг, катання на санках, ковзанах, велосипеді, лижах, самокаті, роликах тощо.

Для визначення кількості часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються (див. картку реєстрації фізичної активності). Картка реєстрації рухової активності дитини може бути довільної форми. Головна вимога – чітка фіксація витрат часу на різні види активності учнів.

Зіставивши отримані дані із середньовіковими показниками добової рухової активності й енергозатрат, можемо зробити висновок про відповідність нормам. Проте якщо заняття фізичними вправами проводять лише 2 рази на

тиждень, а інші спеціальні заняття з високим рівнем рухової активності відсутні, то це спричинить її дефіцит.

КАРТКА РЕЄСТРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище _____, Ім'я _____

День тижня _____ Дата _____

Школа _____, Клас _____

Час початку діяльності	Опис діяльності	Час виконання діяльності	Рівень рухової активності
7.00	Піднялась, умилаь, застелила ліжко	25 хв	МР
7.25	Збрала речі до занять	10 хв	СР
7.35	Сніданок	20 хв	СИР
7.55	Одяглась	10 хв	МР
8.05	Дорога до школи	20 хв	МР
8.25	Підготовка до уроків	5 хв	МР
8.30	Відвідування занять (перерви)	3 год 50 хв	МР, СИР, ВР
13.10	Дорога до місця проживання, спілкування з друзями	30 хв	СР
14.40	Переодягнулася, підготувалася до обіду	20 хв	МР
15.00	Обід	30 хв	СИР
15.30	Читала, дивилася телевізор, слухала музику та ін.	30 хв	СИР
16.00	Розмовляла по телефону	10 хв	МР
16.10	Збиралася на прогулянку	20 хв	МР
16.30	Гуляла та ін.	1 год 30 хв	ВР
18.00	Прийшла додому, готувалася до уроків	2 год 30 хв	МВ
20.30	Дивилася телевізор, читала	1 год 10 хв	СИР
21.40	Вечеряла	20 хв	СИР
22.00	Дивилася телевізор, читала тощо	1 год 10 хв	СИР
23.10	Гігієнічні процедури	10 хв	СИР
23.20–7.00	Сон	7 год 40 хв	БР

Помноживши кількість годин, витрачених на кожен вид діяльності, на ваговий коефіцієнт (табл. 1), отримаємо кількість балів, що відповідає індексу рухової активності (ІРА) на кожному рівні. Сума показників ІРА на всіх рівнях відповідає добовому індексу рухової активності.

Таблиця 1

Ваговий коефіцієнт індексу рухової активності

Рівень рухової активності	Споживання кисню, л/хв	Ваговий коефіцієнт	Ккал, хв
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,4
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3
Високий	1,25	5,0	6,25

Додаток Е***Методика Рене Жиля***

Проективна методика дослідження особистості. Оpubлікована Р.Жилем в 1959 р. і призначена для обстеження дітей

Стимульний матеріал методики складається з картинок, на яких зображені діти і дорослі, а також тестові завдання, спрямовані на виявлення особливостей поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, актуальних для дитини і її відносини з іншими людьми. Наприклад, на картинці намальована родина, що розташувалася навколо столу. Дитині потрібно вибрати собі місце за столом.

У тестових завданнях пропонуються на вибір типові форми поведінки в деяких ситуаціях. Наприклад:

- З ким ти любиш гратися? З дітьми твого віку, молодшими за тебе, старшими за тебе?

Завершується обстеження опитуванням, у процесі якого уточнюються дані, що цікавлять психолога. Методика дає можливість описати систему особистісних відносин дитини, що складається із двох груп змінних:

1. Показники, що характеризують конкретно-особистісні відносини дитини з іншими людьми: 1) матір'ю; 2) батьком; 3) обома батьками; 4) братами і сестрами; 5) бабусею і дідусем; 6) іншими (подругою); 7) учителем (вихователем або іншим авторитетним для дитини дорослим).

2. Показники, що характеризують особливості самої дитини:

- 1) допитливість;
- 2) прагнення до домінування у групі;
- 3) прагнення до спілкування з іншими дітьми у більших групах;
- 4) відгородженість від інших, прагнення до самоти;
- 5) соціальна адекватність поведінки.

Крім якісної оцінки результатів всі показники одержують своє кількісне вираження. Незважаючи на те, що необхідна подальша робота з вивчення валідності і надійності тесту, проведені дослідження свідчать про значну діагностичну цінність даних, одержуваних за допомогою тесту.

Мета методики полягає у вивченні соціальної пристосованості дитини, а також її взаємин з навколишніми.

Методика є візуально-вербальною, складається з 42 картинок із зображенням дітей або дітей і дорослих, а також текстових завдань. Її спрямованість - виявлення особливостей поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях, важливих для дитини і її відносин з іншими людьми.

Простота і схематичність, що відрізняють методику Жіля від інших проєктивних тестів, не тільки роблять її більше легкою для випробуваної - дитини, але і дають можливість щодо більшої її формалізації. Крім якісної оцінки результатів, дитяча проєктивна методика міжособистісних відносин дозволяє представити результати психологічного обстеження по ряду змінних і кількісно.

Психологічний матеріал, що характеризує систему особистісних відносин дитини, можна умовно розділити на дві більші групи змінних.

1) Змінні, що характеризують конкретно-особистісні відносини дитини: ставлення до сімейного оточення (мати, батько, бабуся, сестра та ін.), ставлення до друга або подруги, до авторитарного дорослого та ін.

2) Змінні, що характеризують саму дитину і проявляються в різних відносинах: товарищівість, обережність, прагнення до домінування, соціальна адекватність поведіння. Всі автори, що адаптували методику, виділяють 12 ознак: ставлення до матері, ставлення до батька, ставлення до матері й батька як сімейної пари, ставлення до братів і сестер, ставлення до бабусі й дідуся, ставлення до друга, ставлення до вчителя, допитливість, прагнення до домінування, товарищівість, відгородженість, адекватність. Ставлення до певної особи виражається кількістю виборів даної особи, виходячи з максимального числа завдань, спрямованих на виявлення відповідного ставлення.

Методику Р. Жіля не можна віднести до числа чисто проєктивних, вона являє собою форму перехідну між анкетною і проєктивними тестами. У цьому її велика перевага. Вона може бути використана як інструмент глибинного вивчення особистості, а також у дослідженнях, що вимагають вимірів і

статистичної обробки.

Інструкція

Особливості проведення процедури обстеження.

Перед початком роботи з методикою дитині повідомляється, що від неї чекають відповідей на питання за картинками. Дитина розглядає малюнки, слухає або читає питання і відповідає.

Дитина повинна вибрати собі місце серед зображених людей, або ідентифікувати себе з персонажем, що займає те або інше місце в групі. Вона може вибрати його ближче або далі від певної особи. У текстових завданнях дитині пропонується вибрати типову форму поведінки, причому деякі завдання будуються по типу соціометричних. Таким чином, методика дозволяє одержати інформацію про ставлення дитини до різних оточуючих людей, (до сімейного оточення) і явищ.

Доцільна тільки індивідуальна форма проведення тестування.

Ключі для підрахунку результатів

№	Призначення шкал	Номера завдань	Загальна кількість завдань
1	Ставлення до матері	1-4, 8-15, 17-19, 27, 38, 40-42	20
2	Ставлення до батька	1-5, 8-15, 17-19, 37, 40-42	20
3	Ставлення до матері і батька як батьківській парі	1-4, 6-8, 14, 17, 19	10
4	Ставлення до братів і сестер	1, 2, 4, 5, 6, 8-19, 30, 40, 42	20
5	Ставлення до бабусі й дідуся	1, 4, 7-13, 17-19, 30, 40, 41	15
6	Ставлення до друга (подруги)	1, 4, 8-19, 25, 30, 33-35, 40	20
7	Відношення до вчителя	1, 4, 5, 9, 11, 13, 17.19, 26, 28-	15

	(авторитетного дорослого)	30, 32, 40	
8	Допитливість	5, 22-24, 26, 28-32	10
9	Домінантність	20-22, 39	4
0	1 Товариськість	16, 22-24	4
1	1 Закритість, відгородженість	9, 10, 14-16, 17, 19, 22-24, 29, 30, 40-42	15
2	1 Соціальна адекватність поводження	9, 25, 28, 32-38	10

Стимульний матеріал до методики Рене Жиля

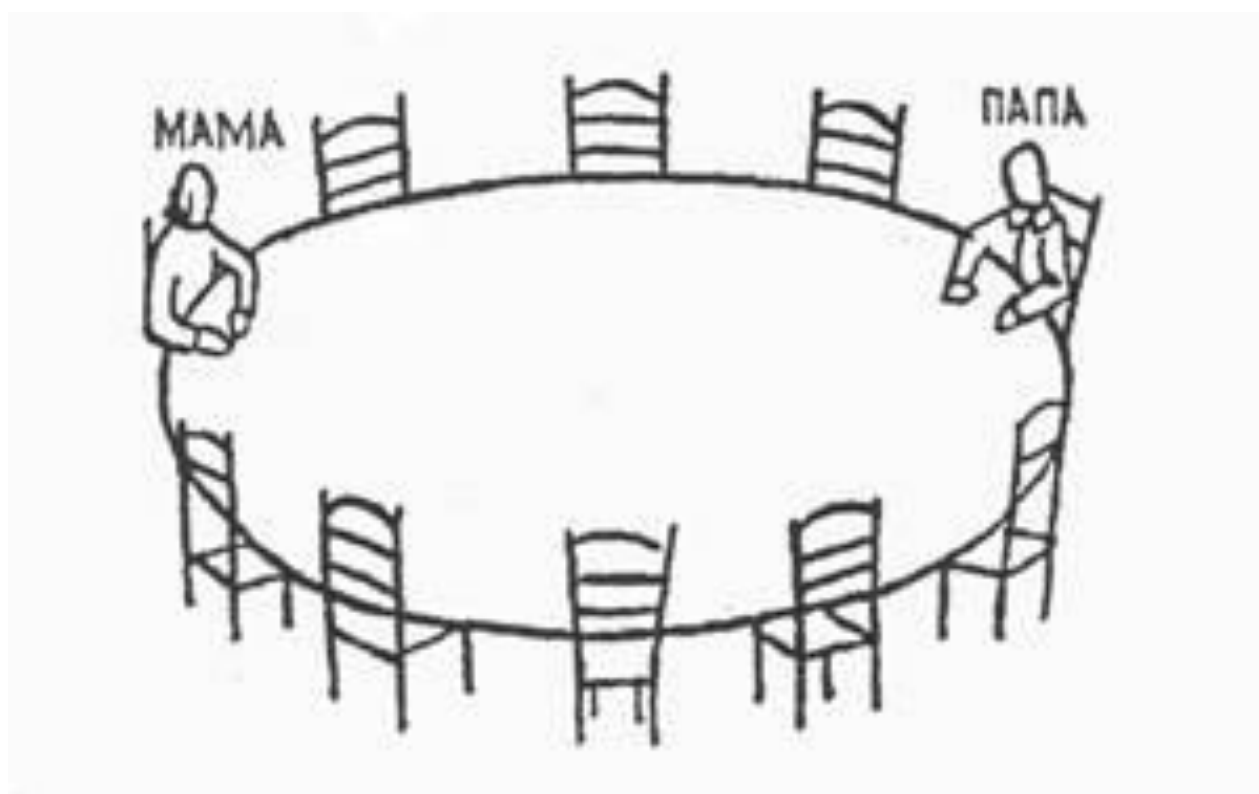
1. Ось стіл, за яким сидять різні люди. Познач хрестиком, де сидиш ти.



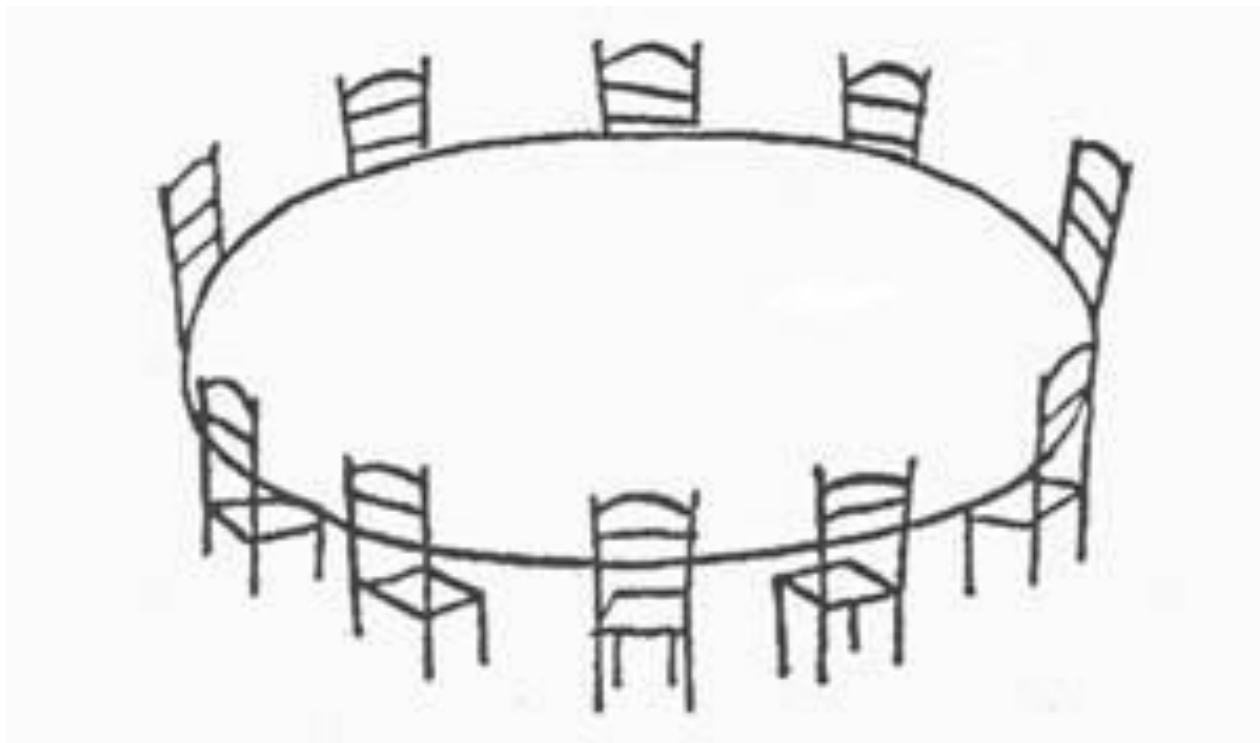
2. Познач хрестиком, де ти сидиш.



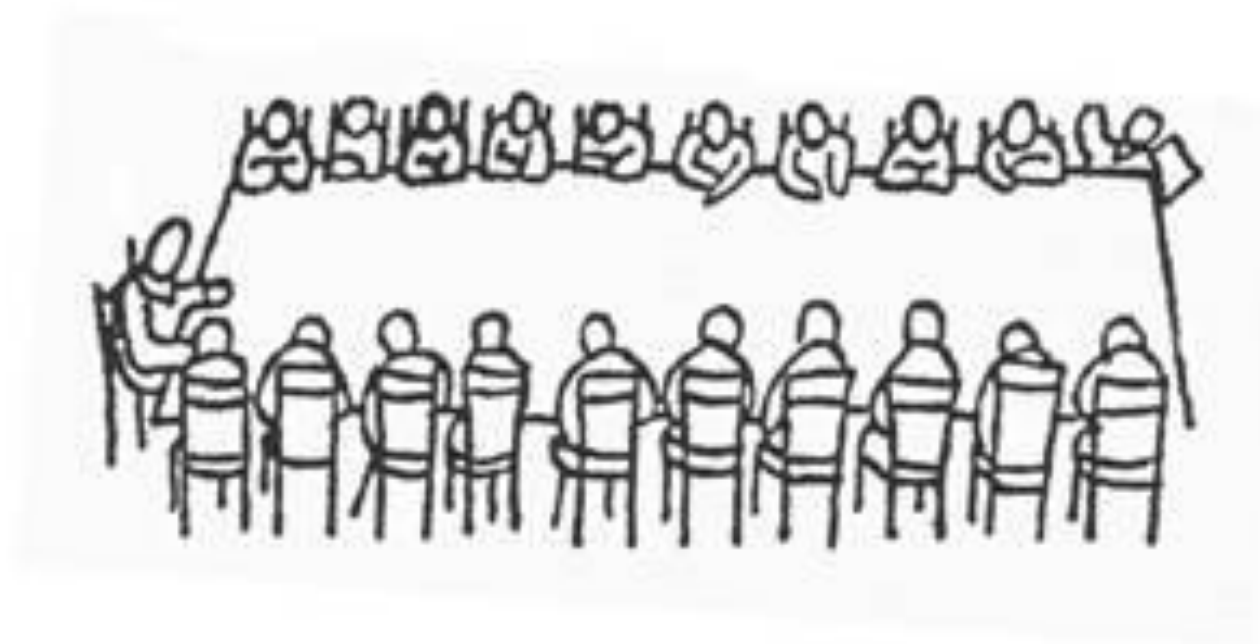
3. Познач хрестиком, де ти сидиш.



4. А тепер розмісти кілька людей і себе навколо цього стола. Познач їхні родинні відносини - тато, мама, брат, сестра або друг, товариш, однокласник.



5. Ось стіл, на чолі якого сидить людина, яку ти добре знаєш. Де сів би ти? Хто ця людина?



6. Ти разом зі своєю родиною будеш проводити канікули у господарів, які мають великий будинок. Твоя родина вже зайняла кілька кімнат. Вибери кімнату для себе.

Брат				Тато і мама
Сестра				

7. Ти довгий час гостюєш у знайомих. Познач хрестиком кімнату, яку б вибрав ти.

Тато і мама				
Дідусь і бабуся				

8. Ще раз у знайомих. Познач кімнати деяких людей і твою кімнату.

9. Вирішено піднести одній людині сюрприз. Ти хочеш, щоб це зробили? Кому? А може бути тобі однаково? Напиши нижче.

10. Ти маєш можливість виїхати на кілька днів відпочивати, але там, куди ти їдеш, тільки два вільних місця: одне для тебе, друге для іншої людини. Кого б ти взяв із собою? Напиши нижче.

11. Ти втратив щось, що коштує дуже дорого. Кому першому ти розповіси про цю неприємність? Напиши нижче.

12. У тебе болять зуби, і ти повинен піти до зубного лікаря, щоб вирвати хворий зуб. Ти підеш один? Або з ким-небудь? Якщо підеш із ким-небудь, то

хто ця людина? Напиши.

13. Ти здав іспит. Кому першому ти розповіси про це? Напиши нижче.

14. Ти на прогулянці за містом. Познач хрестиком, де перебуваєш.



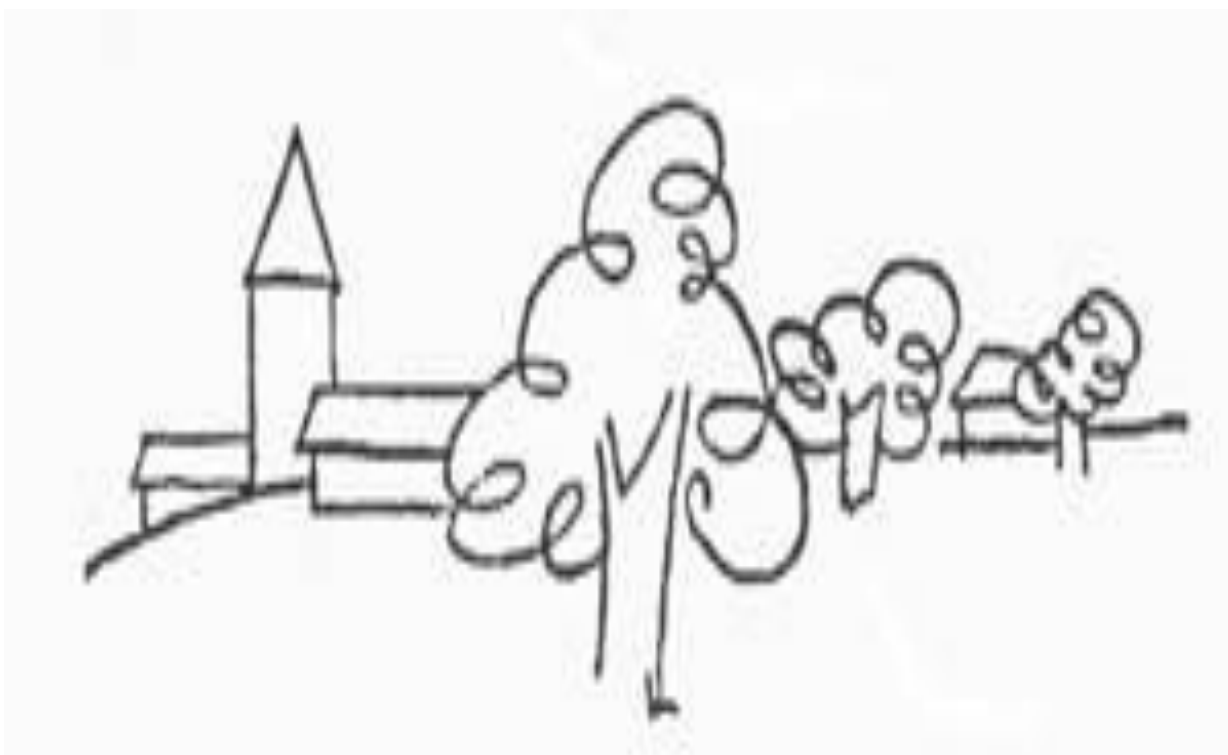
15. Інша прогулянка. Познач, де ти цього разу.



16.



17. Тепер на цьому малюнку розмісти кілька людей і себе. Намалюй або познач хрестиками. Підпиши, що це за люди.



18. Тобі й деяким іншим дітям дали подарунки. Хтось одержав подарунок набагато кращий за інших. Кого б ти хотів бачити на його місці? А може тобі однаково? Напиши.

19. Ти збираєшся в далеку дорогу, їдеш далеко від своїх рідних. За ким би ти сумував сильніше за всіх? Напиши нижче.

20. Ось твої товариші йдуть на прогулянку. Познач хрестиком, де перебуваєш ти.



21. З ким ти любиш гратися? З товаришами твого віку, молодшими за тебе, старше тебе? Підкресли одну із можливих відповідей.

22. Це площадка для ігор. Познач, де перебуваєш ти.



23. От твої товариші. Вони сваряться з невідомої тобі причини. Познач хрестиком, де будеш ти.



24. Це твої товариші, що сваряться через правила гри. Познач, де ти.



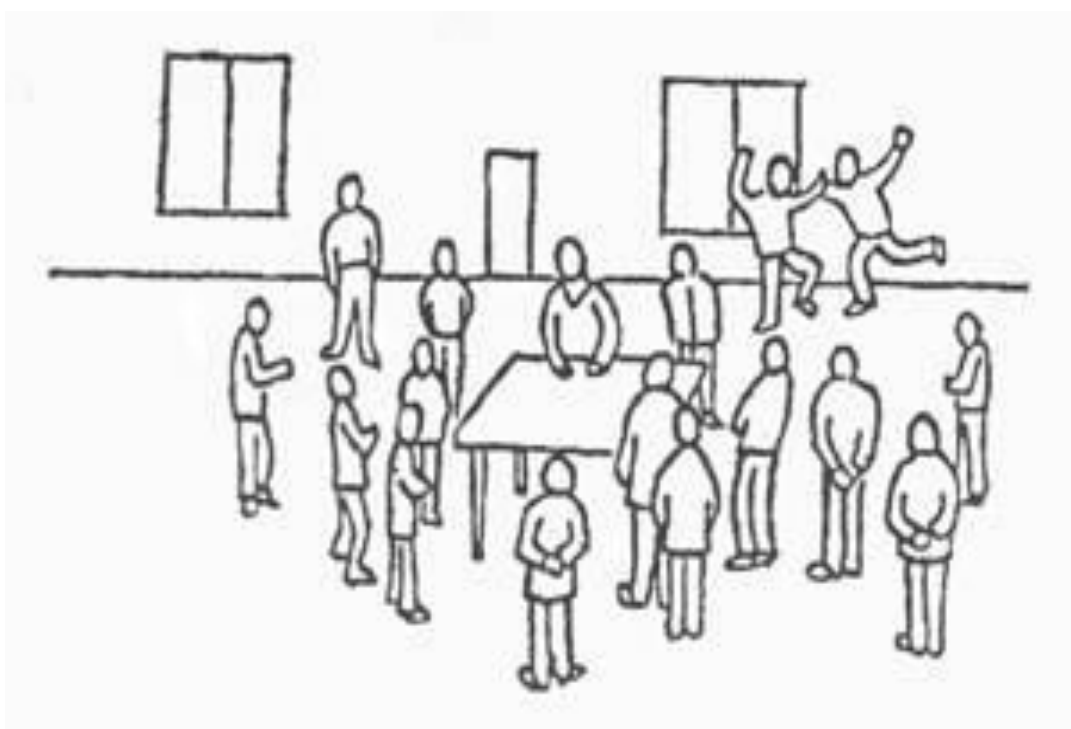
25. Товариш навмисно штовхнув тебе й звалив з ніг. Що будеш робити: будеш плакати? Поскаржишся вихователю? Удариш його? Зробиш йому зауваження? Не скажеш нічого? Підкресли одну з відповідей.

26. Ось людина, добре тобі відома. Вона щось говорить тим, що сидять на стільцях. Ти перебуваєш серед них. Познач хрестиком, де ти.



27. Ти багато допомагаєш мамі? Мало? Рідко? Підкресли одну з відповідей.

28. Ці люди стоять навколо стола, і один з них щось пояснює. Ти перебуваєш серед тих, які слухають. Познач, де ти.



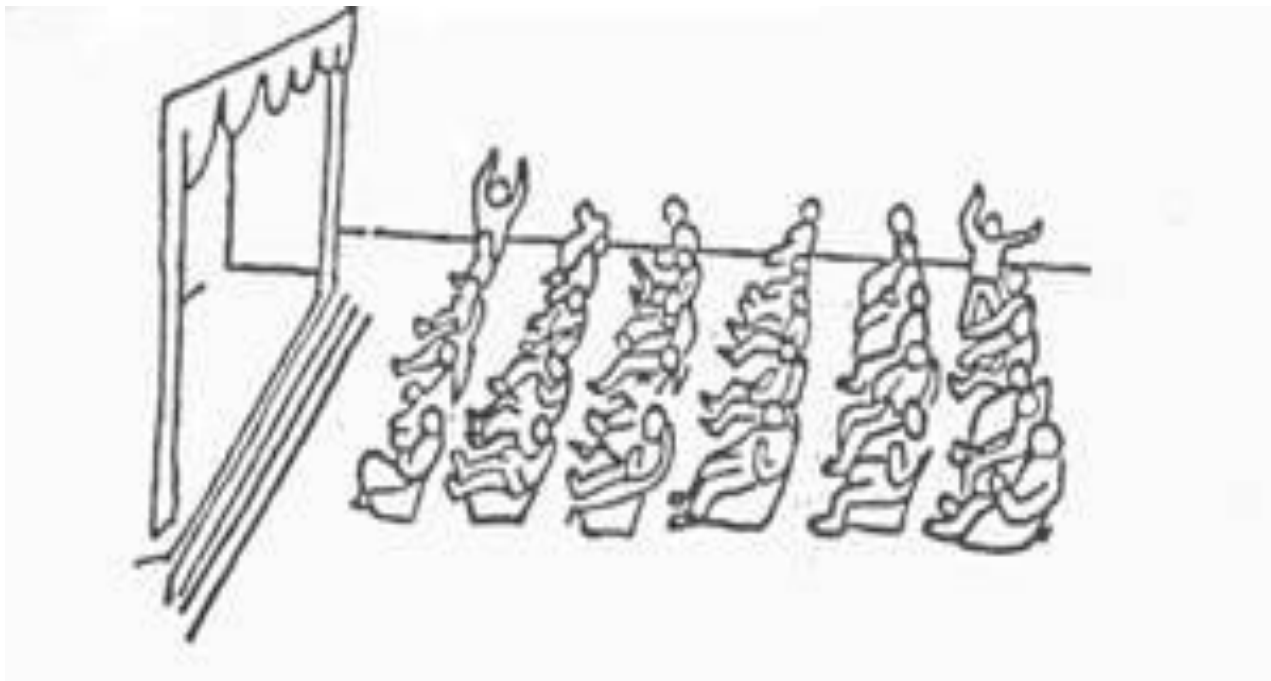
29. Ти й твої товариші на прогулянці, одна жінка вам щось пояснює. Познач хрестиком, де ти.



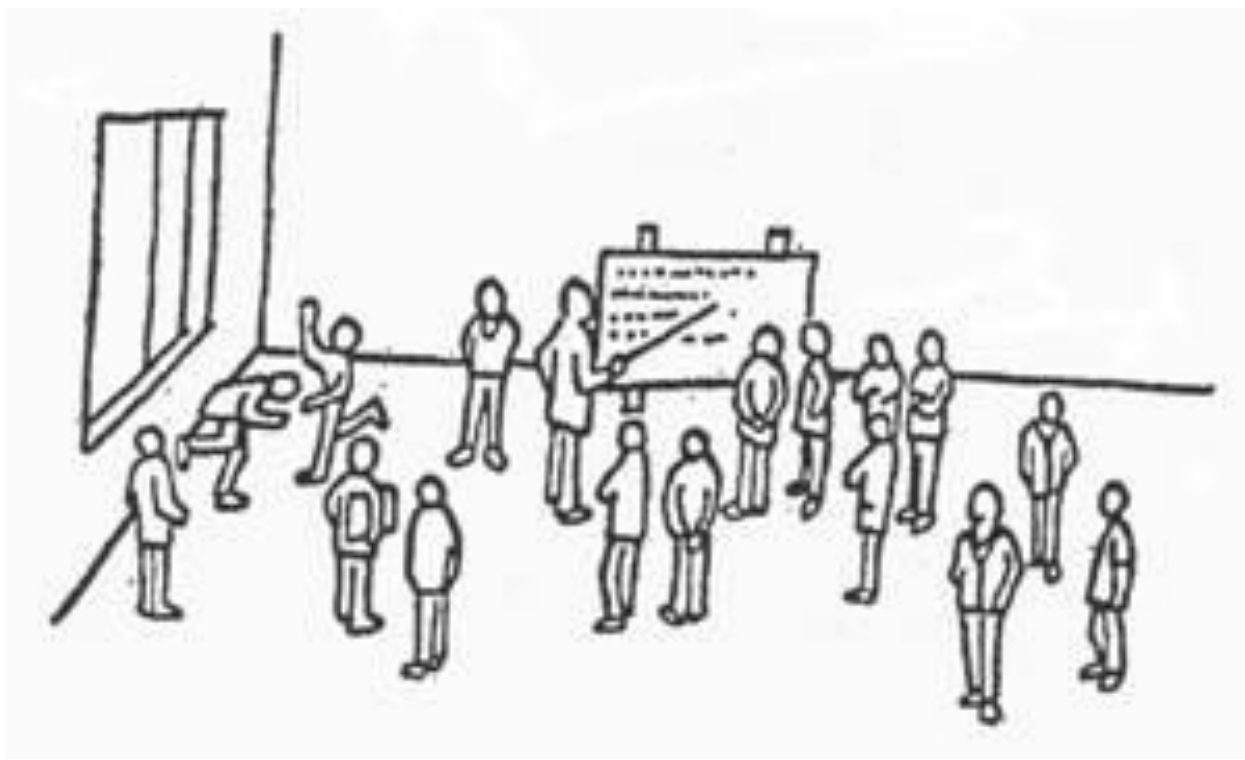
30. Під час прогулянки все розташувалися на траві. Познач, де перебуваєш ти.



31. Це люди, які дивляться цікавий спектакль. Познач хрестиком, де ти.



32. Це показ у таблиці. Познач хрестиком, де ти.



33. Один з товаришів сміється з тебе. Що будеш робити? Будеш плакати? Знизасяш плечима? Сам будеш глузувати з нього? Будеш обзивати його, бити? Підкресли одну з відповідей.

34. Один з товаришів сміється з тебе з іншими. Що зробиш? Будеш

плакати? Знизаєш плечима? Сам будеш глузувати з нього? Будеш обзивати його, бити? Підкресль одну з відповідей.

35. Товариш взяв твою ручку без дозволу? Що зробиш? Будеш плакати? Скаржитися? Кричати? Спробуєш відібрати? Почнеш його бити? Підкресли одну з цих відповідей.

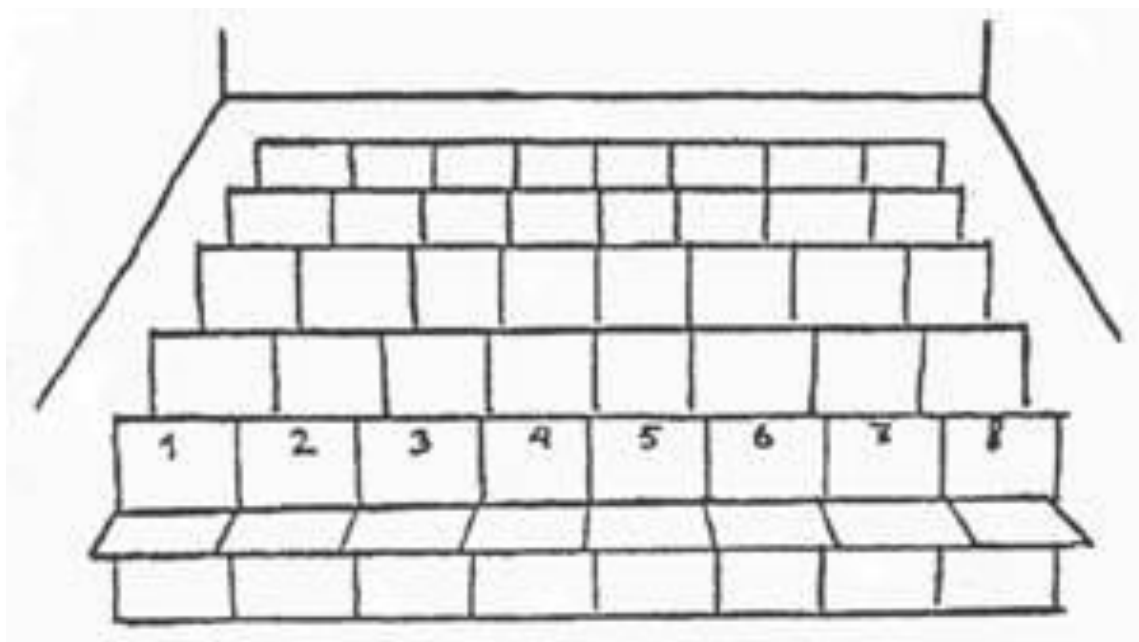
36. Ти граєш у лото (або в шашки, або в іншу гру), і два рази підряд програєш. Ти незадоволений? Що будеш робити? Плакати? Продовжувати грати? Нічого не скажеш? Почнеш злитися? Підкресль одну із цих відповідей.

37. Батько не дозволяє тобі йти гуляти. Що будеш робити: нічого не відповіси? Надмешся? Почнеш плакати? Запротестуєш? Спробуєш піти всупереч забороні? Підкресли одну з цих відповідей.

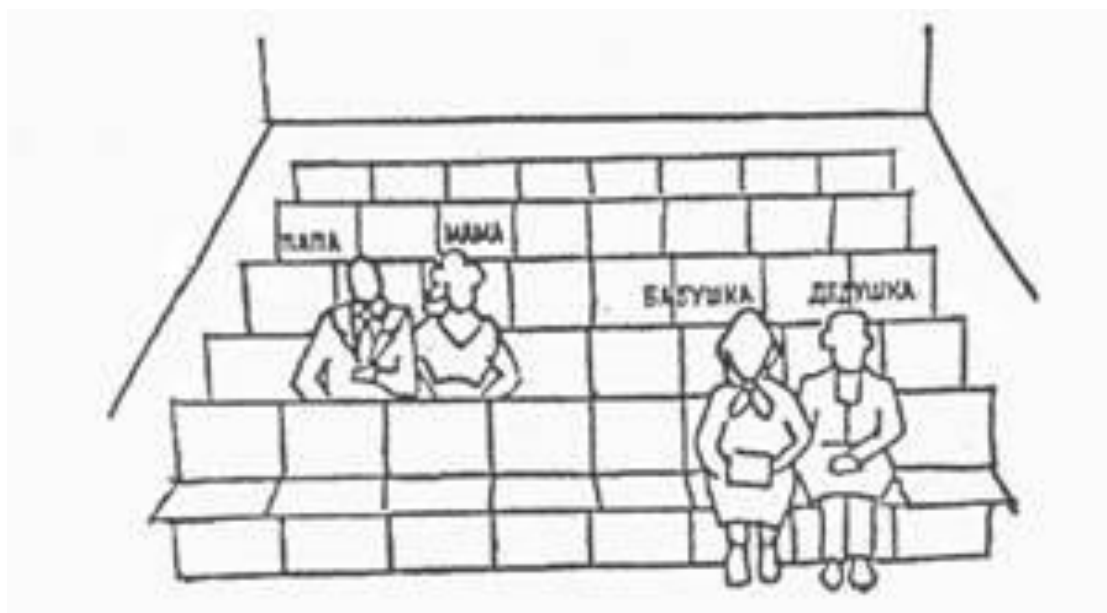
38. Мама не дозволяє тобі йти гуляти. Що будеш робити: Нічого не відповіси? Надмешся? Почнеш плакати? Запротестуєш? Спробуєш піти всупереч забороні? Підкресль одну з цих відповідей.

39. Вихователь вийшов і довірив тобі нагляд за групою. Чи здатний ти виконати це доручення? Напиши нижче.

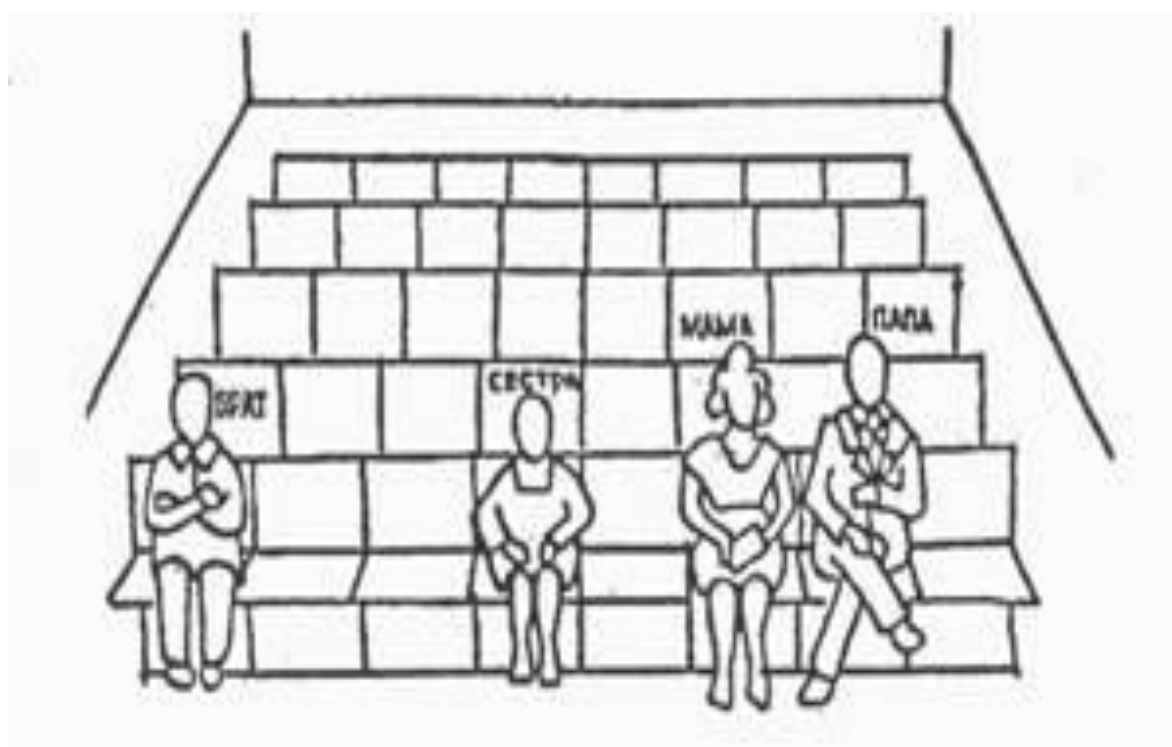
40. Ти пішов у кіно разом зі своєю родиною, у кінотеатрі багато вільних місць. Де ти сядеш? Де сядуть ті, хто прийшов разом з тобою?



41. У кінотеатрі багато порожніх місць. Твої родичі вже зайняли свої місця.
Познач хрестиком, де сядеш ти.



42. Знову в кінотеатрі. Де ти будеш сидіти?





УКРАЇНА

ЛУЦЬКА МІСЬКА РАДА

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУЦЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-
ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА I-
II СТУПЕНІВ № 7 –
ПРИРОДНИЧИЙ ЛІЦЕЙ»**

43000, Волинська обл., м. Луцьк, вул.

Дубнівська, 14, тел.: 75-76-89

E-mail: lutskschool7@ukr.net*02.03.2012.***ДОВІДКА**

Про впровадження результатів науково-дослідної роботи Розтоки Андрія Вячеславовича «Технологія навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи» у навчальний процес учнів ЛНВК «Загальноосвітня школа I-II ступенів №7- природничий ліцей»

У навчальному процесі ЛНВК «Загальноосвітньої школи I-II ступенів №7-природничий ліцей» впроваджено технологію навчання фізичній культурі учнів в умовах навчально-виховної діяльності. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце в його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури.

Відповідно до розробленої технології мета навчання учнів фізичній культурі передбачає формування здоров'язбережувальної компетентності. Кожна людина мусить прокласти свій шлях таким чином, щоб створити потрібні умови для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне ставлення до свого здоров'я й фізичної активності. Здоров'язбережувальна компетентність включає в себе: уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку; усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності; удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я; дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Здоров'язбережувальна компетентність передбачає збереження власного фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я і здоров'я свого оточення. 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, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, наочності, міцності, прогресування) та специфічних (оздоровчої спрямованості, змістової та структурної цілісності фізичної культури, безперервності та прогресування навчально-тренувальних впливів, особистісної адекватності фізичних навантажень) педагогічних принципів.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює методику. Методи і методичні прийоми навчання учнів: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка).

Ефективність реалізації даної технології залежить від доцільно проведених форм навчання: уроки фізичної культури, уроки з інших предметів, сюжетні уроки, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята. Що сприяють концептуальним основам знань про здоров'я людини, розвиток культури фізичного та духовного здоров'я та формуванню в особистості цінного ставлення до навколишнього середовища, до самої себе.

Сьогодні, як ніколи раніше, фізична культура й виховання підростаючого покоління повинні бути орієнтовані на забезпечення їхнього здорового майбутнього. Застосування експериментальної технології зумовило зростання мотивації учнів до фізичної культури, оптимізації роботи серцево-судинної і дихальної систем організму, формуванню навичок здорового способу життя, підвищення рівня знань та фізичної підготовленості.

Директор школи



Ніла Карюк

ЛУЦЬКА МІСЬКА РАДА
Луцький навчально-виховний
комплекс «Загальноосвітня
школа

I-II ступенів №24 –
технологічний ліцей»
вул. Станіславського, 52а,
м. Луцьк, 43017
тел./факс(0332) 264561,
E-mail: Licei24.lutsk@ukr.net
Web: [http:// www.licei24.ucoz.ua](http://www.licei24.ucoz.ua)
Код ЄДРПОУ 26276366

27.02.2017р.

ДОВІДКА

Про впровадження результатів науково-дослідної роботи Розтоки Андрія Вячеславовича «Технологія навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи» у навчальний процес учнів ЛНВК «Загальноосвітня школа I-II ступенів №24- технологічний ліцей»

У навчальному процесі ЛНВК «Загальноосвітньої школи I-II ступенів» впроваджено технологію навчання фізичній культурі учнів в умовах навчально-виховної діяльності. Використовуючи сучасні технології, можна удосконалювати не лише фізичні якості, а також розвивати творчий потенціал учнів.

Відповідно до розробленої технології мета навчання учнів фізичній культурі передбачає формування здоров'язбережувальної компетентності. Одне з найважливіших завдань сучасної школи – навчити дітей зберегти і зміцнювати своє здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність включає в себе: уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку; усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності; удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я; дбайливе ставлення до свого здоров'я.

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, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності,

послідовності, наочності, міцності, прогресування) та специфічних (оздоровчої спрямованості, змістової та структурної цілісності фізичної культури, безперервності та прогресування навчально-тренувальних впливів, особистісної адекватності фізичних навантажень) педагогічних принципів.

Методи і методичні прийоми навчання учнів: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка).

Ефективність реалізації даної технології залежить від доцільно проведених форм навчання: уроки фізичної культури, уроки з інших предметів, сюжетні уроки, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята.

Застосування експериментальної технології зумовило зростання мотивації учнів до фізичної культури, оптимізації роботи серцево-судинної і дихальної систем організму, формуванню навичок здорового способу життя, підвищення рівня знань та фізичної підготовленості.

Директор ЛНВК



Ю.Ю.Гринчук



УКРАЇНА
ЛУЦЬКА МІСЬКА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУЦЬКА ГІМНАЗІЯ №4
ІМЕНІ МОДЕСТА ЛЕВИЦЬКОГО
ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСТІ»

проспект Волі, 25,
 м. Луцьк, 43025
 Тел.(0332) 725179,
 факс (0332) 725179

E-mail: gimnazia4lutsk@ukr.net

Код ЄДРПОУ 26413952

18.01.2017 № 01-19/1/24
 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи
 Розтоки Андрія Вячеславовича «Технологія навчання фізичній культурі
 учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи»
 у навчальний процес комунального закладу «Луцька гімназія №4
 імені Модеста Левицького Луцької міської ради Волинської області»

У навчальний процес комунального закладу «Луцька гімназія №4 імені Модеста Левицького Луцької міської ради Волинської області» впроваджено технологію навчання фізичній культурі учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності. Згідно із розробленою технологією мета навчання фізичної культури учнів передбачає формування в них здоров'язбережувальної компетентності. Відповідно до змісту навчального матеріалу й етапів навчання, вікових особливостей, 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.

Використовувалися наступні методи і методичні прийоми навчання: організація і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, заохочення, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка).

Розроблена технологія реалізувалася в таких формах навчання: уроки фізичної культури, уроки з інших предметів, сюжетні уроки, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята.

Упровадження експериментальної технології зумовило зростання мотивації учнів до фізичної культури, підвищення рівня знань з фізичної культури, оптимізації роботи серцево-судинної і дихальної системи дитячого організму.

Директор гімназії



О. Мишковець



УКРАЇНА

**Комунальний заклад
«Луцька загальноосвітня
школа І-ІІІ ступенів №20**

Луцької міської ради

Волинської області»

вул. Шота Руставелі, 11

м. Луцьк, 43017

Тел.(0332) 26-28-92,

E-mail: zosh20@ukr.net

Код ЄДРПОУ 36452684

21.02.2017

№ 01-22/80

ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи
Розтоки Андрія Вячеславовича «Технологія навчання фізичній культурі
учнів 5-6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи»
у навчальний процес Луцької ЗОШ №20

У навчальному процесі учнів Луцької ЗОШ №20 впроваджено технологію навчання фізичній культурі учнів в умовах навчально-виховної діяльності. Відповідно до розробленої технології мета навчання фізичної культури учнів передбачає формування в них здоров'язбережувальної компетентності. 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. Методи і методичні прийоми навчання учнів: методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності (бесіди, пояснення, розповідь), методи стимулювання і мотивування навчально-пізнавальної діяльності (стимулювання навчальної діяльності, зауваження, уточнення, пізнавальна гра), методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності (запитання, опитування, нагадування, оцінка).

Розроблена технологія реалізовувалася в таких формах навчання: уроки фізичної культури, інтегровані уроки, сюжетні уроки, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні свята.

Застосування експериментальної технології зумовило зростання мотивації учнів до фізичної культури, оптимізації роботи серцево-судинної і дихальної систем організму, підвищення рівня знань та фізичної підготовленості.

Спостереження за учнями Луцької ЗОШ №20 у процесі впровадження експериментальної технології дозволило визначити такі позитивні ознаки: у всіх учнів підвищується рівень свідомої активності під час виконання вправ; кожен учень може обирати власний темп виконання вправи, що дозволяє індивідуалізувати процес вправлення; під час діяльності на уроці власний вклад у колективну справу може внести учень у будь-якому стані здоров'я; означене особливо важливо для тих, хто має особливі освітні потреби.

Експериментальна технологія дозволяє вчителю визначити рівень авторитета кожного, серед своїх однолітків, та у наступному - сприяти його підтримці та/або підвищенню.

Впровадження технології на уроках фізичної культури можна визнати як тенденцію в діяльності вчителів у контексті особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми та розвитку в них продуктивного мислення. Використання означених форм навчання учнів сприяє трансформації їхньої діяльності в бік особистої значущості. Подальша систематизація педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеної проблеми сприятиме розвитку педагогічної інноватики з формування фізичної культури особистості.

Директор школи



В.Ю.Коляно

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Україна, 43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
тел.: +38(0332)74-61-03
факс: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

LUTSK NATIONAL TECHNICAL
UNIVERSITY

Ukraine, 43018, Lutsk, 75, Lvivska st.
tel.: +38(0332)74-61-03
fax: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

28.02.2017 № 128-12-07

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи
Розтоки Андрія Вячеславовича «Технологія навчання фізичній культурі учнів
5–6 класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи» у
навчальний процес студентів Луцького національного технічного
університету

У процесі вивчення психолого-педагогічних і спеціальних дисциплін студентами спеціальності «Середня освіта(фізична культура)» Луцького національного технічного університету впроваджено технологію навчання фізичній культурі учнів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи

Результати дослідження дозволили розробити особистісно-орієнтовану технологію навчання фізичній культурі в умовах навчально-виховної діяльності основної школи, що включає чітку послідовність засобів, методів, етапів навчання, вимог до дозування фізичних навантажень, контролю і самоконтролю і спрямовану на формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Як цілеспрямований і структурований процес технологія спрямована на засвоєння учнем відомостей, понять, уявлень про сутність і складники здоров'я, методики його виховання.

Розроблена методика отримала позитивну оцінку фахівців кафедри фізичного виховання. Зазначається, що запропоновані рекомендації сприяють формуванню у студентів вмінь професійного мислення, здатності розв'язувати ситуації різними шляхами.

Проректор з НІР

Шимчук С. П.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: http://www.eenu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125102

12.04.2017 № 03-28/02/1113

на № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи
 Розтоки Андрія В'ячеславовича «Технологія навчання фізичної культури
 учнів 5–6-х класів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи» у
 навчальний процес студентів Східноєвропейського національного
 університету імені Лесі Українки

У процесі вивчення психолого-педагогічних і спеціальних дисциплін студентами спеціальності середня освіта (фізична культура) Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки активно впроваджується технологія навчання фізичної культури учнів в умовах навчально-виховної діяльності основної школи.

теоретично обґрунтовано концептуальні засади технології у фізичній культурі, яка базується на ідеях особистісного розвитку учнів засобами здоров'язберезувальних фізичних навантажень; розроблено технологію навчання фізичної культури, що охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-змістовий, фізичний компоненти, етапи й форми навчання, організаційно-педагогічні умови.

Розроблена методика отримала позитивну оцінку фахівців факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. Зазначається, що запропоновані рекомендації сприяють формуванню у студентів спеціальних знань та вмінь, здатності розв'язувати педагогічні ситуації.

Перший проректор, проректор
 з адміністрування та розвитку



А. В. Цюць