

Харківська державна академія фізичної культури

Сутула В. О., Власов Г. В., Булгаков О. І.

**Сучасні педагогічні технології в системі
фізичного виховання школярів**

Харків – 2013

УДК 37.037-057.874

Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів. – Харків: 2013. – 117 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлені сучасні підходи до розробки організаційно-педагогічних технологій. Охарактеризовані основні види педагогічних технологій та виділені їх базові структурні компоненти. Розглянуто питання щодо ролі сучасної системи шкільного фізичного виховання у формуванні фізичної культури особистості учнів. Представлена розгорнута схема організаційно-педагогічної технології «Формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів».

Посібник розрахований на широке коло спеціалістів, які працюють у сфері фізичного виховання дітей та молоді, викладачів та студентів навчальних закладів фізкультурного профілю.

Рецензенти:

Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Камаєв О.І.
кандидат педагогічних наук, професор Приходько І.І.

Навчальний посібник підготовлено в рамках реалізації комплексного наукового проекту на 2013-2014 р. «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер Державної реєстрації 0113U001205).

ББК 75.я 73С89

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ..	6
1.1. Педагогічні технології навчання та виховання, які використовуються в системі загальної середньої освіти	10
РОЗДІЛ 2. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	24
2.1. Особистісна фізична культура як категорія наукових досліджень	24
2.2. Роль сучасної системи шкільного фізичного виховання у формуванні фізичної культури особистості учнів	30
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ «ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ»	36
3.1. Роль уроків фізичної культури у процесі формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів	37

3.2. Вплив фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня учнів, на формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів	42
3.3. Ставлення батьків та учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться у школі в режимі навчального дня	50
3.4. Організаційно-педагогічна технологія «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів»	54
ДОДАТКИ.....	74
ЛІТЕРАТУРА.....	102

ВСТУП

Останніми роками в Україні значна увага приділяється розвитку національної системи фізичного виховання дітей та молоді, що відображено у Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», а також в Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті (2002 р.) та в Наказі Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 р. № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно–технічних навчальних закладах України». Означені документи визначають стратегію розвитку системи фізичного виховання, реалізація якої повинна забезпечити формування у дітей та молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховати у них відповідальне ставлення до власного здоров'я, до здорового способу життя, створити умови для їх повноцінного фізичного та духовного розвитку. Незважаючи на прийняті заходи система шкільного фізичного виховання, як показує практика, не в змозі забезпечити необхідний рівень фізичного здоров'я дітей та молоді. Так, за останні 10 років захворюваність серед дітей шкільного віку збільшилася на 26,8%. На сьогодні приблизно 90% школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я, загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64% - 71%. За період навчання в школі кількість учнів віднесених до спеціальної медичної групи зростає майже у два рази. Останніми роками високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32% юнаків та дівчат, вище середнього - у 4,18%, середній - у 27%, нижче середнього - у 27%, а низький - у 41,48%. Обумовлено це тим, що в системі фізичного виховання школярів до цього часу залишається пріоритетним виховання у дітей тілесної культури у той час як, власне, фізичне виховання, яке спрямоване на їх залучення до цінностей фізичної культури через формування у них особистісної фізичної культури, ще не знайшло належної практичної реалізації. Враховуючи це автори поставили за мету узагальнити існуючі уявлення щодо педагогічних технологій, які використовуються у системі загальної середньої освіти, та показати основні підходи та технології спрямовані на формування особистісної фізичної культури у дітей та молоді шкільного віку.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ У СИСТЕМІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У наш час поняття «педагогічна технологія» стійко увійшло в педагогічний лексикон і є предметом дослідження багатьох вчених. Її визначення у великій мірі залежить від уявлень, які склалися у науковців щодо структури і основних складових навчально-виховного процесу. Так, за визначенням І. Прокопенка, В. Євдокімова [158], педагогічна технологія - це суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіхів педагогічних дій. Як приклад, вони звертають увагу на наступні авторські педагогічні технології: народну педагогіку Г. Сковороди, педагогічну систему К. Ушинського, гуманістичну педагогіку В. Сухомлинського, Вальдорфську педагогіку та інші. На їх погляд «педагогічна технологія – це не інструкція і рецепти, а певні принципи практичного втілення закономірностей формування особистості». До них відносяться: принцип орієнтації на чітко і детально визначені цілі, принцип дидактичного вибору навчання, принцип суб'єктності навчання, принцип варіативності навчання, принцип педагогічної компетентності, принцип професійних аналогій і запозичень, принцип природовідності. На думку І. Прокопенка та В. Євдокімова в сучасному розумінні педагогічна технологія виступає як сукупність науково обґрунтованих способів організації педагогічної діяльності, здійснення яких приводить до оптимального розв'язання поставлених задач. Відповідно до цього вони виділяють наступні структурні компоненти педагогічної технології:

1. Концептуальна частина, яка представляє характеристику основної ідеї та принципів на яких ґрунтується технологія.
2. Змістовна частина, у якій визначаються цілі і характер технології.
3. Процесуальна частина, яка відображає організацію навчально-виховного процесу як технологічного процесу, способи, форми та методи які при цьому застосовуються.
4. Програмно-методичне забезпечення яке включає навчальні і методичні посібники, в яких розкривається сутність педагогічної технології, форми та засоби її застосування, дидактичні матеріали, а також діагностичний інструментарій. Програмно-методичне забезпечення повинно відповідати вимогам науковості, технологічності, достатньої повноти і реальності здійснення.

В. Гузеєв [54] пропонує розглядати педагогічну технологію як сукупність психолого-педагогічних установок, що визначають спеціальний

набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів і виступає, як організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу. При цьому автор визначає наступні ознаки педагогічної технології:

— концептуальність, що 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 найстисліші строки;

— алгоритмізованість, проєктованість, цілісність, керованість (передбачає легке відтворення конкретної технології будь-яким педагогом у будь-якому освітньому закладі);

- коригованість - можливість постійного оперативного зворотного зв'язку, послідовно орієнтованого на чітко визначені цілі;

— візуалізація - характерна для окремих технологій, передбачає використання аудіовізуальної та електронно-обчислювальної техніки, а також конструювання та застосування різноманітних дидактичних матеріалів і оригінальних наочних посібників;

Г. Селевко [169] педагогічну технологію розуміє як впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату. Автор робить висновок про те, що педагогічна технологія функціонує як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, що застосовуються у навчанні, і як реальний процес навчання. На його думку, педагогічна технологія може бути представлена трьома аспектами:

1) науковим: педагогічні технології як частина педагогічної науки, що вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання та проєктувальних педагогічних процесів;

2) процесуально-описовим: алгоритм дій процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення запланованих результатів навчання;

3) процесуально-діючим: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів.

В. Сластьонін [173] педагогічну технологію представляє як впорядковану сукупність дій, операцій і процедур, що інструментально забезпечують досягнення прогнозованого результату. На думку автора, суттєвою особливістю педагогічної технології є те, що довільним діям вона протиставляє жорсткі алгоритмічні приписи, систему логічно вмотивованих дій, послідовний перехід від елемента до елемента.

О. Пометун та Л. Пироженко [146] визначають педагогічну технологію як науково обґрунтовану педагогічну (дидактичну) систему, яка гарантує

досягнення певної навчальної мети через чітко визначену послідовність дій, спрямованих на розв'язання проміжних цілей і зазделегідь визначений остаточний результат.

В.П. Беспалько [18]. поняття педагогічна технологія трактує як продуману в усіх деталях модель спільної педагогічної діяльності з проектування, організації навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів і учителів. У своїх дослідженнях автор зауважує, що конструювання навчального процесу в педагогічній технології має здійснюватись за певною схемою (рис. 1), яка відображає ознаки, притаманні й традиційній організації навчального процесу: впорядкованість процесу навчання, мету і оцінювання результатів.

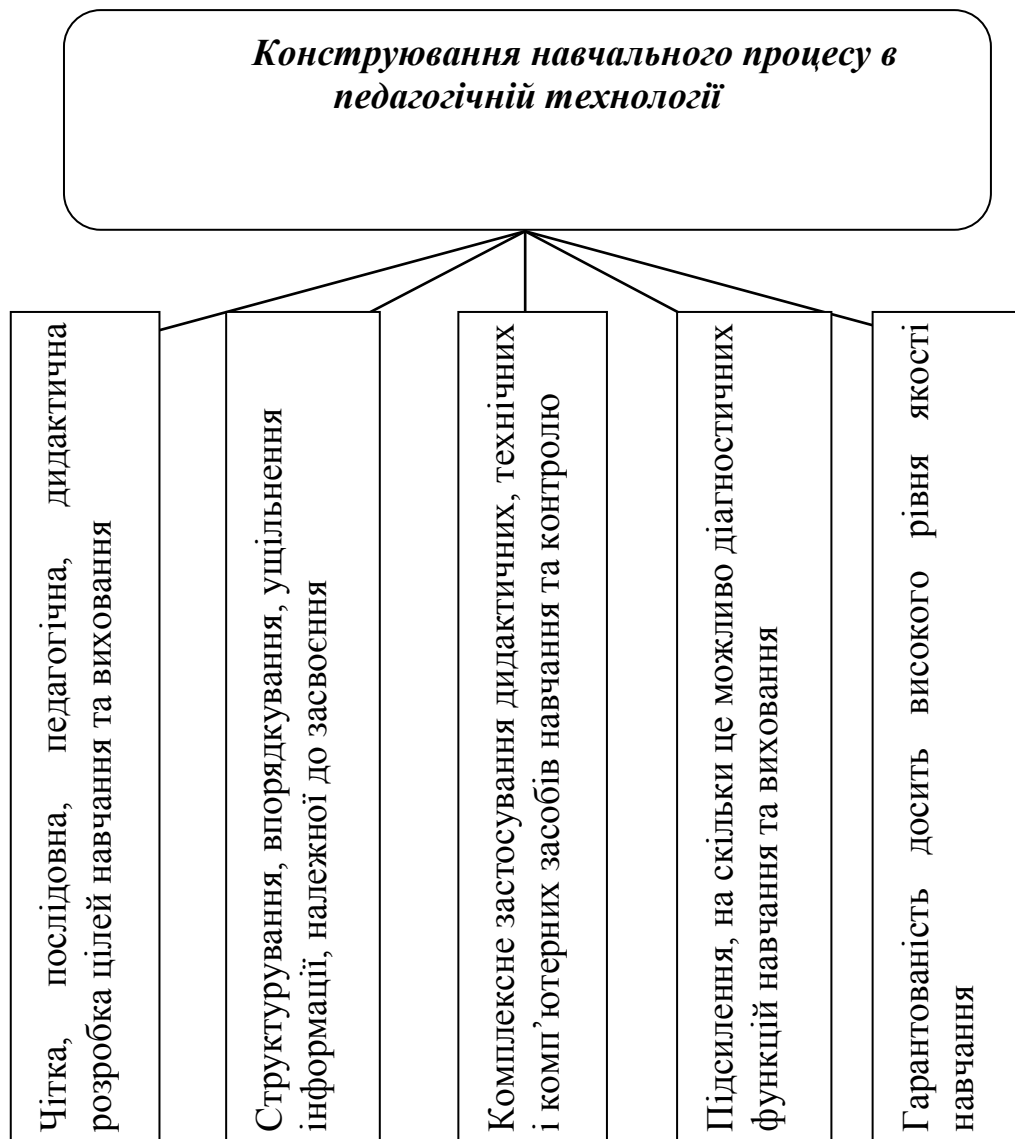


Рисунок 1. Конструювання навчального процесу в педагогічній технології (за В.П. Беспалько).

В. Кларін [84] поняття педагогічна технологія визначає, як системну сукупність і порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних засобів, які використовуються для досягнення педагогічних цілей. На його думку опис педагогічної технології повинен передбачати розкриття всіх основних її характеристик, що робить можливим її відтворення:

- а) концептуальна основа;
- б) змістова частина, яка включає в себе:
 - постановку, максимальне уточнення, формулювання цілей (загальних і конкретних) щодо досягнення результатів;
 - зміст навчального матеріалу;
- в) процесуальна частина, до складу якої належать такі компоненти:
 - організація навчального процесу відповідно до поставлених цілей;
 - методи і форми навчальної діяльності учнів та діяльності вчителя;
 - управління навчальним процесом (оцінювання поточних результатів, корекція навчання, спрямована на досягнення поставлених цілей);
 - діагностика навчального процесу.

В. Галузьяк, М. Сметанський, В. Шахов [44] головною ідеєю педагогічної технології визначають її відтворюваність, що полягає в можливості її повторення і ефективного застосування будь-яким учителем, і яка гарантує досягнення поставленої мети.

Розширене трактування сутності педагогічної технології відображається у визначенні наведеному Н. Наволоковою [134], яка під педагогічною технологією розуміє один із спеціальних напрямків педагогічної науки (прикладна педагогіка), покликаний забезпечити досягнення певних завдань, підвищити ефективність навчально-виховного рівня, гарантувати його високий рівень. На думку автора, в освітній практиці педагогічна технологія може функціонувати на трьох ієрархічно супідрядних рівнях:

1. Загальнопедагогічний рівень функціонування педагогічної технології. Загальнодидактична, загальновиховна технологія репрезентує цілісний освітній процес у регіоні, освітньому закладі, на певному рівні навчання чи виховання. У такому вигляді педагогічна технологія тотожна педагогічній системі, оскільки вона містить сукупність цілей, змісту, засобів і методів навчання (виховання), алгоритм діяльності суб'єктів і об'єктів навчально-виховного процесу.

2. Предметно-методичний рівень функціонування педагогічної технології. Йдеться про застосування педагогічної технології як окремої методики, тобто як сукупності методів і засобів реалізації певного змісту навчання та виховання в межах одного предмета, групи, в діяльності педагога.

3. Локальний (модульний) рівень функціонування педагогічної технології. Зорієнтована на цей рівень педагогічна технологія реалізується як технологія окремих частин навчально-виховного процесу, розв'язання окремих дидактичних і виховних завдань (технологія окремих видів діяльності, формування понять, виховання окремих особистісних якостей тощо).

Слід відмітити одну важливу особливість педагогічних технологій на яку звертають увагу В. Галузьяк, М. Сметанський, В. Шахов, Н. Наволокова, а саме на те, що їх можна відтворювати й тиражувати і при цьому гарантувати високу якість навчально-виховного процесу або вирішення тих педагогічних завдань, які закладені в педагогічну технологію.

1.1. Педагогічні технології навчання та виховання, які використовуються в системі загальної середньої освіти

У сучасній науково-методичній літературі описана велика кількість педагогічних технологій. Найбільш поширені серед них це технології спрямовані на удосконалення навчального процесу. У педагогічній практиці ці технології визначаються як *навчальні технології*. Серед різноманіття таких технологій у сучасній школі широкого розповсюдження набули технологія традиційного навчання, технологія проблемного навчання, технологія розвивального навчання, технологія колективного способу навчання, технологія інтерактивного навчання та інші. Усі вони сконструйовані у відповідності із описаними вище підходами до побудови педагогічних технологій. Хоча кожна із цих технологій має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань, реалізація яких здійснюється з використанням специфічних засобів, методів та форм навчання у відповідності до характеру і особливостей завдань, які вирішуються в процесі використання тої чи іншої педагогічної технології.

Технологія традиційного навчання [59]. Вона передбачає насамперед класно-урочну організацію навчання. Основними цілями і завданнями цієї технології є формування системи знань, оволодіння основами наук; формування основ наукового світогляду; всебічний і гармонійний розвиток кожного учня. Головні методи навчання, які лежать в основі цієї технології, – пояснення у поєднанні з наочністю; провідні види діяльності учнів – слухання і запам'ятовування; головна вимога і головний критерій ефективності – безпомилкове відтворення вивченого [158]. Визначальними ознаками традиційної класно-урочної форми навчання є:

- учні приблизно одного віку та рівня підготовки складають клас, який зберігає в основному постійний склад на весь період навчання;
- клас працює за єдиним річним планом і програмою відповідно до розкладу;
- основною одиницею навчання є урок;

- урок, як правило присвячений одній темі, внаслідок чого учні класу працюють над одним і тим же матеріалом;

- роботою учнів на уроці керує учитель: він оцінює результати навчання зі свого предмету, рівень засвоєння матеріалу кожного учня окремо і наприкінці навчального року приймає рішення про переведення учнів до наступного класу;

- навчальні книги (підручники) використовуються в основному, для домашньої роботи.

Аналізуючи педагогічні технології І.В. Прокопенко [158], зазначає, що традиційна технологія є насамперед авторитарною педагогікою вимог; навчання дуже слабо пов'язане із внутрішнім життям учня, з його різноманітними запитами і потребами, відсутні умови для прояву індивідуальних здібностей, творчих проявів особистості. Авторитаризм процесу навчання в такій технології проявляється в: регламентації діяльності, примусовості навчальних процедур; централізації контролю; орієнтації на середнього учня.

Технологія проблемного навчання зорієнтована на набуття знань, умінь, навичок; засвоєння способів самостійної діяльності; розвиток пізнавальних і творчих здібностей [176]. Під час проблемного навчання вчитель не подає навчальний матеріал в готовому вигляді, а ставить перед учнем завдання (проблему), зацікавлює його, викликає у нього бажання знайти спосіб розв'язання, підводить учнів до суперечностей і пропонує самостійно знайти спосіб її вирішення; викладає різні точки зору із одного і того ж питання; спонукає учнів робити порівняння, узагальнення, висновки із ситуацій, співставляти факти; визначає проблемні теоретичні і практичні завдання (наприклад, частково пошукові або дослідницькі) тощо. Використовуючи технології проблемного навчання учитель, поставивши проблему, розкриває шлях її вирішення, демонструє учням хід наукового мислення, робить їх немов би співучасниками наукового пошуку. Таким чином, технологія проблемного навчання сприяє не тільки набуттю учнями необхідної системи знань, умінь та навичок, але й досягненню високого рівня їх розумового розвитку, формування в них здатності до самостійного оволодіння знаннями шляхом власної творчої діяльності, розвиває інтерес до навчальної праці, забезпечує ґрунтовні результати навчання.

Технологія розвивального навчання [18]. В основі цієї технології лежить розвиток інтелектуальних здібностей дитини. Основними концептуальними положеннями цієї технології є цілеспрямований розвиток дитини на основі комплексної розвивальної системи; системність і цілісність змісту; навчання на високому рівні складності; просування у вивченні та засвоєнні матеріалу швидким темпом; усвідомлення дитиною цінності процесу навчання; включення до процесу навчання не тільки раціональної, а й емоційної сфери; проблематизація змісту. Розвивальне навчання - це активно-діяльнісний спосіб навчання, під час якого враховуються та використовуються природні закономірності індивідуального розвитку

дитини, що зумовлюють розвиток знань, умінь, навичок і способів розумових дій, самокерованих механізмів особистості, емоційно-ціннісної та діяльнісно-практичних сфер. Основними цілями технології розвивального навчання є загальний розвиток учнів, розвиток розуму, почуттів, волі, навчання вмінню вчитися, життя серед людей, формування творчої особистості.

Технологія колективного навчання [59]. В її основу покладено навчання учнів у малих групах, яке побудоване таким чином, що основна відповідальність за пізнавальний процес лежить на самих учнях. Основними цілями і завданнями технології колективного навчання є засвоєння знань, умінь, навичок; розвитку комунікативних якостей особистості та ін. В основі

Інтерактивні технології навчання [146] підрозумівають таку організацію навчального процесу, яка заснована на взаємодії всіх його учасників у процесі навчального пізнання, забезпечуючи колективну (кооперативну) діяльність у класі. При цьому, кожен учень знає, що від його діяльності залежить кінцевий результат виконання поставленого перед усім класом завдання, за яке він повинен публічно прозвітувати. Інтерактивні технології навчання включають в себе чітко спланований очікуваний результат навчання, окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють діяльність учнів, різноманітні умови і процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів. Але у таких технологіях навчання є обов'язкова вимога – наявність для усіх учнів класу спільної навчальної мети. Інтерактивні технології навчання відкривають для усіх учні можливість співпраці зі своїми ровесниками, дозволяють реалізувати природне прагнення кожної людини до спілкування, сприяють досягненню учнями високих результатів у навчанні. Коли учні навчаються, взаємодіючи з іншими, вони відчують з їх боку емоційну та інтелектуальну підтримку, яка дає їм можливість вийти за рамки їх нинішнього рівня знань і умінь.

Педагогічні технології виховання. Описані вище підходи до побудови педагогічних технологій навчання характерні і для педагогічних технологій виховання, які залишаються усе ще мало розробленими [18, 20, 84, 86, 160]. С. Свириденко [168] з цього приводу зауважує, що усі сучасні педагогічні технології які використовуються в системі шкільної освіти спрямовані переважно на удосконалення процесу навчання учнів і значно менше на процес їх виховання. М. Роганова [160], аналізуючи виховні педагогічні технології констатує, що виховання залишається все ще малоефективним у зв'язку з недостатньою розробленістю проблеми педагогічних технологій які не можуть повною мірою вплинути на якість виховання і сам хід педагогічного процесу. В роботах з проблем педагогічних технологій [18, 43, 84, 158 та ін.] виховні технології розглядаються як особлива категорія існуючих педагогічних технологій. Так Г. Селевко у своїх дослідженнях [169] доводить що існує чотири ієрархічні рівня виховних технологій: 1-й рівень, спрямований на вирішення мети виховної діяльності; 2-й рівень, спрямований на вирішення виховних завдань; 3-й, рівень локальних, окремих виховних акцій, подій, заходів, форм; 4-й рівень,

вирішення конкретних виховних ситуацій. В. Монахов [129] технологію виховання визначає як суворо обгрунтовану систему педагогічних засобів, форм, методів, їх етапність, націленість на вирішення конкретного виховного завдання, зауважуючи, що кожне завдання має адекватну технологію виховання і що зміна завдання веде до зміни технології. При цьому вона виділяє п'ять етапів у виховній системі: 1) цілепокладання, 2) планування, 3) організація діяльності вихованців, 4) самоствердження особистості, безпосередній вплив на колектив, 5) аналіз досягнутих результатів.

Педагогічні технології фізичного виховання. Серед існуючих педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільної освіти, широкого розповсюдження набули і педагогічні технології, спрямовані на вирішення основних завдань системи шкільного фізичного виховання (освітніх, оздоровчих, виховних), які розробляються на таких же засадах що і інші організаційно-педагогічні технології. Серед різноманіття таких технологій найбільш поширеними є технології спрямовані на підвищення в учнів мотивації до систематичних занять фізичними вправами (технології «формування фізичної активності школярів»; «формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами» та інші); педагогічні технології спрямовані на підвищення рухового режиму учнів (фітнес технології, аеробні технології та інші); здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі педагогічні технології; інформаційні педагогічні технології (технологія «атлет», програма міні шейпінг та інші). Усі вище вказані технології розробляються на основі тих же принципів та підходів що і інші організаційно-педагогічні технології, хоча кожна із них має свої особливості, характерні ознаки, власну структуру і спрямованість на вирішення якихось конкретних завдань. Так, в основі організаційно-педагогічної технології **«формування фізичної активності школярів»** [87] лежить індивідуальний та диференційований підхід до процесу фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Алгоритм реалізації індивідуального підходу в процесі фізкультурної освіти полягає у створенні умов для самовдосконалення і саморозвитку школярів за рахунок формування у них знань і умінь самостійно здійснювати оцінку фізичного стану, розробляти індивідуальні програми для самоудосконалення фізичних якостей, складати спеціальні комплекси фізичних вправ, визначати обсяг рухового навантаження, оцінювати результати фізичної активності. Диференційований підхід до процесу організації фізкультурної освіти учнів передбачає необхідність їх попереднього розподілу за групами (наприклад, залежно від типу статури або типу нервової системи) за допомогою стандартних методів тестування. Загальна спрямованість занять пов'язана з урахуванням особливостей цих груп і спрямована на: розвиток рухових якостей (загальна фізична підготовка), формування гармонійної фігури (елементи атлетичної гімнастики, тренажери), підвищення рівня фізичної активності (хлопчики - різні види традиційних і нетрадиційних єдиноборств, дівчатка - різні види ритмопластики і танців). Індивідуалізація освоєння

практичного матеріалу, освоєння принципів складання індивідуальних програм здійснюються в процесі підбору засобів різних видів фізичної активності, найбільш адекватних для вирішення завдань фізичного вдосконалення. У методичному плані програмування занять в технології «формування фізичної активності школярів» орієнтоване на розвиток в учнів умінь самостійно планувати свою навчальну діяльність, освоювати творчі елементи, стимулювати фізичне самовдосконалення. В структурі даного підходу робиться наголос на проблемних методах навчання, значне місце займає розвиток творчості в умовах групових та індивідуальних форм занять. Зміст навчальної програми передбачає наявність двох взаємопов'язаних компонентів: базового, що забезпечує формування основ особистої фізичної культури, і варіативного, спрямованого на стимулювання і регулювання самостійності школярів засобами пізнання та самопізнання, організації і самоорганізації, контролю і самоконтролю.

До програми включаються елементи, які розкривають спосіб, методику і технологію реалізації заданого змісту в реальному навчально-виховному процесі, що дозволяє представити програму як інструментальну. Концепція, на якій будуються варіативні програми, полягає в тому, щоб сприяти гармонійному фізичному розвитку, поліпшенню фізичної підготовленості і підвищенню рівня фізичної активності за допомогою традиційних і нетрадиційних засобів і методів, використовуваних на уроках фізичної культури і в самостійній роботі учнів.

Відмінною особливістю програми з фізкультурної освіти в означеній педагогічній технології є її процесуальний характер. У ній робиться акцент на діяльнісній стороні засвоєння учнями цінностей фізичної культури, відображені послідовні етапи досягнення цілей навчання, виховання і розвитку. Вона повинна бути орієнтована не стільки на виконання інформативної функції, скільки на реалізацію функції розвиваючої і містити не тільки теоретичні та практичні відомості, але й самостійні завдання по складанню індивідуальної програми занять, що й дозволяє в кінцевому підсумку підвищити інтерес і сформувати стійку потребу в регулярних заняттях фізичними вправами.

Базові категорії педагогічної системи являють собою наступні елементи: цілі освіти, учні, зміст, організація, вчитель, спільна навчально-виховна діяльність. Зазначена структура в загальній системі фізкультурної освіти: навчання, виховання і розвитку школяра, дозволяє визначити технологічний характер процесу формування фізичної активності школярів в умовах навчально-виховного процесу.

Технологія **«Управління формуванням особистості учнів на заняття фізичною культурою»** [37] розроблена на основі діяльнісного та особистісно-зорієнтованого підходів. Ця модель педагогічних технологій являє собою систему спільної діяльності учня і учителя по діагностуванню, проектуванню, організації, контролю і корекції освітнього процесу з ціллю досягнення конкретного результату при забезпеченні комфортних умов

учасників. Реалізація основних завдань технології здійснюється поетапно і складається із чотирьох етапів. Попередній етап передбачає визначення рівня фізичної підготовки, стану здоров'я, ставлення учнів до фізичної культури, їх інтереси, бажання прагнення, установки. Основним завданням першого етапу є формування спрямованості особистості учнів на заняття фізичною культурою. Завдання другого етапу технології полягає у розвитку в учнів фізкультурно-оздоровчих здібностей, наявність яких надає діяльності особистості значущий смисл. Реалізація завдань третього етапу полягає у усвідомленні суспільної значимості фізкультурно-оздоровчої діяльності, коли її особистий смисл переживається учнями як адекватний суспільному.

Технологія **«формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами»** спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час [69]. Основні положення цієї технології наступні.

1. Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами є:

- розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури;

- рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвитку інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й самооцінці;

- подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні вчителем взаємопідтримки.

2. Технологія характеризується наявністю зворотнього зв'язку від учителя до особистості учня, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок та їх трансформацію в процесі педагогічного впливу. Основним критеріями ефективності функціонування технології є показники успішності процесу формування в школярів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме: наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму.

Технологія **«формування в учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою»** [75] спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час [27]. На основі ґрунтовного переосмислення її змісту нам вдалося визначити основні положення цієї технології:

I. Основними механізмами педагогічного керівництва процесом підготовки школярів до самостійних занять фізичними вправами є

1) Розуміння учнями необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва при цьому полягає в спонуканні школярів до рекреативної фізичної культури.

2) Рефлексивний самоаналіз учнями показників фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найкращого результату. У навчально-виховному процесі акцентується увага на розвитку інтересу школяра до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й самооцінці.

3) Подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності. Урахування цього механізму полягає у створенні атмосфери творчої співпраці, стимулюванні вчителем взаємопідтримки.

II. Розроблена технологія характеризується наявністю зворотнього зв'язку від учителя до особистості учня, який функціонує за допомогою передбаченої діагностики. Остання виявляє динаміку та рівень розвитку провідних функціональних систем і фізичних якостей організму, готовність до самовиховання, адекватність самооцінок та їх трансформацію в процесі педагогічного впливу.

III. Реалізація педагогічної технології здійснювалась поетапно:

перший етап передбачав виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до занять фізичними вправами;

другий етап - формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами;

третій етап - формування відповідних умінь і навичок;

четвертий етап - залучення школярів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Процес реалізації першого етапу складається з трьох підетапів:

1) створення умов для появи пізнавального інтересу;

2) формування позитивного ставлення до предмета й до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивної діяльності;

3) організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Реалізація другого етапу здійснювалась

- під час проведення уроків фізичної культури;

- за рахунок використання засобів масової інформації (журнали, телебачення та ін.).

Третій етап педагогічної технології реалізовувався з урахуванням практичних рекомендацій для учителів фізичної культури розроблених Б. Шияном [201], а саме: учням пропонувались вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони були добре засвоєні на занятті в присутності вчителя; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей учитель ознайомлював школярів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; головним завданням навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації й методиці

самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток.

Четвертий - підсумковий етап педагогічної технології передбачав залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами й полягав у раціональному використанні потенціалу вільного та канікулярного часу.

IV. Основним критеріями ефективності функціонування технології є показники успішності процесу формування в школярів потреби у фізичному вдосконаленні, а саме: наявність позитивної динаміки в оцінці рівня розвитку функціональних систем і фізичних якостей організму.

Важливу роль у забезпеченні необхідного обсягу рухової активності учнів та формуванню у них позитивної мотивації до занять фізичною культурою відіграють різноманітні позашкільні форми організації фізкультурно-оздоровчих та фізкультурно-спортивних занять [10, 74, 166, 196]. Як свідчить аналіз спеціальної науково-методичної літератури на сьогоднішній день існує велика кількість різноманітних авторських програм та педагогічних технологій, які регламентують зміст, форми та засоби організації і проведення різноманітних фізкультурно-спортивних заходів за межами школи. Однією із них є розроблена на прикладі туризму рекреаційно-оздоровча програма для учнів загальноосвітніх навчальних закладів [73]. Змістова частина цієї програми складалася із теоретичного і практичного матеріалу і була спрямована на набуття учнями початкових знань та вмінь пішогодного туризму, краєзнавства, орієнтуванні на місцевості. Крім вивчення теоретичних та набуття практичних навичок, учні мали змогу брати участь у спортивних змаганнях, туристичних походах та прогулянках

Під час проведення рекреаційно-оздоровчих завдань вирішувались наступні завдання: розширення світогляду учнів через формування у них уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт; створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я, формування усвідомленої потреби у розвитку власних фізичних і психічних можливостей; збільшення знань про активний спосіб життя та вплив фізичних вправ на їх організм; зміцнення здоров'я, покращення психоемоційного стану; підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей; виховання позитивних морально-вольових якостей та навичок соціальної взаємодії.

Реалізація завдань теоретичного і практичного матеріалу рекреаційно-оздоровчої програми здійснювалась протягом 34-х навчальних годин.

При оцінці ефективності програми з туризму враховувались наступні критерії: стан найважливіших функціональних систем; щотижневий обсяг енерговитрат за рахунок рухової активності; стан фізичної підготовленості; оволодіння найпростішими туристичними уміннями та навичками; оволодіння основами орієнтування та топографії. Участь у змаганнях з орієнтування на місцевості.

На думку сучасних науковців [31, 32, 52, 152, 190], формування в учнів загальноосвітніх закладів мотивації на здоровий спосіб життя залежить від якісної взаємодії між школою і батьками. Як зазначає Б. Шиян [202], співпраця сім'ї та школи, за умов її ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Це зумовлює пошук та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів нових теоретико-методичних підходів, форм та засобів фізичного виховання школярів в умовах взаємодії сім'ї та школи.

Тут варта уваги технологія, спрямована на формування здорового способу життя учнів ЗОШ «*Сім'я-школа*» [130]. В означеній технології, на основі наукових досліджень, пропонуються основні форми роботи з фізичного виховання, спрямовані на забезпечення умов для якісної взаємодії сім'ї і школи.

1. Тематичні батьківські збори.

Тематичні батьківські збори проводяться з метою озброєння батьків знаннями з проблеми формування здорового способу життя, організації сімейного побуту для виховання здорової, фізично досконалої дитини, залучення батьків до спільної діяльності сім'їшколи з організації системи фізичного виховання дітей. Тематичні батьківські збори проводяться класними керівниками спільно з учителями фізичної культури, лікарями та психологами школи.

Орієнтованою тематикою батьківських зборів є

1. «Гармонійний розвиток особистості дитини – головна мета родинного виховання».
2. «Організація сімейного побуту – необхідна умова розвитку дитини в сім'ї».
3. «Виховання родиною здорової, фізично досконалої людини».
4. «Організація системи фізичного виховання молодших школярів».
5. «Стан здоров'я та фізичної підготовленості молодших школярів».
6. «Здоровий спосіб життя».
7. «Рухова активність дітей – основа здоров'я дитини».
8. «Фізичне виховання в сім'ї».

2. Відкриті уроки та позаурочні заходи.

Залучення батьків у систему урочних і позаурочних форм роботи за рахунок створення умов для:

а) відвідування батьками уроків фізичної культури; основна мета – показати організаційно-методичний рівень проведення уроків і рівень оволодіння рухових вмінь і навичок дітей.

б) відвідування батьками інтегрованих уроків фізичної культури, які проводяться згідно з тематикою теоретичного розділу програми, з використанням зошитів з фізкультури для учнів. Ми пропонуємо відвідування інтегрованих уроків в активній формі. Батьки беруть участь у рухливих іграх, естафетах, у виконанні творчих завдань. Разом із батьками в

кожному класі можна створити Спортивне місто, Музей спортивних нагород, Спортивний клуб. Діти, батьки, вчителі стають мешканцями Спортивного міста:

в) позаурочні заходи – мають вирішальне значення для підтримки зв'язків сім'ї і школи; основна мета позаурочних заходів з фізичної культури - формування мотивації дітей і батьків до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя.

Позаурочні заходи:

- фізкультурно-оздоровчі свята: «Тато, мамо, я – спортивна сім'я», «Разом з батьками до спортивного Олімпу», «Веселі старти», тематичні спортивні свята – «Прийшла зима», «Козацькі забави».

- створення фонду «Батьки – дітям»;

- фестивалі, конкурси, присвячені спорту, фізичній культурі;

- зустрічі з провідними тренерами, спортсменами ДЮСШ;

- відвідування занять у спортивних секціях школи.

3. Індивідуальні консультації з батьками здійснюють класні керівники, учителі фізичної культури, психологи шкіл, лікарі. Індивідуальні консультації спрямовані на ознайомлення батьків з психофізіологічними особливостями розвитку дитини, складання рекомендацій по використанню фізичних вправ для корекції психофізичного стану дитини, визначення системи контролю за рівнем фізичного стану дітей.

4. Лекторії для батьків. Основна мета – формування знань з основ здорового способу життя, організації системи фізичного виховання молодших учнів. Тематика лекцій:

- основи формування здорового способу життя;

- фактори, які впливають на стан здоров'я дитини;

- вікові особливості розвитку дітей в молодшому шкільному віці;

- статеве виховання дітей;

- оздоровчі засоби фізичного виховання дітей шкільного віку;

- організація самостійної рухової діяльності учнів.

5. Організація системи контролю за фізичним станом учнів. Система контролю здійснюється за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, станом постави.

Дані показники досліджуються у вересні, лютому і травні й фіксуються у зошитах з фізичної культури. Контроль за виконанням завдання виконують батьки, аналіз і рекомендації покладено на вчителя фізичної культури і вчителя початкових класів.

6. Консультації медичної служби школи.

Консультації батьків з проблеми покращення здоров'я дітей здійснюють лікарі, психологи, вчителі з фізичної культури, які проводять заняття з учнями, які віднесені до спеціальної медичної групи. Консультації проводяться на основі аналізу стану здоров'я, рівня захворюваності дітей, з метою надання рекомендацій по плануванню фізичних навантажень оздоровчої спрямованості. Однією із форм є проведення «Днів довіри». У

визначені дні педагог, лікар, психолог здійснюють прийом батьків і консультують їх з проблем організації фізичного виховання для покращення здоров'я дітей.

7. Лікувально-профілактичні заходи.

Лікувально-профілактичні заходи організує школа з запрошенням дітей і батьків з метою оволодіння системою знань і практичних навичок з проблем профілактики захворювань, підвищення фізичного стану дітей і батьків. З даного напрямку пропонуються відкриті заняття з лікувальною фізичною культурою, масажу, загартування, імунної гімнастики, валеології

Наступна категорія педагогічних технологій, які використовуються в системі шкільного фізичного виховання, спрямовані на підвищення рівня рухової активності підлітків, поліпшення їхньої фізичної підготовленості, підвищення інтересу та мотивації до занять фізичною культурою. Серед них важливу роль відіграють **фітнес технології** [82], в основі яких лежить принцип застосування сучасних напрямів та засобів оздоровчого фітнесу, з урахуванням зацікавленості підлітків до окремих видів рухової активності, статевих закономірностей у формуванні мотиваційних пріоритетів; диференціації в нормуванні обсягу фізичного навантаження, з врахуванням їх статі, фізичної підготовленості, альтернативного підходу у виборі засобів та методів оздоровчої фізичної культури залежно від рівня фізичної підготовленості. **Аеробні технології** [47] спрямовані на формування у школярів позитивної мотивації до інноваційної системи фізичного виховання, знань і навичок особистої й суспільної гігієни, раціонального харчування, загартування тіла, психорегуляції; самоконтролю в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки, свідомого відношення до свого здоров'я як особистісно-суспільної цінності.

Аналізуючи педагогічні технології, які застосовуються у процесі використання позакласної форми шкільного фізичного виховання, необхідно відмітити **«організаційно-педагогічну технологію менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів»** [22], розроблену з метою: створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку членів клубу; формування у них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки; задоволення освітньо-культурних потреб членів клубу, які не забезпечуються іншими складовими структури освіти; пошуку, розвитку та підтримки здібних, обдарованих і талановитих членів клубу; удосконалення фізичного розвитку членів клубу, підготовки спортивного резерву для збірних команд України з різних видів спорту; формування здорового способу життя членів клубу.

Реалізація основних завдань організаційно-педагогічної технології здійснюється поетапно.

1 Етап – організація клубу. Основні завдання цього етапу:

- збори засновників;
- розробка статутних документів;

- розробка засновницької угоди;
- державна реєстрація
- опитування учнів та їх батьків щодо напрямків позакласної секційної та гурткової фізкультурно-оздоровчої роботи.

2 Етап – планування діяльності клубу. Завдання цього етапу:

- вибори виконавчих органів клубу (голова, заступник, рада або правління);
- узгодження та затвердження плану позакласної секції та гурткової фізкультурно-оздоровчої роботи;
- узгодження та затвердження плану спортивно-масових заходів;
- погоджування та затвердження кошторису витрат на навчальний рік.

3 Етап – діяльність клубу. Завдання цього етапу:

- збори ради клубу;
- проведення позакласної, секційної та гурткової фізкультурно-оздоровчої роботи;
- організація спортивно-масових заходів

4 Етап – контрольний. Завдання цього етапу полягали в аналізі результатів діяльності клубу та опитуванні учнів і батьків щодо фактичної діяльності клубу та перспектив його розвитку.

Окрім сформульованих завдань та етапів їх реалізації, в означеній технології автором висвітлені і основні нормативно-правові та регулятивні умови, показаний алгоритм дій учнів, їх батьків та педагогів у процесі створення та ефективного функціонування фізкультурно-оздоровчих клубів, що надає цій технології особливого значення.

Очевидно, що будь-які інноваційні нововведення в систему фізичного виховання дітей і молоді повинні бути спрямовані, в першу чергу, на покращення їх фізичного здоров'я [8, 23, 47, 74, 80, 105, 150, 180]. У зв'язку із цим, особливої актуальності і значущості набувають *здоров'язберігаючі (фізкультурно-оздоровчі, оздоровчо-корегувальні, оздоровчо-рекреаційні) технології*, які на сьогоднішній день широко розповсюджені у системі шкільної освіти. На думку багатьох науковців [16, 57, 68, 71, 194], здоров'язберігаючі технології можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів. Деякі вчені [82, 105, 121, 199,] пропонують виокремити поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ними ті психолого-педагогічні технології, програми методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя. Як зазначає Л. Демінська [57], здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом із тим, поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Важливу роль у цьому процесі відіграє шкільна система фізичного виховання. На думку І. Бондаренко[23],

основними напрямками та формами збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання є:

- уроки фізичної культури (проведені в ідеалі, із дотриманням гігієнічних вимог та щільності уроку);
- фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки та ін.);
- заняття у спортивних секціях, удосконалення раніше набутих рухових навичок;
- групові заняття та масові спортивні заходи;
- турпоходи;
- масовість фізкультурно-спортивного руху;
- створення умов для формування мотивації до занять фізичними вправами;
- формування в учнів умінь та навичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання з метою профілактики різних порушень у стані здоров'я.

Л. Бенедіктова [16], у своїх дослідженнях зауважує, що процес навчання в умовах використання здоров'язберігаючих технологій складається із трьох етапів, які відрізняються один від одного як специфічними завданнями, так і особливостями методики.

1. Етап початкового ознайомлення з основними поняттями та уявленнями. Метою цього етапу є сформувати в учнів елементарні уявлення про основні поняття здорового способу життя.

2. Другий етап поглибленого вивчення. Мета - сформувати в учнів повноцінне розуміння основ здорового способу життя.

3. Етап закріплення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я та їх подальшого удосконалення. Мета – сформувати навички збереження здоров'я у повсякденному житті.

Одним із інноваційних напрямів, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, є впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів **«інформаційних технологій»**. Необхідність використання досягнень інформаційних технологій для вирішення теоретичних і методичних проблем шкільного фізичного виховання відмічалась багатьма науковцями [43, 66, 81 та ін.]. Серед різноманіття інформаційних технологій у шкільному фізичному вихованні охарактеризуємо найбільш актуальні та найбільш поширені серед них. Інформаційна технологія **«Атлет»** [43] розроблена з метою ознайомлення юнаків з основними заняттями по атлетичній гімнастиці. Структура програми розроблена по принципу гіпертексту. Учень, працюючи із програмою, обирає ту послідовність, які вважає необхідною, що дозволяє максимально використовувати максимальний підхід у навчанні. Крім цього, програма має чотири рівні, які учень може також обирати на свій розсуд у відповідності до власної фізичної підготовки. Програма **«міні-шейпінг»** [43]

підготовлена для оцінки особливостей тілобудови і фізичної підготовленості дівчат. З її допомогою можливо в рамках навчальних занять не лише тестувати учнів, але й навчати їх технології корекції і удосконалення індивідуального фізичного розвитку. Функціональних і рухових можливостей і в цілому формувати стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Дещо інший підхід до організації процесу фізичного виховання учнів на основі комп'ютерних технологій був запропонований В. Зайцевою [68]. Автором розроблені практичні методи індивідуального підходу на основі математичного моделювання і застосування інформаційних технологій в умовах навчальних закладів, які не потребують суттєвої модернізації навчального процесу і залучення додаткового штату учителів. Вони полягають у розподілі учнів на типологічні групи на основі найпростіших антропометричних вимірів і подальшого диференціювання інтенсивності навантажень для цих груп у відповідності із заключенням комп'ютерної експертної системи.

Як зазначають науковці, які досліджували проблему впровадження інформаційних технологій у шкільну практику [66, 81, 169, 167], цей процес може успішно відбуватись за таких умов:

- 1) через організацію урочної пізнавальної діяльності учнів;
- 2) через реалізацію позаурочної навчально-виховної роботи зі школярами;
- 3) через здійснення управлінської діяльності адміністрації школи.

Встановлено, що для забезпечення успішного застосування інформаційних технологій в системі шкільного фізичного виховання необхідно провести певні заходи. По-перше, потрібно облаштувати шкільні кабінети відповідною комп'ютерною технікою (створення у школі сучасних комп'ютерних мультимедійних класів чи спеціалізованих комп'ютерних кабінетів). По-друге, для можливості оптимального використання інформаційних технологій у шкільному закладі доцільно забезпечити вихід до глобальної всесвітньої мережі Інтернет. По-третє, треба забезпечити підготовку вчителів на теоретичному і практичному рівні до застосування інформаційних технологій у шкільній практиці.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що вченими приділяється значна увага до розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій. Переважна більшість таких технологій зорієнтована на удосконалення урочної та позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання за рахунок підвищення обсягу рухової активності учнів, впровадження нових (раніше невідомих учням) видів спорту, використання засобів масової інформації та комп'ютерних програм, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять фізичними вправами. Очевидно, що використання зазначених технологій, суттєво підвищить якість виконання завдань системи шкільного фізичного виховання. Разом із тим, необхідно відмітити, що незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних

технологій, наразі не достатньо напрацьовано технологій, використання яких забезпечувало б зв'язок між уроками фізичної культури та іншими формами шкільного фізичного виховання, сприяло б формуванню в учнів фізичної культури особистості, досі не розкриті механізми залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами на основі використання діяльнісного підходу.

РОЗДІЛ 2

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ШКІЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виховання всебічно розвиненої особистості належить до числа найактуальніших завдань сучасної системи освіти, від вирішення якого багато в чому залежить соціальний, політичний та економічний розвиток суспільства [19, 20, 65, 88, 131]. В цьому процесі важливе місце відводиться формуванню фізичної культури особистості, як невід'ємній складовій її гармонійного розвитку [2, 7, 36, 41, 103, 109, 122, 193].

2.1. Особистісна фізична культура як категорія наукових досліджень

Поняття про особистість. Аналіз наукової літератури [9, 28, 38, 62, 70, 172] свідчить про те, що однією із центральних проблем системи фізичного виховання є вивчення процесу розвитку та становлення людської особистості. В спеціальній літературі існує велика кількість підходів до тлумачення сутності особистості. Так, С. Рубінштейн [165] вважав, що особистість — це взаємопов'язана сукупність внутрішніх умов, через які відтворюються всі зовнішні діяння людини. Він зазначав, що особистість проявляється і формується у взаємодії з навколишнім світом, тобто у діяльності. О. Леонт'єв [106] визначав особистість як відносно пізній продукт онтогенетичного розвитку людини. Психологічними ознаками особистості на його думку є темперамент, потреби і захоплення, емоційні переживання й інтереси, звички та навички, моральні риси характеру. За Л. Виготським [39], основою особистості є самосвідомість людини, що формується в перехідний період підліткового віку. У цей період поведінка стає поведінкою для себе, людина усвідомлює себе як певну цілісність. Як свідчить аналіз спеціальної літератури поняття особистість досліджується і в працях багатьох сучасних вчених. На думку А. Петровського [140] особистість це особлива якість людини, набута в соціокультурному середовищі у процесі діяльності і спілкування. С. Гончаренко [49] вважає що

особистість це конкретна, цілісна людська індивідуальність у єдності її природних і соціальних якостей. Науковець зауважує що розвиток особистості – процес формування особистості як соціальної якості індивіда в результаті його соціалізації і виховання. На його думку становлення та розвиток особистості відбувається в діяльності, яка керується системою мотивів, притаманних даній особі. П. Кряжев [97] під особистістю розуміє індивіда, який визначив свою діяльну позицію до всього, що його оточує: до праці, до суспільного ладу, до боротьби мас, до завдань колективу, до долі іншої людини. Р. Немов [136] вважає що особистість - це людина в системі психологічних характеристик, які соціально зумовлені та проявляються в суспільних за природою зв'язках і відносинах, є стійкими і визначають моральні вчинки людини, котрі мають істотне значення для неї самої і тих, хто її оточує. На думку І. Терещенка [185], поняття особистість пов'язане перш за все з соціальними властивостями та якостями людини, що характеризують суспільну сутність людини які формуються протягом її життя. У своїх дослідженнях науковець відмічає, що особистості властива індивідуальність – те особливе, чим відрізняється одна людина від іншої. У дослідженнях А. Петровського [144] особистість визначається як суспільний індивід, суб'єкт пізнання і об'єктивного перетворення світу, розумна істота, яка володіє мовою і здатна до трудової діяльності. О. Бартків [123] вважає, що особистістю можна назвати людину, яка досягла такого рівня соціального розвитку й самосвідомості, який дозволяє їй знаходити й обирати серед цінностей культури особистісні сенси, самостійно виконувати відповідну перетворювальну діяльність, свідомо та відповідально здійснювати саморегуляцію діяльності й поведінки.

Проведений вище аналіз сутності поняття особистість дозволяє зробити наступне узагальнення. Особистість - це соціальний індивід, який формується в результаті засвоєння людиною суспільних форм свідомості і поведінки.

Особистісна фізична культура як одна із граней гармонійно розвиненої людини. Аналіз наукової літератури [60, 65, 111, 137, 188] свідчить про те що процес становлення особистості проходить по таких взаємопов'язаних напрямках. **Розумове виховання**, яке спрямоване на розвиток у людини пізнавальних мотивів, культури мислення, раціональної організації навчальної праці. **Трудове виховання** – сприяє свідомому та творчому ставленню до праці як життєвої потреби та вищої цінності людини і суспільства. **Моральне виховання** формує у людини моральні поняття, судження, почуття і переконання, навички і звички, що відповідають суспільним нормам. В його основі лежать цінності, сформовані в процесі історичного розвитку суспільства – справедливість, чесність, порядність, гуманізм, толерантність, відповідальність. **Естетичне виховання**, яке розвиває художньо-естетичну освіченість людини та формує уміння творити прекрасне у повсякденному житті. Завдяки йому формуються естетичні уявлення, погляди, смаки, почуття, засновані на кращих надбаннях

цивілізації, крім того, естетичне виховання є важливою умовою розвитку багатьох психічних якостей. **Фізичне виховання** спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, виховання наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, досягнення гармонії духовного та тілесного у людини [63, 126, 137, 141, 142,]. Охарактеризовані вище напрями виховання є визначальними у процесі розвитку повноцінної особистості [21, 88, 133, 167]. Їх реалізація в суспільстві здійснюється під впливом різних соціальних інститутів (сім'я, школа, засоби масової інформації та ін), серед яких провідну роль відіграє система шкільної освіти [46, 55, 61, 124, 145,]. На думку провідних науковців [19, 20, 21, 63, 67, 173], саме сім'я та школа є тим соціальним інститутом в межах якого проходить розвиток і становлення дитини як особистості, а також передаються з покоління в покоління усі цінності культури. Важливу роль у процесі розвитку особистості відіграє система шкільного фізичного виховання, основна функція якої пов'язана з забезпеченням необхідного рівня фізичного здоров'я дітей і молоді та формування у них особистісної фізичної культури [11 нижче, 40, 73, 102, 110, 174].

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що останніми роками з боку провідних науковців приділяється велика увага до проблеми формування особистісної фізичної культури. На думку А. Лотоненка [109], широкий спектр наукових досліджень, у яких висвітлюються різні аспекти процесу формування фізичної культури особистості, є логічним продовженням основної тенденції розвитку знань у цій сфері, пов'язаної з переходом в дослідженнях переважно від медико-біологічних і педагогічних аспектів (спрямованих в першу чергу на вивчення впливу фізичної культури на розвиток і удосконалення рухових умінь і навичок людини) до психологічних, соціологічних, теоретико-інтегративних та інших, що являються одними із основних при вивченні людини. Є. Ларіна [104] вважає, що фізичну культуру необхідно розглядати, як фундаментальну цінність особистості, по скільки вона забезпечує її соціально-біологічний життєдіяльнісний потенціал, створює передумови для гармонійного розвитку, забезпечує високий рівень соціальної активності людини. Не випадково за останні роки провідними вітчизняними та іноземними науковцями [110, 111, 132, 139, 143, 184] все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Л. Матвеев [127] у своїх дослідженнях звертає увагу на складність і неоднозначність трактування поняття «фізична культура особистості». Він зауважує, що поняття «особиста фізична культура», або «фізична культура особистості», не зовсім точно відображає сутність явища. На його думку, правильно було б говорити про «персоніфіковано-результативну сторону фізичної культури», або «фізичну культурність», яку не слід ототожнювати з розвитком індивіда, який здійснюється не тільки під впливом фізичної культури, а й під впливом багатьох інших факторів (генетичних і соціальних). М. Віленський,

Г. Соловйова [38] визначають фізичну культуру особистості як соціально детерміновану область загальної культури особистості, що являє собою якісний системний, динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих в результаті виховання і інтегрованих в фізкультурно-спортивній діяльності, культурі і способу життя. У своїх дослідженнях структуру фізичної культури особистості науковці розглядають по чотирьом аспектам. Перший – це поділ понять «індивід» і «особистість». Другий – діяльність, що становить динамічну систему взаємодії суб'єкта з навколишнім світом. Третій – мотиваційна складова особистості. Четвертий – сукупна характеристика структури особистості. Ю. Ніколаєв [138] фізичну культуру особистості розглядає як єдність фізичної і духовної сторін людини, взаємозв'язку її як сомато-психічного (тілесного) так і соціокультурного (духовного). При цьому він акцентує увагу на пріоритетності розвитку її духовної сторони на базі триєдності таких компонентів: аксіологічного (ціннісно-орієнтаційної сфери), освітнього (пов'язаного з рівнем знань, умінь і навичок), пов'язаного з ієрархією мотиваційно-потребнісної сфери. В. Видрін у своїх дослідженнях [40] констатує що фізична культура особистості – це не просто її фізичний стан, вона включає в себе і явища духовного світу: знання, мотиви, потреби, норми. Людина з високою фізичною культурою, стверджує автор, повинна добре знати закономірності функціонування і розвитку організму, а також шляхи, механізми та засоби впливу на нього. На його думку, структура фізичної культури особистості включає п'ять основних складових. Перша складова – знання і інтелектуальні здібності, визначають кругозір особистості, ієрархію її оцінок, цінностей і результатів діяльності. Друга складова – фізичне удосконалення передбачає такий рівень здоров'я, фізичного розвитку, психофізичних і фізичних можливостей особистості, які складають фундамент її активної, соціально значимої, фізкультурно-спортивної діяльності і життєдіяльності в цілому. Третя складова – мотиваційно-ціннісні орієнтації характеризують спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її прояв активності у сфері фізичної культури. Четверта складова – соціально-духовні цінності - визначають загальнокультурний і специфічний розвиток культури і особистості. П'ята складова – фізкультурно-спортивна діяльність – відображає ціннісні орієнтації і потреби, характеризує фізкультурну активність особистості. Х. Хубієв [198] вважає що фізична культура особистості це комплексна наукова проблема, яка повинна бути предметом всіх складових цілісної науки про фізичну культуру. Пізнання фізичної культури особистості, на його думку, повинно базуватися на всебічному підході до вивчення всіх взаємозв'язків людини з предметами, процесами і явищами навколишнього світу. П. Дуркін, М. Лебедева [62] фізичну культуру особистості визначають як частину загальної культури особистості, основу специфічного змісту якої складають раціональне використання людиною одного або декількох видів

фізкультурної діяльності, яка виступає в якості фактора оптимізації свого фізичного і духовного стану. При цьому, виховання особистісної фізичної культури автори розглядають як процес спрямований на формування у людини активного інтересу та позитивної мотивації до занять фізичними вправами. У своїх дослідженнях науковці відмічають що фізичну культуру особистості необхідно розглядати з двох сторін інтелектуальної або духовної, яка включає в себе знання, уміння, навички інтереси ціннісні установки в сфері фізичної культури, і діяльнісної сторони особистості, яка характеризується систематичністю та добровільним виконанням фізичних вправ. На думку В. Бикова [30] формування фізичної культури особистості це процес оволодіння людиною системи знань, наукових уявлень про шляхи і засоби організації здорового способу життя, а також про сутність і закони розвитку фізичної активності і фізичної досконалості людини. У своїх дослідженнях автор виділяє такі ознаки фізичної культури особистості: рівень, системність і динамічність знань про особливості фізичної підготовки, про методи організації фізичної активності, про шляхи і засоби фізичного удосконалення, про правила використання людиною засобів фізичної культури з метою підвищення працездатності, про особливості функціонування людського організму в процесі фізичної активності, про рухову діяльність і її соціальні, моральні та естетичні цінності. В. Кузнєцов [98] вважає що рівень сформованості фізичної культури особистості характеризується ставленням людини до свого здоров'я, а також до розвитку і збереження фізичних можливостей свого організму. На основі цього ставлення, зауважує автор, будується повсякденне життя людини, завдяки чому, фізична культура являється складовою частиною загальної культури. На думку Л. Лубишевої процес формування фізичної культури особистості здійснюється через засвоєння людиною цінностей фізичної культури, до яких відносяться суспільні, мобілізаційні та валеологічні цінності. [111]. На її думку основними показниками фізичної культури окремої людини є: а) турбота про підтримку в нормі свого фізичного стану (здоров'я, фізичні якості, рухові здібності та статура); б) різноманіття засобів які використовуються для досягнення цієї мети; в) реалізуємі на практиці ідеали, норми, зразки поведінки пов'язані з турботою про тіло і фізичний стан; г) рівень знань про свій організм, про його фізичний стану; ступінь орієнтації людини на турботу про свій фізичний стан; д) готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні. А. Максименко у своїх дослідженнях [120] відмічає, що фізична культура особистості характеризується мірою включення конкретної людини в реальну фізкультурно-спортивну діяльність з метою задоволення індивідуальних інтересів і потреб у фізичному самовдосконаленні. Основними ознаками особистісної фізичної культури, на його думку, можна вважати: а) систематичні заняття фізичними вправами для рішення завдань фізичного самовдосконалення; б) спеціальні фізкультурні заняття, що дозволяють із користю застосувати їх на практиці; в) володіння певними руховими вміннями й навичками для рішення особисто значимих

завдань; г) володіння достатніми організаційно-методичними вміннями побудови самостійних фізкультурно-спортивних занять, тому що самостійна фізкультурна діяльність по праву вважається вищою формою особистої фізичної культури. С. Собко [174] під фізичною культурою особистості розуміє сукупність інтегрованих фізичних і духовних властивостей особистості, що характеризують віковий та індивідуальний рівень її досягнень у фізкультурній освіченості. У своїх дослідженнях він визначає такі компоненти фізичної культури особистості як: розуміння термінів і понять фізичної культури, взаємозв'язок соціального й особистісного розвитку, фізична досконалість, фізкультурно-спортивна діяльність, творче впровадження набутого досвіду в різноманітні сфери життєдіяльності, самовиховання. Згідно із вказаною компонентною структурою особистісної фізичної культури науковець визначає чотири рівня її сформованості.

1. Низький, який відмічається відсутністю усвідомлення суті фізичної культури та її складових.

2. Середній – характеризується поверховим усвідомленням, інколи – хибним стосовно цінностей фізичної культури.

3. Достатній, відображає пізнання суттєвих положень фізичної культури її соціально-духовних цінностей.

4. Високий, характеризується усвідомленням суті особистісної фізичної культури як сукупності інтегрованих фізично-духовних властивостей, частини загальної культури.

В. Сутула [183] у своїх дослідженнях доводить, що фізична культура особистості є однією із характеристик загальної культури людини, яка має специфічні ознаки, притаманні фізичній культурі. Це означає, зауважує науковець, що процес формування фізичної культури особистості необхідно аналізувати крізь призму культурологічного підходу. На його думку фізична культура особистості характеризується:

1) характером ставлення людини до свого тіла як до цінності (дієвий чи пасивний);

2) ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети;

3) рівнем знань людини про свій організм та про свій фізичний стан;

4) ідеалами, нормами, зразками поведінки людини, пов'язаними з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються нею на практиці;

5) вміннями й навичками, які використовує людина для вирішення особисто значущих завдань щодо покращення власного здоров'я та фізичного вдосконалення;

6) організаційно-методичними вміннями людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування;

7) веденням здорового способу життя та систематичністю занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що у понятті особистісна фізична культура об'єднано два ключових положення. По-перше, стверджується, що фізична культура особистості це елемент (одна із характеристик) загальної культури людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Друге узагальнююче положення, яке витікає із аналізу визначень фізичної культури особистості, полягає у тому, що основними ознаками особистісної фізичної культури є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

Усі вище перераховані характеристики відображають, так би мовити, «ідеальну» фізичну культурну особистості, яка є носієм усіх цінностей фізичної культури. Очевидно, що в сучасному суспільстві сформуванню особистості яка б відповідала усім вищевказаним критеріям практично неможливо. Однак можливо сформуванню комплекс окремих якостей фізично культурної особистості в залежності від напряму впливу та соціальних умов в яких розгортається цей процес.

2.2. Роль сучасної системи шкільного фізичного виховання у формуванні фізичної культури особистості учнів

Проведений у попередньому підрозділі аналіз показав, що одним із основних завдань системи шкільної освіти є пошук ефективних шляхів та механізмів впливу на розвиток особистості. У цьому процесі провідну роль відіграє система шкільного фізичного виховання, основна функція якої пов'язана із забезпеченням необхідного рівня фізичного здоров'я дітей і молоді та формування у них особистісної фізичної культури [32, 35, 42, 44, 161]. Однак, як свідчать дослідження багатьох науковців [26, 48, 58, 93, 108, 116] сучасні підходи які використовуються в системі шкільного фізичного виховання не здатні в повній мірі вирішити ці завдання. Основна причина цього, на думку ряду науковців [10, 56, 85, 114, 164], криється, в самих витоках формування вітчизняної системи фізичного виховання, становлення якої здійснювалось під впливом практичних потреб суспільства, обумовлених перш за все необхідністю високоефективної підготовки населення до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни. В. Биков [30] вважає що така ситуація пов'язана перш за все із тим, що в основі системи шкільного фізичного виховання лежить нормативний підхід, суть якого зводиться до виконання усереднених, обов'язкових і єдиних для всіх вимог, що протирічить ідеї індивідуального підходу до розвитку і виховання дітей та молоді. В. Бальсевич [9] з цього приводу зауважує, що на сьогоднішній день

в системі шкільного фізичного виховання в центрі уваги учителів знаходяться програмно-нормативні вимоги по фізичному вихованні учнів, а не способи засвоєння ними цінностей фізичної культури. С. Філімонова [193] у своїх дослідженнях відмічає, що основною проблемою сучасної системи шкільного фізичного виховання являється відсутність науково обґрунтованих методик по стимулюванню учнів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Таку ж в цілому позицію займає і Ю. Васьков [34]. У своїх дослідженнях, автор відмічає, що незважаючи на велике розмаїття форм занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання і досі не знайдені механізми які б забезпечували взаємодію та взаємозв'язок між цими формами, що в кінцевому результаті забезпечило б ефективне функціонування усієї системи шкільного фізичного виховання.

Вище викладене свідчить про те, що негативна ситуація яка склалася в системі шкільного фізичного виховання пов'язана перш за все із відсутністю підходів спрямованих на формування в учнів особистісної фізичної культури, а також із відсутністю механізмів які б забезпечували зв'язок між урочною формою діяльності учнів і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання. Це актуалізує пошук нових теоретико-методичних підходів спрямованих на удосконалення навчально-виховного процесу шкільного фізичного виховання, пов'язаних перш за все із формуванням в учнів особистісної фізичної культури [9, 98, 115, 117, 178, 189]. Один із таких підходів був запропонований докторами наук В. Столяровим та І. Биховською [179]. Вони вважають, що на шляху удосконалення системи шкільного фізичного виховання, в першу чергу, уся система повинна бути перебудована на основі гуманістичних принципів. Найважливішими із цих принципів, на думку авторів, являються посилення уваги до особистості кожного учня як до найвищої соціальної цінності; перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкта активної творчої діяльності на основі внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самоствердження; демократизація у взаєностосунках учителя й учнів. До числа найбільш перспективних напрямів удосконалення організації фізичного виховання школярів автори також відносять переорієнтацію цілей і завдань системи фізичного виховання дітей та молоді. Мова йде про перехід від системи, яка зорієнтована на формування лише окремих фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь і навиків, до системи, яка б давала учням глибокі знання про свій організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження і зміцнення здоров'я, а також формування у них потреби в здоровому, фізично активному способі життя і фізичному удосконаленні. Дещо інший підхід до процесу удосконалення системи шкільного фізичного виховання був запропонований професором Л. Лубишевою [112], яка пропонує процес формування фізичної культури особистості учнів назвати «фізкультурним вихованням», а фізичне виховання розглядати лише як елемент фізкультурного виховання, пов'язаний з формуванням і удосконаленням фізичних якостей і рухових здібностей. При

цьому враховується, що слово «фізичне» більше акцентовано на рухову, біологічну сторону людини, то в терміні «фізкультурне» присутня культура, тобто виховання через культуру, через освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. В рамках такого підходу у змісті фізкультурного виховання виділяється три основних компоненти: соціально-психологічне, інтелектуальне і рухове (фізичне) виховання. Суть соціально-психологічного компоненту полягає у формуванні життєвої філософії, переконань, потребнісно-дієвого ставлення до засвоєння цінностей фізичної культури. При цьому, як зазначає автор запропонованої концепції, позитивний ефект соціально-психологічного виховання буде досягнутий лише за умови, якщо цінності фізичної культури будуть розглядатися учнем як особисті життєво важливі і необхідні цінності, а ціннісні орієнтації будуть проявлятися у активній фізкультурно-спортивній діяльності. Зміст інтелектуального виховання передбачає можливість формування в учнів теоретичних знань, які б охоплювали широкий спектр філософських, медичних та інших аспектів, тісно пов'язаних із фізкультурними знаннями. Як показує аналіз цієї концепції в завдання «фізкультурного виховання» входить і вирішення рухових завдань: формування фізичних якостей, а також умінь і навиків самостійно використовувати засоби фізичного виховання для фізичного удосконалення. Таку ж в цілому позицію займає і С. Погудін [145]. У своїх дослідженнях він відмічає, що вирішення накопичених проблем в фізичному вихованні учнів, можливе лише за умови впровадження в навчально-виховний процес підходів спрямованих на формування в учнів особистісної фізичної культури. На думку автора цей процес повинен здійснюватись з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей і молоді: домінуючих інтересів, мотивів і потреб у фізкультурно-оздоровчій діяльності, інтелектуальних і фізичних здібностей, темпів психічного і фізичного розвитку. У цьому процесі, відмічає науковець, на кожному етапі шкільної освіти важливе педагогічне значення має певний акцент педагогічного впливу, від реалізації якого буде багато в чому залежати ефективність фізичного виховання учнів. П. Дуркін [62] у своїх працях наголошує на тому, що основним завданням системи шкільного фізичного виховання повинно бути формування в учнів особистісної фізичної культури. При цьому автор зауважує що цей процес повинен бути спрямований на досягнення усвідомлених, позитивно мотивованих занять школярів фізичними вправами, гігієнічними і загартовувальними процедурами, на формування у них активного інтересу до фізичної культури. При цьому, під активним інтересом до занять фізичною культурою розуміється інтерес до організованих і самостійних занять фізичними вправами. На думку О. Гонтара [50] удосконалення системи шкільного фізичного виховання повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм занять фізичними вправами до процесу фізичного самовдосконалення учнів. За словами автора такий шлях обумовлює посилення освітньої і методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння школярами фізкультурних

знань, які дозволяють їм самостійно і раціонально здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність. Реалізація цих завдань на думку автора можлива за таких умов:

1) демократичності вибору основних засобів фізичної підготовки (учні самостійно обирають ту форму і вид занять по фізичній культурі, які у більшій степені відповідають їх інтересам);

2) посилення освітнього аспекту в змісті навчального матеріалу з метою підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, а також навиків здорового способу життя;

3) посилення методичної спрямованості навчального процесу з метою навчання учнів навикам самовдосконалення для можливого подальшого вільного вибору і відвідування навчальних занять по спортивним інтересам.

В. Биков [31] вважає що модернізація шкільного фізичного виховання повинна передбачати перш за все докорінну зміну підходів до організації навчально-виховного процесу. Цей процес повинний бути спрямований на формування в учнів особистісної фізичної культури. У своїх дослідженнях автор наголошує на тому, що процес формування особистісної фізичної культури можливий на будь якому етапі онтогенезу особистості, однак найбільш сенситивним періодом для нього являється підлітковий вік, який характеризується “вибухом” самосвідомості і прагнення до самовираження.

Проведений вище аналіз свідчить проте, що на сьогоднішній день одним із пріоритетних напрямів на шляху удосконалення фізичного виховання в школі вважається формування в учнів особистісної фізичної культури. Для реалізації цієї мети, на думку ряду фахівців [1, 6, 8, 33, 51, 115, 195] на всіх ступенях навчання у школі процес фізичного виховання повинен перетворитися на процес фізкультурної освіти. У такому процесі урок фізичної культури повинен давати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також під час самостійних занять удома [52, 83, 89, 99, 148, 177]. Говорячи іншими словами, формування в учнів особистісної фізичної культури можливе лише за умови комплексного використання основних форм шкільного фізичного виховання. Про обов'язковість комплексного використання усіх форм шкільного фізичного виховання на шляху формування в учнів особистісної фізичної культури йдеться і в дослідженнях Б. Шияна. [202]. Науковець зазначає, що урок фізичної культури є лише початком усієї складної системи фізичного виховання, який визначає основний зміст та напрямок інших форм (позаурочних і позашкільних) цієї системи і забезпечує формування в учнів знань умінь та навичок для їх активної та свідомої участі в процесі використання позаурочних та позашкільних форм шкільного фізичного виховання. Таку ж в цілому позицію займає і Т. Ротерс [164]. У своїх дослідженнях вона наголошує на тому, що вирішення основних завдань (оздоровчого, освітнього та виховного) шкільного фізичного можливе лише

за умови комплексного використання усіх форм системи шкільного фізичного виховання. При цьому, автор зазначає що урок фізичної культури є лише однією із форм занять фізичними вправами, основним завданням якого повинно бути формування в учнів знань умінь та навичок самостійно використовувати фізичні вправи у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. На думку В. Сутули [183] криза, яка на даний час склалася у системі шкільного фізичного виховання, пов'язана в першу чергу із недостатнім обсягом рухової активності дітей та молоді, що є основною причиною погіршення стану їх фізичного здоров'я, а також з тим, що в системі фізичного виховання школярів до цього часу залишається пріоритетним виховання у дітей тілесної культури у той час як, власне, фізичне виховання, яке спрямоване на їх залучення до цінностей фізичної культури через формування у них особистісної фізичної культури, ще не знайшло належної практичної реалізації. Така ситуація, як зазначає науковець, обумовлена тим що наявні організаційно-педагогічні підходи не забезпечують зв'язок між урочною формою діяльності учнів в межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в процесі проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, а також в процесі проведення позакласних та позашкільних занять. У своїх дослідженнях автор пропонує таку схему відтворення зв'язків між структурними елементами системи шкільного фізичного виховання (Рис. 2). Представлений підхід фактично забезпечує відтворення, організаційне закріплення та створення умов для практичної реалізації в системі фізичного виховання об'єктивно існуючих зв'язків між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в межах інших форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання, які школярі у подальшому зможуть використовувати у позаурочних фізкультурно-оздоровчих та позакласних спортивно-масових заходах, а також підчас самостійних занять удома. Саме в цьому полягає суть діяльнісного підходу, який створює об'єктивні умови для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури, тим самим забезпечуючи формування у них особистісної фізичної культури. Використання такого підходу передбачає взаємодію усіх учасників навчально-виховного процесу (учнів, учителів фізичної культури, батьків, учителів загального циклу).

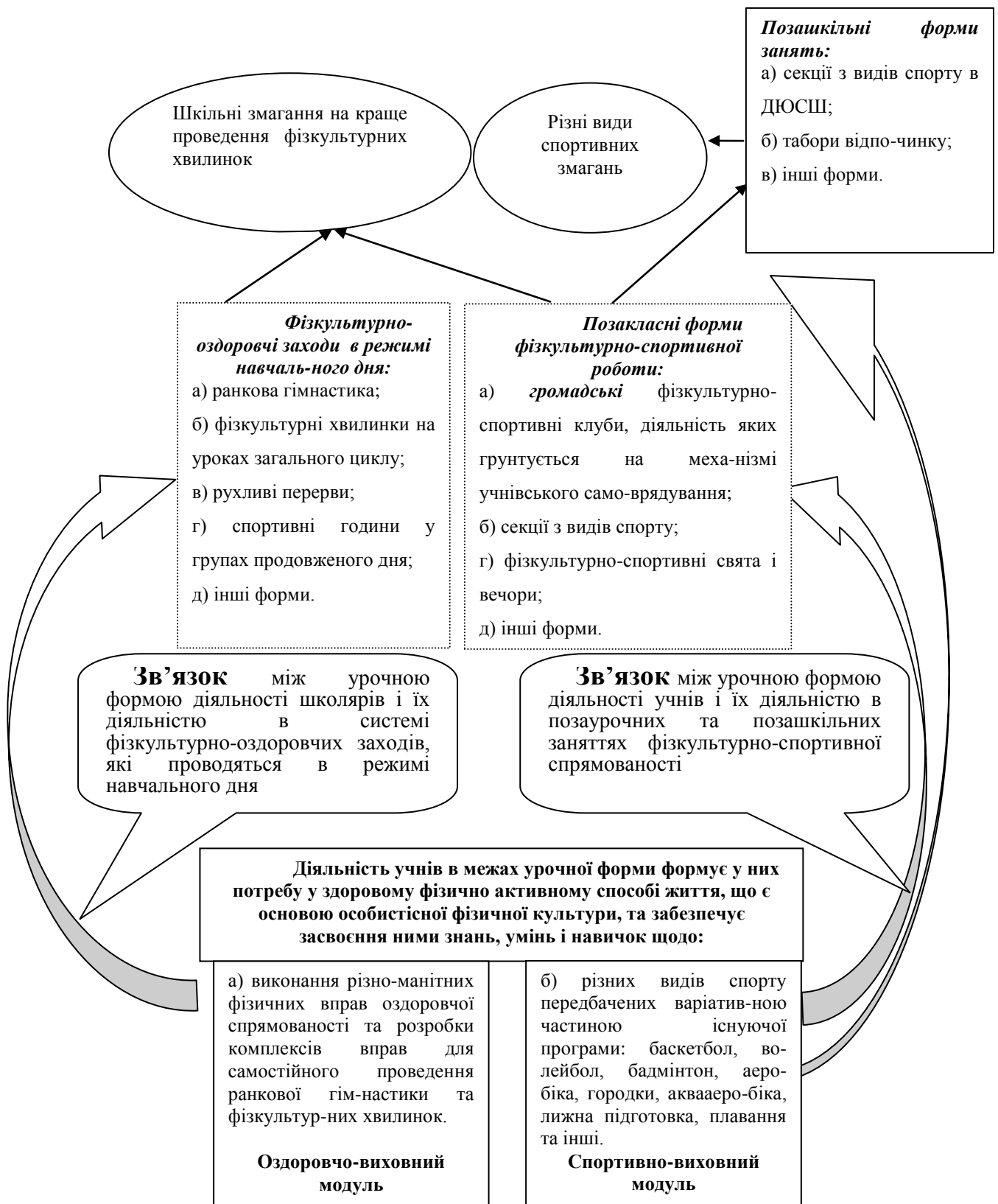


Рис. 2. Схеми відтворює існуючі зв'язки між структурними елементами системи фізичного виховання та відображає *діяльну* сторону засвоєння учнями цінностей фізичної культури (за В. Сутолою).

Вище викладене, свідчить про те, що формування в учнів особистісної фізичної культури можлива лише за умови використання діяльнісного підходу, основне завдання якого полягає у забезпеченні об'єктивних умов для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури. Реалізація такого підходу передбачає комплексне використання основних форм шкільного фізичного виховання. У такому процесі урок фізичної культури повинен надавати учням базові теоретичні та практичні знання щодо самостійного використання фізичних вправ у процесі занять різноманітними позаурочними формами фізичного виховання. Разом із тим, необхідно відмітити, що практична реалізація таких підходів потребує розробки та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних педагогічних технологій спрямованих на формування фізичної культури особистості учнів [90, 92, 125, 171, 175, 192]. В основі таких технологій повинен лежати підхід, який передбачає спрямованість педагогічної діяльності на забезпечення і підтримку процесу самопізнання, самовдосконалення і самореалізації особистості учня, розвитку його неповторної індивідуальності [5, 37, 107, 113, 187, 195].

РОЗДІЛ 3

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ «ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ»

Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що на сьогоднішній день існує широкий спектр досліджень, пов'язаних із пошуком ефективних напрямів удосконалення навчально-виховного процесу в системі шкільного фізичного виховання. Одним із таких напрямів є формування в учнів особистісної фізичної культури. Проведений аналіз також показав, що в основі особистісної фізичної культури лежать потреби у веденні здорового способу життя та в систематичному використанні фізичних вправ з метою забезпечення та підтримки в нормі свого фізичного стану. Формування таких потреб в учнів загальноосвітніх шкіл можливе лише через їх залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності [12, 32, 94, 123, 163, 181, 197]. Виходячи із основних положень теорії діяльності, розробленої провідними психологами та педагогами [21, 39, 77, 95, 106, 118,] необхідно відмітити, що виховний ефект будь якої діяльності залежить в першу чергу від активної та свідомої участі людини в цій діяльності, в результаті чого і формується особистість. Із цього витікає, що формування особистісної фізичної культури в учнів можливе лише за умови їх активної та свідомої участі у процесі фізкультурно-

оздоровчої діяльності, яка здійснюється в межах різних форм шкільного фізичного виховання [14, 62, 78, 96, 98, 182]. Серед існуючих форм шкільного фізичного виховання, ключову роль у створенні умов для формування в учнів звички до систематичних занять фізичними вправами відіграють урочна форма та фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в режимі навчального дня [17, 72, 76, 79, 91, 191]. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення основних факторів, які впливають на процес формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів, а саме, ролі уроків фізичної культури та фізкультурно-оздоровчих заходів у цьому процесі, з'ясування ставлення усіх учасників до навчально-виховного процесу (учителів, учнів, батьків) який реалізується в системі шкільного фізичного виховання, а також визначення оздоровчого та виховного впливу на учнів відмічених форм шкільного фізичного виховання.

3.1. Роль уроків фізичної культури у процесі формування особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Сучасні дослідження показують, що формуванню в учнів стійкого інтересу до здорового, фізично активного способу життя, що є результатом сформованості у них особистісної фізичної культури, сприяють правильно організовані уроки фізичної культури. Від їх змісту та емоційного наповнення у великій мірі залежить чи сформується в учнів потреба у регулярних заняттях фізичними вправами [117, 119, 130, 165, 200, 203]. Для з'ясування ставлення учнів середніх та старших класів загальноосвітніх шкіл до уроків фізичної культури нами було проведено спеціальне дослідження. Узагальнені результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури

№ П.п	Запитання та варіанти Відповідей	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		11	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних							
		n = 237	n = 224	n = 218	n = 222	n = 241	n = 255	n = 234	
		Результати відповіді на запитання (%)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?								
а)	з великим бажання іду на урок з фізичної культури	84	83,7	79,9	79,4	66,8	57	56,7	72,5
б)	відвіую уроки без особливого бажання	11	13,7	13	13,8	15,4	25	10,8	14,7
в)	йду на урок без бажання	5	2,6	7,1	6,8	17,8	18	32,5	12,8
2	З якою метою Ви ідете на урок з фізичної культури?								
а)	бажаю покращити рівень свого здоров'я	17,4	14,6	16,2	23,7	25,7	39	33,5	24,3
б)	бажаю підвищити свою фізичну підготовку	12,2	13,6	14,4	18	18,9	29,7	31,4	19,7
в)	бажаю цікаво провести час	32,7	27,2	31,3	21,8	16,6	6,8	7,2	22,7
г)	прагну уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	8,2	7,3	13,8	14,5	19,9	21,2	21,7	18,0
3	Чи пропускаєте Ви без причини уроки з фізичної культури								
а)	так, пропускаю дуже часто	7,5	11,4	10,4	15,7	28,3	24,8	34,7	18,9
б)	так інколи пропускаю	12,2	17,7	13,5	21,5	13,7	22,1	26,4	18,1
в)	пропускаю лише з поважної причини	80,3	70,9	76,1	62,8	58	53,1	38,9	62,8
4	Укажіть причину через яку Ви пропускаєте уроки з фізичної культури								
а)	через те, що хворію	16,6	19,2	28,4	26,7	18,4	21,3	24,6	22,4
б)	через те, що нецікаво	7,7	7,2	12,4	17,2	28,8	22,5	31,7	18,2
в)	через погане ставлення учителя до мене	0	4,2	2,7	7,3	6,7	9,3	9,8	5,7

Аналіз цих матеріалів свідчить про те, що переважна більшість учнів 72,5% (середній груповий показник по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (табл. 3.1, запитання 1а). Разом із тим, слід звернути

увагу на те, що в процесі навчання в школі з п'ятого по одинадцятий клас в учнів спостерігається тенденція зниження інтересу до занять фізичною культурою. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах кількість учнів, які з великим бажанням ідуть на урок фізичної культури, становить 84%, у шостому – 83,7% у сьомому та восьмому, відповідно, 79,9% та 79,4%, а от у старших класах цей показник становить 66,8% у дев'ятому класі, 57% – у десятому, 56,6% – у одинадцятому.

Матеріали проведеного дослідження дозволили також визначити основні мотиви відвідування учнями уроків з фізичної культури (табл. 3.1, запитання 2). Встановлено, що найбільш значущим фактором що мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 24,3% учнів, підвищити свою фізичну підготовку, на що указали 19,7% учнів та цікаво провести час, з цією метою відвідують уроки 22,7% учнів. Необхідно відмітити, що існує різниця у мотивах відвідування уроків з фізичної культури серед учнів середніх та старших класів. Встановлено, що для учнів середніх (5-9) класів основним мотивом відвідування уроків з фізичної культури є «цікаво провести час» (табл. 3.1, запитання 2-в) на що указали 43,4% п'ятикласників, 31,4% – шестикласників, 31,7% – семикласників, 21,8% – восьмикласників та 16,6% учнів дев'ятих класів. В той же час для учнів старших (10-11) класів основні мотиви відвідування уроків фізичної культури пов'язані із покращенням рівня здоров'я та підвищенням рівня своєї фізичної підготовки на що указали, відповідно, 39% та 29,7% учнів десятих класів, та, відповідно, 33,5% і 31,4% учнів одинадцятих класів (табл. 3.1, запитання 2 а, б). Слід звернути увагу і на те, що важливим мотивом який спонукає учнів п'ятих-одинадцятих класів відвідувати уроки з фізичної культури є уникнення неприємностей у зв'язку із пропуском занять, на що указали 18% від загальної кількості опитаних учнів. Причому, у процесі навчання з п'ятого по одинадцятий клас кількість таких учнів збільшується. Так наприклад, якщо у п'ятих класах вони становлять 8,2% від загальної кількості опитаних учнів, у шостих – 7,3%, то у сьомих класах їх уже – 13,8%, у восьмих – 14,5%, а у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах цей показник сягає, відповідно, – 19,9%, 21,2% та 21,7%. Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить також про те, що лише невелика частина учнів пропускають уроки фізичної через погане ставлення учителя до них, на що вказали 5,7% із них (середній груповий показник). Необхідно відмітити що найбільше учнів, які вказали на цю причину, це учні старших класів. Так, наприклад, якщо у п'ятих класах жоден із учнів не вказав на цю причину, у шостих класах 4,2% таких учнів, у сьомих – 2,7%, у восьмих – 7,3%, у дев'ятих – 6,7%, то у десятих та одинадцятих класах кількість учнів які вказали на те що пропускають уроки по фізичній культурі через погане ставлення учителя збільшується і становить уже у десятих класах – 9,3%, а у одинадцятих – 9,8% учнів.

Результати проведеного дослідження свідчать, що велика частина учнів 18,9% (середній груповий показник по усій вибірці) пропускають заняття без

поважної причини (таблиця 3.1, запитання 3 а). При чому спостерігається тенденція збільшення кількості таких учнів у процесі навчання у школі. Так у п'ятих класах таких учнів - 7,5%, у шостих - 11,4%, у сьомих - 10,4%, у восьмих - 15,7%, у дев'ятих та десятих відповідно - 28,3%, та - 24,8%. Найбільше ж учнів, які пропускають без поважних причин уроки фізичної культури у одинадцятих класах – 34,7%.

Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження основними причинами, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури є різні захворювання, на що указала переважна більшість 28,5% (середній груповий показник) учнів 5-11 класів та «через те, що не цікаво» що підтвердило 23,2%. Необхідно відмітити, що найбільше учнів, які пропускають уроки по фізичній культурі через те що їм не цікавий цей предмет, це учні старших класів, про що свідчать результати їх відповідей. Так наприклад, якщо у п'ятих класах таких учнів – 7,7%, у шостих – 12,4%, у сьомих – 17,2%, то у дев'ятих, десятих та одинадцятих класах їх уже відповідно – 28,8%, 22,5% та 31,7%.

Деякі особливості ставлення учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури. Результати цих досліджень представлені у таблиці 3.2. Їх аналіз свідчить про те, що уроки з фізичної культури є більш цікавими учням сільських шкіл у порівнянні з учнями міських шкіл. Так, наприклад, якщо у школах сільської місцевості середній груповий показник кількості учнів які з великим бажанням відвідують уроки фізичної культури становить 42,6% то у міських школах таких учнів 33,9%, таким чином різниця у відповідях складає 4,7% (табл. 3.2, запитання 1-а). Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить також про те, що існують відмінності у мотивах відвідування уроків фізичної культури учнями сільських та міських шкіл. Так, наприклад, якщо для учнів міських шкіл основним мотивом відвідування уроків фізичної культури є підвищення рівня свого здоров'я, на що указали 16,8% з них, то у сільських школах таких учнів 10,5% (табл. 3.2, запитання 2-а). Як показали результати проведеного дослідження, 9,5% учнів міських шкіл відвідують уроки фізичної культури «щоб цікаво провести час», в той час як у сільських школах таких учнів – 15,2% (табл. 3.2, запитання 2-в). Звертає на себе увагу і той факт, що велика частина учнів міських шкіл 12,2% відвідують уроки фізичної культури щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять, в той час як у сільських школах таких учнів лише 7,8% (табл. 3.2, запитання 2-г). Необхідно відмітити що важливим мотивом як для учнів міських так і для учнів сільських шкіл є відвідування уроків задля підвищення своєї фізичної підготовки на що указали відповідно 10,2% та 9,5% респондентів (табл. 3.2 запитання 2-б).

Таблиця 3.2

Ставлення учнів сільських та міських шкіл до уроків фізичної культури

№ П.п	Запитання та варіанти відповіді	Учні сільських шкіл	Учні міських шкіл
		Результати відповідей (%)	
1	2	3	
1	Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?		
а)	з великим бажанням відвідую уроки фізичної культури	42,6	33,9
б)	відвідую уроки без особливого бажання	6,5	8,2
в)	відвідую уроки без бажання	5,7	7,1
2.	З якою метою Ви ідете на урок з фізичної культури?		
а)	бажаю покращити рівень свого здоров'я	10,5	16,8
б)	бажаю підвищити свою фізичну підготовку	9,5	10,2
в)	бажаю цікаво провести час	15,2	9,5
г)	прагну уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять	7,8	12,2
3.	Чи пропускаєте Ви без причини уроки з фізичної культури?		
а)	так, пропускаю дуже часто	7,9	12,6
б)	так інколи пропускаю	8,5	9,6
в)	Пропускаю лише з поважної причини	30,6	32,2
4.	Укажіть причину через яку Ви пропускаєте уроки з фізичної культури		
а)	через те, що хворію	9,8	12,6
б)	через те, що нецікаво	7,3	10,9
в)	через погане ставлення учителя до мене	3,2	2,5

Аналіз матеріалів проведеного дослідження дозволив встановити, що серед учнів міських шкіл у порівнянні з учнями сільських шкіл, більше тих які пропускають уроки фізичної культури без поважної причини (табл. 3.2, запитання 3-а). Так наприклад, якщо середній груповий показник кількості таких учнів у міських школах становить 12,6% то у школах сільської місцевості їх 7,9% (середній груповий показник). Матеріали проведеного дослідження указують також на існування відмінностей у відповідях учнів сільських та міських шкіл щодо причин через які вони пропускають заняття по фізичній культурі. Так, якщо у міських школах середній груповий показник кількості учнів які пропускають уроки фізичної культури через те що їм нецікавий цей предмет та через те, що часто хворіють становить, відповідно, 18,3% та 14,6%, то у сільських школах таких учнів відповідно 10,2% та 11,5% (табл. 3.2, запитання 4). Результати матеріалів проведеного дослідження також дозволили встановити, що як у міських так і у сільських школах є учні

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6	7	9
1	Чи проводяться у вашій школі фізкультурні хвилинки під час уроків?	38,5	36,9	27,1	21,3	99,4	44,6
2	Чи хотіли б Ви, щоб у вашій школі проводились фізкультурні хвилинки під час уроків?	63,8	69,1	64,5	62,6	57,2	63,4
3	Чи хотіли б Ви навчитися самостійно проводити фізкультурні хвилинки під час уроків?	63,5	61,7	62,8	61,1	63,9	62,6
4	Чи приймаєте Ви участь у організації і проведенні фізкультурних хвилинки?	41,5	44,8	25,7	29,2	48	37,8
5	Чи здійснюєте Ви фізкультурні паузи під час виконання домашнього завдання?	42,3	43,6	47,9	49,6	48,4	46,3
6	На виконання домашнього завдання Ви витрачаєте 2 години?	57,2	68,7	56,9	63,1	54,6	60,1
	На виконання домашнього завдання Ви витрачаєте більше 2 години?	42,8	31,3	43,1	36,9	45,4	31,9

Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження, у школах, м. Вінниця та м. Харкова, за виключенням школи сприяння здоров'ю, фізкультурні хвилинки практично не проводяться. На це вказала переважна більшість учнів школи міста Вінниці - 61,5%, та міста Харкова - 63,1% (табл. 3.3, запитання 1). Найменше ж уваги до проведення фізкультурних хвилинки приділяється у сільських школах. У Вінницькій області на це вказали 72,9% опитаних учнів, у Харківській області - 78,7%. На відміну від вище вказаних шкіл, у школі сприяння здоров'ю фізкультурні хвилинки проводяться регулярно, що підтвердили 99,4% з них (табл. 3.3, запитання 1).

Матеріали соціологічного опитування дозволили також встановити, що найменше уваги до проведення фізкультурних хвилинки приділяється у старших класах. При цьому, така тенденція спостерігається у всіх школах за винятком школи сприяння здоров'ю. Вона наглядна, якщо матеріали представити у формі відповідного графіка (рис. 3.1). Він показує, що у п'ятих класах міста Вінниці кількість учнів які вказали на те, що у їхній школі не проводяться фізкультурні хвилинки становить – 52,1%, у м. Харкові таких п'ятикласників – 48,7%, у Вінницькій обл. – 36%, у Харківській обл. – 53,4%. У дев'ятих же класах цих шкіл, відповідно, 34,2%, 28,2%, 17,2% та 25% учнів. Найменш регулярно фізкультурні хвилинки проводяться у одинадцятих класах про що свідчать відповіді учнів. У місті Вінниці їх – 25,6%, у місті Харкові – 23,8%, у Вінницькій області – 15,4% у Харківській області – 18,1

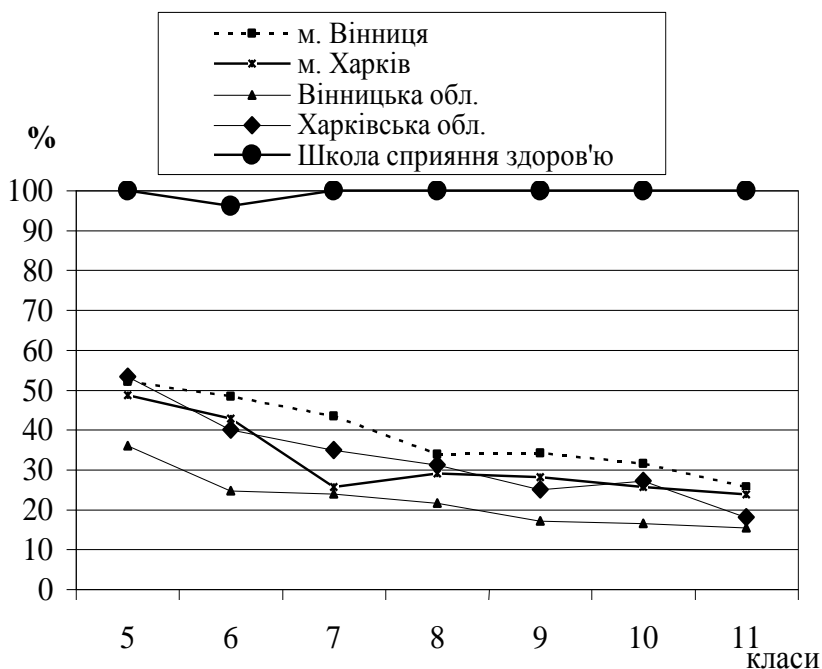


Рис. 3.1. Стан практичної реалізації фізкультурних хвилинки у п'ятих – одинадцятих класах

Ставлення учнів до фізкультурних хвилинки, які проводяться в звичайних школах на уроках загального циклу. Проведений аналіз матеріалів

опитування дозволив встановити, що переважна більшість учнів – 63,4% (середній груповий показник по всій вибірці, за виключенням школи сприяння здоров'ю) хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурні хвилинки. На відміну від цих показників, у школі сприяння здоров'ю таких учнів лише – 43% (табл. 3.3, запитання 2). Одержані результати свідчать про те, що форма організації і проведення фізкультурних хвилинки, яка використовується у школі сприяння здоров'ю, не може в повній мірі забезпечити формування в учнів позитивного ставлення до фізкультурних хвилинки. Важливо також відмітити, що в процесі навчання у школі з п'ятого по одинадцятий клас зменшується кількість учнів, які хотіли б щоб у їхній школі проводились фізкультурні хвилинки (рис. 3.2.). Так наприклад, якщо у п'ятих класах таких учнів – 78,2% у місті Вінниці, 93,9% у місті Харків, то у дев'ятих класах їх, відповідно, 63,9% та 47,6%, а у одинадцятих класах, відповідно, 48,5%, та 38,2%. Така ж в цілому ситуація спостерігається і у сільських школах Харківської та Вінницької областей, а також у школі сприяння здоров'ю (рис. 3.2).

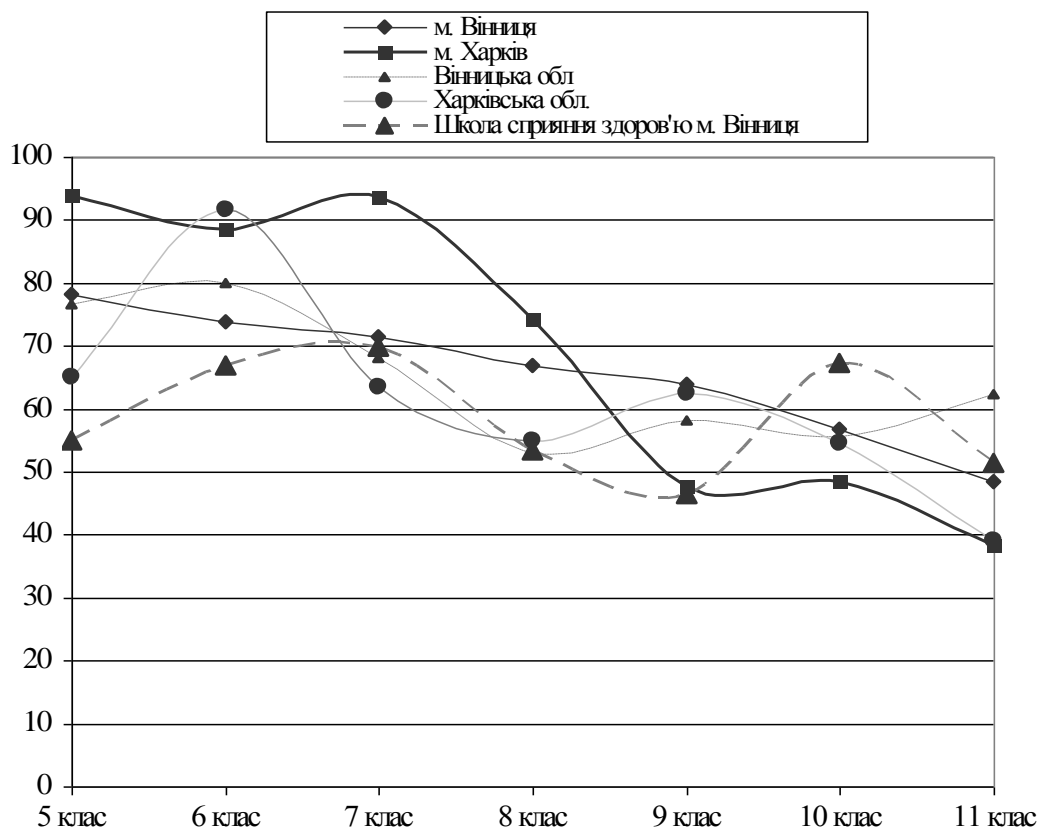


Рис. 3.2. Ставлення учнів п'ятих-одинадцятих класів до проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня

Проведений аналіз свідчить про існування загальної тенденції яка свідчить, що за роки навчання в школі інтерес учнів до фізкультурних хвилин зменшується. В результаті дослідження було встановлено, що переважна більшість учнів усіх шкіл 62,6% (середній груповий показник по всій вибірці, за виключенням школи сприяння здоров'ю), хотіли б навчитися самостійно проводити фізкультурні хвилини (табл. 3.3, запитання 3). Незважаючи на таке бажання, у цих школах їх не залучають до цього процесу, на що вказали 64,7% учнів (середній груповий показник відповідей учнів за виключенням учнів школи сприяння здоров'ю) (табл. 3.3, запитання 4). Важливо відмітити, що більшість учнів школи сприяння здоров'ю 63,9% також хотіли б приймати активну участь в організації та проведенні цих заходів, однак, матеріалами проведеного дослідження було встановлено, що їх також не залучають до цього процесу.

Особливості практичної реалізації ранкової гімнастики і фізкультурних перерв в звичайних загальноосвітніх школах. Результати матеріалів цього дослідження представлені у двох таблицях. У таблиці 3.4 висвітлені результати соціологічного опитування учнів звичайних загальноосвітніх шкіл, у таблиці 3.5 результати опитування учнів школи сприяння здоров'ю.

Ранкова гімнастика. Результатами матеріалів проведеного дослідження було встановлено, що переважна більшість учнів знають, що заняття ранковою гімнастикою сприяють організованому початку навчального дня та підвищенню їх розумової працездатності на перших уроках (табл.3.4, запитання 1). У п'ятих класах таких учнів 93,8%, у шостих – 85,5%, у сьомих – 97,3%, у восьмих – 88,8%, у дев'ятих та десятих, відповідно 81,1 та, 89,7% у одинадцятих - 93,7%. Як показав аналіз матеріалів дослідження, більшість учнів 63,8%, хотіли б, щоб у їхній школі проводилась гімнастика перед заняттями (табл. 3.4, запитання 2). Найбільша кількість таких учнів, це учні п'ятих-восьмих класів. У п'ятих класах відсотковий показник позитивних відповідей учнів становить 83%, у шостих – 68%, у сьомих - 80,8%, у восьмих 67,1%, в той час як у дев'ятих класах таких учнів 43,6%, а у десятих та одинадцятих, відповідно, 56,4% та 47,9%.

Разом із тим, матеріали проведеного дослідження свідчить про те, що у більшості шкіл проведенню ранкової гімнастики приділяється усе ще недостатньо уваги. Так, середній груповий показник кількості учнів, які відповіли, що у їхній школі проводиться гімнастика перед заняттями становить лише 45,8%. У п'ятих класах таких учнів 33,8%, у шостих 48,4%, у сьомих 62,6%, у восьмих 52,2%, у дев'ятих 35,7%, у десятих та одинадцятих відповідно 42,3% та 45,8% учнів (табл.3.4, запитання 3).

Рухливі перерви. Важливу роль у створенні оптимального рухового режиму для учнів загальноосвітніх шкіл відіграє проведення у школах рухливих (фізкультурних) перерв. Фізкультурні перерви сприяють зміцненню здоров'я учнів їх активному відпочинку та підтриманню оптимального рівня їх розумової працездатності. Як показали результати дослідження, у більшості

шкіл фізкультурні перерви практично не проводяться. Так, лише 37,4% опитаних учнів із загальної вибірки, відповіли що у їхніх школах проводяться рухливі фізкультурні перерви (табл. 3.4, запитання 4). Причому результати відповідей в усіх класах, за виключенням дев'ятих (55,5%), є дуже схожими, він не перевищує 40%. Так, учні п'ятих, шостих класів, відповідно, 38,4% та 38,2%, дали відповідь «так, фізкультурні перерви проводяться», у сьомих та восьмих, відповідно, 31,2% та 31,4%, у 10-х класах - 36,1%. Найменша ж кількість учнів, які позитивно відповіли на поставлене запитання, навчаються в одинадцятих класах - 13,9%. Результати матеріалів проведеного дослідження дозволили встановити, що більшість учнів бажають приймати участь у організації та проведенні фізкультурних перерв (табл. 3.4, запитання 5). У п'ятих класах таких учнів 60,7%, у шостих - 56%, у сьомих - 48,9%, а у восьмих - 62,3%. У старших класах кількість учнів, які виявили бажання самостійно поводити фізкультурні перерви є дещо меншою, у дев'ятих їх 28,9%, у десятих - 49,4%, а у одинадцятих - 28,9%.

Таблиця 3.4.

Особливості практичної реалізації ранкової гімнастики і фізкультурних перерв та ставлення учнів цих форм фізкультурно-оздоровчих заходів

№ п\п	Запитання	Вік опитуваних (роки)							Середнійгруповий показник
		11	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних (n)							
		65	115	97	134	126	78	48	
		Результати відповіді на поставлені запитання представлені у відсотках (%)							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Чи знаєш ти, що ранкова гімнастика здійснює позитивний вплив на організм?	93,8	85,5	97,3	88,8	81,1	89,7	93,7	90
2	Чи хотів би ти, щоб у твоїй школі проводилась гімнастика перед заняттями?	83	68	80,8	67,1	43,6	56,4	47,9	63,8
3	Чи проводиться у тебе в школі гімнастика перед заняттями?	33,8	48,4	62,6	52,2	35,7	42,3	45,8	45,8

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Чи проводяться у твоїй школі фізкультурні перерви?	38,4	38,2	31,2	31,4	55	36,1	13,9	34,8
5	Чи бажали б Ви інколи самостійно організувати і проводити зі своїм класом фізкультурні перерви?	60,7	56	48,9	61,3	28,9	49,4	28,9	47,7

Деякі особливості практичної реалізації ранкової гімнастики та фізкультурних перерв у школі сприяння здоров'ю. Аналіз матеріалів дослідження показав, що у школі сприяння здоров'ю як і в інших школах Вінницької та Харківської областей, проведенню ранкової гімнастики приділяється недостатньо уваги, на що указали 63,1% учнів цієї школи (середній груповий показник) (табл. 3.5, запитання 1).

Таблиця 3.5.

Особливості практичної реалізації ранкової гімнастики і фізкультурних перерв у школі сприяння здоров'ю та ставлення учнів до цих форм фізкультурно-оздоровчих заходів

№ п\п	Запитання	Вік опитуваних (роки)							Середній груповий показник
		1	12	13	14	15	16	17	
		Кількість опитуваних (n)							
		4	49	43	45	43	47	41	
		Результати відповіді на поставлені запитання представлені у відсотках (%)							
1	Чи проводиться у тебе в школі гімнастика перед заняттями?	42,6	43,3	45,7	31,9	36,3	32,5	26,3	36,9
2	Чи проводяться у твоїй школі фізкультурні перерви?	43,8	45,1	42,6	35,2	35,9	38,4	29,3	38,6
3	Чи хотів би ти, щоб у твоїй школі проводилась гімнастика перед заняттями?	52,7	56,4	51,7	46,2	30,2	31,7	23,9	41,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Чи знаєш ти, що ранкова гімнастика здійснює позитивний вплив на організм?	61,8	61,3	69,5	73,2	77,4	72,7	81,5	71
5	Чи бажали б Ви інколи самостійно організувати і проводити зі своїм класом фізкультурні перерви?	84,2	72,9	78,5	66,4	68,3	52,6	55,1	68,2

Так у п'ятих класах таких учні 57,4% , у шостих – 56,7%, у сьомих – 54,3% , у восьмих та девятих відповідно 68,1% та 63,7%, у десятих класах 67,5%, у одинадцятих – 73,7%. Така ж в цілому ситуація спостерігається і у відповідях учнів школи сприяння здоров'ю на запитання яке стосувалось регулярності проведення фізкультурних перерв. Середній груповий показник кількості учнів які вказали на те, що у їхній школі проводяться фізкультурні перерви становить лише 38,6% (табл. 3.5, запитання 2). Важливо звернути увагу і на те, що переважна більшість учнів школи сприяння здоров'ю не хочуть щоб у їхній школі проводилась ранкова гімнастика, що підтвердили 58,2% респондентів (середній груповий показник) (табл. 3.5, запитання 3). Найбільше таких учнів це учні старших класів. Так наприклад якщо у п'ятих класах позитивну відповідь на це запитання дали 62,7% учні, у шостих класах – 56,4%, у сьомих – 61,7%, у восьмих класах – 46,2%, у девятих класах – 40,2%, то у десятих таких учнів лише 31,7%, а у одинадцятих - 39,9 %.

Результати матеріалів проведеного дослідження також дозволили встановити, що не зважаючи на те, що у школі сприяння здоров'ю ранкова гімнастика проводиться не регулярно і учні не хочуть щоб у їхній школі проводилась ця форма фізкультурно-оздоровчих заходів, переважна більшість із них 71%, знають що заняття ранковою гімнастикою сприяють організованому початку навчального дня та підвищенню їх розумової працездатності на перших уроках (табл. 3.5, запитання 4). Звертає на себе увагу і той факт, що велика частина учнів школи сприяння здоров'ю 68% (середній груповий показник) висловили бажання навчитися самостійно організувати і проводити зі своїми товаришами фізкультурні перерви (табл. 3.5, запитання 5). Найбільше таких учнів у середніх (п'ятих-девятих) класах. У п'ятих класах їх – 84,2%, у шостих – 72,9% у сьомих – 78,5%, у восьмих та девятих відповідно 66,4% та 68,3%. Дещо нижчі показники позитивних відповідей спостерігаються серед учнів старших класів десятих класах їх – 52,6% у одинадцятих 55,1%.

Регулярність використання учнями звичайних шкіль та шкіль сприяння здоров'ю фізкультурних хвилин у процесі виконання домашніх завдань. Важливим фактором, який свідчить про сформованість в учнів потреби у використанні фізичних вправ з метою забезпечення та підтримки в нормі рівня свого здоров'я є здійснення ними фізкультурних пауз у процесі виконання домашніх завдань. Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, більшість учнів 63,7% (середній груповий показник по всій вибірці) в процесі виконання домашніх завдань не виконують фізкультурні паузи (табл. 3.3, запитання 5) незважаючи на те, що 60,4% (середній груповий показник по всій вибірці) з них на виконання домашніх завдань витрачає приблизно дві години (табл. 3.3, запитання 6). Не здійснює фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань і близько половини учнів - 51,8%, які навчаються у школі сприяння здоров'ю.

3.3. Ставлення батьків та учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться у школі в режимі навчального дня

Ставлення батьків до фізкультурно-оздоровчих заходів. Основою для такого дослідження послуговували результати опитування батьків чий діти навчаються у міських та сільських школах Вінницької та Харківської областей. Матеріали проведеного дослідження представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Ставлення батьків до фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться в школі в режимі навчального дня

№ п. п	Запитання	м	м	Вінницька	Харківська
		Вінниця	Харків	обл.	обл.
		Кількість опитованих батьків (n)			
		205	232	134	118
		Результати відповіді батьків на поставлені запитання представлені у відсотках			
1	2	3	4	5	6
1	Чи хотіли б Ви, щоб у школі де навчається ваша дитина систематично проводились фізкультурні хвилини?	88,8	92,4	87,1	87,5%
2	Чи хотіли б Ви, щоб у школі де навчається ваша дитина систематично проводились фізкультурні перерви?	78,7	80,2	74,6	76,8

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6
3	Чи розповідаєте Ви своїм дітям про позитивний вплив рухової активності на їх організм?	84,7	91,4	68,2	70,6
4	Чи виконує Ваша дитина ранкову гігієнічну гімнастику?	50,5	42,7	33,2	28,4
5	Чи здійснює Ваша дитина фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань?	57,1	51,1	46,3	45,2

Їх аналіз свідчить про те, що переважна більшість батьків позитивно ставляться до фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться в режимі навчального дня. Так, у місті Вінниці 88,8% батьків, які приймали участь у опитуванні, відповіли, що хотіли б щоб у школі де навчається їхня дитина проводились фізкультурні хвилини під час уроків, у місті Харкові таких батьків - 92,4%, у сільській місцевості Харківської та Вінницької областей результати відповіді батьків є майже аналогічними, відповідно, 87,5%, та 87,1% (табл. 3.6, запитання 1). Матеріали проведеного дослідження свідчить також про те, що 80,6% батьків (середній груповий показник) хотіли б щоб в режимі навчального дня їхніх дітей систематично проводились рухливі фізкультурні перерви. У місті Вінниці таких батьків 78,7%, у місті Харкові 80,2%, у сільських школах Вінницької області цей показник становить – 74,6%, у школах Харківської області – 76,8% (табл.3.6, запитання 2)

Результати соціологічного дослідження також показали, що батьки, як у Вінницькій так і у Харківській областях розповідають своїм дітям про позитивний вплив рухової активності на їх організм. У місті Вінниці таких батьків 84,7%, у місті Харкові 91,4%. Дещо нижчі показники позитивних відповідей спостерігаються серед батьків які проживають у сільській місцевості, у Вінницькій області їх – 68,2%, у Харківській області – 70,6% (табл.3.6, запитання 3).

Аналіз результатів опитування батьків які приймали участь у дослідженні, дозволили також встановити, що їхні діти не виконують ранкову гігієнічну гімнастику на що указали 61,3% з них (середній груповий показник відповідей по всій вибірці) (табл.3.6, запитання 4). Потрібно також відмітити, що у ході аналізу матеріалів проведеного дослідження спостерігалась різниця у відповідях на це ж запитання серед батьків міст та сільської місцевості. Так наприклад, якщо у місті Вінниці показник позитивних відповідей батьків становить 50,5%, у місті Харкові 42,7%, то у селах Вінницької та Харківської областей він є уже нижчим і становить відповідно 33,2%, та 28,4%. Помітна різниця у відповідях серед батьків які проживають в місті та сільській місцевості і на запитання, які дозволили визначити чи виконують їхні діти

фізкультурні паузи в процесі підготовки домашніх завдань. Так наприклад, якщо, у місті Вінниці та місті Харкові результат позитивних відповідей становить відповідно 57,1%, та 51,1%, то у селах Вінницької області він є нижчим, і становить 46,3%, найнижчий показник позитивних відповідей батьків зафіксований у Харківській області – 45,2% (табл.3.6, запитання 5).

Ставлення учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться в режимі навчального дня. Аналіз результатів проведеного дослідження показав що переважна більшість опитаних учителів 82,3% вважає, що залучення учнів до самостійної організації і проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу вплине на підвищення у них інтересу до уроків фізичної культури (табл. 3.7, запитання 1). Результати матеріалів проведеного опитування також дозволили встановити, що велика частина респондентів 73,6% вказали на те, що залучення учнів до самостійної організації і проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу вплине на покращення у класі психологічного мікроклімату (табл. 3.7, запитання 2).

Таблиця 3.7.

Особливості використання фізкультурно-оздоровчих заходів які проводяться в режимі навчального дня з позиції учителів фізичної культури

№ П.п	Запитання	Результати відповіді учителів фізичної культури у %
1	2	3
1	Як Ви вважаєте, залучення учнів до самостійної організації і проведення фізкультурних хвилин на уроках загального циклу вплине на підвищення у них інтересу до уроків фізичної культури?	83,2
2	Як Ви вважаєте проведення учнями (під контролем учителя) зі своїм класом фізкультурних хвилин вплине на покращення у класі психологічного мікроклімату?	73,6
3	Як Ви вважаєте в якій із частин уроку фізичної культури необхідно навчати учнів фізичним вправам для самостійного проведення фізкультурних хвилин:	
	а) В підготовчій	46,7
	б) В основній	4,9
	в) В заключній	48,4
4	Чи навчаєте Ви учнів виконувати фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилин?	34,7

Продовження таблиці 3.7

5	Чи навчаєте Ви учнів самостійно розробляти комплекси фізичних вправ для проведення фізкультурних хвилинки спрямованих на підвищення розумової працездатності, на профілактику порушень постави, порушень зору, плоскостопості?	8,3
6	Чи даєте Ви можливість учням самостійно виконувати перед класом вивчені фізичні вправи, які застосовуються для проведення фізкультурних хвилинки?	24
7	Чи проводять учні (під контролем учителя) зі своїм класом фізкультурні хвилини на уроках загального циклу?	7,4

При цьому на думку переважної більшості учителів навчати учнів фізичним вправам для самостійного проведення фізкультурних хвилинки необхідно на уроках фізичної культури у підготовчій частині, на що указало 46,7%, або у заключній на що указало 48,4% учителів, його частині (табл. 3.7, запитання 3, варіант а, в). Необхідно відмітити, що лише 4,9% опитаних учителів вважають що навчати учнів самостійно проводити фізкультурні хвилини доцільно в основній частині уроку (табл. 3.7, запитання 3, варіант б).

Проведений вище аналіз свідчить про те, що на думку учителів фізичної культури, використання фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня учнів є дієвим засобом на шляху формування у них позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами, що є передумовою для формування в учнів особистісної фізичної культури. Разом із тим, необхідно відмітити, що незважаючи на усвідомлення учителями фізичної культури ролі і значення фізкультурних хвилинки лише 34,7% з них вказали на те, що навчають учнів на уроках самостійно розробляти та виконувати комплекси фізичних вправ, які використовуються для проведення цих заходів (табл. 3.7, запитання 4). Слід також відмітити, що лише 8,3% учителів фізичної культури відповіли, що навчають учнів на уроках самостійно розробляти комплекси фізичних вправ для проведення фізкультурних хвилинки спрямованих на підвищення розумової працездатності, на профілактику порушень постави, порушень зору та плоскостопості (табл. 3.7, запитання 5). Аналіз матеріалів проведеного дослідження також показав, що лише 24% учителів фізичної культури дають можливість учням самостійно виконувати перед класом (під контролем учителя) вивчені фізичні вправи які застосовуються для проведення фізкультурних хвилинки (табл. 3.7, запитання 6). Крім цього, що не менш важливо, лише 7,4% респондентів підтвердили що у школах де вони працюють учні проводять перед своїм класом фізкультурні хвилини на уроках загального циклу (табл. 3.7, запитання 7).

3.4. Організаційно-педагогічна технологія «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів»

Практичною основою для розробки організаційно-педагогічної технології послужили результати дослідження представлені в попередніх розділах. Вони свідчать про наступне. По-перше, учні загальноосвітніх шкіл усвідомлюють, що фізкультурно-оздоровчі заходи які проводяться в режимі навчального дня позитивно впливають на їх організм. Вони бажають приймати активну участь у організації і проведенні гімнастики до занять, фізкультурних хвилинок, фізкультурних перерв. По-друге, переважна більшість батьків хотіли б щоб у школі де навчається їхня дитина систематично проводились фізкультурно-оздоровчі заходи. По-третє, учителі фізичної культури вважають, що залучення учнів до самостійної організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня підвищить їх інтерес до занять фізичними вправами. По-четверте, не дивлячись на те, що учні бажають приймати активну участь у процесі організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в більшості шкіл їх не залучають до цього процесу.

Теоретичною основою для розробки технології слугують результати представлені у першому розділі. Вони свідчать про те, що педагогічна технологія - це відтворювана система педагогічних прийомів і методик, об'єднаних єдиним алгоритмом їх використання в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети.

Структура організаційно-педагогічної технології спрямованої на формування у школярів особистісної фізичної культури полягає в наступному.

1. Концептуальна частина, яка представляє характеристику основної ідеї та принципів на яких ґрунтується технологія. Провідний напрям у розробці педагогічних технологій формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів пов'язаний із використанням механізмів самоорганізації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Саме такий підхід (діяльнісний) створює об'єктивні умови для самореалізації особистості учнів у сфері фізичної культури та залучає до цього процесу батьківську громадськість і педагогів навчального закладу.

2. Організація навчально-виховного процесу як технологічного процесу. Сутність такого підходу полягає у відтворенні, організаційному закріпленні та створенні умов для практичної реалізації в системі фізичного виховання об'єктивно існуючих зв'язків між урочною формою діяльності учнів у межах освоєння ними навчальної програми «Фізична культура» і їх діяльністю в процесі проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, а також у процесі проведення позакласних і позашкільних занять.

3. Діагностичний інструментарій. Оскільки особистість це конкретна людина, узята в системі її стійких соціально обумовлених зв'язках і стосунках, які визначають її етичні вчинки і мають істотне значення для неї самої так і для оточуючих, то були вибрані наступні критерії оцінки сформованості фізичної культури школярів, які відображають діяльнісну сторону процесу фізичного виховання:

1. Практична реалізація зв'язку між діяльністю учнів на уроках фізичної культури та їх діяльністю в позаурочних формах занять.

2. Реалізація механізмів самоврядування у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Вплив «Системи організаційно-педагогічних заходів, яка забезпечує формування особистісної фізичної культури в учнів середньої та старшої школи», на мікроклімат в учнівському колективі.

4. Оздоровчий вплив «Системи організаційно-педагогічних заходів, яка забезпечує формування особистісної фізичної культури в учнів середньої та старшої школи».

У відповідності з визначеною структурою була розроблена організаційно-педагогічна технологія «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів». Її суть полягає в наступному. На уроках фізичної культури, учні вивчають фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Під час виконання домашніх завдань вони повторюють вивчені фізичні вправи (під контролем батьків). На наступних уроках фізичної культури вчитель перевіряє в учнів рівень сформованості навичок щодо виконання цих вправ та уміння демонструвати їх перед однокласниками. Кращі з них проводять зі своїми товаришами на уроках загального циклу фізкультурні хвилинки з використанням цих вправ (під контролем учителів). В подальшому такі цикли повторюються поетапно у відповідності з послідовністю вивчення комплексів фізичних вправ різної спрямованості (для підвищення розумової працездатності, профілактики порушень постави, порушень зору).

Концептуальний блок організаційно-педагогічної технології. Суть такої технології полягає у формуванні особистісної фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів за рахунок використання діяльнісного підходу. Діяльнісний підхід передбачає створення умов для активної та свідомої участі учнів у процесі організації і проведення фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз в режимі навчального дня (під контролем учителів загального циклу), а також під час виконання ними домашніх завдань (під контролем батьків).

Змістовно-процесуальна частина педагогічної технології.

Змістова частина. Для створення умов, які б забезпечували активну та свідому участь учнів у процесі організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, необхідно залучити до цього процесу не лише учителів фізичної культури але й учителів

загального циклу та батьків. Відповідно до цього, реалізація такого підходу передбачає комплексне використання існуючих форм шкільного фізичного виховання: **урочної**, де учні отримували б знання про особливості організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а також навчалися б виконувати фізичні вправи які використовуються для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а в подальшому удосконалювали б свої уміння за рахунок участі у проведенні, з використанням вивчених вправ, під контролем учителя, наприклад підготовчої, або заключної частини уроку; **позаурочної**, де учні **реалізовували** б знання та уміння у процесі підготовки та самостійного проведення фізкультурних хвилин (під контролем учителів загальноосвітнього циклу), ранкової гімнастики та фізкультурних перерв (під контролем учителів фізичної культури); у процесі підготовки **домашніх завдань** де учні закріплюють отримані на уроках знання та навички.

Процесуальна частина педагогічної технології. Реалізація такого підходу здійснюється протягом навчального року за двома напрямками. **Перший напрям** передбачав залучення педагогічного колективу школи та батьків до процесу формування в учнів позитивного ставлення до проведення в режимі навчального дня фізкультурно-оздоровчих заходів рис. 3.3. В межах цього напрямку була проведена наступна робота:

1. На початку навчального року з педагогічним колективом була проведена бесіда на тему «Рухова активність дітей – основа їх здоров'я».
2. На початку навчального року (*вересень*) з учителями загального циклу був організований і проведений семінар-практикум на тему «Як навчити дітей бути здоровими», «Роль фізкультурно-оздоровчих заходів у підвищенні розумової працездатності учнів протягом навчального дня».
3. В межах методичних об'єднань вчителів були проведені лекторії на яких розкривалась роль та значення фізкультурних хвилин у підвищенні якості уроків загальноосвітнього циклу (*вересень*).
4. Для класних керівників (*вересень*) організований круглий стіл темою якого було «Організація самостійної рухової активності учнів».
5. З учителями фізичної культури була проведена методична нарада щодо узгодження плану роботи по впровадженні педагогічної технології. Крім цього учителі були забезпечені необхідними методичними матеріалами де розкривався зміст педагогічної технології. Для цього був підготовлений методичний посібник «Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання» [27].



Рис. 3. 3. Особливості процесу залучення батьків та педагогічного колективу до процесу формування в учнів позитивного ставлення до проведення в режимі навчального дня фізкультурно-оздоровчих заходів.

Критерії оцінки проведеної роботи. На педагогічній раді школи визначено, що одним із основних напрямків виховної роботи школи є «Формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя за рахунок створення умов для їх активної та свідомої участі у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності». Це обґрунтовано по-перше, нормативними документами [Ошибка! Источник ссылки не найден.5, 152, 153, 154, 155, 157] в яких ідеться про обов'язковість проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня учнів в режимі навчального дня. По-друге наказом, виданим директором школи (за рішенням педагогічної ради), щодо забезпечення умов для самостійної організації і проведення учнями фізкультурних хвилинок на уроках. По-третє, наказом, виданим директором школи (за рішенням педагогічної ради) щодо систематичної організації і проведення класними керівниками заходів спрямованих на залучення батьків до активної участі у процесі формування в учнів позитивної мотивації до використання фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань».

Для залучення батьків до процесу впровадження педагогічної технології з ними була проведена наступна робота. В рамках реалізації наказу директора школи, щодо забезпечення умов для самостійної організації і проведення учнями фізкультурних хвилинок на уроках (додаток 3) класними керівниками протягом першого семестру навчального року організовувались наступні заходи.

1. На початку навчального року (на перших загальношкільних зборах) до батьків була доведена сутність педагогічної технології. Проведена бесіда на тему: «Роль сім'ї у процесі формування в учнів потреби в здоровому, фізично активному способі життя».

2. На перших класних зборах класними керівниками була проведена бесіда з батьками на тему: «Фізкультурні хвилинки і паузи, як засіб профілактики у дітей порушень постави».

3. З батьками систематично проводились бесіди щодо необхідності забезпечення ними постійного контролю за здійсненням їхніми дітьми фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань

Метою **другого напряму** реалізації технології було формування в учнів загальноосвітніх шкіл дієвого ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня (відповідальні: вчителі фізичної культури, класні керівники, батьки)(рис. 3.4).

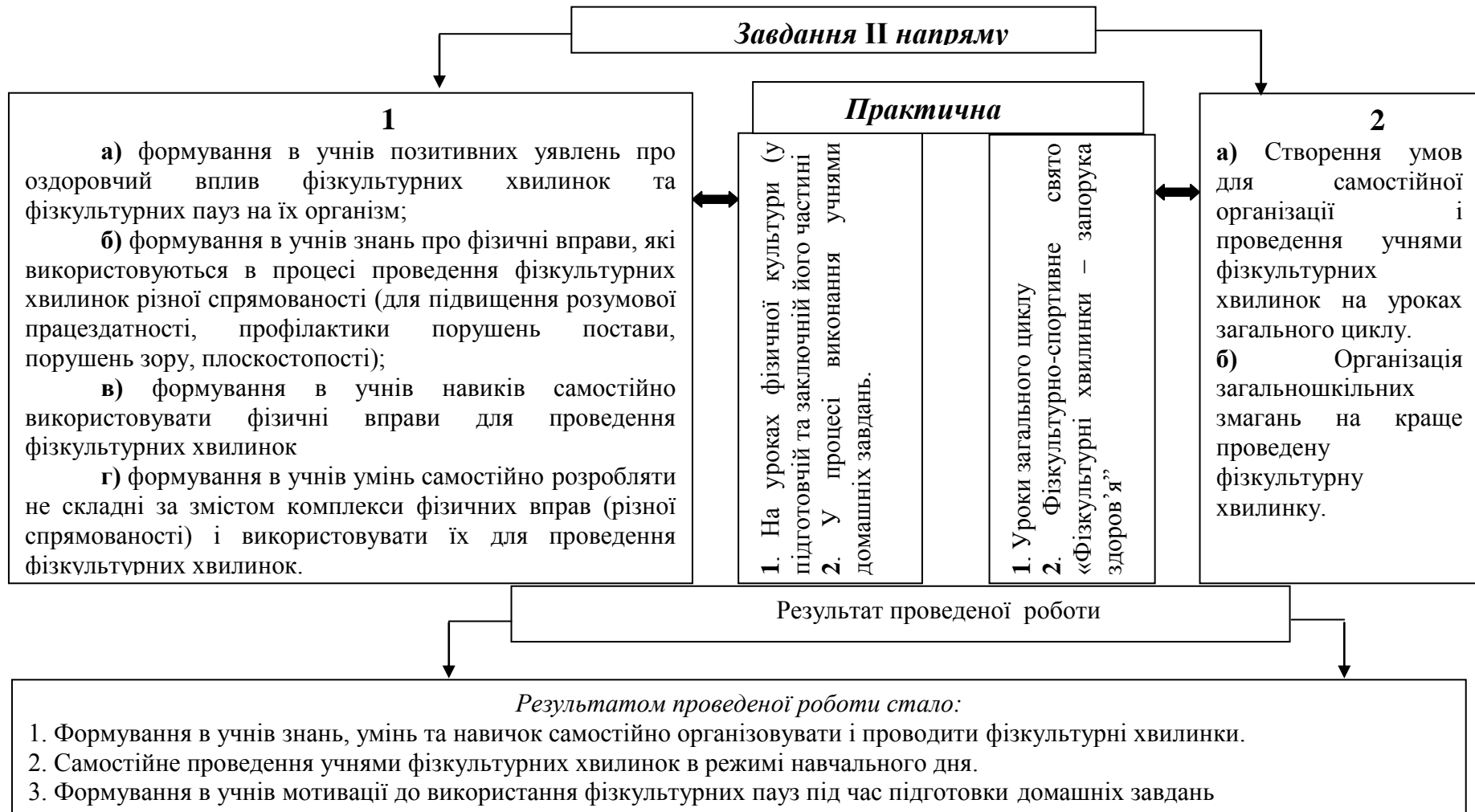


Рис. 3.4. Особливості формування в учнів загальноосвітніх шкіл дієвого ставлення до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Реалізація цих завдань здійснювалась в межах уроків фізичної культури, уроків загального циклу, та в процесі підготовки учнями домашніх завдань. Для формування в учнів позитивних уявлень про оздоровчий вплив фізкультурних хвилин та фізкультурних пауз на їх організм на початку навчального року протягом перших двох уроків фізичної культури учитель у поєднанні із матеріалом по техніці безпеки, гігієнічних вимог та ін. давав учням теоретичні відомості про вплив фізкультурних хвилин на їх організм. Формування в учнів знань про фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурних хвилин різної спрямованості (для підвищення розумової працездатності, профілактики порушень постави, порушень зору) та навиків самостійно використовувати фізичні вправи для проведення фізкультурних хвилин здійснювалось починаючи із третього уроку фізичної культури і тривало протягом 25 уроків. Процес вивчення учнями фізичних вправ які використовуються для проведення фізкультурних хвилин здійснювався на основі таких методичних принципів фізичного виховання: принцип від простого до складного, принцип послідовності, принцип усвідомленості, принцип систематичності, принцип доступності, принцип наочності та інші. Так на перших 9-ти уроках вивчались фізичні вправи загально-розвивального характеру; на наступних 9-ти уроках, фізичні вправи які використовуються для профілактики порушень постави; протягом слідуєчих 7-ми уроків фізичні вправи для профілактики порушень зору. Необхідно відмітити, що вибір фізичних вправ, які учні вивчали для проведення фізкультурних хвилин, здійснювався на основі аналізу результатів досліджень описаних у розділі 1. Вони свідчать про те, що по-перше, за роки навчання в 4 рази збільшується кількість учнів які мають порушення постави та порушення зору. По-друге, систематичне використання спеціальних фізичних вправ в режимі навчального дня є дієвим засобом для профілактики виникнення таких порушень [75, 101, 147, 182, 186, 201].

Вивчення учнями фізичних вправ які використовуються для проведення фізкультурних хвилин здійснювалось у заключній частині уроку перед підбиттям підсумків, а повторення вивченого матеріалу здійснювалось на наступному уроці у підготовчій його частині. Використання такого підходу базується на результатах досліджень описаних у підрозділі 3.2, які свідчать про те, що переважна більшість учителів фізичної культури вважають що навчати учнів фізичним вправам для самостійного проведення фізкультурних хвилин необхідно у підготовчій частині, або заключній частині уроку фізичної культури.

Особливості вивчення учнями фізичних вправ для самостійної організації і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Вивчення учнями ***загально розвивальних фізичних вправ***, які доцільно використовувати під час проведення фізкультурних хвилин (9-ть уроків) здійснювалось на основі використання принципу від простого до складного. Так, протягом перших 4-х уроків, учням пропонувалось для вивчення

найпростіші фізичні вправи. Подання цього матеріалу здійснювалось з урахуванням вікових особливостей учнів. У 5-6-х класах матеріал для учнів подався в ігровій формі з використанням імітаційних вправ, наприклад:

1. Стали дружно, руки вгору,
руки вниз.
На носочки піднялись.
Вправо, вліво нахились,
До сусіда посміхнись!
Хто зуміє присідати і ногам роботу дати?
- Ми! (учні вигукують разом.)
- Раз – піднялись, два – присіли,
Щоб тіла ваші мужніли.

2. Встало вранці ясне сонце,
Зазирнуло у віконце.
Ми до нього потяглися,
За промінчики взялися.
Будем сонечко розвиселяти,
Нумо дружно присідати
У долоні поплескайте
Та на місті постебайте!
Всі за руки ви візьміться,
Вліво, вправо нахиліться:
Кругом себе поверніться
І до сонечка всміхніться.

3. Діти повторюють за учителем слова та рухи.
Фізкульт-привіт, руки!
(2 оплески в долоні на склади слова: *фізкульт-привіт.*)
Фізкульт-привіт, очі!
(*Закрити і відкрити очі.*)
Фізкульт-привіт, плечі!
(*Підняти й опустити плечі.*)
Фізкульт-привіт, лікті!
(*Підняти й опустити лікті.*)
Фізкульт-привіт, коліна!
(*Присіли-встали.*)
Фізкульт-привіт, ноги!
(2 стрибки вгору.). А також додаток И (вправи 4, 5 та ін..).

У 7-х- 8-х класах вправи які вивчали учні були більш складнішими наприклад:

Комплекс 1

1. В. п. – стійка, руки на пояс.
1 – нахил голови вперед;

- 2 – в. п.;
- 3 – нахил голови вправо;
- 4 – в. п.;
- 5 – нахил голови вліво;
- 6 – в. п.;
- 7 – нахил голови назад;
- 8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с.

- 1 – руки до плечей;
- 2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки;
- 3 – підвестись навшпиньки, руки вгору;
- 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – о. с.

- 1 – присід, руки на коліна;
- 2 – в. п.;
- 3 – присід, руки вперед;
- 4 – в. п. Повторити 6-8 разів., а також додаток 3 (комплекс 4, 5, 6 та ін..).

В подальшому (на наступних 5-ти уроках) характер вправ, які вивчали учні ускладнювався.

Зміст навчального матеріалу по вивченні учнями 5-11 класів методики проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня. Розробка навчального матеріалу для учнів загальноосвітніх шкіл здійснювалась з урахуванням їх вікових особливостей. Відповідно до цього, учні були розподілені по трьох вікових групах: перша група – учні 5-7 класів; друга група – учні 8-9 класів; третя група, учні 10-11 класів.

1. Навчальний матеріал для учнів 5-7 класів (теоретична та практична його складові).

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилинки у підвищенні розумової працездатності учнів, а також деякі особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня.

1. Вплив фізкультурних хвилинки на підвищення розумової працездатності учнів.

2. Фізкультурні хвилини, як засіб підвищення рухової активності школярів в режимі навчального дня.

3. Особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня.

4. Гігієнічні норми рухової активності школярів.

5. Поняття про гіподинамію та її наслідки.

6. Організація рухового режиму учнів протягом дня.

7. Поняття про поставу та нормальну поставу.

8. Методика поєднання декількох фізичних вправ у комплекси. Фактори що впливають на формування постави.

9. Причини виникнення порушень постави, та порушень зору, їх наслідки та засоби профілактики.

10. Гігієнічні норми організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня.

Учні повинні знати: про вплив фізкультурних хвилин на підвищення розумової працездатності, гігієнічні норми рухової активності школярів; **охарактеризувати** значення фізкультурних хвилин у підвищенні рухової активності школярів, особливості організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня; **дають визначення** поняття гіподинамія, характеризувати її наслідки; **розкрити** суть поняття «постава», дати характеристику ознакам нормальної постави; **охарактеризувати** норми та особливості організації рухового режиму протягом дня; **називати** причини виникнення порушень постави та порушень зору, охарактеризувати їх наслідки та засоби профілактики виникнення цих порушень; **розкрити** гігієнічні норми організації і проведення фізкультурних хвилин у режимі навчального дня

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями не складних за змістом фізичних вправ загально-розвивального характеру, а також деяких вправ які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору.

1. Вивчення загально розвиваючих вправ, які доцільно використовувати в процесі організації і проведення фізкультурних хвилин.

2. Вивчення імітаційних комплексів вправ для проведення фізкультурних хвилин.

3. Вивчення вправ на розвиток відчуття правильної постави.

4. Вивчення вправ для корекції зору.

5. Вивчення вправ із мішечками на голові.

6. Вивчення комплексів фізичних вправ різної спрямованості (для профілактики різних порушень постави та профілактики порушень зору).

Учні, повинні вміти: виконувати деякі вправи загально розвивального характеру, які можна використовувати у процесі проведення фізкультурних хвилин, імітаційні вправ для проведення фізкультурних хвилин, вправи на розвиток відчуття правильної постави, фізичних вправ з мішечками на голові, а також вправи які можна використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору, самостійно **розробляти** і **наводити приклади** комплексів загально розвиваючих фізичних вправ, а також вправ для профілактики порушень постави та порушень зору.

2. Навчальний матеріал для учнів 8-9 класів

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилин у підвищенні розумової працездатності учнів, деякі особливості

організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня, а також:

1. Вимоги до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних хвилинки.

2. Класифікація порушень постави та їх характеристика. Методи визначення порушень постави.

3. Особливості побудови комплексів вправ для профілактики порушень постави та порушень зору.

4. Методи визначення порушень постави.

1) *Учні характеризують* особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня.

2) Дають характеристику вимог до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних хвилинки; роблять класифікацію різних порушень постави; характеризують методи визначення порушень постави

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями не складних за змістом фізичних вправ загально-розвивального характеру, вправ які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень зору, а також:

1. Вивчення комплексів вправ із предметами.

2. Вивчення спеціальних вправ для профілактики та поліпшення зору.

3. Вивчення фізичних та дихальні вправ, які використовуються при сколіозі

1) Учні виконують ті ж самі завдання що й учні 5-7 класів.

2) *Учні виконують:* фізичні вправи загально-розвивального характеру, вправи для профілактики порушень постави та порушень зору, а також комплекси фізичних вправ із предметами, спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору, комплекси вправ для лікування сколіозу.

3. Навчальний матеріал для учнів 10-11 класів

Теоретична підготовка розкриває роль і значення фізкультурних хвилинки у підвищенні розумової працездатності учнів, деякі особливості організації і проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня, основний теоретичний матеріал який вивчали учні 8-9 класів, а також

1. Характеристику короткозорості та далекозорості, причини їх виникнення.

3. Методи визначення порушень зору.

Спеціальна підготовка спрямована на вивчення учнями не складних за змістом фізичних вправ загально-розвивального характеру, вправ які доцільно використовувати для профілактики порушень постави та порушень, а також:

1. На вивчення комплексів фізичних вправ для профілактики короткозорості та далекозорості

3. На вивчення комплексів фізичних вправ для профілактики виникнення сутулості та кругловатості спини.

Учні виконують фізичні вправи загально-розвивального характеру, вправи для профілактики порушень постави та порушень зору, а тако ж комплекси фізичних вправ із предметами, спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору, комплекси вправ для лікування сколіозу, наводять приклади комплексів вправ для профілактики короткозорості та далекозорості, наводять приклади комплексів вправ які використовуються для профілактики виникнення сутулості та кругловатості спини.

Орієнтовні плани графіки розподілу навчального матеріалу для учнів 5-7, 8-9 та 10-11 класів.

Календарний план-графік розподілу навчального матеріалу для учнів 5-7 класів

Розділ	Номера проведення уроків											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретична підготовка												
Вплив фізкультурних хвилинок на підвищення розумової працездатності учнів.	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гігієнічні норми рухової активності школярів		+										
Фізкультурні хвилинки, як засіб підвищення рухової активності школярів в режимі навчального дня.		+	+	+	+	+	+	+				
Особливості організації і проведення фізкультурних хвилинок в режимі навчального дня.				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальна підготовка												
Імітаційні і комплекси вправ для проведення фізкультурних хвилинок.	+	+	+	+	+							
Загально розвиваючі вправи, які доцільно використовувати в процесі організації і проведення фізкультурних хвилинок				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на розвиток відчуття правильної постави						+	+	+				

**Календарний план-графік розподілу навчального матеріалу для учнів
8-9 класів**

Розділ	Номера проведення уроків											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретична підготовка												
Вплив фізкультурних хвилин на підвищення розумової працездатності учнів.	+	+										
Гігієнічні норми рухової активності школярів		+										
Фізкультурні хвилини, як засіб підвищення рухової активності школярів в режимі навчального дня.	+	+										
Особливості організації і проведення фізкультурних хвилин в режимі навчального дня.				+	+	+	+					
Вимоги до виконання ранкової гігієнічної гімнастики та фізкультурних хвилин.								+			+	
Класифікація порушень постави та їх характеристика			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Методи визначення порушень постави.					+	+	+	+	+	+	+	+
Особливості побудови комплексів вправ для профілактики порушень постави, плоскостопості, зору.			+	+	+	+	+	+				
Спеціальна підготовка												
Загально розвивальні вправи, які доцільно використовувати в процесі організації і проведення фізкультурних хвилин	+	+										
Вправи на розвиток відчуття правильної постави		+	+	+	+	+						
Комплекси вправ із предметами.							+	+	+	+		
Спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору.							+	+	+	+	+	+

**Календарний план-графік розподілу навчального матеріалу для учнів
10-11 класів**

Розділ	Номера проведення уроків											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретична підготовка												
Вплив фізкультурних хвилинок на підвищення розумової працездатності учнів.	+	+										
Гігієнічні норми рухової активності школярів	+	+										
Фізкультурні хвилинки, як засіб підвищення рухової активності школярів в режимі навчального дня.			+	+								
Особливості організації і проведення фізкультурних хвилинок в режимі навчального дня.					+	+	+	+	+	+	+	+
Засоби оздоровлення ніг.										+	+	+
Спеціальна підготовка												
Загально розвивальні вправи, які доцільно використовувати в процесі організації і проведення фізкультурних хвилинок	+	+	+									
Вправи на розвиток відчуття правильної постави			+	+	+							
Спеціальні комплекси вправ для плоско ввігнутої спини. Спеціальні комплекси вправ для сутулої та круглої спини.			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальні вправи для профілактики та поліпшення зору.										+	+	+

Програмно-методичне забезпечення. Для якісного засвоєння учнями матеріалу, який пропонується їм для вивчення, а також для формування у них умінь самостійно розробляти не складні за змістом комплекси фізичних вправ і використовувати їх для проведення фізкультурних хвилинок, нами були підготовлені спеціальні методичні рекомендації для учителів фізичної культури та учнів школи, які були представлені у вигляді методичного

посібника «Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання» [27]. Зміст таких рекомендацій включав в себе близько 120 фізичних вправ різної спрямованості (не лише загально розвиваючого характеру, але й для профілактики порушень зору, постави, профілактики плоскостопості) та на цій основі запропоновано методику поєднання цих вправ у комплекси.

Удосконалення та закріплення вивченого на уроках матеріалу здійснювалось учнями у процесі виконання домашніх завдань. Зміст домашніх завдань був спрямований на самостійну підготовку учнями (на основі вивченого на уроках матеріалу, з допомогою методичних рекомендацій) декількох фізичних вправ для проведення фізкультурних хвилин. У забезпеченні систематичного виконання учнями домашніх завдань з фізичної культури важливу роль відігравали батьки, основною функцією яких, у відповідності до прийнятої батьківським комітетом резолюції, було здійснення контролю за виконанням їхніми дітьми фізкультурних пауз. Перевірка виконання учнями домашніх завдань здійснюється учителем на кожному уроці фізичної культури у підготовчій частині. Для цього учитель у випадковому порядку обирає учня який виконував вивчені ним фізичні вправи перед своїм класом, а завданням класу було повторити за учнем ці вправи.

Реалізація отриманих протягом перших 9-ти уроків фізичної культури знань та умінь, здійснювалась учнями у процесі проведення перед своїм класом (під контролем учителя) фізкультурних хвилин на уроках загального циклу, у відповідності до наказу директора школи щодо забезпечення умов, учителями загального циклу, для самостійної організації і проведення учнями фізкультурних хвилин на уроках. Для забезпечення таких умов класним керівникам, по рекомендації учителів фізкультури, необхідно було провести наступну роботу:

1) Для систематичного проведення учнями усього класу фізкультурних хвилин розподілити їх по групам.

2) Розробити план організації самостійного проведення учнями фізкультурних хвилин.

3) Для оцінювання якості проведення фізкультурних хвилин як кожного учня окремо так і групи в цілому розробити спеціальні критерії контролю та оцінювання

1. Особливості організації навчальних груп. Аналіз психолого-педагогічної літератури [119, 141] свідчить про те, що у шкільній практиці існують різноманітні способи поділу класу на групи, які значною мірою визначають ефективність подальшої групової роботи.

1.«Випадковим чином». Одним із найбільш ефективних та демократичних способів поділу учнів на групи є спосіб «Випадковим чином» [142]. Такий спосіб дозволяє об'єднати (не за взаємним бажанням, а за волею випадку) учнів, які в інших умовах не взаємодіють або навіть ворогують. Робота у такій групі розвиває у школярів здатність до різних умов

діяльності і співпраці. Випадкові групи можуть формуватися у різний спосіб: жеребкування, об'єднання тих, хто сидить поруч і т.д. Саме цей спосіб розподілу учнів по групах рекомендувався нами у процесі реалізації мети третього етапу педагогічної технології. Розподіл учнів здійснювався класним керівником. Групи формувалися у відповідності до списку класного журналу в алфавітному порядку. Кількість членів групи дорівнювала 3-5 особам в залежності від кількості учнів класу. Після формування груп, способом таємного голосування обирались фізорги груп, основним завданням яких було забезпечення контролю за підготовкою членів групи до проведення фізкультурних хвилинки в режимі навчального дня. Необхідно відмітити, що існують й інші способи розподілу класу по групах, які успішно можна використовувати для залучення учнів до процесу організації і проведення фізкультурних хвилинки, серед них:

2. *За бажанням.* Такий спосіб можна успішно застосовувати у тому випадку, якщо у більшості учнів класу сформована стійка мотивація до виконання завдань (у нашому випадку самостійне проведення фізкультурних хвилинки), які ставляться перед учнями. За таких умов цей спосіб розподілу забезпечить додаткове стимулювання учнів та підвищить якість виконання ними завдань за рахунок постійної взаємодії та взаємодопомоги між учнями таких груп. В іншому випадку процедура розподілу учнів за бажанням може відбуватись дуже драматично і мати непередбачувані наслідки. Одні учні обирають тих, кому симпатизують, другі – тих, за чью спину можна буде сховатися під час виконання завдання, одержавши у підсумку непогану оцінку, треті – тих, з ким можна буде відчути себе лідером. У підсумку такі групи працюють по-різному: одні розв'язують навчальну проблему, інші – міжособистісні проблеми, треті взагалі займаються особистими справами, що не забезпечуватиме систематичного(щоденного, поурочного) проведення фізкультурних хвилинки учнями в режимі навчального дня.

3. *На вибір лідера.* Лідера може призначати вчитель, або ж його обирають учні. Формування груп здійснюють самі лідери. Як правило, у першу чергу лідери вибирають тих, хто справді здатний результативно працювати. Іноді навіть дружба й особисті симпатії відходять на другий план. Разом із тим необхідно відмітити, що коли у класі є явні аутсайтери, для яких ситуація відбору у команду може бути надзвичайно болісною, краще не застосовувати цей спосіб.

3. *На вибір педагога.* У цьому випадку вчитель створює групи за деякою важливою для нього ознакою, розв'язуючи певні педагогічні завдання. Він може, наприклад, об'єднувати учнів з урахуванням їх рівня підготовки, наявності мотивації, зі схожими інтелектуальними можливостями, зі схожим темпом роботи, а може навпаки створити рівні за силою команди. Недолік цього способу організації навчальної групи полягає у тому, що він носить авторитарний характер і не завжди співпадає із бажаннями та інтересами бути членом тієї чи іншої групи

Така схема була роздана кожному учневі, який перед початком проведення фізкультурних хвилинки віддавав її учителю того чи іншого предмету (математики, географії, української мови) для виставлення відповідних балів. Оцінювання здійснювалось як кожного учня окремо так і групи в цілому.

Самостійне проведення учнями фізкультурних хвилинки із використанням вивчених раніше фізичних вправ здійснювалось на кожному уроці загального циклу починаючи із другого уроку, і тривало протягом чотирьох тижнів. Паралельно із цим на уроках фізичної культури (протягом 4-х тижнів – 8-9 уроків) учні вивчали інші, більш складніші вправи спрямовані на **профілактику різних порушень постави**, наприклад:

Комплекс 1

1. В. п. – о.с.

- 1 - піднятися на носки, руки до плечей;
- 2 – руки вгору – вдих;
- 3 – опуститися;
- 4 – В.п. (повторити 3-4 рази).

2. В. п. – о. с.

- 1 – руки вгору;
- 2 – присісти на носки – вдих;
- 3 – встати;
- 4 – В. п.

3. В. п. - стійка ноги нарізно.

- 1- права нога назад на носок;
- 2 - підняти руки вгору, прогнутися назад;
- 3 - опустити руки;

4 - В. п. А також дотдаток І (комплекси 4, 5 та ін.). Крім вивчення таких вправ, учні вчилися самостійно будувати їх у комплекси. Загальна кількість вправ які учні мали засвоїти у цей період вивчення матеріалу складала 20.

Після вивчення учнями вищевказаних фізичних вправ, а також освоєння ними методики побудови цих вправ у комплекси, учні протягом наступних чотирьох тижнів використовували ці вправи для проведення фізкультурних хвилинки на уроках загального циклу. Проведення учнями фізкультурних хвилинки із використанням вищевказаних фізичних вправ здійснюється на 4-му та 5-му уроках, це зумовлено тим, що як зазначають сучасні науковці [15, 100, 147, 186] саме у цей період навчального дня відбувається найбільше стомлення м'язів спини, що є однією із причин виникнення в учнів різних порушень постави. Поряд із цим, на другому та третьому уроках учні продовжують проводити фізкультурні хвилини із використанням не складних за змістом загально розвивальних фізичних вправ (вивчених на перших дев'яти уроках).

Наступним кроком у процесі реалізації завдань другого етапу педагогічної технології було формування в учнів умінь самостійно

розробляти і виконувати в процесі проведення фізкультурних хвилинок фізичних вправ для **профілактики порушень зору**, наприклад:

Комплекс 1.

1. Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей. Дихання ритмічне. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитись на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. До стомлювання очі доводити не можна. Потім подивитись у далечінь. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися у далечінь прямо. Аналогічно виконати вліво, вгору, вниз. Повторити 4-5 разів.

4. Часто заплющувати та розплющувати очі (моргати) протягом 20-30 с.

Комплекс 2

1. Подивитися вправо, не повертаючи голови, та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім у ліво на кілька секунд, подивитися прямо. Підвести очі вгору на кілька секунд та опустити вниз, розслабивши м'язи очей. Подивитись прямо. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися кілька секунд на кінчик пальця, віддаленого на 30 см. від очей, потім перевести погляд на 3-5 с. Повторити 4-6 разів.

3. Заплющити очі на 5-10 с., розслабити м'язи очей, розплющити на 5-10 с. Повторити 4-5 разів.

4. Зробити кілька колових рухів очима (4-5) рухів в один бік, те ж саме в інший. Темп середній. Перевести погляд прямо на 5-7 с. Повторити 3-4 рази.

5. Поморгати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи (додаток І). Вивчення цих вправ здійснювалось протягом 7-ми уроків фізичної культури за тією ж методикою що і попередні вправи. За цей період учнями було освоєно приблизно 15-ть фізичних вправ:

По завершенні вивчення цих вправ учні самостійно проводили їх уже на шостому та сьомому уроках. Це пов'язано із тим, що саме у цей період відбувається найбільше стомлення зорового апарату у дітей та підлітків.

Таким чином за період реалізації завдань другого етапу педагогічної технології (протягом трьох місяців – 25-ти уроків фізичної культури) учні освоїли приблизно 25 фізичних вправ загально-розвивального характеру, 18-ть фізичних вправ спрямованих на профілактику різних порушень постави та 15-ть фізичних вправ які використовуються для профілактики порушень зору. Крім цього учні навчилися самостійно будувати вивчені вправи у комплекси та використовувати їх у процесі проведення фізкультурних хвилинок.

Мотиваційна характеристика. З метою підвищення мотивації школярів до регулярного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, які не тільки підвищують їх розумову працездатність, а й виконують профілактичну функцію щодо різних захворювань обумовлених гіподинамією (близько 85% денного часу школярі

знаходяться без руху), в школах доцільно організувати спеціальні змагання та фізкультурно-спортивні свята між класами на краще проведення фізкультурних хвилинок за такими напрямками: а) виконання комплексів фізичних вправ загальнорозвивального характеру; б) виконання комплексів фізичних вправ спрямованих на профілактику порушень постави. Участь у цих змаганнях класних команд повинні оцінюватись за чотирма критеріями: а) представлення комплексу фізичних вправ; б) Дотримання терміну (1-3 хв.) виконання фізкультурної хвилинки в) наявність у комплексі відновлювально-профілактичних вправ г) синхронність виконання вправ; д) підтримка команди однокласниками. Такий підхід дозволяє залучити до змагань велику частину учнів класу.

Особливості організації і проведення загальношкільного фізкультурно-спортивного свята

Фізкультурно-спортивне свято проводилось у рамках виконання навчального плану проведення фізкультурно-виховних заходів та положення про внутрішню шкільну спартакіаду. Для організації та проведення свята учителем фізичної культури та класними керівниками був створений оргкомітет, до якого входили фізорги кращих груп класів, заступник директора школи з виховної роботи, представники батьківського комітету.

На своєму першому засіданні членами оргкомітету були розподілені обов'язки. Так, обов'язком учителя фізичної культури було організація і проведення свята; представникам батьківського комітету – організувати відвідування батьками фізкультурно-спортивного свята; фізоргам груп – забезпечити необхідний рівень підготовки членів своєї групи для участі у святі; обов'язком заступника директора школи по виховній роботі – здійснення контролю за підготовкою членів оргкомітету до проведення свята.

Фізкультурно-спортивне свято проводилось у два етапи: 1-й етап серед учнів 5-8 класів, 2-й етап серед учнів 9-11 класі. Це зумовлено тим, що зміст сценарію свята розроблявся нами у відповідності із матеріалом, який пропонувався учням для вивчення. Оскільки зміст цього матеріалу будувався з урахуванням вікових особливостей учнів, а матеріал, який пропонувався їм для вивчення, був різної складності, то і розробка сценарію спортивного свята здійснювалась з урахуванням можливостей учнів виконати те чи інше завдання яке ставились їм у процесі проведення свята.

Під час підготовки учнів груп до свята їм необхідно було обрати назву команди, девіз, вітання, повторити вивчений протягом року матеріал, пов'язаний із організацією та проведенням фізкультурних хвилинок.

До складу журі свята входили директор школи, медики, учителі загального циклу, батьки. Орієнтовний план сценарій загальношкільного фізкультурно-спортивного свята представлений у додатку Ж.

ДОДАТКИ

Додаток А

Орієнтовний план-сценарій загальношкільного фізкультурно-спортивного свята «фізкультурні хвилинки – запорука здоров'я».

Місце проведення – спортивний зал, спортивний майданчик.

Ведучі свята – учитель фізичної культури, класні керівники

I. Відкриття свята

1. Шикування команд
2. Рапорт фізоргів груп ведучому свята
3. Коротке вітання директора школи, та урочисте відкриття свята
4. Виступ медика із повідомленням про позитивний вплив фізкультурних хвилин на функціональний стан організму.

II. Повідомлення про умови та регламент проведення свята

III. Проведення конкурсів, ігор, естафет, серед учасників свята

Естафета №1. «Місце за партою»

1) *Умови проведення.* В естафеті приймає участь по 4 учасника із кожної команди. Перед початком естафети на волейбольному майданчику малюється квадрат із чотирма віконечками, кожне з яких має свій порядковий номер від 1 до 4.

2) *Завдання для учасників естафети.* По команді ведучого учасник пробігає відстань від лінії старту до квадрату і займає місце у віконечку згідно свого порядкового номеру, після чого дає команду для старту наступному членові команди.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає команда, яка витратила найменше часу для подолання відстані.

Естафета №2. «Виконай завдання»

1) *Умови проведення.* В естафеті приймає участь уся команда. Перед початком естафети, на відстані 10 метрів від лінії старту ведучим залишаються по п'ять аркушів паперу із завданнями для учасників кожної із команд. Зміст такого завдання включає в себе комплекси вправ для проведення фізкультурних хвилин.

2) *Завдання для учасників естафети.* По команді ведучого учасник під номером 1 пробігає відстань від лінії старту до місця де знаходиться аркуш паперу із завданням. Взявши аркуш паперу повертається назад і передає завдання учаснику під номером 2 для його практичного виконання. Після виконання завдання учасник під номером 2 передає естафету учаснику під номером 3.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає команда, члени якої найкращіше виконали завдання, при цьому витративши найменше часу.

Конкурс №3. «Знайди помилку»

1) *Умови проведення.* У конкурсі приймає участь по одному учаснику із кожної команди. Перед початком конкурсу, представникам команди роздаються аркуші паперу із описом комплексу вправ у яких є свідомо допущена помилка.

2) *Завдання для учасників конкурсу.* По команді ведучого учасникам конкурсу необхідно знайти помилку, у комплексі вправ.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає команда, представник якої найшвидше виконав поставлене завдання.

Конкурс №4. «Продіагностуй»

1) *Умови проведення.* У конкурсі приймає участь уся команда. Перед початком конкурсу кожній команді пропонуються комплекси фізичних вправ спрямовані на профілактику різних порушень постави (кругла спина, плоска спина, сколіоз та ін.)

2) *Завдання для учасників конкурсу.* По команді ведучого учасникам конкурсу необхідно визначити спрямованість того чи іншого комплексу фізичних вправ.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає команда, яка найшвидше виконала поставлене завдання.

Конкурс №5. «Я сказав – виконай»

1) *Умови проведення.* У конкурсі приймає участь уся команда.

2) *Завдання для учасників конкурсу.* Кожній команді дається завдання протягом однієї хвилини підготувати по одному комплексу фізичних вправ. Після чого капітан команди №1 в усній формі описує комплекс вправ який підготувала його команда, а команда № 2 практично повторює ці вправи. Після виконання завдання, команда №2 дає дає це ж саме завдання команді №3. Порядок виконання завдань кожної із команд визначається методом жеребкування.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає команда, яка допустила найменше помилок під час виконання комплексів вправ.

Конкурс №6. «Конкурс капітанів»

1) *Умови проведення.* У конкурсі приймає участь капітани команд та уболівальники. Пред початком конкурсу ведучий пропонує уболівальникам оплисками підтримати того капітана команди який їм найбільше подобається.

2) *Завдання для учасників конкурсу.* Кожен із капітанів команд, на свій вибір виконує по три комплекси вправ, а уболівальники які його підтрибували ці вправи повторюють.

3) *Виявлення переможців.* Перемагає той капітан, який найякісніше виконав комплекси вправ. Також в процесі визначення переможця враховується кількість уболівальників які повторювали ці вправи за тим чи іншим капітаном.

IV. Підведення підсумків, нагородження переможців.

Додаток Б

Методичні рекомендації для навчання учнів самостійно розробляти комплекси фізичних вправ які використовуються для проведення фізкультурних хвилинок».

Особливості організації і проведення фізкультурних хвилинок

Відомий педагог К.Д. Ушинський писав, що головний закон дитячої природи можна сформулювати так: *«Дитина постійно прагне до діяльності, але стомлюється не від діяльності, а від її одноманітності»*. На його думку, одним із засобів, що сприяють успішному навчанню учнів, є короткочасні фізкультурні вправи під час уроків (фізкультурні хвилинки).

1. Фізкультурні хвилинки є однією із форм фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в режимі навчального дня. Основне їх завдання – повернути втомленій дитині працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави та деформацію будови тіла. Змістом фізкультурних хвилинок є прості, зручні для виконання в класі фізичні вправи [24, 79, 191]. Фізкультурні хвилинки проводяться, як правило, після 20-30 хв. роботи. Їх тривалість має бути в межах 2-3 хвилин. Комплекс вправ складається з 3-4 вправ для основних груп м'язів з 6-8 - разовим повторенням кожної. Фізичні вправи повинні впливати на ті групи м'язів, які мають ознаки втоми під час сидіння. Це м'язи спини, ніг, пальців рук. Ці вправи не потребують складної координації рухів, але вони повинні активізувати кровообіг, дихання. Вправи рекомендується виконувати стоячи біля парти або сидячи за партою. Для фізкультурних хвилинок слід добирати такі вправи, які вже засвоєні учнями на уроках фізичної культури. Вправи комплексу рекомендується виконувати одну за другою без перерв. Заміну комплексів фізкультурних хвилинок слід проводити не частіше одного разу на два тижні. Фізкультурні хвилини проводяться в класі під керівництвом вчителя, який проводить урок. Після закінчення вправ необхідно прийняти положення правильної постави й утримувати його протягом 5-6 секунд. Це дозволить створити установку на збереження правильної постави під час навчальних занять [24, 72].

Орієнтовні, загально-розвивальні комплекси вправ для підвищення розумової працездатності.

Комплекс 1. Виконується стоячи біля парти.

1 В. п. – стійка, руки на пояс.

1 – нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил голови вправо;

4 – в. п.;

5 – нахил голови вліво;

6 – в. п.;

7 – нахил голови назад;

8 – в. п. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. – о. с.

1 – руки до плечей;

2 – силою напружити м'язи рук, звести лопатки;

3 – підвестись навшпиньки, руки вгору;

4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – о. с.

1 – присід, руки на коліна;

2 – в. п.;

3 – присід, руки вперед;

4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – стійка, руки вгору.

1-7 – повільне опускання рук вниз з коловими рухами кистями;

8 – в. п. Повторити 2-4 рази.

5. В. п. – руки на пояс.

1 – підвестись навшпиньки;

2 – в. п.

3 – переكات на п'ятки

4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

6. В. п. – о. с.

1 – упор присівши;

2 – стати, руки вгору, ліву назад на носок;

3 – поворот тулуба вліво, руки за голову;

4 – в. п.

На наступні чотири рахунки те саме в іншу сторону. Повторити 4-6 разів.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

1-3 – три пружинні нахили вперед, руки за голову;

4 – в. п. Повторити 6-8 разів.

8. В. п. – стійка, руки на пояс.

1-3 – три пружинні нахили назад;

4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

9. В. п. – о. с.

1-4 – підвестись навшпиньки, руки вгору, стискаючи і розтискаючи пальці рук;

5-8 – повернутись у в. п.

Повторити 4-6 разів.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1-2 – пружинні нахили вперед;

3 – нахил назад;

4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

11. В. п. – те саме.

1-2 – пружинні нахили вліво;

3-4 – пружинні нахили вправо.

Повторити 4-6 разів.

12. В. п. – те саме.

1-3 – три пружинні присідання;

4 – в. п.

Повторити 4-6 разів.

13. В. п. – о. с.

1-4 – напружуючи м'язи, руки вгору (зігнутими вздовж тулуба).

5-8 – руки через сторони – вниз.

Повторити – 6-8 разів.

14. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – нахил вліво, ліва рука на пояс, права за голову;

2 – в. п.;

3 – нахил вправо, права рука на пояс, ліва за голову;

4 – в. п.

Повторити 4-6 разів.

15. В. п. – те саме.

1 – поворот тулуба вправо, руки на пояс;

2 – в. п.;

3 – поворот тулуба вліво, руки на пояс;

4 – в. п.

Повторити 4-6 разів.

16. В. п. – о. с.

1 – присід руки вперед;

2 – в. п.; 3-4 – те саме.

Повторити 6-8 разів.

17. В. п. – стійка, руки за голову, лікті вперед;

1-2 – відвести лікті назад, прогнутись – вдих;

3-4 – в. п. – видих.

Повторити 8-10 разів.

18. В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – зігнувши руки в сторони, поворот голови вліво;

2 – підвестись навшпиньки, нахилити голову назад, руки вгору долоньями в середину;

3 – поворот, голову вправо, зігнувши руки в сторони;

4 – в. п.

Повторити 8-10 разів.

19 В. п. – стійка, руки за голову.

1 – ліву назад на носок, руки вгору;

2 – в. п.;

3 – праву назад на носок, руки вгору;

4 – в. п.

Повторити 6-8 разів.

20 В. п. – о. с.

1-2 – ліву назад на носок, руки вгору – вдих;

3-4 – в. п. – видих;

5-8 – те саме правою.

Повторити 6-8 разів.

21. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.

1-2 – ривкові відведення зігнутими руками назад;

3 – руки вгору;

4 – в. п.

Повторити 6-8 разів.

22. В. п. – о.с, руки на пояс.

1 – присід руки вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил вперед прогнувшись;

4 – в. п.

Повторити 6-8 разів.

Комплекс 2. Виконується сидячи за партою.

1. В. п. – руки на парті.

1 – руки за голову, лікті вперед;

2 – лікті в сторони, звести лопатки, піднести голову – вдих;

3 – опустити голову, лікті вперед – видих;

4 – в. п.

Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – руки на парті.

1 – ліва рука на пояс, права рука вгору, напівповорот вліво;

2 – в. п.;

3-4 – те ж в іншу сторону.

Повторити 4-6 разів у кожную сторону.

3. В. п. – руки за голову, пальці в «замок».

1-2 – руки вгору долоньями назовні, нахил голови назад;

3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – руки вперед.

- 1 – ліва рука вгору;
 2 – в. п.;
 3 – права рука вгору;
 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.
- 5.** В. п. – руки перед грудьми в «замок».
 1 – поворот тулуба вліво;
 2 – в. п.;
 3 – поворот тулуба вправо;
 4 – в. п. Повторити 4-6 разів.
- 6.** В. п. – руки на парті.
 1 – нахил голови вліво;
 2 – нахил голови вправо;
 3 – нахил голови вперед;
 4 – нахил голови назад. Повторити 4-6 разів.

Додаток В

Імітаційні та словесно-речитативні вправи для проведення фізкультурних хвилинок.

1. Стали дружно, руки вгору, руки вниз.
 На носочки піднялись.
 Вправо, вліво нахились,
 До сусіда посміхнись!
 Хто зуміє присідати і ногам роботу дати?
 - Ми! (учні вигукують разом.)
 - Раз – піднялись, два – присіли,
 Щоб тіла ваші мужніли.

2. «Сонечко»

Встало вранці ясне сонце,
 Зазирнуло у віконце.
 Ми до нього потяглися,
 За промінчики взялися.
 Будем сонечко розвиселяти,
 Нумо дружно присідати
 У долоні поплескайте
 Та на місті постебайте!
 Всі за руки ви візьміться,
 Вліво, вправо нахиліться:
 Кругом себе поверніться
 І до сонечка всміхніться.

3. Гра-привітання «Фізкульт-привіт»

Діти повторюють за учителем слова та рухи.

Фізкульт-привіт, руки!

(2 оплески в долоні на складі слова: фізкульт-привіт.)

Фізкульт-привіт, очі!

(Закрити і відкрити очі.)

Фізкульт-привіт, плечі!

(Підняти й опустити плечі.)

Фізкульт-привіт, лікті!

(Підняти й опустити лікті.)

Фізкульт-привіт, коліна!

(Присіли-встали.)

Фізкульт-привіт, ноги!

(2 стрибки вгору.)

4. «Хто приїхав».

Діти складають пальці обох рук.

Хто приїхав? *(Швидко плескають кінчиками великих пальців.)*

Ми, ми, ми! *(Рухають кінчиками усіх пальців.)*

Мамо, мамо, аце ти? *(Рухають кінчиками великих пальців.)*

Так, так, так! *(Плескають кінчиками вказівних пальців.)*

Тато, тато, аце ти? *(Рухаються великі пальці.)*

Так, так, так! *(Плескають кінчиками середніх пальців.)*

Брате, брате, аце ти? *(Діють кінчиками великих пальців.)*

Так, так, так! *(Плескають кінчиками безіменних пальців.)*

Ах, сестричка, аце ти? *(Діють великі пальці.)*

Так, так, так! *(Плескають кінчиками мізинців.)*

Всі ми разом, так, так, так! *(Плескають усі пальці.)*

Додаток Г

Особливості формування правильної постави у дітей та молоді.

Однією з важливих складових здоров'я дитини є її постава [24]. Поставою називають звичне положення тіла людини у спокої та в русі.

Нормальна постава характеризується шістьма головними ознаками [4]

1. Пряме розташування голови (лоб і підборіддя знаходяться в одній площині, перпендикулярній до підлоги, а мочка вух розташовані на одному рівні);

2. Симетричність плечового поясу (плечі опущені, дещо відведені назад і знаходяться на одній лінії, паралельній підлозі);

3. Симетричність обох лопаток (нижні кути лопаток розташовані на одному рівні);

4. Однакова довжина рук і ніг;

5. Однакова форма трикутників талії - простору що утворюються боковою поверхнею тулуба та внутрішньою поверхнею опущених рук;

6. Симетричне розташування тазу (гребені клубових кісток знаходяться на одному рівні; сідничні складки також розташовані на одному рівні);

7. Помірно окреслені фізіологічні вигини хребтового стовпа (живіт злегка підтягнутий, груди незначно виступають уперед, лордози шийного та поперекового відділів знаходяться, відповідно, у межах до 2 та до 5 см);

8. Ноги в положенні стоячи помірно розігнуті в кульшових і колінних суглобах.

Для перевірки власної постави необхідно стати біля вертикальної площини, торкаючись її одночасно потилицею, лопатками, плечима, сідницями, литками та п'ятками. Якщо таке положення тіла є звичним для вас, то постава у вертикальній (сагітальній) площині є правильною. Щоби перевірити правильність постави у фронтальній площині, накресліть на дзеркалі вертикальну лінію. Станьте перед дзеркалом так, щоби така лінія проходила через середину тіла і оцініть симетричність лівої і правої його половин.

Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави. У їхній основі найчастіше лежить порушення правильного поєднання та виявлення фізіологічних вигинів хребта, а також функціональні зміни в опорно-руховому апараті. Постава відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Порушення постави, супроводжуються серйозними і складними наслідками у функціонуванні організму людини. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку. Порушення постави може, навіть, спричиняти розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легень) [69].

Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, оскільки у міжхребцевих отворах проходять багаточисельні нерви, що регулюють роботу окремих органів та організму в цілому.

Найчастіше порушення постави з'являються у дитячому віці. З часом звичка неправильно утримувати своє тіло вкорінюється та, якщо не вжити необхідних заходів, може призвести до паталогічних змін у кістках та внутрішніх органах.

Використання профілактичних заходів порушень постави та визначення змісту засобів корекції її вад вимагають знань про причини порушень правильного звичного положення тіла.

Причини виникнення порушень постави

Порушення постави спричиняються комплексом причин різного характеру, серед яких одні мають визначальне значення, а інші є сприятливим фоном для їх прояву. Можна виділити такі групи причин порушень постави:

- ***Вродженого характеру.*** До них належать: наявність у дитини клиновидного хребця, порушення росту та розвитку хребців, наявність додаткового ребра та інші. Через такі причини порушення постави супроводжуються деформацією хребта.

- ***Набуті, як наслідок інших хвороб.*** Порушення постави в цьому випадку можуть виникати через паралітичні зміни в м'язах, рахіт, патологічні стани суглобів (вроджений вивих кульшового суглоба, контрактури в кульшових суглобах). До цієї групи причин належать також і ожиріння, порушення зору, плоскостопість (через порушення опорної функції стоп, змінюється правильне положення тазу і хребта).

- ***Набуті, внаслідок негармонійного розвитку окремих м'язових груп.*** Прикладом такої дисгармонії є переважання у розвитку м'язів грудей над м'язами спини. Від гармонії розвитку м'язів прикріплених до передньої і задньої поверхонь тазу також залежить постава людини. При скороченні квадратних м'язів попереку та м'язів передньої поверхні стегна збільшується кут нахилу тазу і поперековий лордоз. При розтягненні м'язів передньої поверхні стегна кут нахилу таза зменшується і поперековий лордоз згладжується. Відхилення показників поперекового лордозу від фізіологічних норм є ознаками порушення постави.

- ***Набуті внаслідок утримання неправильної пози.*** Існує традиційна думка про те, що найчастіше порушення постави у школярів виникають через неправильне положення тіла під час сидіння за партою. Адже діти та підлітки сидять в школі за партами та вдома за столом, готуючи уроки, біля телевізора . протягом 6, 8,5годин в день. Робота за незручною -високою, або заниженою партою - поступово створює умови для порушення постави і, навіть, викривлення хребетного стовпа, яке згодом фіксується внаслідок швидких процесів окостеніння, притаманних шкільному віку. У дітей, які сидять за високим столом, розвивається грудний сколіоз, оскільки тулуб нахилиється в один бік, плече піднімається, а хребет в грудному відділі викривлюється. Низький стіл спонукає дитину нахилити тулуб вперед, горбитися, лягати грудьми на парту, низько опускати голову внаслідок чого збільшується вигин хребта в грудному відділі [72].

Формуванню неправильної постави сприяють також такі шкідливі звички, як сидіння з піднятою на стілець ногою, або з закинутою рукою за спинку стільця, чи сидіння на далеко відставленому стільці тощо.

Ця група причин стосується не лише дітей молодшого шкільного віку, який характеризується несформованістю опорно-рухового апарату та

слабкістю м'язів, але й підлітків. Саме у підлітковому віці (12-16 років), кісткова тканина активно розвивається. Особливо швидко ростуть трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється ріст тіл хребців в висоту, а ріст кісток в ширину є незначним. Процес окостеніння скелета продовжується. Посилений ріст кісткового апарату у підлітків супроводжується відставанням розвитку м'язової тканини. Таким чином, саме у підлітковому віці незручні, напружені, тривалі пози, а також надмірні фізичні навантаження є небезпечними для постави дитини.

Важливою умовою для розвитку дитячого організму і формування правильної постави є раціональне харчування. Недостатнє надходження з їжею кальцію та інших необхідних для побудови кісткових структур мікроелементів та вітамінів сприяє виникненню дефектів постави.

Характеристика видів порушень постави.

Порушення постави розрізняють в сагітальній та фронтальній площинах. Неправильні види постави в сагітальній площині визначаються при огляді учня в профіль. Існує 3-и фактори, які визначають вид порушення постави: стан хребта, кут нахилу таза, стан м'язової системи [16]. **Плоска спина** - характеризується зменшенням фізіологічних вигинів хребта (особливо в поперековій частині), недостатнім кутом нахилу таза, розтягнутими м'язами спини і грудей. Характерними ознаками плоскої спини є крилоподібні форми лопаток, недостатньо випукла (плоска) грудна клітка, плоскі сідниці. Внаслідок зменшення всіх фізіологічних вигинів хребта погіршується його ресорна функція, що в свою чергу здійснює негативний вплив на стан спинного та головного мозку, особливо при бігу, стрибках та виконанні інших фізичних вправ, які викликають струшування хребта. Тому діти з подібною деформацією скаржаться на швидку втому, головний біль, знижену працездатність.

Кругла спина - характеризується збільшенням грудного кіфозу, зменшенням шийного і поперекового вигинів (фізіологічних лордозів) та недостатнім кутом нахилу таза. Усі м'язи згиначі тулуба переважають над розгиначами: м'язи грудей, живота, задньої поверхні стегон - над м'язами спини і передньої поверхні стегон. Її проявами є нахилена вперед голова, дугоподібна спина, крилоподібні лопатки, звисаючі плечі, плоскі сідниці, злегка зігнуті в колінах ноги та живіт, що вип'ячується у нижній його частині.

Сутула спина характеризується збільшеним грудним кіфозом при фізіологічних лордозах. Необхідно відрізнити справжню сутулість від несправжньої. Остання характеризується значним розвитком мускулатури спини, а не викривленням хребта, або слабкістю м'язів спини. Окремі автори [61, 5] вважають, що необхідно відрізнити кіфоз від круглої спини та сутулості. Кіфоз визначається ними, як фіксоване викривлення хребта внаслідок травми, рахіту тощо. Наслідком круглої спини та сутулості є

зменшення глибини вдиху і видиху, менш економна робота дихальної системи. Неповноцінна екскурсія грудної клітки призводить до зменшення присмоктуючої сили грудної клітки, що ускладнює роботу серця. Ось чому так важливо якомога раніше розпочати боротьбу з цими дефектами, тим більше, що запущені їх форми важко піддаються виправленню.

Дефекти постави у фронтальній площині визначаються при огляді учня зі сторони спини. Асиметрична (сколіотична) постава характеризується асиметрією між правою і лівою частинами тулуба. Вона проявляється у асиметричному розташуванні плечового поясу, лопаток, трикутників талії тощо.

При сколіотичній поставі на рентгенограмі відхилень хребта від норми не спостерігається. Однак м'язи спини розвинуті асиметрично - на стороні піднятого плеча - слабкі, розтягнуті, а на стороні опущеного плеча - скорочені. Це нестійке положення тіла може бути виправлене самою дитиною при напруженні певної групи м'язів.

Перелічені порушення постави не є захворюваннями, а функціональними розладами опорно-рухового апарату. Однак, вони змінюють стійкість хребта до деформуючих впливів, ослаблюють виснажені групи м'язів, порушують взаєморозташування внутрішніх органів і несприятливо діють на їх функцію, що робить хребет та організм в цілому схильними до різних захворювань. При виявленні дефекту постави варто негайно приступити до його ліквідації.

На рис 1 вказані засоби оцінювання постави та ознаки її порушення.

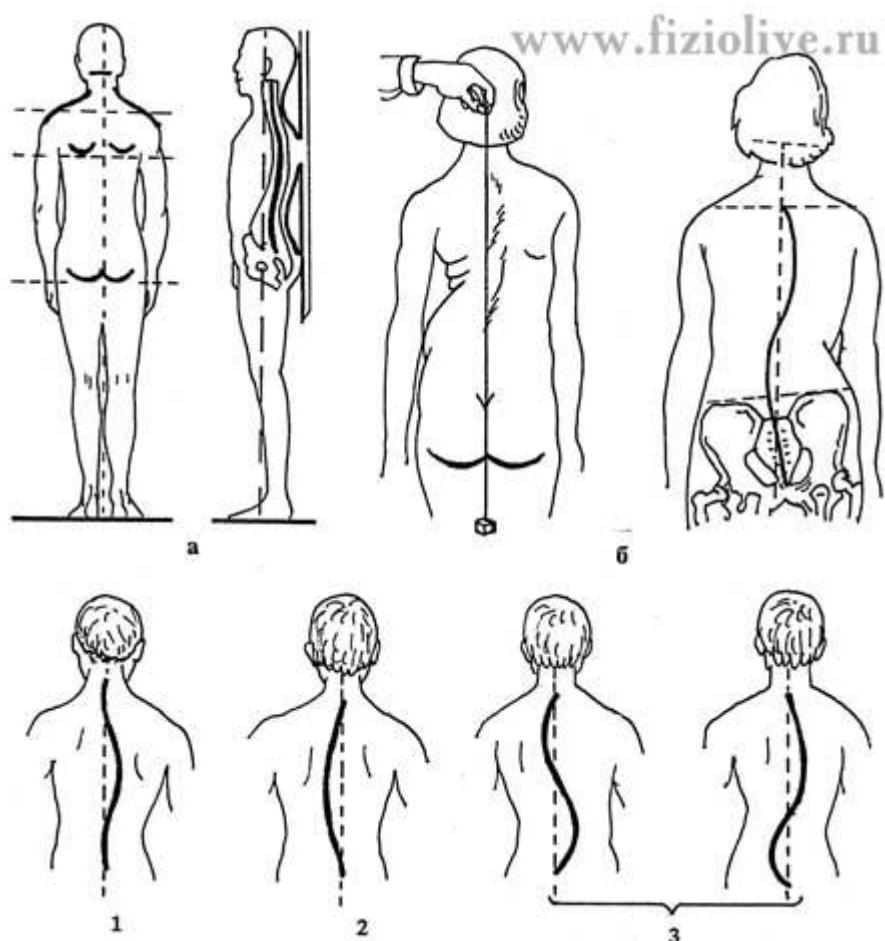


Рис. 1. Ознаки нормальної пошти (а); визначення викривлення хребта (б). Види сколіоза: 1 — правосторонній; 2 — лівосторонній; 3 — S-образний

Орієнтовні комплекси фізичних вправ, які використовуються при порушеннях пошти

Комплекс 1. Фізичні та дихальні вправи при сколіозі.

1. В. п. – о.с.

- 1 - зігнути руки перед грудьми, зчепивши пальці;
- 2 - підняти руки вгору повертаючи долоні назовні;
- 3 - потягнутися, піднімаючись на носки.
- 4 - В. п. Повторити 4-8 раз.

2. В. п. – о. с.

- 1-2 - підняти ліву руку вгору, праву відвести назад,
- 3 - піднятись на носки;
- 4 - в. п. Повторити 3-5 разів кожною рукою.

3. В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1-2 – нахил вправо руку за спину, ліва вгору;

3-4 – в. п. Повторити 3-6 разів у кожен бік.

4. В.п. – стійка ноги нарізно.

1-2 – нахил вправо, ковзаючим рухом опускаючи праву долоню до коліна, а ліву піднімаючи до пахви («насос»);

3-4 – в.п.

Дихання довільне. Повторити 3-6 раз у різний бік.

5. В.п. - стоячи на колінах, руки на пояс.

1-2 – відвести праву ногу на носок, нахилити тулуб у право, згинаючи ліву руку над головою;

3-4 – в.п.

Дихання довільне. Повторити 3-6 раз.

6. В.п. - лежачи на животі, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги нарізно.

1-2 – витягнути ліву руку вперед і вгору, праву відвести вбік і назад, прогнути спину;

3-4 – в.п.

Повторити 4-8 раз чергуючи руки.

7. В.п. – лежачи на животі, руки витягнути вперед.

1-2 – прогнути спину піднімаючи ліву руку і праву ногу вгору, праву руку відвести назад спираючись долонею на підлогу;

3-4 – в.п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів.

8. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба долонями вгору.

1-2 – підняти підборіддя вгору;

3-4 – опустити його вниз і енергійно витягуючи шию, потягтися головою вперед.

Дихання довільне повторити 6-12 разів.

9. В.п. – стоячи на колінах, упор руками на підлогу.

1-2 – ліву руку підняти вперед і вгору, праву ногу витягти вперед угору, прогинаючи спину;

3-4 – в.п.

Дихання довільне. Повторити 3-6 разів, чергуючи руки і ноги.

10. В.п. – стоячи на колінах, упор руками на підлогу.

1-2 – повертаючи тулуб уліво, підняти ліву руку вгору;

3-4 – В.п.

Повторити 3-6 разів.

11. В.п. – стоячи на колінах, упор руками на підлогу.

1-2 – ліву руку підняти вперед і вгору, праву ногу ковзаючим рухом по підлозі витягти вперед і прогнути спину, сідаючи на ліву п'ятку;

3-4 – В.п.

Дихати довільно. Повторити 3-6 разів, чергуючи руки і ноги.

12. В.п. - стоячи на колінах, упор руками на підлогу.

1-2 – витягти обидві руки вперед ковзаючим рухом по підлозі, підтягуючи ліве стегно до живота;

3-4 – в.п.

Дихання довільне повторити 6-12 разів.

13. В.п. - – стоячи наколінах, упор руками на підлогу.

1-2 – ліву рук ковзаючим рухом по підлозі витягти вперед, одночасно коліно лівої ноги підтягти до грудей, праву ногу випрямити, праву рук зігнути, все тіло витягнути над підлогою;

3-4 – в.п.

Дихання довільне повторити 6-12 разів, чергуючи руки і ноги.

14. В. п. – о.с.

1 - піднятися на носки, руки до плечей;

2 – руки вгору – вдих;

3 – опуститися;

4 – В.п. (повторити 3-4 рази).

15. В. п. – о. с.

1 – руки вгору;

2 – присісти на носки – вдих;

3 – встати;

4 – В. п.

16. В. п. - стійка ноги нарізно.

1- права нога назад на носок;

2 - підняти руки вгору, прогнутися назад;

3 - опустити руки;

4 - В. п.

Комплекс 3. Вправи для зміцнення хребта

1. В. п. — ноги нарізно. Зімкнути руки за головою, нахилити голову вперед, а потім спробувати повернути її у вихідне положення, опираючись руками. Виконувати кілька секунд та-лічити: «1001—1005».

2. В. п. — стійка ноги нарізно Піднятися на носки, витягнути вгору руки, розслабитися. Нахилитися, покласти долоні на ноги позаду колін, втягнути живіт і спробувати напружити спину, опираючись руками цьому напруженню. Утримувати це положення 6 с, лічити «1001—1006».

3. В. п. — стійка ноги нарізно з упором рук в край столу, лікті ледь зігнуті, тулуб паралельно поверхні столу, спина та ноги прямі. Підняти одну ногу якнайвище та тримати 6 с. Повільно опустити ногу. Повторити вправу другою ногою.

4. В.п. — стійка ноги нарізно. Опустіть підборіддя на груди та обертайте головою так, щоб вухо торкнулося плеча, потилиця — спини, підборіддя—грудей. Робіть вправу повільно. Обертайте головою 20 разів у один бік та стільки ж у другий.

5. В.п. — стати прямо, ноги на ширині плечей, руки внизу розслаблені. Обертайтеся усім тілом то в один, то в другий бік, намагаючись подивитися через плече якнайдалі, руки розслаблені та рухаються вільно.

6. В.п. — о.е. підняти прямі руки над головою, нахилитися вперед та спробувати пальцями рук торкнутися пальців ніг (ноги прямі). В.п., підняті руки відвести назад. Виконати 10 разів.

7. В.п. — стійка ноги нарізно. Підняти руки в сторони на висоту плечей. Повертати тулуб праворуч якнайдалі, стежачи очима за рухом. Повернути тулуб уліво, намагаючись побачити за спиною той предмет, що й під час повороту вправо. Виконати по 30 разів.

8. В.п. — лежати на підлозі на спині, руки в сторони, ноги прямі. Ледь припідняти ноги та спробувати тримати їх протягом 60 с.

9. В.п. — лежати на спині, руки в сторони на рівні плечей, ноги разом. Підняти пряму праву ногу, витягнути носок, торкнутися підлоги пальцями ноги та пальцями лівої руки. Повернутися у в.п. Повторити лівою ногою. Виконати по 20 разів.

10. В.п. — лежати на правому боці, ноги прямі. Підняти праву ногу вгору, повернутися у в.п. Зігнути ліву ногу, притиснути коліно до грудей та спробувати торкнутися підборіддям коліна. Повторити по 10 разів.

11. В.п. — о.с. Піднімати плечі найвище та м'яко відводити їх назад, а потім уперед якнайдалі. Повторити 15 разів.

Вправи із мішечкам на голові

1. В.п. — о. с., мішечок на голові. Ходьба на місці.

2. В.п. — стійка ноги нарізно, мішечок вниз. Руки вгору, підвестися на носки, повернутись у в.п.

3. В.п. — сидячи, упор ззаду, мішечок на голові. Правою ногою торкнутися підлоги за лівою ногою якомога далі від неї, повернутись у в.п. Те саме лівою ногою.

4. В.п. — о.е., руки на поясі, мішечок на голові. Зігнути праву ногу вперед, випрямитися, зігнути, опустити. Те саме лівою ногою.

5. В.п. — ноги нарізно, руки в сторони, мішечок на голові. Поворот тулуба вліво, плеснути у долоні, повернутись у в.и. Те саме вправо.

6. В.п. — лежачи на спині, мішечок у долонях угорі. Сісти, руки вперед, повернутись у в.п.

7. В.п. — о.е., мішечок на підлозі біля ніг. Стрибки на обох ногах через мішечок вперед і назад.

Додаток Д

Поняття про короткозорість та далекозорість

Короткозорість та далекозорість – наслідок неправильної акомодатції – дії внутрішніх м'язів очного яблука – ока, які керують рухами ока в усіх напрямках (вгору, вниз, у сторони). Саме в них криється головна причина поганого зору.

Одна із причин виникнення неправильної акомодациї – розумове напруження (навантаження на мозочок та нервову систему під час надмірної роботи, страху, неспокою). Якщо зняти розумове напруження за допомогою релаксації, то й очні м'язи та нерви не будуть напружені.

Якщо постачання крові та нервової енергії до ока порушено, то нормальний зір неможливий.

Головна причина механічного порушення постачання кров'ю та нервовими імпульсами полягає у м'язах шиї. Якщо ці м'язи скорочені або напружені, то вони діють на шийні хребці, утруднюючи нормальну дію нервів, які забезпечують нормальне функціонування очей. Масаж та вправи для спини та шиї у багатьох випадках поліпшують зір [17]

Спеціальні вправи для профілактики та покращення зору.

Комплекс 1.

1. Заплющити очі на кілька секунд, дуже напружуючи очні м'язи, потім відкрити їх, розслабивши м'язи очей. Дихання ритмічне. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитись на перенісся та затримати погляд на кілька повних циклів дихання. До стомлювання очі доводити не можна. Потім подивитись у далечінь. Повторити 4-5 разів.

3. Не повертаючи голови, подивитися вправо та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім подивитися у далечінь прямо. Аналогічно виконати вліво, вгору, вниз. Повторити 4-5 разів.

4. Часто заплющувати та розплющувати очі (моргати) протягом 20-30 с.

Комплекс 2

1. Подивитися вправо, не повертаючи голови, та зафіксувати погляд на кілька секунд, потім у ліво на кілька секунд, подивитися прямо. Підвести очі вгору на кілька секунд та опустити вниз, розслабивши м'язи очей. Подивитись прямо. Повторити 4-5 разів.

2. Подивитися кілька секунд на кінчик пальця, віддаленого на 30 см. від очей, потім перевести погляд на 3-5 с. Повторити 4-6 разів.

3. Заплющити очі на 5-10 с., розслабити м'язи очей, розплющити на 5-10 с. Повторити 4-5 разів.

4. Зробити кілька колових рухів очима (4-5) рухів в один бік, те ж саме в інший. Темп середній. Перевести погляд прямо на 5-7 с. Повторити 3-4 рази.

5. Поморгати кілька разів очима, не напружуючи очні м'язи.

Комплекс 3

1. Подивитись вгору, перевести погляд униз. Повторити 6-8 разів.

2. Подивитися вгору – вправо, потім по діагоналі вниз – вліво. Повторити 6-8 разів.

3. Подивитись вгору – ліворуч, потім по діагоналі вниз – вправо. Повторити 6-8 разів.

4. Перевести погляд у лівий куточок ока, потім по горизонталі у правий. Повторити 6-8 разів.

5. Витягнути руки вперед. Дивитись на кінець пальця та повільно наближати його, не відводячи очей до тих пір, а ж поки палець не почне двоїтись. Повторити 6-8 разів.

6. Палець підвести до перенісся. Перевести погляд обох очей на перенісся та назад. Повторити 10-11 разів.

7. Колові рухи очима за годинниковою стрілкою, а потім в іншу сторону.

8. Швидко моргати протягом 15 с. Повторити 3-4 рази.

9. Міцно заплющити очі на 3-5 с, потім розплющити на 3-5 с. Повторити 8-10 разів.

Додаток Е

Особливості виконання ранкової гігієнічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика виконується після пробудження і сприяє швидкому переходу від стану сну до стану певного збудження. Вона має і певне виховне значення – дисциплінує, формує волю, впевненість у власних силах. Для того, щоб фізичні вправи принесли максимальну користь, потрібно дотримуватися ряду обов'язкових правил:

1. Проводити ранкову гігієнічну гімнастику щодня в той же час.
2. Нічого не їсти до її виконання.
3. Дотримуватися гігієнічних правил підготовки місця проведення (кімната або на свіжому повітрі) і використання спортивного одягу.
4. Вправи виконувати легкі без значних навантажень у помірному темпі.
5. Узгоджувати ритм виконання рухів з диханням.
6. Ускладнювати вправи і підвищувати навантаження необхідно поступово.
7. Комплекс фізичних вправ добирати таким чином, щоб поступово задіяти всі основні м'язові групи.
8. Під час заключної ходьби поступового знижувати темп і ритм виконання для переходу у спокійний стан.
9. Після ранкової гігієнічної гімнастики необхідно використовувати один із видів водних процедур.

Досвід свідчить, самим важливим у вихованні привчити дітей до виконання ранкової гімнастики. В цій справі головним стає особистий приклад батьків або дітей старшого віку які стають для молодших взірцем. Важливо використовувати аргументовані бесіди з прикладами з життя

видатних спортсменів, з переконанням що ранкова гімнастика є першим і важливим кроком в досягненні спортивних успіхів. Нижче наведено орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для учнів початкової, основної і старшої школи.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для учнів початкової школи

Комплекс № 1.

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна та енергійними рухами рук (15-20 сек.)

2.

3. Вихідне положення (далі в.п.) – ноги нарізно
1-2 – піднятися на носки, руки вгору, потягнутися;
3-3-4 – в.п. (виконувати 6-8 разів)

4. В.п. – руки до плечей

1-4 – колові рухи руками вперед;
5-8 – теж саме назад (виконувати 3-6 разів).

5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс

1 – нахил вправо;
2 – в.п.;
2 – нахил вліво;
3 – в.п. (виконувати 6-8 разів)

6. В.п. – руки на пояс стрибок

1 – ноги нарізно;
2 – стрибок ноги разом (виконувати 8-10 разів).

7. Ходьба на місці з глибоким диханням.

Комплекс № 2.

1. «На параді». Енергійна ходьба на місці з широкими рухами рук. Дихання рівномірне (15-20 сек.)

2. «Ростемо великими»

В.п. – основна стійка.
руки в сторони;
руки у гору, піднятися на носки і потягнутися;
опуститися, руки в сторони;4-в.п.

Під час підйому рук вгору - вдих, під час опускання - видих (виконувати 6-8 разів).

3. «Маятник»

В.п. – ноги нарізно, руки за головою.

1 – нахил вліво;

2 – в.п.;

нахил вправо;

в.п. (виконувати 6-8 разів).

4. «Заєць»

В.п. – основна стійка.

1-2 – глибокий присід, руки підняти до голови (імітація пози зайця) - видох;

3-4 – в.п. - вдих (виконувати 6-8 разів).

5. «М'ячик»

В.п. -о.с.

Стрибки на місці:

4 стрибка на лівій нозі;

4 стрибка на правій нозі;

4 – на обох ногах (виконувати 4 серії)

6. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна. Темп поступово зменшується. Слідкувати за поставою.

Комплекс № 3.

1. «Потяг»

В.п. – руки зігнути у ліктях. Ходьба на місці з рухами рук уперед-назад (виконувати 20-30 сек.)

2. «Штангіст»

В.п. -стійка ноги нарізно.

руки до плечей (долонями вперед). Кисті стиснуті в кулаки;

енергійно випрямити руки вгору і, піднявши голову, потягнутися;

зігнути руки до плечей;

в.п. (виконувати 6-8 разів).

3. «Насос»

В.п. - стійка ноги нарізно.

нахил вліво, ліва рука спускається вниз по нозі, права піднімається вгору;

в.п.;

3-4 теж саме виконувати в другу сторону правою рукою (виконувати 6-8 разів).

4. «Боксер»

В.п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стиснуті в кулаки;

повертаючи тулуб направо, ліва рука згинається вперед («удар»);

в.п.

3-4 – теж саме з правою рукою, але тулуб повертається наліво (виконувати 30-40 сек.).

5. «Хлопушки»

В.п. - о.с., руки в сторони;

1 – мах лівою ногою вперед, хлопок під ногою;

2-в.п.;

3-4 - те ж саме правою ногою (виконувати 6-8 разів).

6. «Гвинтик»

В.п. – руки на пояс. Стрибки на місці на двох ногах з поворотами на 45, 90 градусів. Дихати рівномірно, після стрибків перейти на ходьбу. Виконувати 30-40 сек.

Комплекс № 4.

1. Ходьба з поступовим прискоренням темпу, потім повільний біг на місці і знову ходьба (виконувати 30-40 сек.)

2. В.п. - основна стійка

1 - руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися;

2-в.п.; .

3 - теж саме правою ногою;

4-в.п.(виконувати 8-10 разів).

3. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на поясі

1 - поворот тулуба ліворуч, праву руку в сторону;

2-в.п.;

3-4 - теж саме в іншу сторону (виконувати 8-10 разів).

4. В.п. - основна стійка

1-2 - присід, взятись руками за гомілки;

3-4 - в.п. (виконувати 6-8 разів).

5. В.п. - ноги нарізно, руки за голову
 1-4 - коловий рух тулуба вліво;
 5-8 - коловий рух тулуба вправо (виконувати в кожен бік по 6 разів).

6. В.п. – основна стійка

1- упор присівши;
 2- упор лежачи;
 3- упор присівши;
 4- в.п. (виконувати 6- 8разів)

7. В.п. - основна стійка

1,3 – стрибки ноги нарізно;
 2,4 - в.п. Після стрибків перейти на ходьбу. (Виконувати 30-40 сек.)

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для учнів основної школи

Комплекс № 1.

1. В.п. – о.с. – ходьба на місці з енергійними рухами рук.
2. В.п. – о.с. – 1- крок вправо, руки до плечей; 2-3 – піднятися на носки, руки вгору; 4 – в.п.; 5-8 – те саме в іншу сторону (6-8 разів в кожную сторону).
3. В.п. – о.с. – руки на пояс. 1- нахил вправо, ліва рука догори; 2 – в.п.; 3-4 – те саме в іншу сторону (6-8 разів в кожную сторону).
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4 – колові рухи тулуба в правий бік; 5-8 – те саме в лівий бік (5-6 разів в кожную сторону).
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- присід на ліву, руки вперед; 2- в.п.; 3-4 – те саме з правою ногою (5-8 разів з кожної ноги).
6. Ходьба на місці з поступовим уповільненням темпу.

Комплекс № 2.

1. В.п. – о.с. – ходьба на місці з різними рухами рук.
2. В.п. – о.с. – 1 – руки в сторони; 2-руки вгору, потягнутися; 3 – руки в сторони; 4 – руки вниз (6-8 разів).

3. В.п. – руки за головою; 1-3 – нахили тулуба вправо; 4 – в.п.; 5-8 – те саме вліво (6-8 разів).
4. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил тулуба до правої ноги; 2 – в.п.; 3 – нахил до лівої ноги; 4 – в.п. (6-8 разів).
5. В.п. – руки за головою. 1 – нахил тулуба назад; 2 – в.п.; 3 – присісти, руки вперед; 4 – в.п. (6-8 разів).
6. В.п. – руки на поясі. Стрибки на місці. 1 – ноги нарізно; 2 – ноги схресно, права наперед лівої; 3 – ноги нарізно; 4 – середно, ліва нога наперед правої.
7. Повільна ходьба на місці.

Комплекс № 3.

1. В.п. – о.с. – ходьба з поворотами на 90° на кожному четвертому кроці (4-6 разів в кожную сторону).
2. В.п. – о.с. – 1 – руки вперед; 2 – руки вгору, потягнутися та прогнутися; 3 – руки в сторони; 4 – в.п. (6-8 разів).
3. В.п. – руки на поясі. 1 – нахил тулуба вправо; 2 – нахил вліво; 3 – нахил назад; 4 – в.п.
4. В.п. – руки за головою. 1 – поворот вправо, руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – поворот вліво, руки в сторони; 4 – в.п. (6-8 разів).
5. В.п. – руки за спиною, пальці в «замок». 1 – присід, тулуб тримати рівно; 2- в.п. (6-8 разів).
6. В.п. – руки на поясі. 1 – випад правою ногою вперед, руки в сторони; 2 – в.п.; 3-4 – те саме лівою ногою (6-8 разів).
7. Ходьба на місці з поступовим уповільненням темпу.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики для учнів старшої школи школи

Комплекс № 1.

1. Ходьба на місці з активними рухами рук.

2. В.п. – руки на пояс. 1 – 4 – стрибки на лівій нозі; 5 – 8 – стрибки на правій нозі.
3. В.п. – упор присівши. 1 - 2 – встати на носки, руки вгору, прогнутися. 3 – 4 – в.п.
4. В.п. – руки в сторони. 1 – 4 – колові рухи руками вперед; 5 – 8 – колові рухи руками назад.
5. В.п. – ноги нарізно, руки за головою. 1 – нахил тулуба наліво; 2 – в.п. 3 – нахил тулуба направо; 4 – в.п.
6. В.п. – руки на поясі. 1-4-коло тулубом в ліву сторону; 5-8-коло тулубом в праву сторону.
7. В.п. – о.с. 1-3-пружні нахили тулуба вперед з торканням руками підлоги; 4 – в.п.
8. В.п. – ноги нарізно в широкій стойці. 1 – сід на ліву ногу, руки на коліно; 2-в.п.; 3-сід на праву ногу, руки на коліно; 4 – в.п.
9. Стрибки на місці на двох ногах з поворотом на 90° і 180°.

Комплекс № 2.

1. В.п.-о.с. 1-2-піднятися на носки, руки через сторони вгору, потягнутися; 3-4-в.п.
2. В.п.- руки на поясі. 1-4-коловий рух головою вліво; 5-8- коловий рух головою вправо.
3. В.п.-о.с. 1- ліва нога назад на носок, руки вгору; 2- в.п.; 3- права нога назад на носок, руки вгору; 4- в.п.
4. В.п. – руки зігнуті в ліктях перед грудьми; 1-2 – відведення зігнутих рук назад; 3-4 – відведення прямих рук назад.
5. В.п. – руки на поясі; 1 – поворот наліво, ліва рука убік; 2 – в.п.; 3 – поворот направо, права рука убік; 4- в.п.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Одним із способів активного відпочинку від напруженої розумової праці під час виконання домашніх завдань вважаються фізкультурні паузи. Тобто мова йде про чергування розумового напруження з фізичною працею у формі виконання різноманітних фізичних вправ. Спостереження педагогів і медичних працівників свідчать що одноманітна робота швидко втомлює людей і працездатність падає. У молодших школярів втома після розумової праці настає вже після 25-30 хвилин. Розумова втома проявляється у зниженні уваги, збільшенні кількості помилок, погіршується засвоєння навчального матеріалу. Частіше за все під час виконання домашніх завдань втомлюються м'язи спини і тому необхідно включати до фізкультурної паузи вправи на розгинання тулуба, випрямити ноги, зробити декілька поворотів з відведеними в сторони руками. Нижче ми наведемо орієнтовні комплекси фізкультурних пауз для учнів різного віку.

Комплекси фізкультурних пауз для учнів початкової школи

Комплекс № 1

1. В.п. – сидячи за столом, руки на столі. 1-2 – руки вперед-угору, подивитись на них, прогнутися й потягнутися (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Виконати 4-6 разів у повільному темпі. Руки не згинати, тримати долонями всередину.

2. В.п. – сидячи за столом, руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч (видих); 2 – в.п. (вдих); 3-4 - те саме в інший бік. Виконати 3-4 рази в кожен бік. Сидіти за столом із зімкнутими ногами зігнутими в колінах. Повертаючи тулуб, ніг з місця не зрушувати, лікті розводити якомога далі в сторони - назад.

3. В.п. – сидячи за столом, руки на столі. 1 – підвестися, руки назад (вдих); 2 – повернутися у в.п. (видих). Виконати 4-6 разів у середньому темпі. Виконуючи вправу, ноги тримати разом, підводиться за допомогою рук.

Комплекс № 2

1. В.п. – сидячи за столом, руки схресно на столі, голова опущена. 1-2 – підняти голову, руки вперед-угору, прогнутися, подивитись на руки (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Виконати 4-6 разів у повільному темпі. Виконуючи вправу,

напружити м'язи, прогнутись у попереку, потягнутися за руками вгору, а приймаючи в.п. – розслабити м'язи.

2. В.п. – сидячи за столом, руки на столі; 1 - руки перед грудьми, лікті на рівні плечей, долонями донизу; 2 - руки вперед (долонями всередину); 3 – руки перед грудьми; 4 – в.п. Виконати 4-6 разів у середньому темпі. Тулуб тримати вертикально. Дихання рівномірне, без затримок.

3. В.п. – сидячи за столом, долоні на колінах. 1-2 – підвестися в положення о.с. (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Виконати 4-6 разів у повільному темпі. Підводитись за допомогою рук.

Комплекс № 3

1. В.п. – сидячи за столом, руки до плечей, лікті опущені вниз, плечі розвернуті й відведені назад. 1-2 – руки вгору, пальці розчерепити, подивитись на руки, прогнутись (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Виконати 4-6 разів у повільному темпі.

2. В.п. – сидячи за столом, руки на пояс. 1 - нахил праворуч, ліву руку вгору (видих); 2 – в.п. (вдих); 3-4 – те саме в інший бік, піднімаючи праву руку. Виконати 4-6 разів у середньому темпі. Руки не згинати, дивитися в сторону нахилу.

3. В.п. – стоячи боком обличчям до стола, руки на столі. 1-2 – присісти на носках, тримаючись за парту (видих); 3-4 – в.п. (вдих). Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Присідаючи, тулуб тримати вертикально, коліна розводити назовні.

Комплекси фізкультурних пауз для учнів основної і старшої школи

Комплекс № 1.

1. В.п. – руки на столі. 1 – руки вгору; 2 – півоберта тулуба вправо; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме вліво (3-4 рази в кожную сторону).
2. В.п. – руки на поясі. 1 – нахил голови вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в.п.; 5 – нахил голови вправо; 6 – в.п.; 7 – нахил голови вліво; 8 – в.п. (3-4 рази).
3. В.п. – руки вперед, пальці в кулак. 1-4 – колові рухи кистями вліво; 5-8 – те саме вправо (3-4 рази).
4. В.п. – стоячи біля стола, руки за головою. 1 – нахил тулуба уперед; 2. – нахил тулуба назад; 3 – нахил тулуба вліво; 4 – нахил тулуба вправо.

5. В.п.– стоячи біля стола, руки за головою. 1-4 – оберти тулуба вліво; 5-8 – оберти тулуба вправо.
6. В.п.– стоячи біля стола, ліва (права) рука тримається за стіл. 1-4 – махові рухи лівою (правою) ногою; 5-8 – махові рухи другою ногою.

Комплекс № 2.

1. В.п.- о.с. 1 – присід, руки вперед; 2 – в.п.; (4-6 разів)
2. В.п. – о.с. – руки на поясі. 1 – поворот тулуба вліво; 2 – в.п.; 3 – поворот тулуба вправо; 4 – в.п. (3-4 рази в кожну сторону).
3. В.п. – о.с. – 1- підняти ліву ногу, зігнути в коліні; 2 – в.п.; 3-4 – те саме правою ногою.
4. В.п. – нахил тулуба уперед, руки в сторони; поперемінні повороти тулуба в ліву і праву сторони.
5. В.п. – руки на поясі; стрибка на місці на двох ногах з поворотами на 90-180 градусів.

Повторення однакових комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань не сприяє гармонічному фізичному розвитку. Ми навели тільки орієнтовні комплекси а урізноманітнити їх можна за допомогою вивчення спеціальних літературних джерел або використовуючи можливості інтернету. І якщо у молодшому шкільному віці в цій справі необхідна допомога батьків, то середніх і старших класів учні можуть самостійно обирати комплекси без предметів і з предметами (м'ячі, гімнастичні палки, скакалки тощо).

Додаток Ж

Фізкультурно-масові і спортивні заходи

Реалізація цієї форми фізичного виховання допомагає збільшити обсяг рухової діяльності учнів до 8-12 годин на тиждень, виявити нахили і потреби кожного учня стосовно обраного виду спортивної діяльності, організувати здоровий відпочинок учнів, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Батьки не повинні бути осторонь від проблеми залучення своїх дітей до різноманітних форм спортивно-масової роботи.

З метою залучення більшості учнів до цих занять в загальноосвітніх навчальних закладах використовуються такі форми роботи:

- гурток фізичної культури;
- спортивні секції з різних видів спорту;
- спортивні змагання;

- екскурсії, туристичні походи та прогулянки;
- спортивні свята;
- Дні здоров'я тощо.

Гурток фізичної культури створюється для учнів початкових класів з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості. З урахуванням нахилів і потреб учнів гурток фізичної культури має певні спортивні спрямування: елементи легкої атлетики, гімнастики, лижної або ковзанярської підготовки, футболу, настільного тенісу, бадмінтону тощо.

Гурток фізичної культури створюється для учнів початкових класів і працює 1-2 рази на тиждень протягом 45 хвилин.

Спортивні секції організуються як з різних видів спорту: легка атлетика, гімнастика, плавання, лижна підготовка, спортивні ігри (футбол, баскетбол та ін.), шахи, шашки; так і з спрямованістю загальної фізичної підготовки. Заняття в спортивних секціях і гуртках фізичної культури проводять вчителі, тренери, ДЮСШ, інструктори з числа старшокласників, які займаються відповідними видами спорту в ДЮСШ, ДСТ тощо.

Спортивні змагання є важливою складовою спортивно-масових заходів. Вони є цікавими і захоплюючими формами фізичного виховання в школі, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, формують сміливість, рішучість. Всі змагання включаються в річний план школи, де визначені конкретні терміни проведення, класи, які приймають участь і відповідальні.

Кожне змагання проводиться у відповідності з положенням, в якому вказуються: цілі і завдання, керівництво, термін і місце проведення, учасники, програма, умови проведення, умови підрахування підсумків і визначення переможців, порядок нагородження тощо.

Спортивні свята є різноманітними за своїм змістом. Вони включають масові виступи дітей з вільними вправами, змагання з бігу, стрибках, метаннях, різні рухливі ігри та естафети, спортивні розваги, атракціони тощо.

У план проведення свята включаються:

- парад і загальне шиккування учнів;
- урочисте відкриття;
- масові гімнастичні виступи;
- показові виступи кращих спортсменів школи;
- змагання, естафети, атракціони;
- підведення підсумків конкурсів і змагань;
- церемонія закриття свята.

Спортивні свята і змагання, в яких приймають участь учні, має значний пропагандистський ефект і виховний вплив, тому батьки учнів різних класів обов'язково повинні бути присутніми на них. Це дає можливість не тільки переживати за своїх синів і доньок, а і об'єктивно судити про рівень їх підготовленості. Спостереження за успіхами, а можливо і за невдачами власних дітей, дозволить спланувати ряд заходів по організації додаткових занять з дітьми з метою ліквідації визначених прогалин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абзалов Р. А. Физическое образование или образование по физической культуре? / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 25–26, 39.
2. Андрианов В. Є. Духовний потенціал фізичної культури / В. Є. Андрианов, Н. Г. Макаренко // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 5. – С. 48–50.
3. Анфимов В. Я. К вопросу о психопатологии творчества. В. Хлебников в 1919 году // Труды 3-й Краснодарской клинической городской больницы. – Вып. 1. – Краснодар: Издание Краснодарского горздравотдела, 1935. – С. – 66-73.
4. Апанаснко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанаснко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
5. Апанаснко Г. Визначення рівня здоров'я дитини допоможе підібрати оптимальне фізичне навантаженн. / Г. Апанасенко/ Освіта України. Офіційне видання міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. – 2013р. - №3. – С. 5-8.
6. Артюшенко О. Ф. Педагогічні умови формування мотивів фізичного самовдосконалення підлітків на уроках фізичної культури / О. Ф. Артюшенко, Л. А. Нечипоренко, П. О. Артюшенко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. - № 2. – С. 26-31.
7. Астафьев В. С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов / В. С. Астафьев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 21–23.
8. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Бакіко Ігор Володимирович. – Львів, 2007. – 17 с.
9. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Прогонюк, Л. Н. Мустафина, Н. Я. Стрельцова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
10. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4.
11. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

12. Баранцев С. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя / С. А. Баранцев, Г. В. Берекцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк //; Под ред. А. М. Шлемина. - М.: Просвещение, 1988. – 144 с.
13. Бартків О. А.. Особистість та умови її розвитку як психолого-педагогічна проблема / О. А. Бартків // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. - 2012, випуск 22. – С 64-68.
14. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Безверхня Галина Вавилівна. – Львів, 2004. – 23 с.
15. Белоусов Г.П. Корекция позвоночника. – Запорожье, 1996. – 94 с.
16. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. – К.: Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128с. – (Б-ка «Шкіл.світу»)
17. Бенедь В. П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини / В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчук, В. І. Завацький. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 104 с.
18. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Изд-во Ин-та проф. образования Мин-ва образования России, 1995. – 336 с.
19. Бех І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с.
20. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. — 272 с.
21. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М. : Наука, 1968. – 333 с.
22. Бондар Т.С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту фізкультурно-оздоровчих клубів. Дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Харків 2010. 208 с.
23. Бондаренко І. Й. Збереження здоров'я учнів у процесі фізичного вихованн / Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. – Т.1. – С. 287-292.
24. Бубела О. Рекомендовані комплекси вправ для формування постави в умовах школи та дому / О. Бубела // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – №1. – С. 28-34.
25. Буздов А. Ю. Технология формирования физической культуры личности курсантов военного вуза / А. Ю. Буздов // Социология и управление персоналом. – № 6 (44). – М. : Изд. Дом ГОУ ВПО «ГУУ», 2008. – С. 24–26.
26. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–8.
27. Булгаков. Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання / О. І. Булгаков // Науково-методичний посібник. Вінниця 2011. Вид. «Діло» 112 с.
28. Булич, Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа

жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — К. : Олимпийска литература, 2003. — 424 с.

29. Бирюков, С. В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны / С. В. Бирюков // Материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции. Г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006г. — М., 2007. — С. 24-29.

30. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / В. С. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. - №1. — С. 16-18.

31. Быков В. С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В. С. Быков, С. В. Михайлова, С. А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. — 2006. - №8. — С. 13-17.

32. Василькова О. І. Досвід формування в учнів навичок здорового способу життя засобами фізичного виховання / О. І. Василькова // Фізичне виховання в школі. — 2007. — № 5, 6. — С. 30 – 33 / 11.

33. Васьков Ю. В. Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ / Ю. В. Васьков // Физическое воспитание студентов; гл.ред. С. С. Ермаков. — 2012. — №1. — С. 24-29.

34. Васьков Ю. В. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: Монографія / Ю. В. Васьков. — Х.: Вид-во « Ранок», 2011. — С. 126-134.

35. Видюк А. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах / А. Видюк, Л. Белогурова, С. Савельева, Е. Дойнова // IV Международный конгресс. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации (16–19 мая 2000 г.). — К. : Олимпийская литература, 2000. — С. 347.

36. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений / Н. Н. Визитей. — М. : Советский спорт, 2009. — 189 с.

37. Волошко Л.Б управління формуванням особистості учнів на заняття фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2007. - №1.

38. Виленский М. Я. Основные существенные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2001. — № 3. — С. 1–7.

39. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. М. : АСТ ; Астрель ; Люкс, 2005. — 672 с.

40. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем). — Изд. 2-е, испр. и доп. / В. М. Выдрин. — СПб : ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. — 153 с.

41. Выдрин В. М. Физическая культура: ретроспекции и перспективы / В. М. Выдрин, А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, А. А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4 (18). – С. 34–41.
42. Вишневский В.А. Формирование культуры здоровья и повышение качества образования на различных этапах школьного онтогенеза : статист. и синергет. подходы / В.А. Вишневский // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 9. - С. 95-101.
43. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – С.13-56.
44. Галузяк В.М., Сметанський М.І., Шахов В.І. Педагогіка: Навчальний посібник / В.М. Галузяк, М.І Сметанський, В.І. Шахов. – 2-е вид., випр. і доп. – Вінниця: «Книга-Вега», 2003. – 416 с.
45. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання / І. Гасюк // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – №4. – С. 30-33.
46. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования / Б.С. Гершунский // Педагогика. – 2003. – №10. – С.3-7.
47. Глоба Г. Характеристика інноваційної програми використання аеробних технологій у навчанні школярів / Г. Глоба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №2. - С. 25-28.
48. Головченко О.І. Теоретико-методологічний аналіз оцінки рухової активності дітей шкільного віку / О.І. Головченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008 - №1. С 23-26.
49. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
50. Гонтар О. П. Проблема формування фізичної культури особистості студента в теорії й практиці педагогічної науки.
51. Горбунов С. А. Реализация инновационных подходов в системе физического воспитания / С. А. Горбунов, С. С. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №5. – С. 33-36.
52. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
53. Гужаловський А. А.. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловський// — Мн.: Нар. асвета, 1978. — 88 с.
54. Гузеев В. Основа авторской технологии // Нар. Образование. – 1998. - №9. – С. 33-40
55. Гуськов С. Почему школьники должны заниматься физической культурой? / С. Гуськов, А. Зотов // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 55–60.
56. Давиденко Д. Н. Размышления о понятиях и сущности

образования в области физической культуры / Д. Н. Давиденко, Г. Н. Пономарьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 52–5.

57. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - №11. С.23-26.

58. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та ведення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Н. Денисенко, Л. Педик., Л. Фукс, В. Чижик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - № 3. – С. 44-46.

59. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. – Київ. Академ. видавництво 2004 р. С 35-37.

60. Добренев В. И. Социология : Учеб. / В. И. Добренев, А. И. Кравченко. – М. : ИНФА–М, 2007. – 624 с.

61. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №28. – С. 1-7.

62. Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура. – 2002. – № 2. – С. 50–53.

63. Дусовицкий А.К. Развитие личности в учебной деятельности / А.К. Дусовицкий– М.: Дом педагогики, 1996. – 208с.

64. Дятленко. Фізична культура в школі : 10-11 класи : методичний посібник / С. М. Дятленко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 64 с.

65. Євтух М. Б. Соціальна педагогіка : Підручник / М. Б. Євтух, О. П. Сердюк. – К. : МАУП, 2002. – 232 с.

66. Забродська Л.М. Інформатизація закладу освіти: управлінський аспект. / Л.М. Забродська – Х.: Вид. група «Основа», 2003. – 240 с.

67. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навч. посіб. / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112 с

68. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных технологий.: Автореф. Дис. Д. пед. Наук / ВНИИФКю - М, 1995. – 47 с

69. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами / Л. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я: збірник наукових праць. – 2010. - №2. – С. 33-37

70. Зведена III та IV періодична національна доповідь про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини. К.: Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Державний інститут розвитку сім'ї та молоді, 2008. – 176 с.»

71. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі / упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко – К. : Шк. Світ. 2009. – 128 с

72. Земсков Е.А. Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека) / Е.А. Земсков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. - № 1. – С. 52-57

73. Зубалій М. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для заг. навч. закл. (1–11 клас) / Уклад. : М. Зубалій, С. Жевага, О. Остапенко та інші // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 1. – С. 13 – 44.

74. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 3. – С.1–5.

75. Іваній І.В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 1. Теоретичне обґрунтування) / І.В. Іваній, І.О. Калініченко / Теорія та методика фізичного виховання. – Х.: ОВС, 2007. - № 1. – С – 7-11.

76. Інтерв'ю із заступником міністра освіти

77. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы [Электронный ресурс] // Онлайн библиотека. – Режим доступа : <http://www.myword.ru/>.

78. Канищев А. Д. О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня : метод. рекоменд. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 43 с.

79. Канищев А. Д. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися : метод. рекоменд. / А. Д. Канищев, В. С. Овчаров. – Минск, 2002. – 54 с.

80. Кашуба В. А. Технологии, берегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т. А. Хабинец // Спортивная медицина. – 2000. – № 2. – С. 140–

81. Кашуба В. Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації / В. Кашуба, О. Андреева // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 114–118.

82. Кібальник О. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Кібальник // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - №4. – С. 15-18.

83. Ким Т.К. Физическое воспитание: организационно-педагогические условия эффективного взаимодействия школы и семьи / Т.К. Ким // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. - №7 С.

84. Кларин М.В. Педагогическая технология в учебном процессе. – М., 1989. 80

85. Коджаспиров Ю.Г. Физическая культура раннего христианства / Ю.Г. Коджаспиров // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №12. – С. 11-16.

86. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей. – СПб.: КАРО,2004. – 368с.

87. Комков, Крилова. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура. – 2002. - №1

88. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності // Шлях освіти. — 2000. — №3., Закон України "Про соціальну роботу з дітьми та молоддю" від 21.06.2001 р. Концепція безперервної системи національного виховання. — К.,1994.

89. Копилова Л. Застосування особистісно-орієнтованого підходу на уроках фізичної культури і в позаурочний час / Л. Копилова // Фізичне виховання в школі. – 2009. - № 2. – С. 17-20.

90. Коренберг В. Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 9–13.

91. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді / Л. Корінчик // Спортивний вісник придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – 2004. - №7 – С. 147 – 149.

92. Кравченко В. В. Структура соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють формування у учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою / В. В. Кравченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 11. – С. 143 – 147.

93. Краткий отчет опроса среди стран CDDS о доступе к физическому воспитанию и спорту детей и юношества [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.coe.int/T/E/Com/Files/Ministerial-Conferences/2002-2004.Sport/Summary_report.asp – Р. 66 – 418.

94. Круцевич Т. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте / Т. Круцевич, Г. Безверхняя // IV Международный конгресс. Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации (16–19 мая 2000 г.). – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 385.

95. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.

96. Круцевич. Т. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

97. П. Є. Кряжев. Социологические проблемы личности / П. Е. Кряжев. – М., 1971. – С. 17 – 22, 66.

98. Кузнецов В. И. Воспитание индивидуально-личностной физической культуры учащихся : дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : 13.00.01 / Кузнецов Владимир Иванович. – Ростов н/Д, 2005. – 235 с.

99. Купчинов Р. И. Формирование у учащихся здорового образа жизни : пособие для учителей, классных руководителей, воспитателей /

Р. И. Купчинов. – Минск : НИО, 2009. – 224 с.

100. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

101. Курінна В. В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів / В. В. Курінна // Теорія і методика фізичного виховання. – 2009. № 11. – С. 16-19.

102. Курьсь В. Н. Физическая культура как общеобразовательный процесс / В. Н. Ккурьсь, Л. Н. Сляднева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 57-60.

103. Кутек Т. Формування фізичної культури особистості як складова індивідуальної системи цінностей / Т. Кутек // Молода спортивна наука України. – 2005. – Вип. 9. – Том 3 – С. 240-243.

104. Ларина Е. М. Физическая культура как феномен социокультурного развития личности студента / Е. М. Ларина, Т. Ю. Кокорина, И. В. Гордеев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 3–6.

105. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31.

106. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Изд. 2-е / А.Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.

107. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. / Лисяк Валентина Миколаївна – Харків, 2006. – 20 с.

108. Лосев В.Ю. Исследование ценностных ориентаций школьников в процессе физического воспитания / В.Ю. Лосев, В.А. Родионов, В.В. Апокин // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 4. - С. 89-91.

109. Лотоненко А.В., Гостев Г.Р. и др. Культура физическая и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев– М.: «Еврошкола», 2008. – 450с.

110. Лотоненко А.В. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пос. / А. В. Лотоненко, Н. К. Чуриков, Г. Р. Гостев. – Воронеж : ВГПУ, 1999. – 30 с.

111. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л. И. Лубышева. – М. : Изд. центр «Академия», 2001.– 240 с.

112. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11–14.

113. Лубышева Л.И. Педагогические условия формирования спортивной культуры личности в общеобразовательной школе / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - N 5. - С. 36-41.

114. Лукьяненко В. П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных

подходов / В. П. Лукьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - №2. – С. 27-30.

115. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие. 2-е изд стереот. / В.П. Лукьяненко – М.: Советский спорт. – 2005. – 224с.

116. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации / В. И. Лях, Ю. А. Копылов, М. В. Малыгина, Т. А. Протченко, Н. В. Полянская // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 49–51.

117. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2001. -№11. – С. – 3-9.

118. Маслоу Абрахам Г. Мотивация и личность/ Абрахам Г. Маслоу ; [пер. с англ. Татлыбаевой А. М. ; Вступ. ст. Акулиной Н. Н.]. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.

119. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. – 2-е изд. / А. М. Максименко– М. : [Б.и.], 2001. – 319 с.

120. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

121. Максимова М. В. Физическое развитие современных школьников. / А. В. Максимова, и др. Под ред. Г. П. Сальниковой. М., « Педагогика», 1977. – 118 с.

122. Марчик В. І. Особисті потреби людини і попит суспільства у фізкультурній діяльності / І. В. Марчик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3. – С. 10–12.

123. Маркова В. А. Формирование морально-этических качеств личности детей 6–8 лет средствами физической культуры : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. / Маркова Валентина Анатольевна – М., 2006. – 21 с.

124. Мартирасова Т. А. Физическая культура и ее влияние на развитие человека / Т. А. Мартирасова, Л. Н. Яцковская // Слобожанський науково-спортивний висник. – 2009. - №3. – С. 217-220.

125. Матвеев Л. П. Физическая культура личности как проблема педагогики / Л. П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 10–12.

126. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкульт. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М. : Лань, 2004. – 160 с.

127. Матвеев Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С.16–17.

128. Методики психодіагностики в спорте. /В.Л. Марыщук, Ю.М.

Блудов и др. – М.: Просвещение, 1990. – 161 с.

129. Монахов В. М. Аксиоматический поход к проектированию педагогической технологии // Педагогика и спорт. – 1997. - № 6 – с.26-31.

130. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко – Монографія. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252с.

131. Мудрик А. В. Социализация человека / А. В. Мудрик. – М. : Academia, 2006. – 304 с.

132. Мухаметянов Ф. Д. Физическая культура как социальное явление и культурный феномен / Ф. Д. Мухаметянов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 10–14.

133. Мюнстерберг Г. Психология и экономическая жизнь. М., 1924
Мюнстерберг Г. Основы психотехники. М., 1996.

134. Наволокова Н.П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Автор-укладач Н. П. Наволокова. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 176 с. – (Серія «золота педагогічна скарбниця»).

135. Наказ міністерства освіти і науки України „Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” № 1078 від 27.11. 2008 р.;

136. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.

137. Нечипоренко Л. С. Сучасна педагогіка. Навч. посіб. / Нечипоренко Л. С., Пономарьова Г. Ф., Подоляк Я. В. – Х., 2007. – 216 с.

138. Николаев Ю. М. От теории физического воспитания – к теории физической культуры в контексте формирования нового типа мышления / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 10. – С. 94–100.

139. Николаев Ю. М. Современная теория физической культуры как самостоятельная научная и учебная дисциплина / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 38, 55–59.

140. Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1997 р.

141. Педагогіка : Навч. посіб. / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – 2-е вид., випр. і доп. – Віниця : Книга-Веб», 2003. – 416 с.

142. Педагогика. Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; Под ред. В. А. Сластенина. – М. : Изд. Центр «Академия», 2002. – 576 с.

143. Первый международный конгресс «Термины и понятия в сфере физической культуры», 20–22 дек. 2006 г. : материалы конгр / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 282 с.

144. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М., 1982, с.235-252.

145. Погудин С. М. Приоритеты и критерии эффективности физического воспитания школьников / С. М. Погудин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 7–13.

146. Пометун О. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: методичний посібник / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А. С.К., 2002. – 136 с.

147. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я : Мед.-пед. моніторинг / Г. Презлята, А. Шпільчак. – К. : Вид. дім „ Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіцина, 2006. – 112 с.

148. Пристинський В. М. Мотиваційно–ціннісний пріоритет у формуванні фізичної культури особистості студента / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : Зб. наук. статей II Міжнар. наук.-теорет. конф. кафедри соц.-гуман. дисциплін (Київ, 19–20 березня 2010 р.) / Уклад. Ю. О. Тимошенко. – К. : НУФВСУ, 2010. – С. 143–149.

149. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України № 24 від 14.01.2004 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.]

150. Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України, № 1078 (від 27.11.2008) [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.zakon1.rada.gov.ua>.

151. Про затвердження Міжгалузевої Комплексної програми «Здоров'я нації на 2002–2011 роки» : Постанова Кабінету Міністрів України» № 14 від 10 січня 2002 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>].

152. Про затвердження положення про організацію фізичного виховання і масового спорту дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України : наказ Міністерства освіти і науки України, № 458 від 02.08.2005 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.zakon1.rada.gov.ua/>

153. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.zakon1.rada.gov.ua>.

154. Про національний план дій відносно реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту : Указ Президента України № 667/2006 від 02.08.2006 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.Zakon1.Rada.gov.ua>.

155. Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 1008 від 06.11.2008 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.zakon1.rada.gov.ua>.

156. Про реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України : Рішення колегії Міністерства освіти і науки України № 13/1–2 10. 11/1 від 11.11.2008 р.

157. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних, загальноосвітніх, професійно–технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ Міністерства освіти і науки України, № 486, 21.07.2003 [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://www.zakon1.rada.gov.ua>.)

158. Прокопенко І. Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці учителів : Навч. посіб. / І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов. – Х. : Колегіум, 2008. – 344 с.

159. Разин К.В. Формирование положительно-активного отношения к здоровому образу жизни учителей / К.В. Разин, О.И. Донина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - N 2. - С. 5-7.

160. Роганова М. В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання : теорія і практика : Монографія. – Краматорськ, 2010. – 426 с.

161. . Рожков П. А. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.mediatext.ru>.– 2002. – С. 1–5.

162. Ротерс Т. Т. Теория и методика развития личности школьника на ритмических занятиях в общеобразовательной школе / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2001. – 279 с.

163. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12 – 15.

164. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Т. Ротерс // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2009. – № 23 (186), Ч. 2. – С. – 106–111.

165. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн ; Состав., авторы коммент. и послеслов. : А. В. Брушлинский, К. А. Альбуханова-Славская. – СПб : Питер, 2000. – 472 с.

166. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Саїнчук Микола Миколайович – Київ – 2012 – 24 с

167. Сальников В. А. Сенситивны и критические периоды как

составляющие индивидуального развития / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 37, 38, 55–61

168. Свириденко С. О. Педагогічні технології виховання самостійності учня / С. О. Свириденко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. \ Ін-т проблем виховання АПН України. – Кіровоград: ТОВ «ІмексЛТД», 2010. – Вип.. 14, кн. I. С 460-469.

169. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие. М. , 1998 г., 256 с

170. Синиговец В. И. Использование информационных технологий в физическом воспитании детей, подростков и студенческой молодежи с нарушением осанки / В. И. Синиговец // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. - № 12. – С. 169-173.

171. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання / С. Сінгаєвський // Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 1. – С. 33–37.

172. Скобликова Т. В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 54–59.

173. Сластенин В. А. Психология и педагогіка / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

174. Собко С. Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту № 1 2009 С. 135-139

175. Соломахин О.Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов / О.Б. Соломахин, Э.И. Ахметшина // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 6. - С. 86-90.

176. Спирин Л. Ф. Теория и технология педагогических задач / Л. Ф. Спирин.– М., 1997.– С. 19–27, 35–37.

177. Столяров В. модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе В. Столяров, В. Бальсевич, В. Моченов, Л. Лубышева / под общ. ред. докт. филос. наук, проф. В. И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр « Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

178. Столяров В. Социология физической культуры и спорта : Учеб. / В. И. Столяров. – М. : Физическая культура, 2005. – 400 с.

179. Столяров В.И. Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. - № 5. – С. 11-15.

180. Сутула В. А. Предпосылки формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А.Сутула // Физическое

воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 92–95.

181. Сутула В. О. Виховання особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів – стратегічне завдання системи фізичного виховання / Сутула В. О. // Теорія та методика навчання та виховання : зб. наук. пр. / За заг. ред. член-кор. НАПН України А. В. Троцько. – Х. : ХНПУ, 2011. – Вип. 30. – С. 154–164.

182. Сутула В. О. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема / Сутула В. О., Кочуєва М. М., Бондар Т. С. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – №17 (204). – С. 295–305.

183. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора пед. наук : спец. 13..00.07. / Сутула Василь Опанасович – Луганськ, 2012. – 40 с.

184. Сутула В.О. Базові ознаки фізичної культури особистості / В.О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: Збірник наукових праць / гол. редактор Г.П. Шевченко. – Вип. № 6 (53). – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. – С. 186–192.

185. Терещенко І.І., Ідея всебічного розвитку особистості у теоретичних та практичних аспектах соціальної роботи / І. І. Терещенка, Д.В. Зубенко // Вісник Національного технічного університету України “Київський політехнічний інститут”. Політологія. Соціологія. Право. Зб. Наук. праць. – Київ: ІВЦ “Політехніка”, 2010. - №1(5) – С. 13-16.

186. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Ткачев // Т. Киев «Здоровья». – 1988. – 148 с.

187. Троценко Н. Н. Формирование процессуально-деятельностной составляющей физической культуры личности студента : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. Н. Троценко. – М., 2008. – 21с.

188. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Д. И. Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

189. Фефелов Д. Сутність і структура поняття « особиста фізична культура» / Д. Фефелов // Молода спортивна наука України. – 2004. – Вип. 8. – Том 4. – С. 362 – 365.

190. Фізична культура в школі 2012 р. 2012 р : 5-11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Література ЛТД, 2011. – 368 с.

191. Физкультминутки для учителя и ученика: Методическое пособие. - 2-е изд. испр и доп. -Пермь: ПОИПКРО, 2006. - 100 с.

192. Филимонова С. И. « Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации / С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. - 2012. - N 6. - С. 26-30.

193. Филимонова С. И. Физическая культура и спорт. – пространство, формирующее самореализацию личности: монография / С. И. Филимонова. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 313 с.

194. Хайретдинова Н.В. Психолого-педагогические условия развития здоровьесберегающих технологий / Н.В. Хайретдинов, С.Г. Сериков // Теория и практика физ. культуры. - 2010. - N 5. - С. 27.

195. Холодный О. І. Деякі аспекти вдосконалення фізкультурної освіти школярів / О. І. Холодный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. - №1. – С. 121-123.

196. Хранюк Х. В. Мотивація дітей 10-13 років до фізкультурно-спортивних занять / Х. В. Хранюк / Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: ві всеукр. Наук.-практ. Конф. – Суми: СДПУ. – 2006. – С. 163-166.

197. Хрипко Л. В. Значимість самостійних занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя / Л. В. Хрипко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С.С.]. – Х. : ХДАДМ (ХХПІ). – 2008. – № 4. – С. 133 – 135.

198. Хуббиев Х. З. Принципы диалектики: методология взглядов на физическую культуру личности и ее формирование / Х. З. Хуббиев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 9–14.

199. Шакбасарова Э. С. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики и физики / Э.С. Шакбасарова // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - N 4. - С. 41-43.

200. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення / В. Шандригось // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 28–32.

201. Шиян Б. Нова програма фізичного виховання школярів: успіхи і невдачі / Б. Шиян, І. Омельченко // Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 2. – С.5–7.

202. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2007. – 271 с.

203. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. книга – Богдан, 2007. – 248 с.

Авторський колектив:

Сутула Василь Опанасович, доктор педагогічних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури.

Власов Григорій Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, Донецький національний медичний університет ім. Максима Горького.

Булгаков Олексій Ігорович, молодший науковий співробітник проблемної науково-дослідної лабораторії, Харківська державна академія фізичної культури.

Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів

Формат 60x84/16. Тир. 100 прим.