МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

ВАСКАН ІВАН ГЕОРГІЙОВИЧ

УДК 796.011.3:378.147

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

13.00.02 – Теорія і методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

ДИСЕРТАЦІЯ
на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:
Цюпак Юрій Юрійович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Луцьк – 2015

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. РОЛЬ І МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 11
1.1. Загальна характеристика рухів та рухової активності людини 11
1.2. Режими рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів 22
1.3. Сучасні підходи до формування рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів 31

Висновки до розділу 1 44

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ЇЇ ЗУМОВЛЮЮТЬ 46
2.1. Особливості добової рухової активності підлітків 46
2.2. Рівень фізичного стану підлітків 51
2.3. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків 67
Висновки до розділу 2 77

РОЗДІЛ 3. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 81
3.1. Загальна характеристика розвитку рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів 81
3.2. Реалізація рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичного виховання 112
3.3. Перевірка ефективності впливу експериментальної методики навчання на рухову активність і фізичний стан підлітків 138
Висновки до розділу 3 152

ВИСНОВКИ 156

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 160

ДОДАТКИ 187

ВСТУП

Актуальність дослідження. Важливе значення для оптимального функціонування організму школярів, ефективного засвоєння ними знань, умінь та навичок має належний стан здоров'я, який одночасно є інтегральним показником благополуччя суспільства і чутливим індикатором соціальних та екологічних негараздів. Численними науковими дослідженнями (Г. Л. Апанасенко, 2005; Е. М. Лукьянова, 2003; В. М. Оржеховська, 2011; І. В. Поташнюк, 2012) встановлено, що близько 90 % учнів мають порушення стану здоров'я, 30 % – хронічні захворювання. Понад половину дітей мають низьку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому навантаженню в школі. Протягом навчання у школі в 1 ,5 разу зростає частота порушень зору, у 3–4 рази – патології органів травлення, у 2–3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 разу – нервово-психічних розладів.

Результати досліджень у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук (B. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier, 2013; М. М. Булатова, 2005; Е. Г. Буліч, 2000; A. Knapik, E. Saulicz, R. Plinta, M. Kuszewski, 2011; І. В. Муравов, 1989) засвідчують, що засоби фізичної культури найбільш позитивно впливають на розвиток систем і функцій організму людини. Науковці також виявили позитивний вплив виконання фізичних вправ на фізичне, психічне, моральне та соціальне здоров'я людини (М. М. Амосов, 1984; В. І. Бобрицька, 2004; Е. Г. Буліч, І. В. Муравов, 2002). Водночас для забезпечення міцного здоров'я необхідно привести спосіб життя учнів відповідно до вікових закономірностей росту й розвитку організму (Л. В. Волков, 2008; О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; Н. В. Москаленко, 2009; А. Г. Сухарев, 1991). Важливий і невід'ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності.

Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини (В. К. Бальсевич, 1987; E. Biernat, 2011; О. Д. Дубогай, 2012; М. В. Дутчак, 2009; А. В. Магльований, 2012; І. В. Маляренко, 2012; В. М. Платонов, 2006; Є. Н. Приступа, 2008). Взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів вивчали А. І. Драчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004), Н. С. Пангелова (2014). Добові та тижневі обсяги рухової активності були предметом студій О. Л. Благій (2004), Н. Н. Завидівської (2013), І. М. Ріпака (2003), О. А. Томенка (2010).

Водночас результати наукових досліджень (О. М. Зварищук, 2002; Т. Ю . Круцевич, 2000; Л. В. Мосійчук, 2004; І. В. Степанова, 2007) засвідчують, що в підлітків загальноосвітніх навчальних закладів спостерігається зниження рухової активності. Це зумовлює оновлення сучасної неспеціальної

фізкультурної освіти (О. А. Томенко, 2012), створення здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. О. Бєлікова, 2012; О. Д. Дубогай, 2012; Н. Н. Завидівська, 2011; І. В. Поташнюк, 2012; В. М. Оржеховська, 2011) і розробки мотиваційних засобів залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами (Г. В. Безверхня, 2004; Ю. Ю. Мосейчук, 2009).

Зазначимо, що питанням підвищення рухової активності школярів приділяли значну увагу в доповідях на різноманітних наукових вітчизняних та зарубіжних конференціях, у наукових публікаціях (А. Г. Кривенко, 2008; І. В. Маляренко, 2009; О. Я. Меліков, 2007; W. Osinski, 2002; W. Panczyk, 2010 ; D. Tomczyszyn, J. Bergier, E. Szczygielska, P. Matusiak, 2012), дисертаційних роботах (Н. С. Войнаровська, 2011; М. П. Горобей, 1994; О. Я. Кібальник, 2008). Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання методичного забезпечення належної рухової активності учнів залишається без достатньої уваги авторів.

Аналіз наукових джерел, нормативно-правових документів, практики фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах дає змогу виявити суперечності формування рухової активності підлітків, які посилюють актуальність роботи, а саме:

–між рівнем сучасних вимог суспільства до стану здоров'я учнів та практикою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах;

–між необхідністю підвищення рухової активності учнів та потенційними можливостями фізичної культури як навчального предмета в школі;

–між потребою формування рухової активності підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах та недостатнім її науково-методичним обґрунтуванням.

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

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою "Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів" (номер держреєстрації 0112U002160).

Роль автора полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 29.01.

2009 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 15.06.2010 р .).

Мета дослідження – обґрунтувати організаційно-методичне забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати стан досліджуваної проблеми розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності;

2) виявити особливості добової рухової активності підлітків та чинники , що її зумовлюють;

3) розробити модель формування рухової активності підлітків та шляхи її реалізації в позаурочних формах фізичної культури;

4) здійснити експериментальну перевірку ефективності розробленого організаційно-методичного забезпечення рухової активності підлітків.

Об'єкт дослідження – розвиток рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладах у позаурочній діяльності.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення засобів та форм розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури.

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

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

− *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення особливостей рухової активності, фізичного стану, мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків), педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для впровадження розробленого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочні форми фізичної культури та виявлення його ефективності;

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

Дослідження здійснювали протягом 2009–2014 рр. і реалізовували в кілька **етапів**:

– *аналітико-констатувальний етап* (2009–2010 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спеціальної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу;

– *пошуковий етап* (2010–2012 рр.) – визначення особливостей рухової активності підлітків та чинників, що її зумовлюють; розробка організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у

позаурочних формах фізичної культури;

– *формувальний етап* (2012–2013 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розроблених рекомендацій;

– *узагальнювальний етап* (2013–2014 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 14, 19 м. Луцька. У дослідно-пошуковій роботі брали участь 487 учнів.

Наукова новизна одержаних результатів:

– *уперше* обґрунтовано модель розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що включає мету, завдання, функції, принципи, педагогічні умови, засоби, критерії ефективності навчання, вимоги до контролю та шляхи корекції результатів діяльності;

– *уперше* розроблено особистісно-орієнтовані шляхи реалізації моделі розвитку рухової активності учнів у позаурочних формах фізичної культури (на основі мотиваційно-ціннісних чинників і морфофункціональних особливостей підлітків розроблено різноманітну спрямованість рухової активності − загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

– *подальшого розвитку* набули положення щодо впливу мотиваційно-ціннісних пріоритетів підлітків загальноосвітніх навчальних закладів на зміст і спрямованість занять фізичними вправами у позаурочній діяльності;

– *доповнено* відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей підлітків загальноосвітніх навчальних закладів.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення позаурочних форм фізичної культури підлітків. Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-31/02/3115 від 02.10.2014 р.), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (№ 10/15-2701 від 03.09.2014 р.) загальноосвітніх навчальних закладів м. Чернівці (№ 607 від 25.09.2014 р.; № 410 від 25.09.2014 р.; № 247 від 30.09.2014 р.; № 034 від 27.09.2014 р.) та м. Луцька (№ 128 від 10.09.2014 р.; № 312 від 02. 10.2014 р.; № 345 від 04.09.2014 р.).

Матеріали дослідження також можуть бути використані в процесі підготовки вчителів фізичної культури під час викладання навчальних дисциплін “Педагогіка”, “Теорія і методика фізичного виховання”, “Фізична рекреація”.

Особистий внесок дисертанта полягає в розробці організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури. У роботах, виконаних у

співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.

Вірогідність результатів дослідження забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень дисертації, репрезентативністю вибірки й використанням методів математичної статистики, підтвердженням основних ідей у результаті формувального педагогічного експерименту.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження було представлено в доповідях на *міжнародних наукових конференціях*: "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві" (Луцьк, 2010); "Молода спортивна наука України" (Львів, 2011), "Інноваційні напрямки рекреації, фізичної реабілітації і здоров'язбережувальних технологій" (Харків, 2013); *всеукраїнських науково-практичних конференціях* : "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" (Рівне, 2009), "Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я" (Луцьк, 2010); щорічних *наукових конференціях викладачів* Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2010–2014), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Публікації. Основні положення дисертації опубліковано в 11 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (217 позицій) та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 208 сторінок. Робота містить 29 рисунків і 23 таблиці.

РОЗДІЛ 1
РОЛЬ І МІСЦЕ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В СПОСОБІ ЖИТТЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Загальна характеристика рухів та рухової активності людини

Результати аналізу наукової літератури засвідчують, що основою ефективної життєдіяльності людини є рух, який здійснюється в результаті скорочення скелетних м'язів, які забезпечують переміщення окремих частин і всього тіла у просторі і часі [137]. Рух – це біологічна потреба людини, головний прояв адаптаційної реакції організму на зміни навколишнього середовища. Важливість рухової діяльності підкреслюється тим, що вона стала предметом дослідження фізіології [3; 5; 16; 158; 159; 160], медицини [2 ; 4; 101; 116; 129], педагогіки [43; 54; 99; 120], психології [21; 62; 69; 94; 140].

Перші концепції про загальні механізми побудови рухів базувалися на уявленнях про безумовні рефлекси, коли рух сприймали як послідовність простих рухових рефлексів, а рефлекторну дугу вважали основним елементом складного фізіологічного процесу. Рефлекс – реакція організму на будь-яке подразнення, що здійснюється за участі нервової системи. Рефлекс є основною формою діяльності нервової системи організму й у перекладі з латинської означає «відбиття». Проте безумовно-рефлекторна теорія не могла пояснити цілеспрямованих рухових актів. Тому відкриття умовних рефлексів швидко знайшло своє відображення у поглядах на загальні принципи побудови рухів. Згідно з цією теорією основна роль в управлінні рухами належить умовним рефлексам, які формуються на корковому рівні. Активність кори головного мозку управляє безпосередньо потоком аферентних сигналів, які спрямовані до м'язів [137].

Визначний внесок у вивчення природи рухів внесли П. К. Анохін [3], М . О. Бернштейн [16; 17], І. П. Павлов [121], І. М. Сєченов [145], О. О. Ухтомський [159]. І. М. Сєченов [145] показав, що довільні рухи за своєю сутністю рефлекторні (виникають унаслідок відображення об'єктивних явищ , що впливають на людину). Розглядаючи реакцію на зовнішній звуковий подразник, учений довів, що коли людина чекає і не чекає сигналу, вона по-різному реагує на нього. І в першому, і в другому випадку рефлекторна дуга однакова. Але при чеканні включаються гальмівні механізми головного мозку. І. М. Сєченов показав, що всі рухові акти базуються на рефлексах, які мають три ланки: початкову (зовнішнє подразнення й перетворення його органами почуттів у процес нервового збудження), середню (центральні процеси в мозку – збудження та гальмування – і виникнення на цій основі психічних станів (відчуттів, думок, почуттів)), кінцеву (зовнішній рух). І. М. Сєченову належить твердження про те, що всі зовнішні прояви мозкової діяльності можуть бути зведені до м'язового скорочення. Проте роль м'язової системи не обмежується лише пересуванням. М'яз – орган, який виконує подвійну роль: робочої машини й органа відчуттів. Згідно з думкою

автора, м’яз – аналізатор простору й часу. Таким чином І. М. Сєченов наблизився до пояснення фізіологічних критеріїв психічної діяльності людини.

І. П. Павлов [121] обґрунтував головні принципи рефлекторної теорії. Він визначив, що умовний рефлекс можна виробити лише тоді, коли умовний подразник передує безумовному. В інших поєднаннях умовні рефлекси не утворюються, а якщо утворюються, то слабко, і швидко згасають. Важливо, щоб умовний подразник біологічно був слабшим, ніж безумовний. Дослідження вченим взаємозв’язків збудження і гальмування, їхньої сили й тривалості дали змогу виділити чотири основні типи вищої нервової діяльності людини.

Важливе значення для розуміння ролі спеціальних механізмів складних взаємовідносин за силою осередків збудження у формуванні кінцевого рухового акту має вчення О. О. Ухтомського [159]. Дослідник установив, що кожен руховий ефект визначається характером динамічної взаємодії коркових і підкіркових центрів, актуальними потребами організму, історією організму як біологічної системи. Мозок варто розглядати як орган попереджувального сприймання, передчуття і проектування середовища. Для домінанти характерна інертність, тобто схильність підтримуватися і повторюватися, коли зовнішнє середовище змінилося і подразники, що викликали цю домінанту, більш не діють на центральну нервову систему. Інертність порушує нормальну регуляцію поведінки, коли стає джерелом нав’язливих образів і галюцинацій, але вона ж виступає як організаційний початок інтелектуальної активності. О. О. Ухтомський вважав, що найбільш детально, чітко і міцно закріплюється в нервових центрах те, що переживають емоційно (радість, гнів тощо). У фізіологічному плані цьому відповідає підвищена мобільність нервових елементів, зумовлена діяльністю вегетативної й ендокринної систем, що виступає передумовою більш міцної фіксації зовнішніх впливів і їхнього адекватного відтворення. Ці висновки широко використовують у сучасній психології та педагогіці.

Велике значення для розуміння теорії руху має розроблена теорія функціональних систем П. К. Анохіна [3]. Її часто вважають найбільш завершеною системною теорією в фізіології, оскільки в ній не лише чітко визначене поняття системи, а й розроблена внутрішня операційна архітектоніка системи та визначені основні принципи її функціонування. У руслі системного підходу поведінка розглядається як цілісний, певним чином організований процес, спрямований на адаптацію організму до середовища й активне його перетворення. Пристосувальний поведінковий акт, пов’язаний зі змінами внутрішніх процесів, завжди носить цілеспрямований характер, що забезпечує організму нормальну життєдіяльність. Функціональні системи – це динамічні організації, що саморегулюються, діяльність усіх компонентів яких сприяє отриманню життєво важливих для організму пристосувальних результатів. Саме теорія функціональних систем П. К. Анохіна виявилася найбільш ефективним та придатним для фізіології варіантом системної

методології, бо, на відміну від інших варіантів системного підходу, в ній було розроблено поняття системоутворювального чинника.

У вивченні проблем регуляції довільних рухів великої уваги заслуговує схема управління, запропонована М. А. Бернштейном [16], – управління за принципом сенсорних корекцій. Сигналом для формування корегувальних імпульсів у центральному нервовому апараті згідно з цією системою управління є момент зміни функціонального стану пропріорецепторів м'язів при виконанні рухів. Поступаючи в рухові центри регулювальної системи, рецепторні імпульси відповідним чином змінюють їх тонус.
Потреба в корекції рухів завжди виникає при раптовій зміні рухової ситуації (зовнішні чинники), при зміні сил тертя, початкової довжини, в'язкості й пружності м'язів (внутрішні чинники). Реагування організму на дію вказаних чинників забезпечується їх гальмуванням або включенням до складу основного рухового акту. Оскільки ефективність виконання рухів ґрунту ється на сенсорних корекціях, то при шліфуванні деталей складних рухових актів подразнення рецепторів має бути таким же, як і в цілісній навичці. Так, якщо будь-якого руху вивчається і закріплюється в повільному темпі, то в звичайних умовах, коли її потрібно виконувати швидко, внаслідок зміненого подразнення рецепторів техніка автоматизованих рухів порушуватиметься. Процес аналітико-синтетичної діяльності регулювальної системи, спрямований на ефективне виконання рухів з урахуванням більшості сенсорних сигналів, називаються за М. А. Бернштейном, побудовою рухів. Побудова будь-якого довільного руху пов'язана з першочерговою активізацією головних для цієї діяльності структур мозку (ведучий або головний рівень побудови рухів) і допоміжних ділянок ЦНС (допоміжний або фоновий рівень). На ведучому рівні побудови рухів вирішується головне рухове завдання, на фоновому – другорядне. При цьому ведучий рівень побудови рухів завжди усвідомлюється, а фоновий, унаслідок високого рівня автоматизації, може виконуватися й підсвідомо.

Вагомий внесок у розробку теорії рухів зробили А. В. Коробков [80], М . В. Зімкін [161], М. А. Фомін [163]. Довільна рухова діяльність людини пов'язана з безперервними змінами у взаємодії організму і довкілля. Оволодіння складною технікою фізичних вправ при зміні зовнішніх умов діяльності – наочний приклад такої взаємодії. Формування тонких і точних диференційовок, які дозволяють раціонально виконувати ту чи ту рухову дію , є результатом аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку. На основі цієї діяльності формується система управління довільними рухами.

В. І. Завацький [63] визначив, що виробнича чи спортивна діяльність, а також несприятливі чинники довкілля в організмі людини викликають цілеспрямовану перебудову відповідних функцій, які змінюють величину «постійно стійкої узгодженості» між ними. При формуванні «програми дій» для досягнення конкретної мети організм враховує вихідний рівень функціональної активності сенсорних і вегетативних систем.

У наукових працях А. С. Ровного [137] показано механізми сенсорного контролю і управління точнісними рухами людини, доведено існування механізмів міжсенсорних зв'язків у процесі рухової діяльності. Матеріали досліджень свідчать, що в процесі управління точнісними рухами утворюється сенсорна функціональна система, в якій різні сенсорні функції відіграють провідну роль в управлінні рухами, залежно від рівня спеціальної підготовленості й специфіки м'язової діяльності.

Науковців [125; 163] стверджують, що останні півмільйона років людина еволюціонує філетично, тобто без змін у генетичній програмі. Впродовж історичного розвитку людини першочерговою умовою її життя і виживання став рух. Була сформована потреба в русі (кінезифілія), котра відіграє важливе значення у життєдіяльності організму та перебуває в тісному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до зовнішнього середовища. Проте спосіб життя людей протягом останніх сто років кардинально змінився. Доля м'язових зусиль у виробничій і побутовій діяльності різко зменшилася. Науково-технічний прогрес звільнив людину від 95 % механічної праці, що зумовило значно менші затрати фізичних сил для забезпечення свого існування [87]. За науковими даними [158], роль мускульної праці на виробництві за століття зменшилася з 94 % до 1 %. Водночас закріплена тисячоліттями в геномі людини норма рухової активності не стала анахронізмом, оскільки за умов незмінного геному неможливо звільнитися від запланованої ним програми життєдіяльності.

Недостатня кількість рухів людини призводить до гіпокінезії (від грец. *нуро* – зниження, зменшення, недостатність; *kinesis* – рух) – специфічного стану організму, зумовленого недостатньою руховою активністю. Гіподинамія (від грец. *dinamis* – сила) – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке виникло через обмеження рухової активності, зниження сили м'язів.

Згубний вплив гіподинамії й гіпокінезії на організм людини доведено численними експериментальними, клінічними та епідеміологічними дослідженнями [4; 63; 68; 137; 180; 196]. Дефіцит рухів викликає значні негативні морфофункціональні зміни в організмі. Комплекс найглибших фізіологічних порушень, зумовлений гіпокінезією, належить до передпатологічного й патологічного станів. Повідні симптоми цих етапів такі: астенічний синдром, детренованість регуляційних механізмів, зниження функціональних можливостей і порушення діяльності опорно-рухового апарату та вегетативних функцій.

Негативний вплив гіпокінезії й гіподинамії позначається насамперед на органах руху. М'язові волокна стають тоншими, зменшуються запаси їхніх енергетичних ресурсів. Ці зміни призводять до погіршення функцій скелетних м'язів: терморегуляторної, віброгемонасосної, міотрофічної, локомоторної, пластичної та рецепторної [163]. Малорухливий спосіб життя призводить до порушення жирового обміну процесів організму. Також зниження рухової активності зменшує гормональні резерви, що знижує

загальну адаптаційну спроможність організму. Особливого значення набуває порушення діапазону регуляції вегетативної нервової системи, зниження її адаптаційно-трофічної ролі.

Гіпокінезія зменшує силу і витривалість м'язів, знижує їхній тонус, призводить до виражених функціональних змін. Особливо уразлива серцево-судинна система – погіршується функціональний стан серця, знижується економічність його роботи, порушуються окисні процеси в серцевому м'язі. Це сприяє ранньому виникненню дегенеративних процесів у системі кровообігу і швидкому зношенню [137]. При низьких фізичних навантаженнях у м'язах посилюється атрофія, що викликає структурні й функціональні зміни, які спричиняють м'язову слабкість. Ослаблення м'язів, зв'язочного і кісткового апарату тулуба, нижніх кінцівок заважає повноцінно виконувати підтримувальні функції маси тіла. Це спричиняє деформації хребта, грудної клітки, тазу.

Тривале зниження рухової активності призводить до подальших порушень життєдіяльності організму, які поступово стають незворотними. Наслідком цього є поява поширених у наш час так званих хвороб цивілізації – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату [87].

Гіпокінезія спричиняє порушення стану здоров'я. Окремі дослідники [2 ; 90; 129; 202; 208] розглядають гіпокінезію як чинник ризику виникнення захворювань. Середня очікувана тривалість життя населення України становить менше 70 років. За середньорічними показниками чисельність населення продовжує скорочуватись. Це відбувається передусім, унаслідок перевищення показника смертності над народжуваністю, що триває з 1993 року.

Частота захворювань, пов'язаних із забрудненням довкілля, зниженням імунітету, стресами, недостатнім та неповноцінним харчуванням тощо також має тенденцію до зростання. Так, значно зросла частота хвороб крові та кровотворних органів, хвороб системи кровообігу. За останні десять років в Україні сталися значні зміни в динаміці захворюваності населення. Частота хвороб органів дихання мала стійку тенденцію до зниження, але рівень захворюваності іншими хворобами зростав. Якщо в кінці 90-х років минулого сторіччя найпоширенішими серед дітей були хвороби органів дихання, ендокринної системи, інфекційні хвороби, то в останні роки у структурі захворюваності поширилися хвороби органів дихання та нервової системи. Зазначимо, що хвороби нервової системи серед дітей щораз зростають. Лише за останні п'ять років їхня кількість зросла на 35 %, і вони посіли друге місце серед захворювань.

Результати досліджень В. Г. Ареф'єва [6], О. Д. Дубогай [54; 55; 56] переконливо доводять, що захворюваність учнів в умовах гіпокінезії у два рази вища, ніж у їхніх ровесників із нормальним рівнем фізичної активності, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності

організму. Крім того, гіпокінезія в дитячому й підлітковому періодах – чинник ризику розвитку серйозних порушень здоров'я в зрілому віці. Існує думка, що здоров'я дорослої людини значною мірою залежить від рухової активності дитини [152].

Загалом негативні наслідки гіподинамії на організм людини подано в таблиці 1.1.

Результати дослідження О. Г. Сухарева [152; 153] свідчать, що дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартних фізичних навантажень, зниження життєвої ємності легень (ЖЄЛ) і станової сили, зайвої маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Рівень захворюваності школярів в умовах гіпокінезії підвищується у два рази, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності. Основні причини виникнення гіпокінезії подані в таблиці 1.2.

Найефективніший засіб подолання гіподинамії – дотримання здорового способу життя (спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я). Він включає такі складники, як дотримання рухового режиму, режиму дня, раціонального харчування, правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточення.

У поняття "руховий режим" входять тривалість, повторюваність і розподіл усіх видів фізичної діяльності протягом доби [152]. Раціональний руховий режим відповідає змісту й організації загальних гігієнічних принципів, які обґрунтовані закономірностями діяльності центральної нервової системи та анатомо-фізіологічними особливостями зростаючого організму.

Таблиця 1.1

Ефекти рухової активності людини (Л. Я. Іващенко, А. Л. Благій)

Система	Характер змін
Серцево-судинна	Зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень; покращується здатність до скорочення міокарда; зменшується потреба серцевого м'яза в кисні; підвищується продуктивність, резерв серця, еластичність кровоносних судин; нормалізується артеріальний тиск.
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила; збільшується загальна ємність легень, резерви дихальної системи; відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легень; покращується ефективність функцій дихання.
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину, нормалізуються обмінні процеси.
Опорно-руховий апарат	Удосконалюється кровообіг та нервова регуляція м'язів; підвищується ефективність ферментів, які прискорюють аеробні (кисневі) та анаеробні (безкисневі) реакції в м'язах; покращується еластичність м'язів і сухожиль, рухливість суглобів.

Нервова	Підвищуються рухливість і врівноваженість нервових процесів; знижується чутливість до стресів.
Ендокринна	Покращуються функціональні можливості щитовидної залози та кіркової речовини надниркової залози.

Добовий руховий режим визначає й регламентує весь період життя, і тому його раціоналізація складає припущення щодо профілактики захворювань та успішного здійснення навчально-виховного процесу в навчальних закладах.

Таблиця 1.2

Причини виникнення гіпокінезії (А. Г. Сухарев)

Вид гіпокінезії	Причина виникнення
Фізіологічна	Вплив генетичних чинників, моторна “дебільність”, аномалії розвитку.
Побутова	Звикання до малорухливого способу життя, зниження рухової ініціативи, побутовий комфорт, ігнорування фізичної культури.
Професійна	Обмеження рухової активності внаслідок виробничої необхідності.
Клінічна (“нозогенна”)	Захворювання опорно-рухової системи; хвороби; травми, після яких людина змушена довго перебувати в лежачому положенні.
Вікова	Зниження потреби в руховій активності.
Шкільна	Неправильна організація навчально-виховного процесу; перевантаження навчальними заняттями; ігнорування фізичного й трудового виховання; відсутність активного дозвілля.
Клімато-географічна	Несприятливі кліматичні або географічні умови, що обмежують рухову активність.
Експери ментальна	Моделювання зниження рухової активності для проведення медико-біологічних досліджень.

Результати наукових досліджень засвідчили, що між фізичним навантаженням, добовою руховою активністю й здоров’ям людини існує тісний взаємозв’язок [34; 60; 92; 112; 114; 181; 187]. Із цієї проблеми в науковій літературі наявний значний фактичний матеріал [1; 25; 57; 84; 152; 179; 198; 216; 217].

Термін “рухова активність” тлумачать як суму рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності [87]. Рухова активність – невід’ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій [152]. Вона визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від віку та виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу й характеру його використання, наявності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від клімато-географічних

умов, що сприяють активному відпочинку [87].

В. К. Бальсевич [10], Т. Ю. Круцевич [87] вважають, що рухова активність – це невіддільна частина способу життя і поведінки людини. За даними Г. Л. Апанасенко [4], рухова активність – це діяльність індивідуума, скерована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної діяльності. Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність [87].

До звичайної рухової активності, згідно з визначенням ВООЗ, належать усі види рухів, пов'язані з природними потребами людини (сон, гігієна, їжа, зусилля, спрямовані на її приготування тощо), а також навчальна та виробнича діяльність. Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами, активний рух до школи, зі школи (на роботу). Характеризуючи проблематику компонентів рухової активності, потрібно відзначити недостатню розробку питання поєднання всіх форм спонтанної та спеціально організованої рухової активності.

О. С. Куц [92] для визначення кількісної оцінки рухової активності виділив також два види рухової активності, назвавши їх побутовою (спонтанною) й фізкультурно-оздоровчою, розширивши перелік спеціально організованих і самостійних занять, що принципово не відрізняється від визначення в трактуванні поняття "рухова активність" ВООЗ.

Комплексна програма з фізичної культури, ухвалена в нас, передбачає, крім трьох навчальних уроків на тиждень, додаткові й факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щоденно виконувати фізичні вправи. Проте, фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому спеціально організована рухова активність не перевищує 3–4 год на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми [87].

Отже, на основі аналізу літературних джерел визначено, що рух – це результат скорочення скелетних м'язів, унаслідок чого здійснюється не лише переміщення окремих частин тіла в просторі, а й забезпечується адаптаційна, енергетична, нервова та обмінна функції організму людини. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутову діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровчу і спортивну діяльність, активний відпочинок) рухову активність. Рухова активність забезпечує збереження взаємозв'язку організму з навколишнім середовищем, нормальний ріст і розвиток організму учнів, зміцнення здоров'я, нормальне функціонування внутрішніх органів і систем.

1.2. Режими рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Численними науковими дослідженнями [50; 64; 108; 117; 182; 185; 190] доведено, що фізичний стан і здоров'я людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності. Рухову активність доцільно розглядати також як важливий чинник збереження високої не лише фізичної, а й психічної працездатності людини. Вона не лише засіб здійснення рухової функції, а й має загальне біологічне значення [62; 140; 153; 203; 215].

На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє важливу роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу негативних чинників зовнішнього середовища, включаючи й обмежену рухову активність [125].

У наукових працях обґрунтовано оптимальний обсяг рухової активності: розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності [8; 92; 100; 136; 183; 197; 212]; досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку й фізичного стану [68; 78; 122; 129; 180; 186; 199]; установлено норми рухової активності залежно від статево-вікових особливостей [87; 134; 152; 175; 189; 195], визначено способи оцінки рухової активності: підрахунок локомоцій, добових енерговитрат та метод формалізованої самозвітності [68; 71; 87; 152; 210; 214].

Науково-дослідний інститут фізіології дітей і підлітків рекомендував для школярів щоденний двогодинний обсяг рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. За цей час можна досягти достатнього фізіологічного навантаження, яке залежить від виду вправ, величини навантажень на перервах, моторної насиченості уроків фізичної культури та додаткових занять у позаурочний час. Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту у 1968 р. оприлюднила спеціальний маніфест про спорт, у якому здійснено спробу визначити щоденну тривалість занять фізичними вправами в школі. На думку експертів, для них потрібно відвести від 1/6 до 1/3 навчального часу [187]. Отже, науковці сходяться на думці, що оптимальний обсяг рухової активності має становити 12–14 год на тиждень за умови належних фізіологічних навантажень.

За А. Г. Сухаревим [152], нині руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить всього 3–4 години при нормі 20–22. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18–22 %, а тому й дефіцит складає приблизно 80 %. Шкала оцінки сумарної добової рухової активності підлітків подана в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків (А. Г. Сухарев)

Група	**Показник**	**Оцінка рухової активності**		
		гіпокінезія	***гігієнічна норма***	***гіперкінезія***

5–6 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	< 7,5 < 9,0 < 4,0	8,6–10,5 11,0–15,0 4,5–5,5	> 13,0 > 20,0 > 6,0
7–10 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	< 8,0 < 10,0 < 3,5	10,6–12,5 15,0–20,5 4,0–5,0	> 15,0 > 25,0 > 5,0
11–14 років , хлопчики	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	< 10,0 < 15,0 < 3,0	12,6–14,5 20,0–25,0 3,5–4,5	> 17,0 > 30,0 > 5,0
11–14 років, дівчатка	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	< 10.0 < 12,0 < 3,0	12,6–13,5 17,0–23,0 3,5–4,5	> 16,0 > 28,0 > 5,0
15–17 років , юнаки	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	< 12,0 < 20,0 < 2,5	14,6–16,5 25,0–30,0 3,0–4,0	> 20,0 > 35,0 > 4,5
15–17 років , дівчата	Енергозатрати, *МДж* Локомоції, *тис. кроків* Тривалість рухового компонента, *г*	<11,0 < 15,0 < 3,0	13,6–14,5 20,0–25,0 3,5–4,5	> 18,0 > 30,0 > 3,5

Науковими дослідженнями [52] встановлено, що відповідно до нормативної шкали для підлітків 14–15 років характерний низький рівень енерговитрат на рухову активність (33,5±15,1 ккал/кг), що становить 55, 5– 63,9 % від оптимальної гігієнічної норми. У школярів із віком збільшується кількість осіб, які надають перевагу спортивно-мосовим заходам, що дає змогу збільшити рухову активність і добові енерговитрати.

За ієрархією компонентів рухової активності в підлітків переважає спеціально-організована рухова активність завдяки формам фізичного виховання в сім'ї. Виявлено, що індекс добової рухової активності дівчат дорівнює 31,23±0,62 бала, натомість у хлопців він вищий та становить 32, 65±0,66 балів [50]. Спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежується 40 хвилинами на добу в основної частини школярів.

У студіях Н. С. Войнаровської [34] виявлено, що індекси добової рухової активності школярок 11–15 років перебувають у межах 32,44–32,92 бала. Дівчата 12–13 років мають дещо вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп. Добові енерговитрати становлять 41,86–42,4 ккал на кг.

Зіставлення отриманих даних із середньостатистичними показниками свідчить, що добові енерговитрати дівчат значно нижчі від рекомендованих величин (11 років – на 46,29 %; 12 – 34,43 %; 13 – 23,11 %; 14 – 19,39 %; 15 – 14,67 %). У практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність дівчат становить 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми. 76,93–85,47 % учнів залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі.

За дослідженнями А. Г. Сухарева [152], Т. Ю. Круцевич [87], обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен складати 12–15 годин на тиждень. Тому можна констатувати, що рівень рухової активності підлітків досліджуваних міст низький, адже він становить близько 35 % від гігієнічної норми. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний вищий на 6 % рівень рухової активності.

Емпіричні дані свідчать, що природна потреба в рухах учнів загальноосвітніх навчальних закладів починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів вже не виявляють бажання займатися фізичними вправами [14; 19; 28; 85; 97; 131]. Тому дуже важливо своєчасно сформувати в дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважають середній шкільний вік, оскільки тоді відбуваються значні зміни у фізичному й психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси вдачі та свідомість [137].

Питанню розробки й обґрунтування режимів рухової активності присвячена значна кількість праць: розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці та навчання, обґрунтовано добовий і тижневий обсяг рухової активності в різних одиницях виміру, розроблено шляхи оптимізації рухового режиму дітей і молоді [27; 74; 105; 184; 209; 211].

У наукових працях подано відомості про зв'язок між руховою активністю й рівнем фізичної підготовленості та працездатності [87; 130; 183; 188; 192; 200; 206; 213]. Під час визначення оптимальної рухової активності доцільно дотримуватися такої послідовності:

1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;

2) розробка рекомендацій з організації й методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних та групових);

3) розробка рекомендацій з організації й проведення спеціальних форм занять у режимі праці та вільного часу залежно від характеру праці.

За результатами дослідження І. М. Ріпак [139] запатентував як винахід апаратно-програмний комплекс для кількісних вимірів рухової активності людини, який дав змогу об'єктивно дослідити параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку, котрі працюють розумово, а отже, фізичне навантаження і фізіологічний стан їхнього організму в реальних умовах життя. Результати вимірювання параметрів рухової активності чоловіків за

допомогою апаратно-програмного комплексу свідчать, що в досліджуваних спостережено індивідуальні відмінності в показниках кількості рухів і частоти серцевих скорочень. Максимальні показники кількості рухів становили 14 836 рухів за добу, мінімальні – 2582 рухи за добу.

О. Д. Швай [171] розробив методичні рекомендації та організаційно-методичні положення про вдосконалення індивідуальних режимів рухової активності школярів залежно від віку, статі, соціальних умов проживання, геокліматичних умов навколишнього середовища, індивідуальних нахилів і мотивацій. Дослідник запропонував класифікацію видів рухової активності дітей, яка дає змогу визначити місце організованих і неорганізованих форм фізичного виховання, та алгоритм термінового контролю за характером внутрішніх змін організму дитини, що ґрунтується на застосуванні розробленого апаратно-програмного комплексу для кількісного вимірювання параметрів рухової активності.

М. П. Горобей розробив і впровадив у практику методичні рекомендації щодо активізації рухової діяльності учнів класів у режимі продовженого дня [44].

У процесі дослідження І. О. Когут [77] з'ясував, що середні добові енерговитрати школярів 6–7 років становлять у різних типах шкіл 2530–2990 ккал та перебувають у межах фізіологічної норми. Проте діапазон цієї "норми" становить близько 500 ккал, що значно відрізняє руховий режим першокласників, особливо за компонентами інтенсивності рухової активності. Так, залежно від умов організації, кількості видів і форм занять фізичними вправами у школах обсяг рухової активності "середньої" й "високої" інтенсивності перебуває в діапазоні 12,4 й 18,8 % від загального часу доби. Відрізняється режим дня школярів і базовим компонентом рухової активності, до якого належить сон (вночі та вдень). У школах, де відсутні кімнати відпочинку, на час добового сну припадає на 30–40 хв менше.

Кроком до розв'язання проблеми підвищення рухової активності учнів була спроба впровадження додаткового уроку футболу в навчально-тренувальний процес школи. У зв'язку з цим В. П. Романюк [138] досліджував ефективність застосування футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку. На основі результатів вивчення впливу занять футболом в умовах спортивного інтернату на хлопців 11–17 років показано ефективність футболу як одного із засобів покращення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості й працездатності школярів. У юних футболістів спортивного інтернату виявлено низку особливостей морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності порівняно з нетренованими однолітками, визначено періоди їхнього інтенсивного зростання.

С. М. Дмитренко розробило методику використання різних рухових режимів молодших школярів у поєднанні з медико-біологічними засобами в умовах підвищеної радіації [50].

Н. С. Войнаровська [34] обґрунтувала засоби розвитку рухової активності дівчат 5–9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах засобами ритмічної гімнастики. Зміст і спрямованість занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури визначають оздоровчі, освітні й розвивальні завдання. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури, удосконалення фізичних якостей – у позаурочних самостійних заняттях, переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз, підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я.

Для закріплення навичок самостійного виконання ритмічної гімнастики її елементи вводили до складу домашніх завдань. Дівчата засвоювали рекомендовані вправи для певних груп м'язів або серії танцювальних вправ, визначали ритм виконання рухів, стежили за мірою фізичного навантаження .

Для вдосконалення регламентації рухових режимів, а також індивідуалізації засобів оздоровлення на основі комплексних біологічних та педагогічних досліджень Н. О. Тупчій [157] визначила раціональну спрямованість та зміст режимів рухової активності в умовах дошкільних закладів відповідно до структури й рівня фізичного стану, а також розробила функціональні характеристики різних його рівнів, як основу раціональної регламентації режимів рухової активності; обґрунтувала систему оцінювання фізичного стану дітей 5–6 років для використання в регламентації та контролі ефективності режимів рухової активності в умовах дошкільних закладів.

Технологію залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання розробив Ю. В. Юрчишин [176]. Вона скерована на досягнення відповідної мети шляхом додержання принципів фізичного виховання, проектування педагогічних технологій та основних положень теорії самовизначення і концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя.

Технологія передбачає проведення вихідного контролю студентів для характеристики початкового фізичного стану, відповідної мотивації та рівня теоретико-методичних знань, а також підсумкового контролю для оцінки досягнення запланованого результату.

Зміст технології об'єднує теоретико-методичну та практичну підготовки, контроль рівня підготовленості й рухової активності студентів (оперативний контроль здійснюють на кожному занятті для оцінки відповідності фізичних навантажень можливостям студентів; поточний контроль – наприкінці навчального семестру і року для визначення показників фізичного стану, теоретичної підготовленості, параметрів рухової активності в позанавчальний час, кількості пропущених через хворобу днів протягом навчального року).

Алгоритм реалізації змісту технології – це послідовне виконання таких технологічних операцій: 1) детермінація мети занять із фізичного виховання якомога більшою кількістю мотивів до рухової активності оздоровчої спрямованості; 2) забезпечення провідної ролі результативного компонента мотивації в реалізації змісту занять із фізичного виховання; 3) комплексне та адекватне до змісту занять використання сучасних інформаційних засобів; 4) визначення термінів проведення і змісту системи контролю за результатами діяльності студентів; 5) здійснення підготовки належного матеріально-технічного супроводження фізичного виховання; 6) забезпечення актуалізації змісту теоретико-методичного складника фізичного виховання; 7) забезпечення під час практичної підготовки задоволення основних психологічних потреб студентів та конкретизація спрямованості й дозування фізичних вправ у кожному занятті.

Д. М. Анікєєв [8] аргументував комплекс організаційно-методичних заходів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності і формування здорового способу життя молоді. Здійснено систематизацію засобів рухової активності, проаналізовано їхню ефективність, представлено рекомендації щодо організації рухової активності для молоді.

Розроблено й обґрунтовано комплекс організаційно-методичних заходів, направлених на вдосконалення процесу фізичного виховання, формування здорового способу життя, які включають підвищення обсягів рухової активності до 8–10 годин на тиждень завдяки обов'язковим формам, факультативним та самостійним заняттям із урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму.

У науковій літературі рухову активність розглядають через формування здорового способу життя [30; 37; 59; 89; 115; 172; 191; 204], розвиток спонукальних мотивів рухової діяльності [42; 51; 66; 124], впровадження нових технологій навчання [24; 26; 35; 41; 45; 53; 75; 96], програмування оздоровчих тренувань [7; 20; 22; 23; 33; 38; 40; 205], самостійних занять фізичними вправами [31; 32; 39; 65; 95], реалізацію міжпредметних зв'язків [76; 110; 167], підвищення ролі фізичної культури й спорту в зміцненні здоров'я [15; 46; 47; 58; 93; 193; 194; 201].

Отже, чітко регламентоване фізичне навантаження, яке задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям організму, визначає оптимальний руховий режим.

1.3 Сучасні підходи до формування рухової активності учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів складається з різноманітних форм занять фізичними вправами (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Урок фізичної культури як основна форма фізичного виховання учнів,

спрямований на розв’язання передусім освітніх завдань. Підвищення спортивної підготовленості учнів, рекреація більшою мірою реалізується засобами позакласної та позашкільної роботи. Тому важливо розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять учнів.

Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців [18; 79; 81; 82; 83; 103; 107; 118; 127]. Медико-біологічні основи рухової активності учнів визначено в працях Г. Л. Апанасенка [4], І. О. Аршавського [5], І. В. Муравова [116], О. Г. Сухарева [152; 153], Н. А. Фоміна [163]. Завдяки дослідженням В. Г. Ареф’єва [6], О. Д. Дубогай [54; 55; 56], Т. Ю. Круцевич [85; 86; 87], А. В. Магльованого [102], Б. М. Шияна [168; 169] та інших розроблено організаційні й методичні основи виконання фізичних вправ у школі.

Водночас результати наукових експериментів свідчать, що стан фізичної підготовленості та функціональних можливостей школярів низький [36; 67; 73; 98; 104; 109; 111]. Н. В. Москаленко [114] визначила такі особливості рухової активності та фізичного стану учнів:

– рівень рухової активності в більшості дітей низький. У шість років на базовий, сидячий та малий відводиться 88,3 % часу, у 7 років – 91,6 % часу, на середній і високий – 11,7 % та 8,4 % відповідно;

– показники соматичного здоров’я в більшості хлопчиків 7 років – 87, 0 %, 8 років – 61,5 %, 9 років – 44,8; у дівчат – 83,8 %, 57,1 %, 31,3 % відповідно. Це рівень нижчий від середнього;

– порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості протягом п’яти років свідчить, що показники фізичної підготовленості мають аналогічні відмінності. Найбільше відстають витривалість, сила м’язів черевного преса , сила м’язів рук;

– відсоткове співвідношення рівнів фізичної підготовленості з рівнями фізичного здоров’я показало певну позитивну тенденцію: чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим краще фізичне здоров’я.

Статистичні дані свідчать, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров’я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев’ятому класі – кожний другий [25]. Близько 10–20 % сучасних школярів мають надмірну масу тіла; 30–40 % – захворювання носоглотки; у 20–40 % – порушення постави; в 50 % – дефекти зору й нервово-психічні відхилення; у 50–60 % – виявлено схильність до частих захворювань [142].

Проблеми формування здоров’я, культури здоров’я, здорового способу життя активно розробляли в таких напрямах: обґрунтування цілісного підходу до формування здоров’я людини [2; 4; 25; 54; 116; 119; 123]; формування культури здоров’я та здорового способу життя особистості [45 ; 120; 131]; дослідження різних аспектів створення здоров’язбережувального освітнього середовища [12; 13; 64; 120; 165; 178].

Важливим завданням сучасної школи сприяння здоров’ю також є створення та зміцнення мотивації до ведення здорового способу життя

шляхом підвищення рівня поінформованості та формування необхідних когнітивних, поведінкових навичок та навичок соціальної взаємодії [120].

Для корекції донозологічних станів дітей молодшого шкільного віку Т . Г. Омельченко [119] науково розробила й апробувала технологію корекції з урахуванням типу донозологічного стану організму на прикладі фізкультурно-оздоровчих занять з елементами фітбол-аеробіки. Розроблена технологія дозволила виявляти динаміку показників, що зумовлюють донозологічний стан, і здійснювати корегувальний вплив у процесі цих занять.

І. М. Поташнюк [131] обґрунтувала систему здоров'яформувальних технологій та структурно-функціональну модель навчання здоров'язбереженню учнів 1–11-х класів загальноосвітніх навчальних закладів засобами здоров'язбережувальних методик на основі міжпредметних зв'язків, сутність якої полягає у використанні комплексу спеціально запропонованих засобів на уроках у початковій школі (математика, читання, українська мова , фізичне виховання), на уроках природничих (біологія, хімія, фізика, основи безпеки життєдіяльності) та гуманітарних дисциплін (українська, німецька, англійська мови, українська і зарубіжна літератури, суспільні дисципліни, образотворче мистецтво, фізична культура).

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

Оновлення, корекція змісту навчання учнів здоров'ю відповідно до сучасних досягнень науки, організація керованої та самокерованої навчально-виховної діяльності школярів у процесі головного типу діяльності (в урочний і позаурочний час) були використані як основні принципи моделі навчання. Нова система організації занять на міжпредметній основі з використанням матеріалу, наповненого змістом щодо формування культури здоров'я, здорового способу життя учнів, система контролю знань і навичок на кожному етапі навчання, контролю показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, психофізичного стану, успішності навчання застосовані як методи реалізації моделі навчання. Спеціально розроблені посібники для вчителів у роботі з учнями і їхніми батьками використані як основні засоби реалізації моделі навчання.

Компетентність із питань психолого-педагогічного діагностування охоплювала знання методів обстеження і специфіки трактування результатів дослідження таких складників здоров'я школярів: фізичне, психічне (емоційне, інтелектуальне), соціальне, особистісне та духовне.

На основі результатів дослідження та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, Ю. Ю. Цюпак [166] розробив структурно-функціональну модель формування здоров'язбережувальних знань і навичок, в основі якої лежить узаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, змісту, методів, засобів і форм навчання.

Відповідно до розробленої моделі завдання навчальної діяльності учнів полягають у формуванні мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового та результативного компонентів здоров'язбережувальної компетенції. Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до здоров'язбережувальної діяльності. Когнітивний складник передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основа операційно-змістового компонента – формування в учнів здоров'язбережувальних навичок. Результативний складник забезпечує розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей учнів, що забезпечують міцне здоров'я.

Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді у вигляді концептуальної моделі та умов її реалізації вивчав О. А. Томенко [156]. На його думку, наступність у реалізації неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді в навчальних закладах виражається у: нарощуванні обсягів навчальних навантажень від двох-трьох годин на тиждень у школярів; раціональній побудові варіативної складової неспеціальної фізкультурної освіти на основі послідовного опанування техніки гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, аеробіки, туризму від школи до вищого навчального закладу; використанні форм реалізації, що взаємно доповнюють одна одну (урочна, позаурочна, самостійні у школярів; лекції, практичні, семінарські, індивідуальні, секційні заняття у студентів). Водночас у навчальних закладах застосовують різні системи оцінювання, існують відмінності у змісті інваріантної складової під час переходу від школи до вищого навчального закладу, де за програмою занять передбачені лише такі види спорту, як легка атлетика, спортивні ігри й туризм, спостерігається повторюваність програмного матеріалу з теоретичних знань, передбачених для школярів та студентів.

Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді відображає її теоретико-методологічні основи:

– теоретичні основи складають розробки її понятійного апарату, формулювання широкого визначення поняття, уточнення мети, завдань і функцій, обґрунтування принципів і форм реалізації. Мета неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді – сприяння формуванню фізичної культури особистості, її завданнями є загальні та специфічні;

– методологічну основу формують обґрунтована структура й умови реалізації неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді; аксіологічний, системний і діяльнісний підхід в освіті; базові засади теорії

фізичної культури.

Для формування рухової активності учнів у наукових джерелах запропоновано, передусім удосконалити програмно-нормативні засади фізичної культури з огляду на регіональні особливості й теорію навчальної діяльності [11; 113]. І. В. Бакіко [11] розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка включає дві частини – базову й варіативну. Базова частина програми містить Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативну частину визначають регіональні і шкільні компоненти. Вона враховує матеріальну базу, кліматичні умови й традиції регіону та школи, кадровий потенціал. Основу варіативної частини програми становить ритмічна гімнастика, степаеробіка, слайдаеробіка, аквааеробіка, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижна й ковзанярська підготовки, туризм, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи-шашки.

Беручи до уваги зміст законодавчих документів [48; 49] та стан здоров'я учнів, у наукових працях ґрунтовно досліджено оздоровчі ефекти фізичної культури. Зокрема, К. М. Сидорченко [147] вивчала шляхи оптимізації занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–15 років, І. Л. Гасюк [38] – програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів, О. В. Андреєва [7] – програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років. Науковці досліджували ефективність занять окремими фізичними вправами [106; 126; 128; 132; 143; 144; 146], проблеми комплексного розвитку фізичних якостей [9; 91; 150], моделювання фізичної підготовки [133; 135; 155], формування спеціальних знань [170; 177], особливості контролю і самоконтролю [148; 149; 151].

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало змогу ученим розробити метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Зокрема, А. А. Пивовар [130] – автор моделі занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ, як-от: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

У наукових працях проаналізовано організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної роботи зі школярами, педагогічні умови покращення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання [34; 173; 174].

Результати дослідження А. В. Віндюка [3], О. О. Власюка [32], О. В. Міщенко [110] свідчать, що застосування міжпредметних зв'язків сприяє

підвищенню зацікавленості дітей до вивчення загальноосвітніх дисциплін, сприяє вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, допомагає підвищити обсяг рухової активності, зміцнити здоров'я й підтримати успішність учнів на належному рівні.

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для покращення фізичного стану та здоров'я учнів потрібно підвищити їхню рухову активність за рахунок самостійних занять фізичними вправами. Результати дослідження В. В. Захожого [65] засвідчили, що формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до діяльності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Методика формування готовності школярів до самостійних занять фізичними вправами, розроблена на основі аналізу літературних джерел, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів, а також системного підходу як методологічної основи дослідження, що включає взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, принципів, методів, засобів, форм та етапів навчання. В основі розробленої методики лежить формування мотиваційно-ціннісного, когнітивного, операційно-змістового й фізичного компонентів готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами.

Мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує формування ціннісного ставлення учнів до самостійних занять фізичними вправами та розвиток її мотиваційної основи. Когнітивний складник передбачає формування системи знань і розвиток мислення школяра. Основою операційно-змістового компонента є навчання учнів умінь та навичок самостійного виконання фізичних вправ. Фізичний компонент готовності забезпечує успішне виконання рухової дії й характеризується відповідним рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану, стану здоров'я. На цій основі було розроблено критерії готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. Мотиваційно-ціннісний компонент готовності виявляється інтересом до фізичної культури , мотивами виконання фізичних вправ, спрямованістю ціннісних орієнтацій, систематичністю фізичних навантажень; когнітивний – обсягом знань порівняно зі встановленим зразком, використанням знань під час уроків фізичної культури й самостійних занять фізичними вправами; операційно-змістовий – обсягом умінь, якістю виконання рухових дій; фізичний – рівнем фізичного стану та здоров'я учнів.

П. П. Коханець [82] науково обґрунтував педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей у процесі спрямованої фізичної підготовки, які направлені на поєднаний розвиток фізичних і вольових можливостей, передбачали використання ігрової форми, що розглядається як педагогічний процес, скерований на вдосконалення умінь

та навичок змагального методу.

У наукових працях значну увагу приділено питанням корекції постави учнів засобами фізичної культури [1; 73; 128]. В. О. Кашуба [73] вперше сформулював концепцію профілактики й корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, характерними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей моторики учнів, орієнтацією на просторову організацію біоланок тіла, профілактики порушень постави залежно від впливу гравітаційних чинників. В. В. Петрович [128] уклала програму корекції сагітального профілю постави школярів, що реалізувалася протягом чотирьох етапів: діагностика сагітального профілю постави, розробка програми корекції, практична реалізація, повторна діагностика. Основними засобами корекції були комплекси фізичних вправ, рухливі ігри, комплекси вправ для профілактики плоскостопості, а також заняття фітбол-гімнастикою.

Н. В. Карачевська [72] досліджувала ефективність моделі навчально-ігрового середовища у вихованні емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури. Модель передбачала три взаємопідпорядковані й узаємозумовлені блоки: теоретико-методологічний, психолого-педагогічний і технологічний. Л. Л. Лисенко [96] обґрунтувала концепцію організацію навчання культури рухів як систему управління процесом навчання рухових дій на основі творчого застосування умов саморегуляції та педагогічних впливів ззовні. Відповідно до цієї концепції розроблено положення побудови, принципи функціонування та алгоритм змісту креативно-адаптаційних технологій навчання культурі рухів. Загальна схема навчання цілком прийнятна для реалізації під час навчання дівчат середнього шкільного віку основ ритмічної гімнастики.

Предметом наукових досліджень [88] було ігрове спрямування фізичної підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Ігрову діяльність розглядають як процес навчання й виховання із застосуванням ігрових вправ, що виконують у різних формах фізичної культури. Систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало змогу використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Науковці вважають [29; 99; 164], що один із важливих способів оптимізації фізичної культури школярів – формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Г. В. Безверхня [14] виявила структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву залежно від констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання), проте визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров’я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %),

спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19 %).

С. А. Білітюк [19] визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули визначають якість фізичного виховання учнів, стимулювання навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівень фізичного стану школярів, ставлення сім'ї до фізичного виховання й спорту . Внутрішні стимули – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Вищим рівнем є самостимулювання, що передбачає самостійне виконання фізичних вправ. Опосередкований вплив на стимули фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-масової роботи в країні й школі; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

Технологія формування мотивації до занять фізичними вправами передбачала розв'язання таких завдань: створення позитивного емоційного фону під час занять; формування спеціальних знань і вмінь; стимулювання діяльності дітей у процесі виконання фізичних вправ; залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами; співпраця вчителя й батьків у формуванні стимулів дітей до занять фізичними вправами.

Своєрідними виховними родинними засобами формування свідомого ставлення дітей до свого здоров'я є приклад родинного оточення [46]. Системотворчі способи педагогічної технології взаємодії родини й школи – це мотиваційний, змістовий та організаційно-процесуальний компоненти, які становлять своєрідні підсистеми особистісно орієнтованого виховання свідомого ставлення школярів до зміцнення здоров'я.

У наукових працях подано окремі рекомендації щодо вдосконалення позакласної роботи з фізичної культури школярів. О. Б. Логвиненко [98] визначив сутність культурологічного підходу у фізичному вихованні учнів, розробив теоретичну модель фізичної культури в позакласній діяльності, указав на функції, зміст і методику діяльності класного керівника з виховання фізичної культури підлітків.

Аналіз змісту, форм і специфіки інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах дозволив В. Л. Маринич [106] обґрунтувати та довести потребу застосування комплексних інноваційних проектів «Здорове покоління», «Літня школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я» для гуртків різних напрямів позашкільної освіти, що реалізуються шляхом залучення змінного контингенту вихованців із метою приєднання більшої кількості дітей протягом навчального року і включення їх до оздоровчої діяльності. У співпраці з групами продовженого дня та дитячими таборами оздоровлення і відпочинку на підставі угоди між позашкільним і загальноосвітнім навчальним закладом оздоровчі знання і практика інтегруються в зміст навчальних програм гуртків різних напрямів.

Упровадження інноваційних підходів в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах позашкільних навчальних закладів здійснюють на підставі застосування нових організаційних форм спортивно-масової роботи; врахування заходів із формування цінностей фізичної культури; забезпечення розвитку індивідуальних особливостей вихованців; співпраці керівників гуртків, учителів шкіл, вихованців та їхніх батьків із залученням соціального педагога, психолога, фахівця з фізичної реабілітації.

Розроблені авторські навчальні програми фізкультурно-спортивного та оздоровчого напрямів позашкільної освіти «Оздоровчий волейбол», «Оздоровча гімнастика», «Здоровим будь», «Спорт на відпочинку», «Школа радості і здоров'я» є структурними та системоутворювальними елементами комплексних інноваційних проектів. За результатами експертного опитування визначена оздоровча спрямованість навчальних програм, що забезпечується впровадженням комплексного характеру впливу на особистість (25,4 %); забезпеченням належного рівня рухової активності (23 ,7 %); одухотворенням навчального змісту з метою виховання цінностей здоров'я (18,7 %); розробкою короткотривалих навчальних програм для змінного контингенту вихованців задля залучення більшої кількості дітей (16,3 %); осучасненням змісту навчальних програм зі включенням нових видів спорту (10,7 %); включенням оздоровчого компоненту в програми всіх напрямів позашкільної освіти (5,2 %).

У дослідженні Т. В. Палагнюка [126] розкрито сучасні вимоги до проведення культурно-спортивної роботи серед школярів; висвітлено оптимізацію виховного процесу на основі адекватного використання традицій української народної фізичної культури; доведено, що культурно-спортивна робота як комплексна форма розв'язання педагогічних завдань виховання має глибокі традиційні корені в українській педагогіці. Таким чином, розроблено й теоретично обґрунтовано класифікацію культурно-спортивних заходів на народознавчій основі. Досліджено педагогічні особливості змісту, форм, методів і засобів культурно-спортивної роботи на підставі її збагачення народно-педагогічними знаннями з фізичного виховання.

П. М. Мартин [107] вивчав організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях. Визначено, що воно здійснюється за посередництвом таких організаційних форм, як туристичні прогулянки й походи, табори, секції з виду спорту, фізкультурно-оздоровчі заходи в межах культурно-релігійних, історичних і державних свят. Туристичні походи проходять пішо, на байдарках, велосипедах, конях, автомобілях. Упродовж року проводять табори, які за часом роботи й завданнями поділяють на літні та сезонні, а за характером проведення – на стаціонарні й пересувні. У різних організаціях функціонують секції альпінізму, бойового гопака, спортивного орієнтування, козацьких бойових мистецтв, кінного спорту, футболу,

волейболу, баскетболу, шахів тощо. Організаційні форми фізичного виховання в молодіжних організаціях відзначаються різноманітністю, яка залежить від спрямованості їхньої діяльності та матеріальних можливостей.

Фізкультурно-спортивну роботу в молодіжних організаціях проводять з урахуванням вікових особливостей їхніх членів, а також ідеологічних засад організацій. Залежно від віку члени молодіжних організацій можуть виступати як об'єктом, так і суб'єктом навчально-виховного процесу в різних формах фізичного виховання, зокрема у відпочинкових, екологічних, етнографічних, вишкільних й інструкторських таборах, зміст яких вирізняється своєю педагогічною спрямованістю. Відповідно до ідеологічних засад молодіжних організацій існують відмінності в проведенні їхніми членами фізкультурно-оздоровчих заходів у межах різних культурно-релігійних, історичних і державних свят.

Г. М. Путятіна [135] вивчала оптимізацію організаційної діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління. Уперше на наукових засадах розроблено регіональну цільову комплексну програму й перспективний комплексний план оптимізації управління спортивними школами в Україні, проаналізовано та доповнено показники ефективної діяльності таких шкіл.

У наукових працях вивчено також питання організації фізичної культури в групах продовженого дня. А. П. Гаврилюк [36] розробив методику проведення годин фізичної культури в системі оздоровчої групи продовженого дня, що включає використання ігрового й змагального методів, засобів і методичних прийомів виконання фізичних вправ.

Отже, розробка шляхів удосконалення ефективності різних форм фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів лежить в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Учені стверджують, що залучити учнів до систематичних занять фізичними вправами можливо в позаурочній діяльності на основі мотиваційно-ціннісних пріоритетів.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що один із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах – розвиток рухової активності підлітків.

2. Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутову діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровчу і спортивну діяльність, активний відпочинок) рухову активність.

3. Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини, встановлено взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів,

розроблено критерії нормування фізичних навантажень, визначено добові та тижневі обсяги рухової активності для окремих груп населення. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об’єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання організаційно-методичного забезпечення оптимальної рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів залишається без достатньої уваги авторів.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 1, ***опубліковано*** в таких наукових працях:

1. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів / І. Г. Васкан // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – 2012. – № 8. – С. 7–10.

2. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя школярів / І. Г. Васкан // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2014. – № 4 (18). – С. 136–140.

РОЗДІЛ 2
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ЇЇ ЗУМОВЛЮЮТЬ

2.1. Особливості добової рухової активності підлітків

Рухова активність поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті й трудовій діяльності. Вона має важливе значення для оптимального функціонування організму людини і є основою здорового життя. Рухову активність визначають сумою рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності.

Під час вимірювання рухової активності науковцями використовують різні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. До них належать тривалість рухового компонента в добовому "бюджеті" часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвилинах, годинах), або у відсотках відносно тривалості доби (24 год). В останні роки широко застосовують безперервну реєстрацію частоти серцевих скорочень і визначення пульсової "вартості" різноманітних видів діяльності, зокрема сумарної величини рухової активності за добу [87].

Методика хронометражу заснована на реєстрації видів діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість окремого виду діяльності, відпочинку, фізичних навантажень тощо. Такий діапазон можливостей дозволяє класифікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну й інформативну.

Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для дітей та підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби . У підлітків виділено такі рівні рухової активності:

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

Для визначення кількість часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються. Використовуючи фремінгемську методику (див. додаток А) визначення добової рухової активності на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності учнів протягом доби, отримано змогу зіставити ці показники в підлітків 11–15 років.

Результати дослідження свідчать, що структуру добової рухової активності дівчат складають базовий (8,31–8,58 год), сидячий (6,27–6,49 год), низький (6,17–6,58 год), середній (2,32–2,52 год) і високий рівні (0,33–0,4 год) (табл. 2.1). У хлопців ці показники подібні. Зокрема, базовий рівень становить 8, 42–8,55 год, сидячий – 6,29–5,3 год, низький – 6,37–7,22 год, середній – 2,47–2, 57 год і високий – 0,36–0,47 год. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого і низького рівнів рухової активності.

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

Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Загалом динаміка спеціально організованої рухової активності подано на рисунку 2.1. У різні вікові періоди рівень організованої активності не однаковий.

Таблиця 2.1

Структура добової рухової активності підлітків, *год*

Рівень рухової активності	**Стать**	**Вік, *років***				
		11	12	13	14	15
Базовий	Д	8,49±0,03	8,42±0,04	8,31±0,05	8,58±0,04	8,43±0,05
	Х	8,42±0,04	8,55±0,03	8,49±0,04	8,53±0,05	8,47±0,05
Сидячий	Д	6,33±0,32	6,5±0,37	6,49±0,36	6,27±0,43	6,27±0,54
	Х	6,29±0,37	6,14±0,29	5,33±0,33	5,3±0,37	5,54±0,45
Низький	Д	6,35±0,41	6,17±0,36	6,44±0,39	6,48±0,42	6,58±0,34
	Х	6,48±0,35	6,37±0,25	7,19±0,31	7,22±0,29	7,14±0,36
Середній	Д	2,48±0,21	2,52±0,24	2,36±0,29	2,32±0,18	2,39±0,24
	Х	2,51±0,33	2,57±0,27	2,55±0,31	2,48±0,25	2,47±0,19
Високий	Д	0,35±0,04	0,39±0,05	0,40±0,04	0,35±0,04	0,33±0,03
	Х	0,36±0,04	0,37±0,04	0,44±0,05	0,47±0,03	0,38±0,05

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

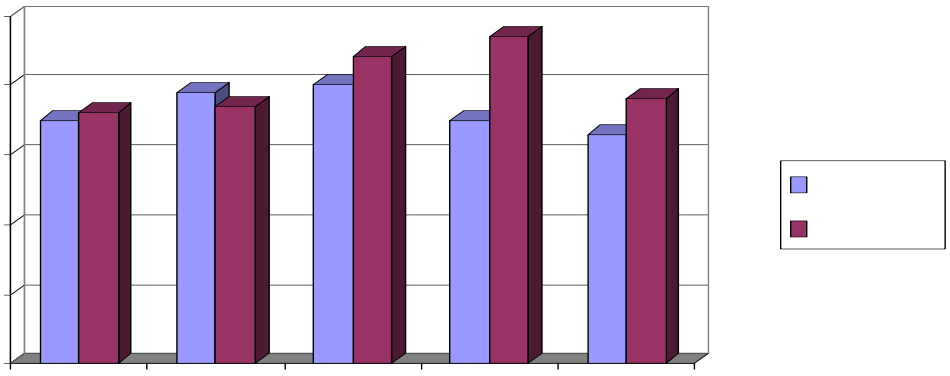


Рис. 2.1. Вікова динаміка спеціально організованої рухової активності підлітків

Для розрахунку індексу добової рухової активності підлітків кількість годин, витрачена на кожен вид діяльності, множили на ваговий коефіцієнт певної діяльності (див. додаток А). На основі перерахунків отримали індекси рухової активності за кожним видом діяльності й індекс добової рухової активності загалом (див. табл. 2.2, рис. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники індексу рухової активності підлітків за кожним видом діяльності, балів

Рівень рухової активності	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Базовий	Д	8,49±0,03	8,42±0,04	8,31±0,05	8,58±0,04	8,43±0,05
	Х	8,42±0,05	8,55±0,04	8,49±0,05	8,53±0,03	8,47±0,04
Сидячий	Д	6,96±0,28	7,15±0,29	7,14±0,33	6,9±0,38	6,27±0,47
	Х	6,92±0,32	6,75±0,38	5,86±0,34	5,83±0,17	6,09±0,29
Низький	Д	9,53±0,35	9,25±0,33	9,66±0,35	9,72±0,41	6,58±0,42
	Х	9,72±0,27	9,56±0,41	10,78±0, 25	10,83±0, 21	10,71±0, 32
Середній	Д	5,95±0,32	6,05±0,27	5,66±0,22	4,72±0,25	2,39±0,36
	Х	6,02±0,31	6,17±0,38	6,12±0,35	5,95±0,18	5,93±0,27
Високий	Д	1,75±0,03	1,95±0,04	2,0±0,03	1,75±0,04	0,33±0,04
	Х	1,8±0,03	1,85±0,05	2,2±0,04	2,35±0,05	1,9±0,04
Індекс рухової активності, балів	Д	32,68±0, 43	32,82±0, 47	32,77±0, 33	31,67±0, 42	32,58±0, 38
	Х	32,88±0, 35	32,89±0, 43	33,45±0, 47	33,49±0, 38	31,1±0,29

Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 бала. У хлопців зазначений індекс на 0,61−5,75 % вищий ніж у дівчат. Найбільшу різницю спостерігаємо у віці 13–14 років.

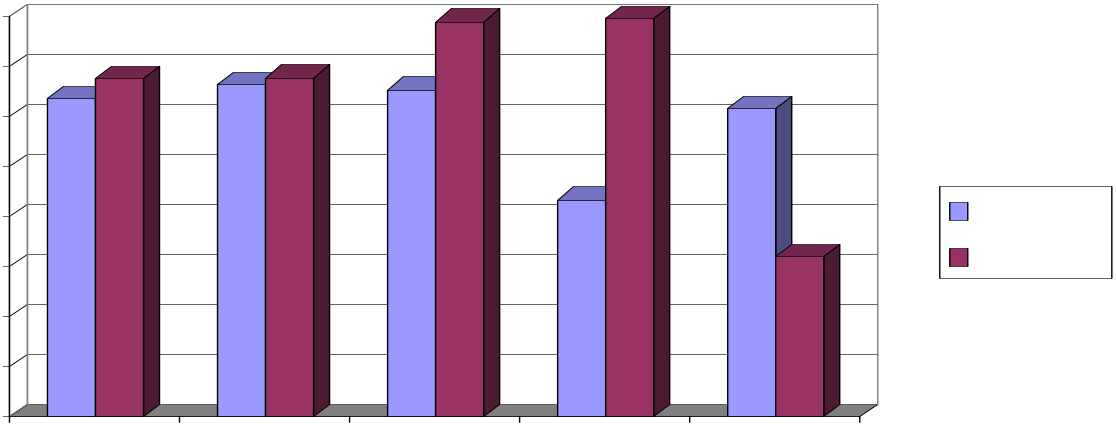


Рис. 2.2. Динаміка індексу добової рухової активності підлітків

Аналіз результатів дослідження показав незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після чого спостерігаємо зниження результатів. Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане зі зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

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

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

Визначивши рівень рухової активності підлітків, можна припустити, що він недостатній і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Удосконалення рухової сфери одночасно сприяє розвиткові та активності різних м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем. Активна м'язова діяльність викликає посилення та зміцнення роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем і в цілому визначає фізичний стан учнів. Тому в подальшому потрібно визначити фізичний стан підлітків 11–15 років.

2.2. Рівень фізичного стану підлітків

У сучасній науковій літературі [68; 154] широко використовують термін "фізичний стан", хоча й немає однозначного підходу до його характеристики. Він залежить від багатьох чинників – і природних, і соціально зумовлених. Переважно фізичний стан розглядають як наслідок взаємодії різних аспектів діяльності людини (сили, швидкості, координації, спритності й витривалості), адаптаційних здібностей організму і його функціональних можливостей, які забезпечують успішну реалізацію рухових завдань.

Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів, фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров'я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Загалом науковці до фізичного стану включають три основні групи показників: фізичні, антропометричні й фізіологічні. Тому фізичний стан можна визначити як інтегровану характеристику життєдіяльності організму

, що визначається фізичною підготовленістю, фізичним розвитком, функціональними можливостями організму школярів.

Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що досягають при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Загальна фізична підготовленість визначає рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних у процесі життєдіяльності людини. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, тому що у процесі виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму. Віковий період 11−15 років найбільш сприятливий для розвитку практично всіх фізичних можливостей. Для визначення фізичної підготовленості підлітків використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівень фізичної підготовленості підлітків,

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Підтягування у висі лежачи, разів	Д	3,12±0,32	5,02±0,41	6,63±0,35	5,78±0,42	5,97±0,47
Підтягування у висі, разів	Х	3,67±0,37	3,95±0,52	4,28±0,44	4,83±0,47	7,51±0,52
Вис на зігнутих руках, с	Д	9,25±1,82	13,18±1,73	10,51±1,87	10,49±1,69	9,08±1,84
	Х	19,05±1,58	15,49±2,05	18,21±1,94	17,55±1,76	29,43±2,36
Стрибок у довжину з місця, см	Д	111,6±2,49	123,4±2,97	135,6±3,02	133,2±2,87	137,3±2,85
	Х	154,2±2,89	160,3±3,06	167,2±2,58	182,4±3,29	201,1±3,03
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	11,26±0,53	11,24±0,65	14,19±0,55	12,45±0,63	11,59±0,58
	Х	19,42±0,49	18,03±0,62	18,41±0,53	19,74±0,37	20,68±0,45
Біг 1000 м, хв, с	Д	8,52±0,28	8,32±0,21	8,05±0,23	8,09±0,25	8,12±0,23
Біг 1500 м, хв, с	Х	10,05±0,23	9,39±0,18	9,33±0,17	9,15±0,23	9,47±0,21
Човниковий біг, 4×9 м, с	Д	12,79±0,28	12,37±0,32	13,02±0,35	12,15±0,26	12,37±0,24
	Х	11,12±0,31	11,57±0,29	11,83±0,33	11,52±0,27	11,32±0,24
Біг 60 м, с	Д	11,49±0,19	11,31±0,17	11,47±0,26	11,24±0,28	11,36±0,22
	Х				10,32±0,2	

		10,44±0,14	10,33±0,22	10,56±0,31		10,02±0,18
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	4,37±1,03	5,74±1,12	8,49±1,63	8,91±1,59	11,55±2,04
	Х	1,23±0,57	1,56±0,73	3,68±0,65	4,85±0,83	7,49±1,04

Вагомим показником фізичної підготовленості є сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власне силові та швидкісно-силові якості учнів. Важливе значення силової підготовки полягає в тому, що формується потрібна м'язова маса, яка забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії.

Недостатній розвиток сили призводить до розвитку хвороб обміну речовин, хвороб хребта, порушення функцій органів черевної порожнини. Фізичні навантаження силової спрямованості позитивно впливають на зниження неврозів, психоемоційних перевантажень, адаптації до умов життя.

Результати експерименту засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи 3, 12−6,63 раза, вис на зігнутих руках – 9,08–13,18 с, стрибок у довжину з місця – 111,6–137,3 см, підйом у сід за 30 с – 11,24–14,19 раза. У хлопців ці показники значно кращі. Зокрема підтягування у висі 3,67–7,51 раза, вис на зігнутих руках – 15,49–29,43 с, стрибок у довжину з місця – 154,2–201,1 см, підйом у сід за 30 с – 18,03–20,68 раза.

Динаміку розвитку сили в дітей 11–15 років подано на рисунках 2.3, 2.4, 2.5. Результати тестування свідчать, що показники підтягування на перекладині дівчат збільшуються до 13 років, після чого настає певна стабілізація.

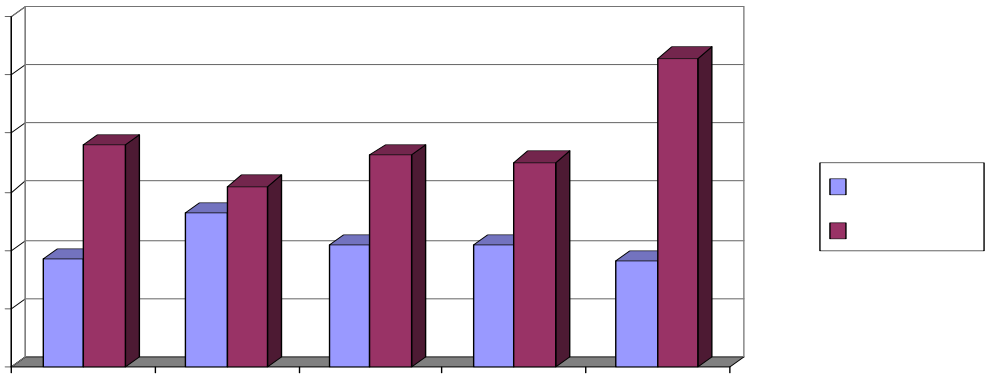


Рис. 2.3. Вікова динаміка розвитку в підлітків сили (за результатами вису на зігнутих руках)

Інтенсивне зростання результатів вису на зігнутих руках виявлено з 11 до 12 років. Результати тесту "підйом у сід" зростають із 12 до 13 років. Подібну тенденцію виявлено й за даними стрибка в довжину з місця. У хлопців найбільш інтенсивно зростають результати в наступних вікових періодах: підтягування на перекладині у висі – 14–15 років; вис на зігнутих руках – 11,

14–15 років; стрибок у довжину з місця – 13–15 років; підйом в сід за 30 с – 11 років.

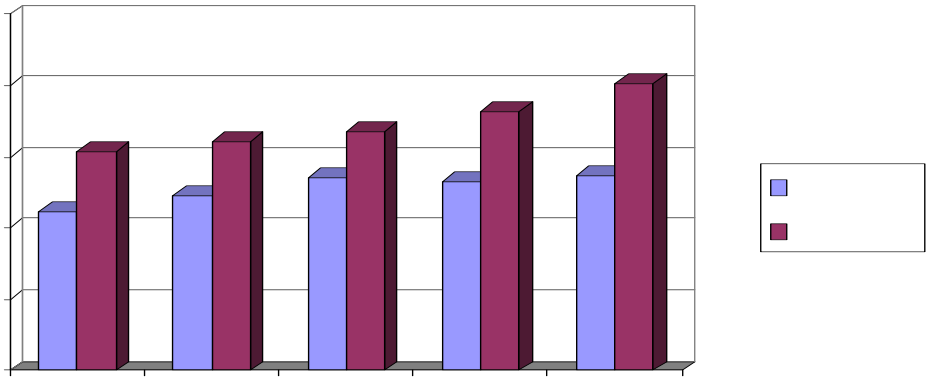


Рис. 2.4. Вікова динаміка розвитку у підлітків сили (за результатами стрибка у довжину з місця)

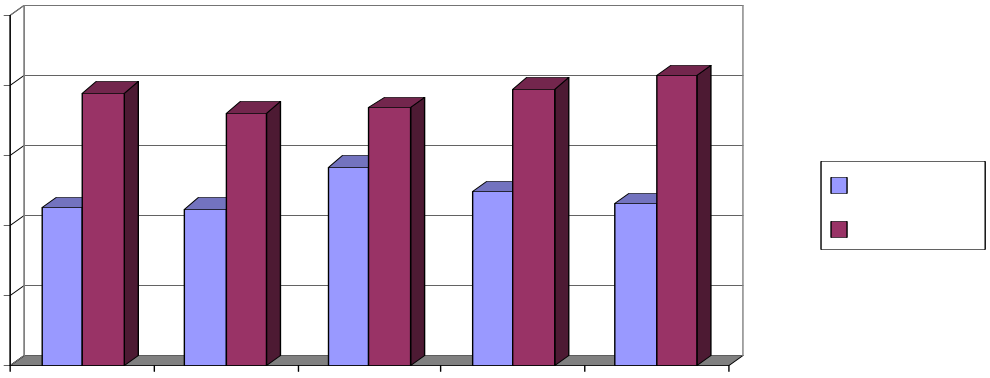


Рис. 2.5. Вікова динаміка розвитку у підлітків сили (за результатами підйому в сід за 30 с)

Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, у хлопців – 14–15 років. В інші вікові періоди простежуємо стабілізацію та часткове зниження результатів тестування .

Отримані результати зіставлено з вимогами навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (рис. 2.6, 2.7). Так, рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 1 до 10. Дещо вищі результати виявлені за показниками вису на зігнутих руках. За цим тестом рівень компетентності учнів оцінено як достатній.

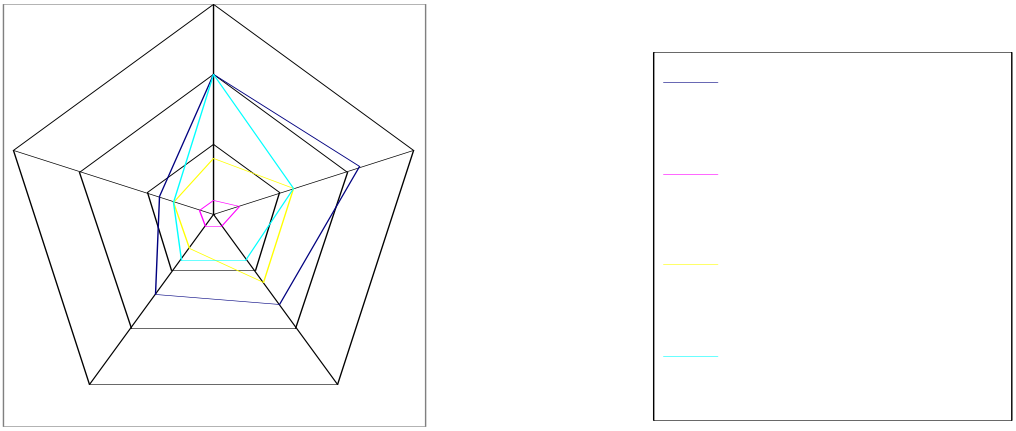


Рис. 2.6. Оцінка розвитку силових якостей дівчат 11–15 років

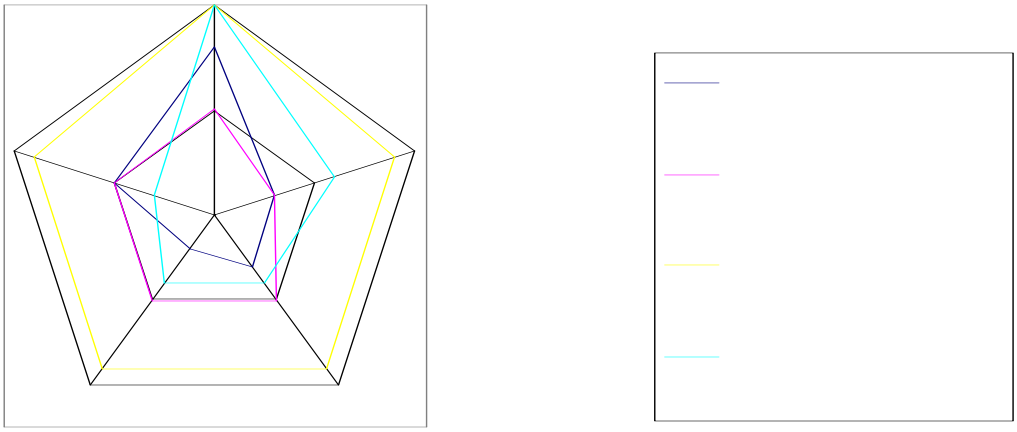


Рис. 2.7. Оцінка розвитку силових якостей хлопців 11–15 років

За іншими тестовими методики дівчата отримали нижчі оцінки, які відповідають переважно середньому рівню компетентності. Особливо погано дівчата виконують такі тести: підтягування на перекладині у висі лежачи, підйом в сід за 30 с. У хлопців найвище оцінений, відповідно до вимог шкільної програми, стрибок у довжину з місця (9–10 балів). З інших тестів хлопці отримали оцінки в середньому в межах 4–6 балів, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень.

Отже, результати тестування демонструють, що рівень розвитку сили в підлітків різний і змінюється у зв'язку з ростом і розвитком організму. Тому учням 11–15 років властивий нерівномірний розвиток силових здібностей.

Витривалість характеризує здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності. Загальна витривалість базується на функції аеробної системи, до якої входять: серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Тому люди з низьким рівнем розвитку витривалості частіше хворіють на гіпертонію й атеросклероз та інші захворювання.

Результати тестування свідчать, що дівчата 11–15 років долають дистанцію 1000 м у середньому за 8,05–8,52 хв, хлопчики – за 9,15–10,05 хв. Загалом, і у хлопців, і у дівчаток до 14 років спостерігаємо тенденцію до зростання результатів із витривалості, після чого настає стабілізація і навіть незначне погіршення показників (рис. 2.8).

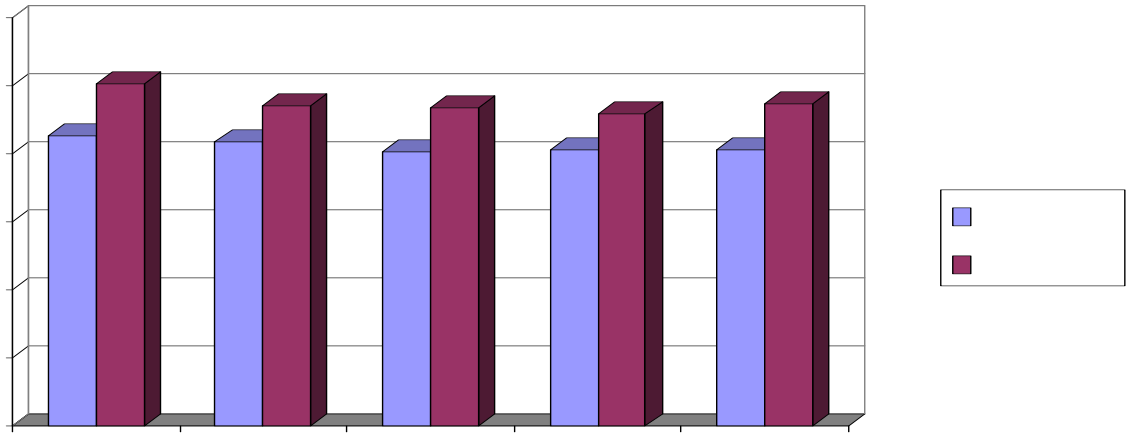


Рис. 2.8. Вікова динаміка розвитку в підлітків витривалості (за результатами бігу 1000 м (дівчатка), 1500 м (хлопчики))

Розвиток витривалості, відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності (рис. 2.9). Учні в середньому отримали за результатами тестування лише від 1 до 4 балів.

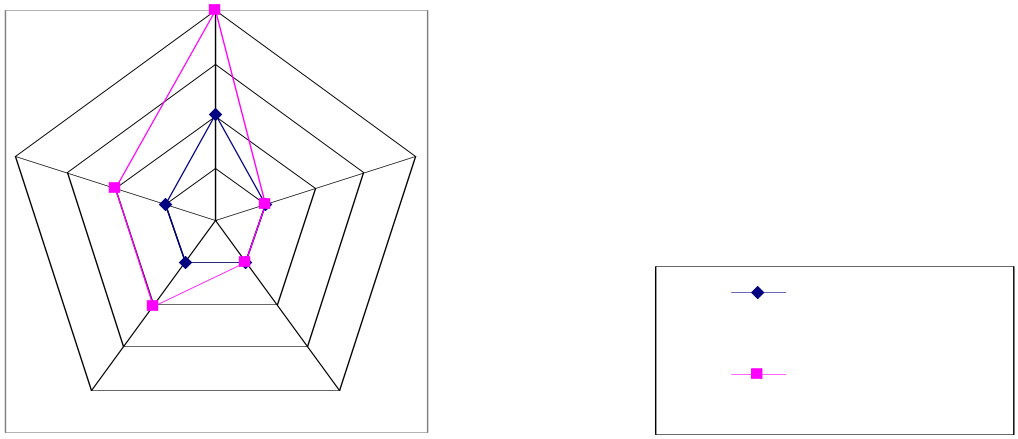


Рис. 2.9. Оцінка розвитку витривалості у підлітків

У фізичній культурі й оздоровчому тренуванні важливим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності. Швидкість характеризує здатність виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу. Винятково важливе значення ця якість має в циклічних рухових діях. Тому дослідження швидкості ґрунтувалося на аналізі динаміки показників бігу підлітків на 60 м.

Результати бігу учнів на 60 м становлять 11,24–11,49 с (дівчатка) і 10,02 – 10,56 с (хлопчики). Розвиток швидкості в дівчаток 11–15 років не характеризується чіткими закономірностями змін (незначне зростання помічені лише у 12 і 14 років) (рис. 2.10). У хлопців інтенсивне зростання швидкості виявлено у 13–15 років. Зміни становлять 5,39 %.

Загалом, рівень розвитку швидкості у школярів, відповідно до вимог шкільної програми, дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню (рис. 2.11). Виняток становлять лише результати тестування дівчат 14–15 років, які оцінені початковим рівнем навчальних досягнень.

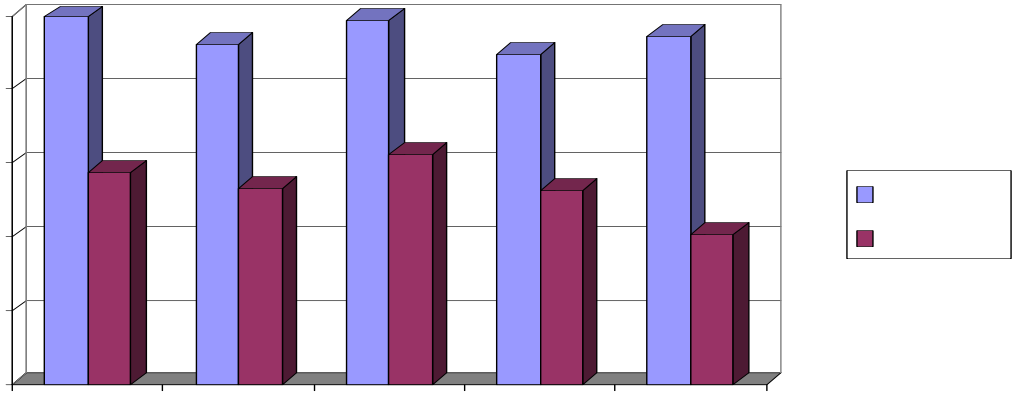


Рис. 2.10. Вікова динаміка розвитку в підлітків швидкості (за результатами бігу 60 м)

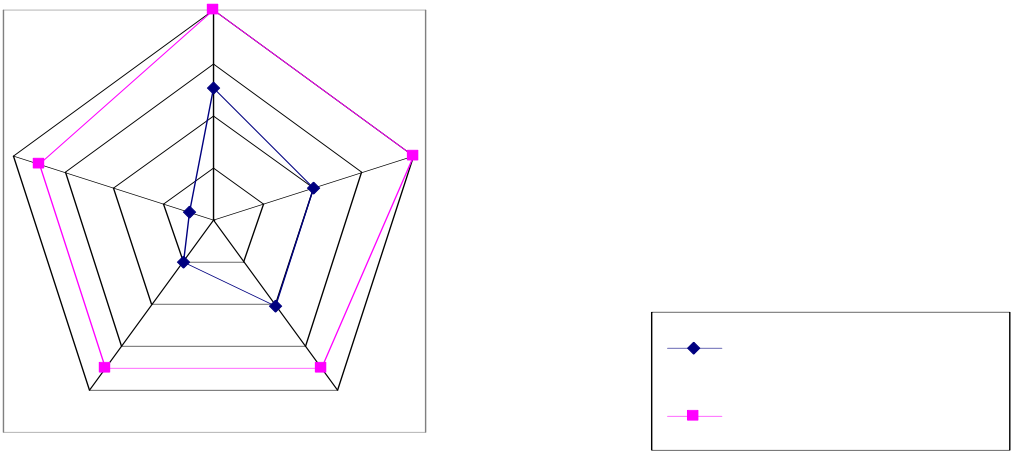


Рис. 2.11. Оцінка розвитку швидкості в підлітків

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

Результати дослідження засвідчують, що учні виконують човниковий біг 4×9 м за 12,15–12,79 с (дівчатка), 11,12–11,83 с (хлопчики) (рис. 2.12). Відносно

інтенсивний період зростання спритності у хлопців спостерігаємо у віці 13−15 років. У дівчат виражений періодів розвитку спритності не виявлено.

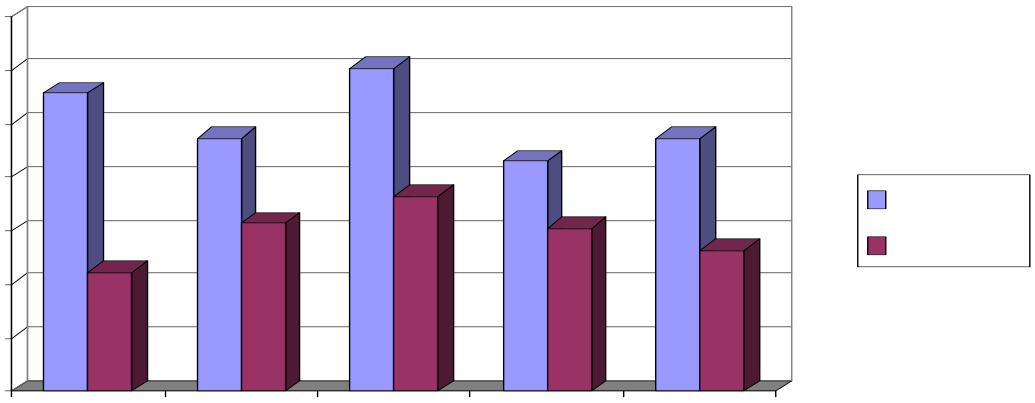


Рис. 2.12. Вікова динаміка розвитку в підлітків спритності
(за результатами човникового бігу 4×9 м)

Тестування демонструє, що розвиток спритності в підлітків перебуває на початковому і середньому рівнях. Зазначимо, такий стан властивий всім віковим групам учнів (рис. 2.13).

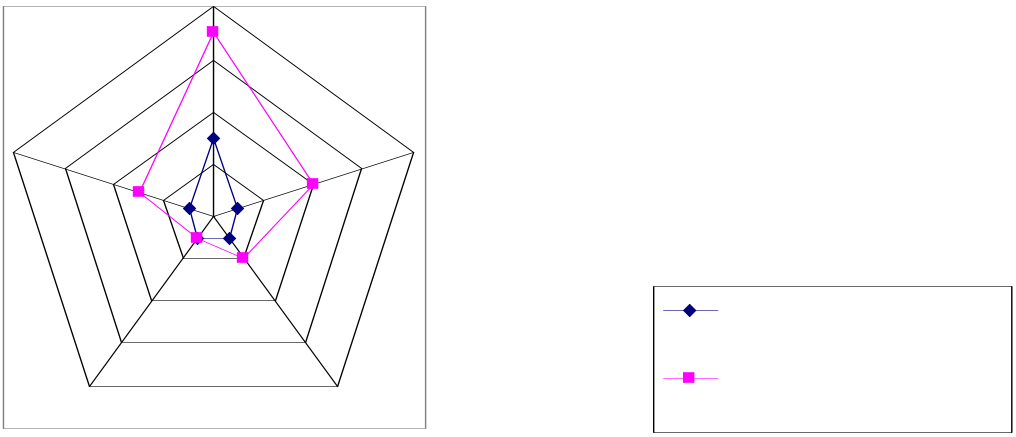


Рис. 2.13. Оцінка розвитку спритності в підлітків

Стан фізичної підготовленості та здоров’я школярів певною мірою залежить від еластичності м’язів і сухожиль, що характеризує така фізична якість, гнучкість (здатність людини виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою). Водночас через недостатню еластичність м’язів і сухожиль людина не може повною мірою реалізувати ці можливості.

Результати вимірювання дали підстави констатувати, що учні 11–15 років виконують тестову вправу для оцінки гнучкості з такими показниками: дівчатка – 4,37–11,55 см, хлопчики – 1,23–7,49 см (рис. 2.14). Гнучкість поступово, але непрямолінійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку у дівчат – 11–13, 15 років, у хлопців – 12–15 років.

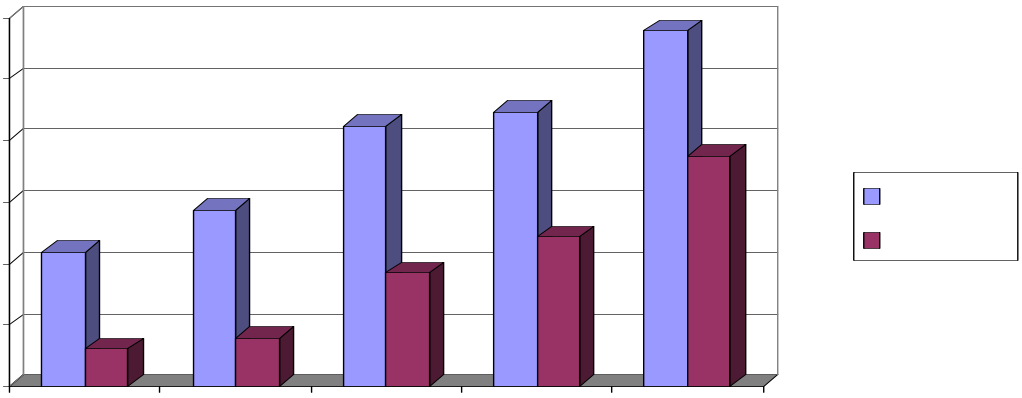


Рис. 2.14. Вікова динаміка розвитку в підлітків гнучкості
(за результатами нахилу вперед із положення сидячи)

За результатами досліджень можна зробити висновок, що гнучкість у дівчат розвинена недостатньо й оцінюється початковим і середнім рівнями (рис . 2.15). Особливо низькі оцінки отримано у віці 11–12 років.

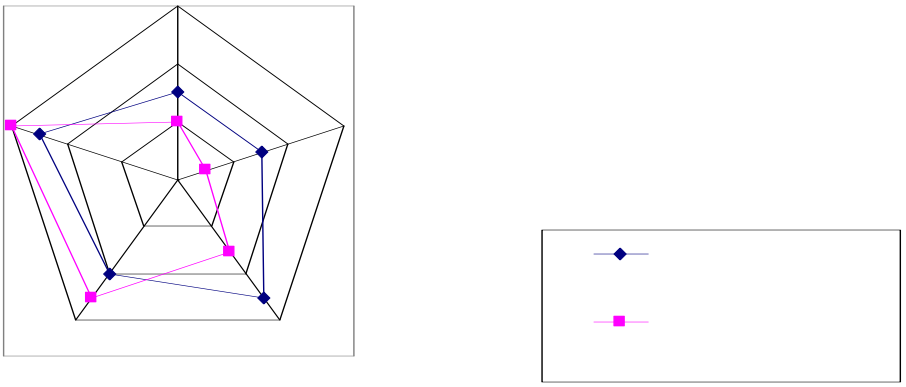


Рис. 2.15. Оцінка розвитку гнучкості в підлітків

Отже, простежуємо тенденцію зниження рівня фізичної підготовленості в підлітків, що зумовлює потребу розробки оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

Виконання фізичних вправ супроводжує робота більшості функціональних систем організму людини: серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших. Вони забезпечують енергію працюючих м’язів, сталість внутрішнього середовища організму. Унаслідок цього змінюється їхній стан. У широкому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні й внутрішні впливи, спрямовані на збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах [158].

Функціональний стан організму – об’єктивний показник тренованості, який розвивається внаслідок систематичних занять фізичними вправами й зумовлює найбільш ефективне виконання конкретних рухових дій. Для визначення стану серцево-судинної та дихальної систем вимірювали систолічний і діастолічний артеріальний тиск, затримку дихання, підраховували частоту серцевих скорочень, які є найпростішими й найбільш розповсюдженими способами дослідження.

Рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем підлітків подано в таблиці 2.4. Результати дослідження свідчать, що частота серцевих скорочень учнів становить 81–89 уд/хв. Достовірної різниці між показниками тестування хлопчиків та дівчаток не виявлено. Протягом навчання в школі частота серцевих скорочень учнів знижується, що засвідчує покращення діяльності серця в спокої (рис. 2.16).

Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Для визначення артеріального тиску використовували аускультативний метод Короткова. Визначали максимальний (систолічний) і мінімальний (діастолічний) тиск. Дослідження показали, що артеріальний систолічний тиск перебуває в межах 95,43–131,1 мм рт. ст. (дівчатка), 96,04–130,1 мм рт. ст. (хлопчики), діастолічний – 50,18–79,5 мм рт. ст. (дівчатка), 49,06–78,08 мм рт. ст. (хлопчики).

Таблиця 2.4

Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем підлітків,

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст	Д	95,43±2,32	101,6±2,75	117,8±2,71	128,6±2,61	131,1±2,08
	Х	*96,04±1,98*	*105,7±2,43*	*116,9±2,85*	*121,3±3,37*	*130,1±4,02*
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст	Д	50,18±1,32	53,67±1,69	70,05±2,35	72,54±2,08	79,5±2,45
	Х	*49,06±2,05*	*53,84±1,43*	*61,49±2,58*	*62,93±1,73*	*78,08±2,04*
ЧСС у спокої, уд. хв	Д	87,5±1,89	86,32±2,04	85,5±1,77	81,54±2,16	82,06±1,74
	Х	*89,65±2,04*	*88,46±1,37*	*85,74±1,58*	*88,32±2,23*	*85,51±2,61*
Затримка дихання на вдиху, с	Д	32,15±2,04	28,63±2,12	34,81±1,93	32,37±1,92	32,86±2,23
	Х	*34,61±1,52*	*35,48±1,63*	*35,73±2,12*	*41,62±1,87*	*48,83±2,05*
Затримка дихання на видиху, с	Д	24,06±1,83	23,29±1,87	29,03±1,98	25,12±1,85	26,72±2,03
	Х	*22,31±1,39*	*20,67±1,56*	*21,56±2,04*	*25,89±1,48*	*24,73±1,76*

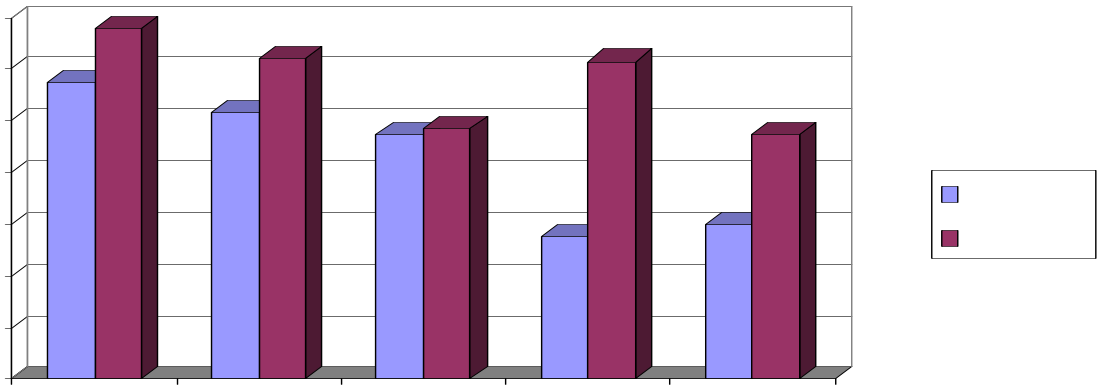


Рис. 2.16. Вікова динаміка частоти серцевих скорочень у підлітків

Отримані дані засвідчили, що за величинами систолічного й діастолічного артеріального тиску учні достовірно не відрізнялися (рис. 2.17).

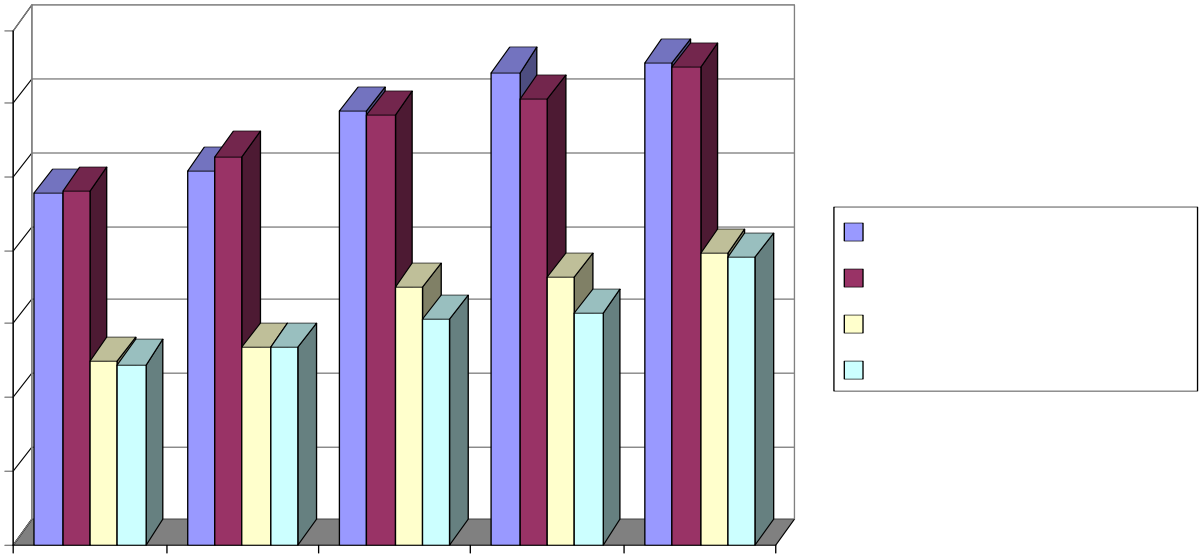


Рис. 2.17. Вікова динаміка артеріального тиску підлітків

Загалом такі показники відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін у середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання підлітків.

Вивчення стану функціонування дихальної системи – необхідна і важлива складова характеристики визначення функціонального стану підлітків. Дихальна система – це відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу в трахеобронхіальних шляхах , очищення повітря, що вдихають, від чужорідних часток і мікроорганізмів, а також аналіз пахучих речовин в атмосферному середовищі.

Результати демонструють, що тривалість затримки дихання учнів на вдиху становить 28,63–34,81 с (дівчатка), 34,61–48,83 с (хлопчики) (рис. 2.18).

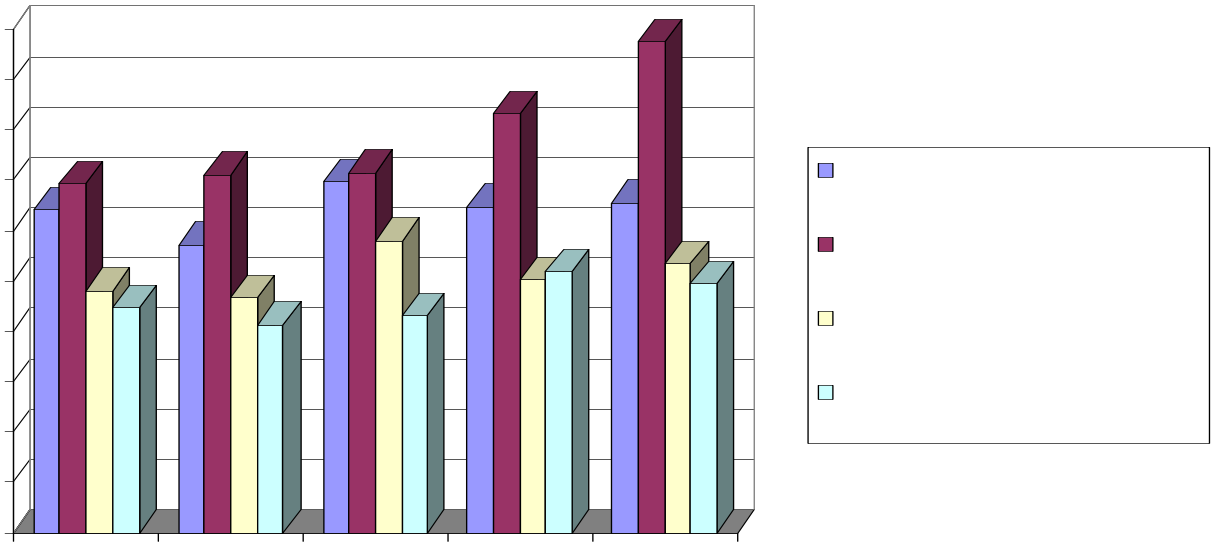


Рис. 2.18. Динаміка показників функціонування дихальної системи підлітків

Величина затримки дихання дітей на вдиху на 33–65 % вища, ніж на видиху. Із віком простежуємо тенденцію до підвищення тривалості затримки дихання в хлопчиків, порівняно із дівчатками. Найінтенсивніше результати виконання тесту у хлопців зростають з 13 до 15 років.

Отже, результати дослідження дають змогу стверджувати, що середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

Навчально-тренувальну та спортивну діяльність учнів у загальноосвітніх навчальних закладах зумовлює також фізичний розвиток. У широкому значенні фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя.

Гармонійний фізичний розвиток зумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються із гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями. У нашому дослідженні фізичний розвиток оцінювали за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Фізичний розвиток підлітків,

Показник	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	Д	144,7±1,35	148,6±1,93	155,2±2,05	159,3±1,67	166,2±2,24
	Х	*142,1±0,98*	*146,8±1,07*	*154,5±1,32*	*162,8±1,58*	*171,7±1,74*
Маса тіла, кг	Д	35,14±1,35	38,62±1,43	42,66±2,03	46,52±1,84	57,37±2,57
	Х	34,63±0,83	38,95±1,04	43,84±1,52	52,49±2,14	61,45±2,25
Окружність грудної клітк	Д	64,32±0,71	67,59±0,79	68,74±0,89	69,93±0,73	71,69±0,85

и (у стані спокою), см	Х	66,54±0,72	70,11±0,84	71,82±0,75	77,04±0,91	80,27±0,78
Окружність грудної клітки (вдих), см	Д	69,04±0,69	71,73±0,93	72,08±0,95	75,52±1,22	76,69±0,97
	Х	70,02±1,75	70,94±1,32	75,37±0,97	80,75±1,01	83,59±1,49
Окружність грудної клітки (видих), см	Д	62,77±0,73	66,24±0,82	66,83±1,06	67,25±0,92	72,07±0,98
	Х	63,22±0,82	68,57±1,11	70,52±1,27	74,9±0,17	79,02±0,86

Дослідження засвідчило, що довжина тіла в дівчаток становила 144,7−166 ,2 см, у хлопчиків – 142,1–171,7 см. Ці результати загалом відповідали наявним віковим нормам. Упродовж навчання довжина тіла учнів постійно, але не рівномірно збільшується (рис. 2.19).

Необхідно зазначити, що дівчатка 11–12 років за зростом дещо переважають хлопців. За п’ять років довжина тіла дівчат зросла на 14,8 %, хлопців – на 20,8 %. Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 13–15 років.

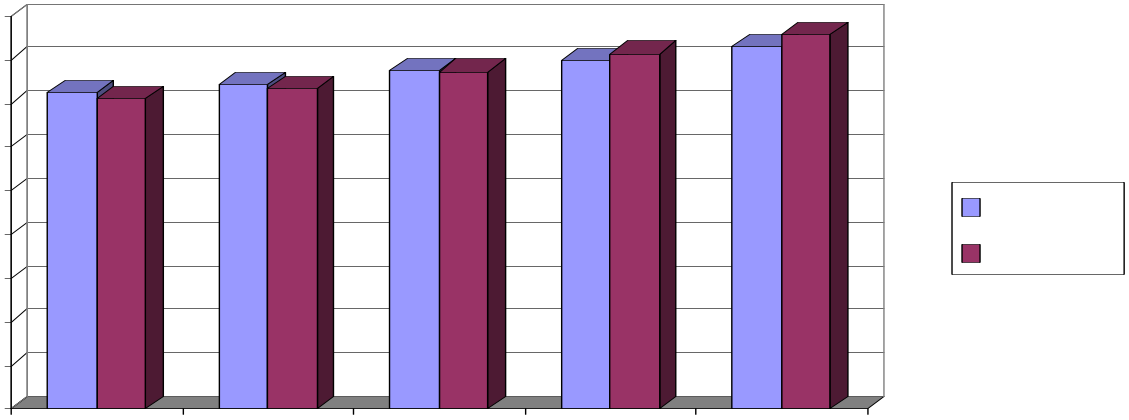


Рис. 2.19. Динаміка довжини тіла підлітків

Маса тіла – відносно лабільний показник фізичного розвитку школярів, оскільки значною мірою залежить від різних захворювань, зміни режиму та характеру харчування. Отримані дані показали, що в середньому маса тіла підлітків становить 34,63–61,45 кг (рис. 2.20).

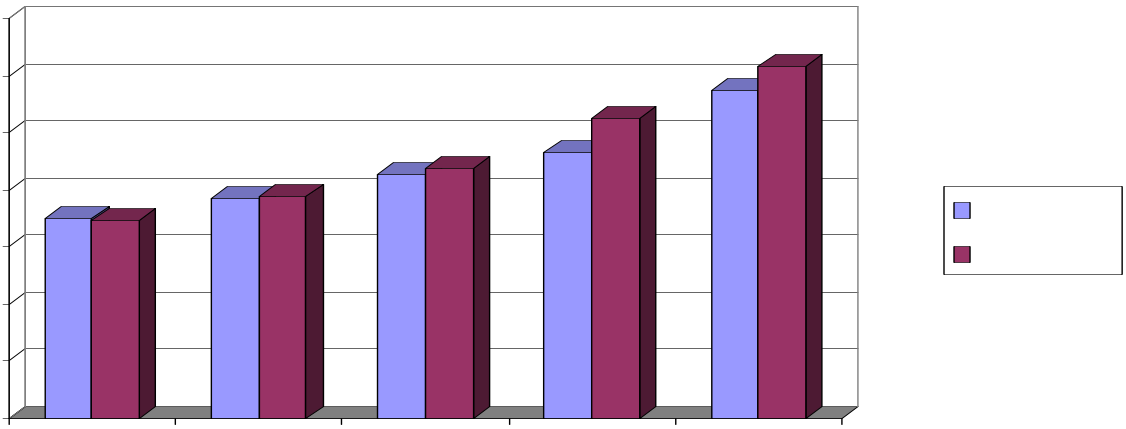


Рис. 2.20. Динаміка маси тіла підлітків

Загалом у цьому віці суттєвої різниці між масою тіла хлопчиків і дівчаток не виявлено. Найвищі темпи її зростання простежують у віці 13–15 років.

Важливий показник фізичного розвитку підлітків – окружність грудної клітки. Вимірювання здійснювали в трьох станах: спокою, вдиху й видиху. Результати свідчать, що середнє значення окружності грудної клітки у стані спокою становить 64,32–71,69 см (дівчатка), 66,54–80,27 см (хлопчики). У стані вдиху результати підвищуються і становлять 69,04–83,59 см, на видиху окружність грудної клітки має величину 62, 77–79,02 см.

Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежуємо у 13−15 років (рис. 2.21). Загалом динаміка окружності грудної клітки підлітків характеризується поступовим зростанням.

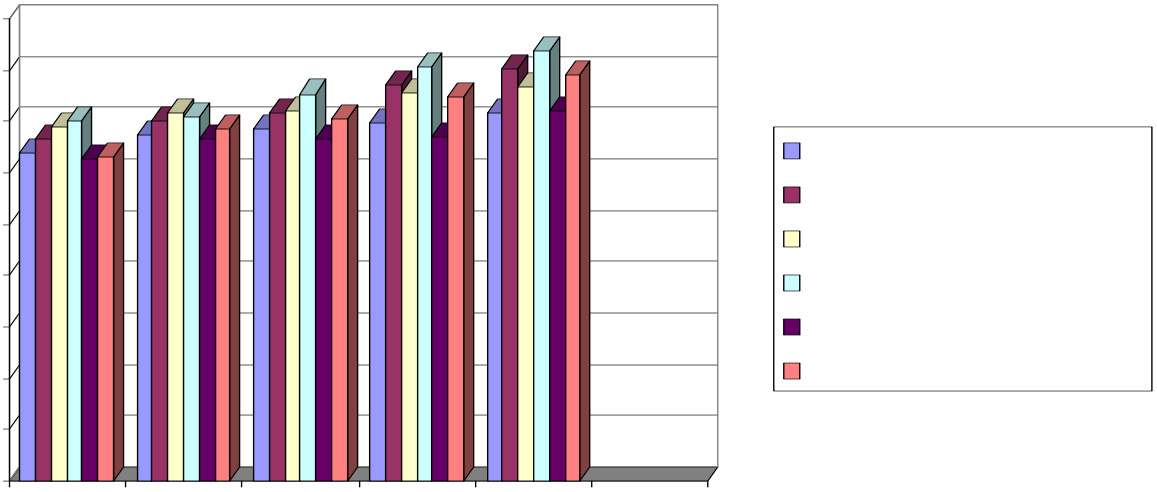


Рис. 2.21. Вікова динаміка окружності грудної клітки підлітків

Отже, довжина й маса тіла, окружність грудної клітки підлітків поступово, але нерівномірно зростають. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

2.3. Рухова активність у структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій підлітків

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу є виховання у школярів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюють під впливом певних

стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності [141]. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони і утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності.

Наукові дослідження [29] та практика роботи шкіл свідчать, що головне у процесі залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами – виховання в них інтересу до фізичної культури. Інтерес – це форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності й нових явищ. Суб'єктивно інтереси розкриваються в позитивному емоційному бажанні глибше пізнати об'єкт, зрозуміти його. Роль інтересів у тому, що вони є спонукальним механізмом пізнання, змушують особистість шукати шляхи і засоби реалізації освітнього бажання. З метою визначення рівня інтересу дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами ми провели анкетування. Анкета включала комплекс запитань, за допомогою яких можна визначити рівень інтересу дітей середнього шкільного віку до рухової активності.

Аналіз даних анкетування показав, що у школярів із віком спостерігається тенденція до зниження інтересу до фізичної культури і особливо це виявляється у дівчат. Так, у 31,7 % хлопчиків і 18,2 % дівчаток 11 років інтерес до занять фізичними вправами високий; у дітей 12 років високий інтерес виявлено у 26,9 % хлоп. і 19,5 % дівч.; у дітей 13 років високий інтерес виявлено у 25,4 % хлоп. і 18,70 % дівч.; у дітей 14 років високий інтерес виявлено у 27,7 % хлоп. і 14,3 % дівч.; у дітей 15 років високий інтерес виявлено у 23,2 % хлоп. і 9,8 % дівч. (табл. 2.6).

Більшість дітей усіх вікових груп має середній рівень інтересу до занять фізичними вправами. Така позиція, з одного боку, забезпечує виконання стандартних вимог до фізичної культури в школі, а з іншого – бути пасивним у фізкультурно-масовій і спортивній роботі. Разом із тим нами виявлено, що значна кількість дітей має низький рівень інтересу до рухової активності. Він зафіксований у 1,9 % дівчаток 11 років; у дітей 12 років – 2,7 % дівч. і 1,5 % хлоп.; у дітей 13 років – 4,2 % дівч. і 2,3 % хлоп.; у дітей 14 років – 3,5 % дівч. і 3,7 % хлоп.; у дітей 15 років – 7,1 % дівч. і 3,5 % хлоп. Особливо прикро, що в дітей, особливо в дівчаток, спостерігаємо у процесі навчання відсутність інтересу до рухової активності.

Таблиця 2.6

Рівень інтересу до рухової активності підлітків, %

Рівень інтересу	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Високий	Д	18,2	19,5	18,7	14,3	9,8
	Х	*31,7*	*26,9*	*25,4*	*27,7*	*23,2*
Вищий від середнього	Д	28,3	29,5	26,1	25,8	26,7
	Х	25,5	26,9	24,2	29,7	30,7
Середній	Д	63,7	41,2	41,9	46,4	44,7
	Х	39,9	42,0	41,8	35,1	34,3
Нижчий від середнього	Д	4,7	5,2	5,6	6,1	5,9
	Х	2,9	2,7	4,1	3,8	5,4
Низький	Д	1,9	2,7	4,2	3,5	7,1
	Х	–	1,5	2,3	3,7	3,5
Інтерес відсутній	Д	1,4	1,9	3,5	3,9	5,8
	Х	–	–	2,2	–	2,9

Так, він відсутній у 1,4 % дівчаток 11 років; у 1,9 % дівчаток 12 років; у 3,5 % дівчаток та у 2,2 % хлопчиків 13 років; у 3,9 % дівчаток 14 років; у 5,8 % дівчаток та у 2,9 % хлопчиків 15 років. Схожу картину спостерігав А. М. Войлоков [28]. Учений відзначає, що залежно від віку й статі ставлення школярів помітно змінюється. Позитивне ставлення до уроків фізичної культури підвищується у період навчання в 1–4 класах, потім із віком поступово знижується.

Фізкультурно-оздоровча і спортивна активність учнів великою мірою залежить від сформованості в них мотивів діяльності. Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби. Сукупність мотивів визначає мотивацію до діяльності. Саме від мотивів залежить, що становить у психологічному плані та чи та дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

Результати дослідження засвідчили, що мотиви до занять фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку досить різні (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Мотиви виконання фізичних вправ підлітками (зокрема, відвідування уроків фізичної культури) %*

Мотиви	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Покращити стан здоров'я	Д	43,2	41,7	49,8	50,5	51,3
	Х	*36,4*	*32,5*	*39,3*	*47,1*	*44,9*
Мати гарну будову тіла	Д	45,2	51,4	47,3	52,4	49,6
	Х	26,9	27,2	39,4	38,5	47,2
Оволодіти технікою фізичних вправ	Д	7,3	7,9	8,2	5,7	6,8
	Х	19,7	23,6	17,9	17,2	14,4
Підвищити фізичну підготовленість	Д	32,3	28,2	25,4	20,7	21,3
	Х	47,4	39,5	44,6	42,7	35,1
Інтерес до особи вчителя, фахівця	Д	34,1	33,8	24,7	18,4	19,5
	Х	21,7	23,5	19,4	22,6	23,4
Отримати високі оцінки (на уроках)	Д	37,9	38,5	34,3	17,1	15,2
	Х	26,4	31,5	25,2	21,8	19,6
Уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками уроків	Д	29,6	31,2	14,8	12,1	13,7
	Х	20,7	21,3	20,5	12,4	11,5

* Допускалося декілька варіантів відповідей.

Основний мотив виконання фізичних вправ та відвідування уроків фізичної культури серед дівчаток – прагнення мати гарну будову тіла (45,2−52,4 % залежно від віку). На другому і третьому місцях – бажання покращити стан здоров'я (43,2–51,3 %), підвищити фізичну підготовленість (20,7–32,3 %).

Значення такого мотиву, як оволодінню техніки фізичних вправ, що вивчаються на уроках, незначне і становить лише 6,8–8,2 %. Результати анкетування свідчать, що дівчатка не надають належної уваги мотивам прагнення отримати добрі оцінки й уникнути неприємностей. Мотив інтерес до особи вчителя у дівчат невисокий. Можна припустити, що такий стан зумовлений двома причинами. По-перше, школярки не усвідомлюють значення фізичного виховання для їхнього життя і праці, його ролі в збереженні й зміцненні здоров'я. По-друге, можливо, частина вчителів фізичної культури не має достатньої спеціальної підготовки і несумлінно ставиться до організації фізичного виховання в школі.

Майже аналогічну картину спостерігали при аналізі відповідей хлопчиків. Основні мотиви виконання фізичних вправ та відвідування уроків фізичної культури хлопчиками: бажання підвищити фізичну підготовленість (35,1−47,4 %); бажання покращити стан здоров'я (32,5–44,9 %) та прагнення мати гарну будову тіла (26,9–47,2 %) .

Якщо розглянути вікову динаміку мотивів виконання фізичних вправ підлітками, то спостерігаємо досить своєрідну картину. Такі, мотиви, як бажання підвищити фізичну підготовленість; інтерес до особи вчителя, фахівця (у дівчаток); отримання високої оцінки; бажання оволодіти технікою фізичних вправ, мають тенденцію до зниження з віком. Очевидно, школярі з віком менше уваги надають своїй фізичній підготовці і мають вже інші, на їхній погляд, більш важливі цінності. Прагнення поліпшити стан здоров'я і мати гарну будову тіла з 11 до 15 років у дітей постійно підвищується. Можна констатувати, що в свідомості підлітків ці мотиви займають провідні місця.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо в школі немає, або майже немає спортивних секцій, то школярі, як правило, виконують фізичні вправи самостійно. Якщо проаналізувати анкетні дані, то можна зробити висновок, про невисокий відсоток дітей, які систематично виконують фізичні вправи і відвідують спортивні секції (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Кількість занять фізичними вправами підлітками протягом тижня, %

Кількість занять	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
3–4 рази	Д	22,3	19,6	19,3	15,7	14,6
	Х	*29,7*	*31,2*	*27,5*	*20,6*	*17,3*
1–2 рази	Д	77,7	80,4	80,7	84,3	85,4
	Х	70,3	68,8	72,5	79,4	82,7

Аналіз систематичності занять фізичними вправами підлітками протягом тижня показав, що з віком спостерігаємо тенденцію до зменшення кількості занять. Лише 29,7 % хлопчиків і 22,3 % дівчаток 11 років – виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень; діти 12 років – 31,2 % хлоп. і 19,6 % дівч.; діти 13 років – 27,5 % хлоп. і 19,30 % дівч.; діти 14 років – 20,6 % хлоп. і 15,7 % дівч.; діти 15 років – 17,3 % хлоп. і 14,6 % дівч. Як бачимо, майже 80 % дітей середнього шкільного віку виконують фізичні вправи 1–2 рази на тиждень, тобто обмежують свою рухову активність обов'язковими уроками фізичної культури.

З огляду на біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я підлітків, дводенних занять на тиждень фізичними вправами явно не достатньо.

На стан рухової активності школярів середнього шкільного віку впливає ставлення підлітків до форм фізичної активності. Воно може підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу. У зв'язку з цим, ми вивчали ставлення підлітків до форм фізичної активності в школах.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.9, показує, що підлітки віддають перевагу таким формам рухової активності: спортивні секції в школі – 56,2–67,1 % дівчатка, 57,1–73,5 % хлопчики; фізичній активності в таборах відпочинку – 48,5–68,3 % дівчатка, 51,4–73,7 % хлопчики; спортивні секції в ДЮСШ – 38,6–55,2 % дівчатка, 42,7–63,1 % хлопчики. Насторожує той факт, що діти не приділяють належної уваги таким формам рухової активності, як уроки фізичної культури – 26,8–39,2 % дівчатка, 30,5–47,5 % хлопчики. Крім того, у процесі навчання популярність цих форм знижується.

Таблиця 2.9

Ставлення підлітків до форм фізичної активності, %

Форми рухової активності	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Уроки фізичної культури	Д	39,2	41,7	35,4	31,2	26,8
	Х	*47,5*	*32,8*	*43,9*	*38,6*	*30,5*
Фізична активність у режимі навчального дня	Д	*6,8*	*7,1*	*5,4*	*6,3*	*4,1*
	Х	*19,4*	*17,8*	*20,5*	*12,2*	*11,4*
Спортивні секції в школі	Д	56,2	54,9	60,3	62,8	67,1
	Х	62,5	57,1	61,8	67,4	73,5
Масові фізкультурно-спортивні заходи	Д	21,6	28,9	14,3	19,5	22,4
	Х	19,4	23,9	20,7	22,8	19,3
Спортивні секції в ДЮСШ	Д	49,7	53,8	55,2	45,1	38,6
	Х	56,9	42,7	63,1	58,5	45,7
Самостійні заняття фізичними вправами	Д	12,7	10,5	18,1	17,4	15,3
	Х	17,9	15,3	21,8	22,3	19,4
Фізична активність у таборах відпочинку	Д	68,3	52,5	67,9	48,5	51,3
	Х	69,1	73,7	51,4	58,9	62,7
Фізична активність у громадських організаціях	Д	4,7	11,5	9,3	7,2	12,4
	Х	12,7	18,2	19,8	13,1	22,3

* Допускалося декілька варіантів відповідей.

Інтерес, мотивація підлітків до фізичного виховання і спорту великою мірою, зумовлені певними соціальними чинниками. Більшість дітей не виконує фізичні вправи у зв'язку з відсутністю вільного часу (табл . 2.10). Для хлопчиків цей показник становить 54,4–69,7 %, для дівчат – 53,2–62,9 %. Частина підлітків не виконує фізичні вправи тому, що нецікаво (16,0–20,8 %), є цікавіші заняття (17,4–33,9 %), не дозволяє стан здоров'я (12,9–39,4 %).

Таблиця 2.10

Чинники, які заважають виконувати фізичні вправи, %*

Перелік чинників	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Нецікаво	Д	16,0	20,0	21,1	18,8	19,5
	Х	*20,8*	*14,3*	*17,4*	*18,3*	*19,1*
Немає вільного часу	Д	55,4	53,2	54,6	62,9	59,3
	Х	61,9	55,4	69,7	68,4	57,2
Є більш цікаві заняття	Д	22,1	23,4	32,2	25,7	33,9
	Х	31,6	27,4	17,4	26,7	29,2
Не бачу користі від занять	Д	13,0	13,3	12,8	11,5	10,6
	Х	5,9	14,3	13,7	12,4	13,2
Через відсутність спортивної бази	Д	13,0	11,5	13,3	12,7	10,2
	Х	12,7	5,2	13,8	11,5	9,4
Не дозволяє стан здоров'я	Д	28,4	36,2	32,5	39,4	36,5
	Х	18,7	12,9	24,1	19,9	22,3
Відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів займатися	Д	22,3	19,9	21,4	25,9	27,4
	Х	18,4	11,7	17,1	8,5	12,7
Дуже втомлююсь під час занять	Д	12,8	17,4	12,3	20,1	17,6
	Х	–	5,7	–	9,2	7,4

* Допускалося декілька варіантів відповідей.

Зважаючи на такі результати анкетування, нами було визначено види діяльності учнів у вільний час (табл. 2.11). Дослідження засвідчує, що 39,4−56,2 % дівчат і 23,7–47,3 % хлопчиків відпочивають удома в колі сім'ї.

Таблиця 2.11

Проведення дітьми вільного часу, %*

Перелік чинників	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Беру участь у суспільній роботі	Д	9,4	12,5	19,1	15,7	13,6
	Х	*14,8*	*10,3*	*12,8*	*9,5*	*11,4*
Читаю художню літературу	Д	26,8	31,5	30,7	24,9	22,4
	Х	25,7	28,5	20,8	17,3	12,9
Відпочиваю вдома в колі сім'ї	Д	56,2	49,6	51,3	45,7	39,4
	Х	43,1	47,3	38,5	31,9	23,7
Відпочиваю з друзями і знайомими	Д	59,8	61,3	72,5	63.2	58,9
	Х	70,5	54,8	69,6	71,3	72,5
Слухаю музику	Д	33,1	31,6	27,9	22,4	20,6
	Х	32,6	28,4	27,7	18,5	20,3
Граю на музичних інструментах	Д	21,9	17,8	11,6	12,4	10,5
	Х	18,3	12,7	10,5	7,3	9,1

Беру участь у художній самодіяльності	Д	15,9	14,6	16,2	13,4	11,7
	Х	12,3	13,7	10,5	7,5	9,4
Цікавлюся мистецтвом (живописом, скульптурою)	Д	17,8	15,5	16,8	10,3	8,7
	Х	11,4	9,5	12,3	7,8	6,1
Працюю на садовій ділянці	Д	3,8	4,5	6,2	8,7	9,2
	Х	7,2	2,5	9,7	11,5	8,4
Відвідую спортивні секції, захоплююся туризмом	Д	24,6	20,8	24,3	20,5	17,8
	Х	29,5	22,7	23,9	18,1	20,5
Відвідую дискотеки	Д	43,7	37,9	38,7	29,5	31,3
	Х	42,5	17,9	38,3	14,8	20,5
Цікавлюся технікою, колекціоную	Д	9,2	10,1	7,9	8,3	4,6
	Х	14,9	8,3	11,5	10,2	5,4
Дивлюся телевізор, слухаю радіо	Д	75,3	69,2	66,8	78,5	72,4
	Х	81,9	73,6	68,1	80,6	73,4
Читаю книги, газети, журнали	Д	25,6	28,2	20,4	21,7	18,7
	Х	26,4	25,2	14,5	17,8	12,3
Відвідую кафе, бари, ресторани	Д	25,6	17,5	26,9	30,7	34,1
	Х	27,3	12,8	25,6	19,0	21,4
Відвідую друзів, знайомих, родичів	Д	60,6	61,8	48,3	63,7	45,8
	Х	58,2	47,3	39,1	23,5	27,1
Працюю, спілкуюсь, граю в ігри за допомогою комп'ютера	Д	92,7	88,5	78,4	89,3	85,5
	Х	89,4	91,5	78,9	87,3	89,7

* Допускалося декілька варіантів відповідей.

У середньому 58,9–72,5 % дівчат і 54,8–72,5 % хлопчиків відпочивають із друзями і знайомими; 78,4–92,7 % дівчат і 78,9–89,7 % хлопчиків працюють, спілкуються, грають в ігри за допомогою комп'ютера.

З огляду на результати анкетування можна припустити, що проблема не у відсутності вільного часу, а в його правильній організації. Вільний час учня – це та частина його загального бюджету часу, що залишається після виконання ним навчальних обов'язків, задоволення природно-фізіологічних потреб і побутових справ. Судячи з відповідей респондентів, вільний час вони заповнюють діяльністю, яка не має нічого спільного з активним дозвіллям і руховою активністю. Тому важливо пропонувати учням різні типи і види дозвілля, в основі яких лежать ігри, туризм, подорожі, тобто фізичні навантаження.

Для активного проведення дозвілля потрібний певний спортивний інвентар. Анкетування засвідчило, що в багатьох сім'ях наявний спортивний інвентар (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Наявність спортивного інвентарю у сім'ях учнів, %*

Перелік наявного спортивного інвентарю	Стать	Вік, років				
		11	12	13	14	15
Лижі, ковзани	Д	47,5	51,8	42,3	47,1	40,5
	Х	*43,1*	*52,7*	*46,4*	*49,2*	*51,6*
М'ячі (футбольні, волейбольні, баскетбольні й ін.)	Д	39,1	48,6	42,4	48,3	40,7
	Х	51,6	49,5	53,8	62,5	50,1
Гантелі, штанга, гирі	Д	32,9	28,7	29,6	35,8	30,2
	Х	38,3	41,2	35,4	37,3	39,8
Тренажер (велотренажер, бігова доріжка тощо)	Д	12,4	15,1	9,7	19,4	11,5
	Х	17,8	10,6	12,5	17,9	15,3
Велосипед	Д	42,8	49,1	43,7	50,5	51,4

	Х	52,4	43,6	49,5	47,1	50,2
Тарілка для гри у фризбі	Д	–	1,3	–	–	2,4
	Х	–	–	2,5	1,8	1,4
Інвентар для гри в теніс, бадмінтон	Д	50,9	53,6	49,1	58,7	52,3
	Х	48,4	49,8	51,5	46,7	51,6
Набір для гри в дартс	Д	–	4,5	2,7	8,1	3,7
	Х	4,2	2,6	1,9	7,4	6,3
Туристичне спорядження	Д	28,5	22,4	29,8	14,5	30,7
	Х	30,2	19,8	24,3	19,9	22,4
Спортивний інвентар відсутній	Д	4,8	2,5	6,3	2,1	3,9
	Х	2,8	1,4	5,2	4,9	3,7

* Допускалося декілька варіантів відповідей.

Зокрема, у дітей є лижі, ковзани (40,5–52,7 %), м'ячі (39,1–62,5 %), велосипед (42,8–52,4 %), інвентар для гри в теніс, бадмінтон (48,4–53,6 %). Частина сімей вдома зберігає туристичне спорядження, набір для гри в дартс, гантелі. Дуже малий відсоток сімей (1,4–6,3 %) не мають ніякого спортивного інвентарю. Наявність спортивного інвентарю в сім'ях створює добрі передумови для залучення дітей до систематичних самостійних занять фізичними вправами, а отже до підвищення рухової активності.

Висновки до розділу 2

1. Результати дослідження свідчать, що структуру добової рухової активності дівчат складають базовий (8,31–8,58 год), сидячий (6,27–6,49 год), низький (6,17–6,58 год), середній (2,32–2,52 год) і високий режими (0, 33−0,4 год). У хлопців ці показники подібні. Зокрема, базовий рівень становить 8,42–8,55 год, сидячий – 6,29–5, 3 год, низький – 6,37–7,22 год, середній – 2,47–2,57 год і високий – 0,36–0,47 год. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого і низького рівнів рухової активності.

2. Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків становить 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

3. Загалом, індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 балів . У хлопців зазначений індекс на 0,61–5,75 % вищий ніж у дівчат. Найбільшу різницю спостерігаємо у віці 13 –14 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після чого вона знижується. Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане зі зниженням інтересу й мотивації школярів до фізичної культури.

4. Дослідження показує, що на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи. Також це пов'язано з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та з нерозумінням того, що рухова активність значною мірою залежить від нас самих.

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

6. Простежуємо тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат та хлопців середнього шкільного віку. Встановлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні, загалом, мають початковий і середній рівні компетенції. Виняток становлять лише виконання тестів вису на зігнутих руках і стрибка у довжину з місця. У процесі росту і розвитку фізичні якості підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що є основою для розробки й упровадження оздоровчих і корекційних фізичних навантажень.

7. Середні значення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас простежено тенденцію до погіршення діяльності окремих функціональних

показників організму підлітків.

8. Результати дослідження фізичного розвитку підлітків засвідчують, що довжина й маса тіла, окружності частин тіла перебувають у межах вікових норм. Показники фізичного розвитку підлітків постійно, але нерівномірно зростають, що зумовлено фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

9. Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту в підлітків невисокий. Лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до рухової активності. З віком у школярів простежуємо тенденцію до зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

10. Основні мотиви занять фізичною культурою для підлітків: можливість поліпшити стан здоров'я, мати гарну будову тіла, підвищити фізичну підготовленість, оволодіти технікою фізичних вправ та отримати добрі оцінки.

11. Дані анкетування демонструють, що 3–4 рази на тиждень виконують фізичні вправи лише 14,6–22,3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців. Більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

Основні результати дослідної роботи, що подані в розділі 2 опубліковано в таких наукових працях:

1. Васкан І. Г. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку / І. Г. Васкан, Ю. Ю. Цюпак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 29–31.

2. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 269–272.

3. Васкан І. Г. Функціональний стан організму підлітків загальноосвітніх навчальних закладів / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 2 (22). – С. 67–70.

4. Васкан І. Г. Стан фізичного розвитку підлітків / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 3 (23). – С. 37–39.

5. Vaskan I. The peculiarities of the daily physical activity of the pupils of the general educational institutions / I. Vaskan, L. Vaschuk, A. Rostoka // Health Problems of Civilization Formerly Human and Health. – 2014. – № 2. – С. 31−34.

РОЗДІЛ 3
Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності

3.1. Загальна характеристика розвитку рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів

Результати досліджень (розділ 2) засвідчили, що рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я школярів залежить від способу життя, що характеризує умови й особливості повсякденного життя людей. Спосіб життя охоплює різні сфери: працю, навчання, побут, суспільне життя, культуру, поведінку людей та їхні духовні цінності. Один із найважливіших показників способу життя – обсяг рухової активності, який поєднує різноманітні рухові дії, що виконують у повсякденному житті, трудовій і навчальній діяльності. У зв'язку з цим у науковій і методичній літературі [162] використовують поняття активний спосіб життя, що дає змогу:

– справлятися з фізіологічними потребами повсякденного життя без додаткової втомлюваності;

– активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення;

– долати крайні фізичні зусилля в екстремальних ситуаціях і додаткові стреси, з якими людина стикається в житті;

– ліквідувати певні дисфункції в організмі людини;

– контролювати вагу, якщо загрожує надмірна вага, і сповільнювати процес старіння організму;

– швидко відновлювати сили.

Рухова активність реалізується не з погляду досягнення чітко визначеної мети, а з погляду самої діяльності, яка створює людині можливості для вияву її фізичних, розумових і творчих можливостей. Результати такої діяльності виявляються у зміцненні здоров'я, протидії та профілактиці хвороб, корекції будови й маси тіла [25; 61; 87; 158].

У процесі життєдіяльності людини рухову активність визначає система цінностей з такими складниками: соціально-культурні (особистісні цінності, які мають важливе значення для суспільства), індивідуально-психологічні (цінності, отримані внаслідок рухової активності, є орієнтиром здорового способу життя і міцного здоров'я).

Ефективність рухової активності зумовлюється впливом на такі сфери життєдіяльності людини:

− пізнавальну сферу – через усвідомлення ролі та значення для гармонійного розвитку людини задоволення біологічної потреби в рухах;

− емоційну сферу – через формування позитивного ставлення до фізичної активності, а також її значення в системі людських цінностей;

− сферу фізичну (психомоторну) – через формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних і психофізичних якостей, збереження і зміцнення здоров'я.

Реалізуючи фізичну активність, людина задовольняє низку життєвих потреб [162], а саме:

– відпочинку та релаксу, яку можна забезпечити, змінюючи різновид діяльності;

– психофізичної активності, задовольняючи яку, людина компенсує природну гіподинамію;

– зміни способу або середовища життєдіяльності, що надзвичайно важливо в урбаністичному суспільстві;

– емоційного задоволення, приємності, що продукує позитивні емоції;

– зменшення рівня самоконтролю над своїми діями в процесі розслаблення, рекреації;

– гальмування агресії, що можливо в процесі фізичної активності, яка сприяє формуванню позитивної мотивації і дає змогу підкорити негативні емоції людини;

– задоволення амбіцій (наприклад, потреба престижу, визнання, влади тощо), які у своїй природній формі є рушійною силою;

– пізнання (наприклад, потреба отримання, збереження та передавання інформації);

– самовдосконалення та самореалізації, які не завжди можуть бути задоволені у професійній, навчальній, громадській та іншій діяльності і не створюють повновартісні можливості для гармонійного розвитку особистості;

– задоволення етичних потреб досягається через безпосередній контакт із природою (краса природи), культурним середовищем, а також у процесі самовдосконалення, коли людина під час фізичної активності вдосконалює свої рухи, поставу, будову тіла;

– соціальні (потреба відчуття належності до певної групи, соціальних контактів).

З медико-біологічного погляду, фізична активність – головний стимулятор практично всіх функцій організму, запорукою оптимального фізичного вдосконалення людини. Фізичні навантаження сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів, зміцнюють стан здоров'я.

Враховуючи наукові праці в галузі медико-біологічних основ фізичного виховання, психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання нами розроблена модель формування рухової активності підлітків (рис. 3.1).

Мета рухової активності – сформувати в підлітків достатній рівень рухової активності, що забезпечить оптимальну функціональну активність. Саме достатній руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій організму дитини на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища.

Реалізацію зазначеної мети здійснювали за допомогою розв’язання головних завдань: оволодіння системою знань, умінь і навичок у галузі рухової активності; формування позитивного мотиційно-ціннісного ставлення до виконання фізичних вправ; виконання диференційованих, залежно від особливостей організму підлітків, програм рухової активності.

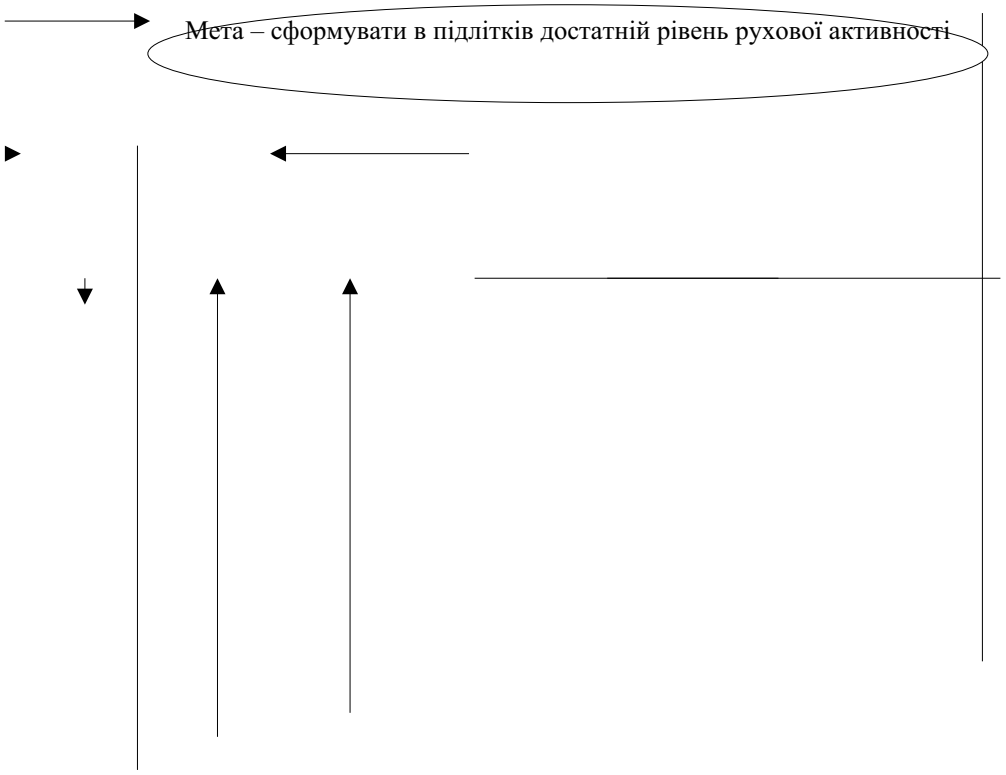
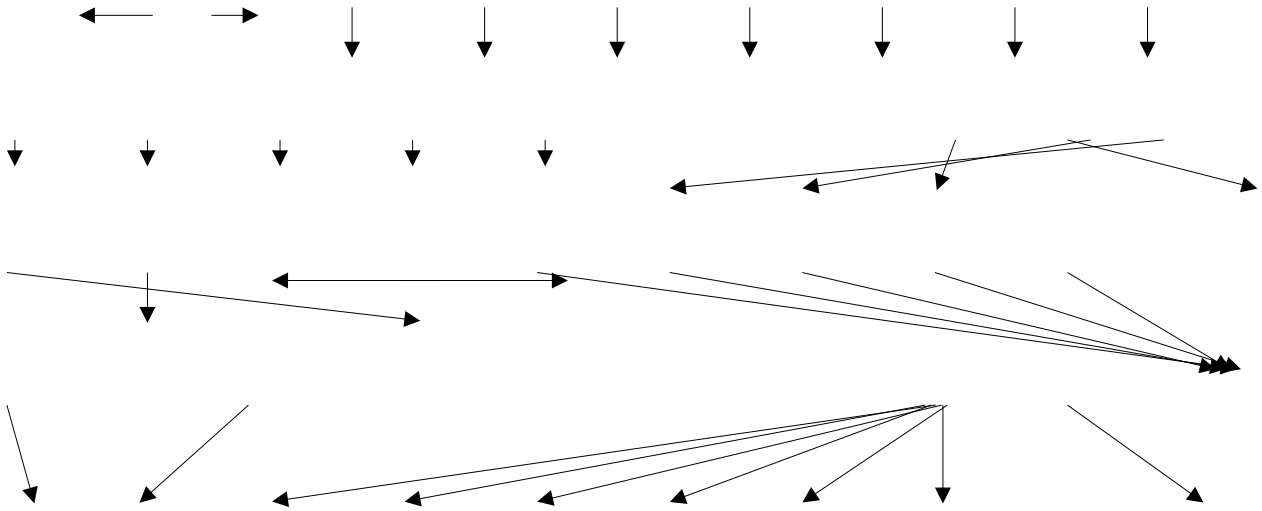


Рис. 3.1. **Модель формування рухової активності підлітків**



Корекція рухової активності

Завдання: оволодіння системою знань, умінь та навичок у галузі рухової активності; формування позитивного мотиційно-ціннісного ставлення до виконання фізичних вправ; виконання диференційованих, залежно від особливостей організму підлітків, програм рухової активності

Підліток				
Інтерес та мотивація до рухової активності	Особливості фізичного стану			
	Фізичний розвиток	Фізична підготовленість	Функціональні можливості	Стан здоров'я

Функції

Спрямованість рухової активності			
Загальнорозвивальна	Рекреаційно-оздоровча	Корекційна	Спортивна

Диференційовані програми рухової активності

Результат діяльності (критерії ефективності)

Підвищення функціональних можливостей	Підвищення фізичної підготовленості	Поліпшення стану здоров'я	Засвоєння спеціальних знань	Формування рухових умінь і навичок	Корекція будови тіла	Поліпшення психоемоційного стану

Принципи, педагогічні умови

Лікарсько-педагогічний контроль

Самоконтроль

Та допоміжних завдань: формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами; формування переконань у потребі рухової активності; засвоєння сучасних методик рухової активності; формування умінь і навичок рухової активності; формування умінь самооцінки та самоконтролю.

Перебороти негативні наслідки, які зумовлені зниженням рухової активності, можна лише за допомогою раціональної системи (оптимального) рухового режиму. Індивідуально для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати функціональний стан організму людини; максимальні межі призводять до перевтоми, різкого зниження працездатності. Оптимальний руховий режим розуміють як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує спеціальність і специфіку професійної діяльності й таким чином сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я [137].

Для розробки оптимальних параметрів рухової активності потрібна повна інформація про інтерес та мотивацію підлітків до рухової активності, особливості фізичного стану (фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостях, стану здоров'я). Спираючись на зазначені показники, можна визначити ефективні види рухової активності, розробити параметри нормування фізичних навантажень.

На основі результатів дослідження мотиваційно-ціннісних чинників і морфофункціональних особливостей підлітків (розділ 2) нами розроблено різноманітну спрямованість рухової активності (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на комплексний підхід, який поєднував різноманітні навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. У зв'язку з тим, що зміст фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах регламентує Державна програма, експериментальна методика включала вправи із розділу гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, кросової підготовки, плавання. Поряд із формуванням рухових умінь і навичок велику увагу надавали розвитку фізичних якостей, рівень яких великою мірою зумовлює стан здоров'я школярів. Основна мета рухової активності загальнорозвивальної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяє ліквідувати дефіцит рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури, розвитку фізичних якостей.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості передбачала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Особливу увагу звертали на стан серцево-судинної і дихальної систем. Широко використовували вправи оздоровчої й лікувальної фізичної культури. Формували в підлітків навички самоконтролю і гігієни. Зміст занять спрямовували на зацікавлення учнів фізичними вправами, створення на заняттях оптимістичного настрою, що суттєво підвищувало ефективність рухової активності. Реалізація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяла розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя і позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини; зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності.

Рухова активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Першочергова умова виховання правильної постави – рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет, з урахуванням особливостей фізичного розвитку, впливу фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості на просторову організацію тіла. Значну частину фізичних вправ спрямовували на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату. Для цього формували навички правильно утримувати тіло, виконували лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові.

Під час розробки комплексів фізичних вправ для профілактики та корекції порушень постави враховували такі чинники:

– підбір фізичних вправ здійснювали з урахуванням віку, статі дітей та гетерохронності розвитку структур опорно-рухового апарату;

– систематичність і послідовність виконання фізичних вправ;

– чітке дозування фізичних вправ відповідно до фізичного стану підлітків;

– формування "м'язового корсету" підлітків (розвиток сили);

– збільшення амплітуди рухів у суглобах (розвиток гнучкості);

– формування пам'яті правильної просторової організації тіла.

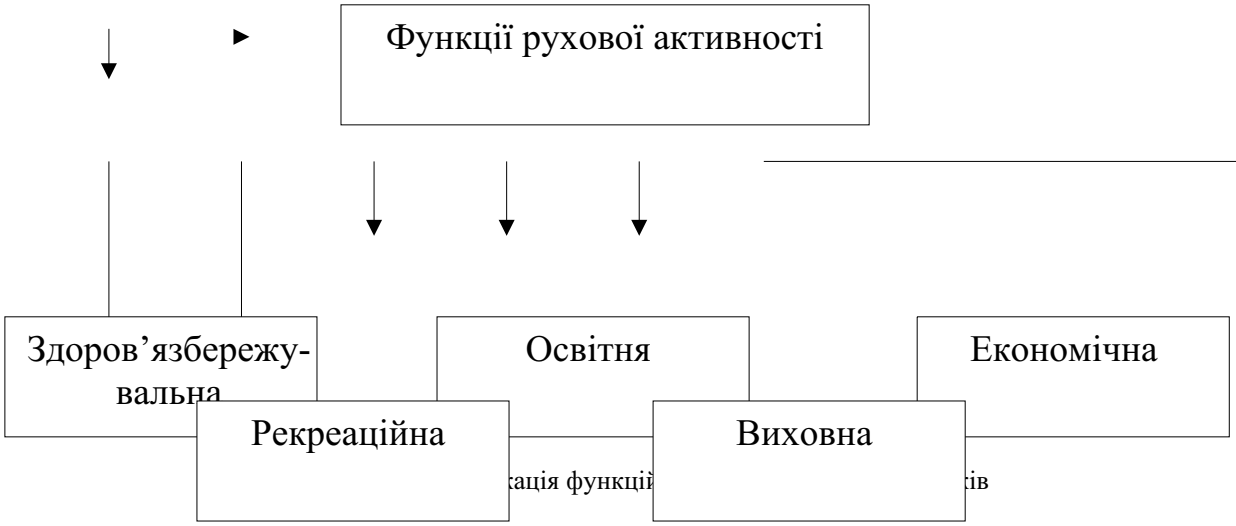
Корекційна спрямованість рухової активності сприяє формуванню навичок гігієни, методики використанню фізичних і психогігієнічних оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

Рухова активність спортивної спрямованості передбачає підготовку спортсменів-розрядників і забезпечується передусім діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язкова умова цієї роботи – врахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена. Така організація занять передбачає

доступність початкової підготовки в спортивній школі будь-якому школяру, прогресування оцінки ефективності результатів тренування.

Першочерговими завданнями початкової спортивної підготовки підлітків є формування мотивації до рухової активності, формування основ рухової підготовленості, розвитку прагнення до систематичних тренувань. Тому і система спортивних змагань учнів передусім розв'язує завдання різнобічної оцінки перспективності школяра з погляду його генетичної, фізичної, технічної та особистісної схильності до певного виду спорту. В подальшому відбувається поглиблення спортивної підготовки підлітків, унаслідок чого в них формується система знань, умінь, навичок, певний рівень фізичної і функціональної підготовленості, що забезпечують найвищий рівень готовності до спортивних досягнень.

Рухова активність – фундаментальний чинник зміцнення здоров'я людини, основа ефективного функціонування організму. З соціального погляду рухова активність виконує різноманітні функції (рис. 3.2).



Здоров'язбережувальна функція передбачає збереження та зміцнення здоров'я школярів шляхом забезпечення оптимальних умов життєдіяльності організму. Реалізація цієї функції передбачає здійснення здоров'язбережувальної діяльності, яку розглядають як специфічну форму людської активності, спрямовану на формування здорового способу життя, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, адаптацію до природних чинників зовнішнього середовища. Складники здоров'язбережувальної діяльності поєднують такі форми й види роботи:

– реалізація різноманітних форм організації навчально-виховного процесу з урахуванням їхнього психологічного та фізіологічного впливу на учнів;

– раціональне нормування навчального навантаження протягом дня, тижня, місяця та профілактику перевтоми учнів;

– реалізація навчальних програм формування у школярів навичок ведення здорового способу життя;

– дотримання оптимальної рухової активності відповідно до віку, статі і стану здоров'я школярів;

– проведення заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учнів, створення здоров'язбережувального простору;

– медико-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку учнів.

Загалом здоров'язбережувальна діяльність у загальноосвітніх навчальних закладах реалізується через застосування здоров'язбережувальних технологій (сукупність наукових знань, засобів, що дозволяють на основі функціональних і психофізіологічних параметрів здоров'я людини підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму, соціальну активність, спортивну підготовленість). Здоров'язбережувальну діяльність у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів втілюють через систему вимог.

1. Навчально-методичні вимоги:

– зв'язок мети, завдань, змісту заняття з життям і здоров'ям школяра;

– розвиток мотиваційно-ціннісних орієнтацій, мотивації на здоров'я, ведення здорового способу життя;

– спрямованість заняття на формування життєво необхідних умінь і навичок;

– індивідуально-особистісна зорієнтованість занять фізичними вправами;

– використання системи засобів, форм і методів фізичних навантажень відповідно до можливостей і бажань учнів;

– гармонійне поєднання навчання, виховання і розвитку школярів.

2. Організаційно-методичні вимоги:

– оптимальне чергування видів навчальної, рекреаційної та дозвіллєвої діяльності учнів;

– забезпечення оптимальної загальної і моторної щільності занять;

– оптимальне застосування фронтальних, групових та індивідуальних форм занять фізичними вправами ;

– постійний контроль і корекція (за об'єктивними і суб'єктивними показниками) величини фізичного навантаження і втоми учнів;

– оцінювання результатів навчальної діяльності учнів шляхом порівняння з власними початковими показниками.

3. Соціально-психологічні вимоги:

– врахування вікових психологічних та морфофункціональних особливостей учнів;

– формування інтересу та мотивацій учнів до самостійного і систематичного виконання фізичних вправ ;

– створення позитивного емоційного клімату навчання;

– застосування елементів новизни, музичного супроводу занять.

4. Санітарно-гігієнічні вимоги:

– дотримання санітарно-гігієнічного режиму занять фізичними вправами (провітрювання і чистота приміщень, оптимальне освітлення, звуковий і температурний режим);

– відповідність обладнання, приладів віковому розвиткові школярів, задовільний його стан.

Результатом такої діяльності є формування здоров'язбережувальної компетентності, яку визначають як здатність самостійно формувати й виконувати систему засобів і методів, пов'язаних із підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я.

Освітня функція передбачає засвоєння спеціальних знань, формування спеціальних умінь і навичок. Спеціальні знання передбачають засвоєння фактів, понять, методик, закономірностей рухової активності. Вони стають надбанням особистості, коли ввійдуть у структуру її досвіду. Спеціальні оздоровчо-спортивні знання, які засвоюють учні у процесі рухової активності, можна розділити на п'ять груп:

– знання з історії фізичної культури, історії виникнення і розвитку окремих фізичних вправ, олімпійського руху;

– знання психолого-педагогічного та медико-біологічного спрямування (особливості розвитку організму школярів, вплив фізичних вправ на організм учнів, формування мотивації до виконання фізичних вправ, дозування фізичних навантажень, корекція втоми та відновлення організму, методи самоконтролю);

– знання, що сприяють оптимальній організації діяльності учнів у процесі виконання фізичних вправ (організація спортивних ігор, суддівство змагань, правила безпеки під час виконання фізичних вправ різної спрямованості);

– знання з методики проведення занять фізичними вправами (засоби, методи, методичні прийоми навчання, контроль і корекція рухової активності учнів);

– знання, потрібні для самостійного виконання фізичних вправ (техніка виконання вправ, оптимальні межі фізичних навантажень, контроль і самоконтроль).

Спеціальні знання учні отримували під час занять фізичними вправами. Для того, щоб не завдати шкоди руховій активності підлітків теоретичний матеріал поєднували зі змістом практичної діяльності. Окремі розділи знань подавали у вигляді коротких повідомлень на початку уроку. Необхідно зазначити, що такі повідомлення стосувалися тих фізичних вправ, які безпосередньо виконували. Відомості з техніки фізичних вправ, методики навчання подавали в процесі пояснення та роз'яснення допущених помилок та шляхів їх виправлення.

Формування спеціальних знань відбувається поряд із формуванням рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей. Результатом освітньої функції є дієвість знань, що визначається свідомим застосування їх у практичній діяльності, мобілізацією набутих відомостей для отримання нових знань.

Спеціальні уміння і навички – це специфічні для певного предмета чи галузі науки практичні уміння і навички. У процесі виконання фізичних вправ у дітей формуються рухові вміння і навички. Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб розв'язання рухового завдання нестабільний, робота здійснюється неекономно, при значному ступені втомленості. Систематичне повторення фізичної вправи або її частини під безпосереднім контролем свідомості, з акцентом на пошук способів найефективнішого її виконання, поступово приводить до стабілізації рухових операцій.

Багаторазове виконання фізичної вправи приводить до формування рухової навички. Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дозволяє акцентувати увагу на результатах руху. При цьому автоматизм окремих компонентів рухової дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання руху. У процесі формування рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а виконання окремих елементів його структури. Руховій навичці властиві висока стійкість і точність виконання вправи, підвищена робота рухового аналізатора.

Рухові навички слід розглядати як багатокомпонентну систему управління, яка включає аферентну, еферентну, вегетативну і центральну складники. Їхнє значення змінюється відповідно до виду рухової

активності. Під впливом аферентних подразнень спостерігається постійна зміна і центрального, і виконавчого компонентів рухових навичок. Різниця у характері рухової відповіді пов'язана з варіативністю участі окремих нервових центрів в управління рухами. Відповідно до вчення І. П. Павлова, формування рухових навичок зумовлено тим, що при виконанні рухів пропріорецептори спричиняють подразнення визначених нервових центрів, які також беруть участь у виконанні рухів (зорових, тактильних, слухових) і утворюють необхідні тимчасові зв'язки. Після великої кількості повторень ці зв'язки закріплюються і утворюють "динамічний стереотип".

Система сформованих знань, умінь та навичок визначає освіченість учня в галузі фізичної освіти і є основою самостійної рухової діяльності.

Економічну функцію визначає включення рухової активності у соціальне виробництво. Водночас такий вплив має непрямий характер. Зокрема, рухова активність опосередковано впливає на створення суспільного продукту через суб'єкта виробничих відносин (людину). Поряд з цим, система занять фізичними вправами є досить розвиненою сферою економічних відносин, яка поєднує різні за походженням джерела фінансування та матеріально-технічного забезпечення.

З економічного погляду рухова активність впливає на вирішення сукупності завдань:

– відтворення та підвищення якості робочої сили;

– збільшення тривалості повноцінної працездатності й активного довголіття;

– збільшення кількості робочих мість у рекреаційних і туристичних галузях господарства.

Рекреаційна функція передбачає відновлення фізичних і духовних сил шляхом зміни обстановки і виду діяльності. Види рекреаційної діяльності мають певні способи реалізації, що визначають сутність рекреаційних занять. У структурі таких занять виділяють власне рекреаційні заняття, які поділяють на дві групи:

– група відновлення (рекреаційно-лікувальні, рекреаційно-оздоровчі, рекреаційно-корекційні заняття);

– група розвитку (рекреаційно-спортивні, рекреаційно-пізнавальні заняття).

На думку науковців [162], задовольняючи потреби у процесі рекреаційної активності, людина, по-перше, гармонійно розвиває емоційну сферу життєдіяльності; по-друге, задовольняє різноманітні потреби для підтримання функціональної рівноваги організму; по-третє, відкриває новий простір для вдосконалення особистості, нові форми самореалізації; по-четверте, як активний учасник рекреаційних форм стимулює процес самовдосконалення.

Виховну функцію реалізують через формування у школярів світогляду, моральності, духовності, патріотизму, способів відповідальної поведінки і діяльності в суспільстві, системи ідеалів, потреб, тобто сукупність якостей особистості. Виховну функцію зумовлює зміст навчального процесу і реалізують завдяки втіленню системи методів виховання у спільній діяльності вчителя і учнів.

Реалізуючи свою виховну функцію, виконання фізичних вправ здатне розв'язувати завдання морального, естетичного, трудового й інтелектуального розвитку.

Для того, щоб рухова активність повноцінно виконувала зазначені функції, потрібно піклуватися про розвиток та використання рекреаційних ресурсів у школі та поза школою, оптимізацію обсягу вільного часу учнів, пропаганду популярних видів рухової діяльності, підготовку кваліфікованих кадрів для рекреаційно-оздоровчої роботи.

Заняття фізичними вправами здійснювали з огляду на основні дидактичні принципи (основоположні ідеї, положення, що пронизують усі рівні й компоненти фізичного виховання та засвідчують їхню системну цілісність). Принципи містять низку універсальних положень, без дотримання яких неможлива раціональна побудова навчальних та оздоровчих занять.

Принцип науковості зобов'язує будувати педагогічний процес на основі сучасних наукових досягнень. Він зумовлює основні положення відбору навчального матеріалу відповідно до мети і завдань занять фізичними вправами, розкриває причинно-наслідкові зв'язки фізичної культури. Реалізуючи принцип науковості, необхідно дотримуватися певних правил:

– під час підготовки навчального матеріалу використовувати науку як джерело сучасної системи понять і фактів;

– ознайомлювати учнів з історією фізичних вправ та механізмами їхнього впливу на організм людини;

– ознайомлювати учнів із сучасними спортивними досягненнями в різних видах рухової активності;

– розкривати внутрішні зв'язки фізичного виховання, причинно-наслідкові зв'язки різних видів і форм рухової активності;

– застосовувати засоби і методи навчання, які мають педагогічне, медико-біологічне та психологічне обґрунтування і відповідають можливостям учнів;

– у процесі занять застосовувати офіційно прийняту в галузі термінологію.

Принцип свідомості та активності розкриває механізми забезпечення умов для усвідомлення учнями мети занять фізичними вправами, створення оптимальних емоційних умов для навчання, активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ефективність виконання фізичних вправ залежить не лише від кількості занять, але й від їхньої якості (самостійність, ініціативність учнів, аналіз допущених помилок, шляхів їх виправлення і вдосконалення рухових дій). Реалізуючи принцип свідомості та активності, потрібно виконувати певні правила:

– формувати конкретні та посильні завдання оздоровчого або рекреаційного тренування;

– мотивувати і стимулювати фізкультурно-оздоровчу діяльність учнів;

– широко застосовувати ігровий та змагальний методи організації діяльності учнів;

– використовувати новизну навчальної вправи або її частини;

– застосовувати різноманітні засоби, методи і методичні прийоми навчання;

– застосовувати наочні й технічні засоби навчання, нестандартне обладнання та інвентар;

– використовувати різноманітні способи організації учнів;

− застосовувати музичний супровід;

− стимулювати самостійні заняття фізичними вправами;

− розвивати у школярів здатність об'єктивно оцінювати свої успіхи та невдачі, правильно формулювати висновки;

− контролювати фізичний стан і втому учнів у процесі виконання фізичних вправ.

Принцип систематичності й послідовності зумовлюється закономірністю, яка розкриває залежність ефекту навчання від ступеня цілісності змісту педагогічного процесу і забезпечує внутрішньопредметні та міжпредметні змістові зв'язки. В основі послідовності лежить наступність (у межах новизни і складності) завдань, засобів і методів навчання в межах одного уроку і серії уроків. У процесі побудови навчального процесу забезпечується така послідовність навчання фізичним вправам, при якій використовують ефекти позитивного перенесення рухових умінь та навичок. Реалізуючи принцип систематичності й послідовності, необхідно дотримуватися певних правил:

– забезпечувати використання міжпредметних зв'язків (між навчальними предметами, окремими розділами програми, окремими темами);

– формувати потребу до систематичного виконання фізичних вправ протягом тижня, місяця, року, життя;

− реалізовувати в навчально-оздоровчій діяльності правила "від простого до складного", "від вивченого до не вивченого";

− застосовувати поступове ускладнення рухових дій та розширення їхнього складу.

Принцип доступності передбачає застосування такого навчального і тренувального матеріалу, для виконання якого потрібно прикласти оптимальні зусилля. Предмет доступності – форма і зміст фізичної вправи (координаційна складність вправи, складність структури рухової дії, рівень психофізичних витрат, необхідних для виконання дії, кількість рухів, що здійснюють послідовно і без перерв). Міра доступності повинна змінюватися (підвищуватися) відповідно до фізичної підготовленості і функціональних можливостей учнів, які зростають під впливом занять фізичними вправами. Доступність фізичних вправ завжди індивідуальна, тому важливо проводити взаємодію доступності й індивідуалізації.

Принцип індивідуалізації навчання передбачає застосування різнорівневих навчальних завдань та способів їх виконання відповідно до індивідуальних особливостей учнів. Таку діяльність можна здійснювати або за допомогою диференційованого підходу (організація і методика фізичного виховання учнів, що мають схожі характеристики), або індивідуального підходу (врахування в навчальному та оздоровчому процесі тих характеристик, які притаманні конкретній дитині).

Реалізуючи принцип індивідуалізації, потрібно виконувати певні правила:

− брати до уваги індивідуальні та групові психолого-педагогічні й морфофункціональні особливості школярів;

− враховувати відмінності у ставленні дітей до занять фізичними вправами і їхніх результатів;

− забезпечувати диференціацію навчальних завдань для кожного учня;

– оптимально поєднувати групові та індивідуальні форми організації занять фізичними вправами;

– дотримуватися вимог персональної доступності.

Принцип наочності передбачає використання для сприйняття фізичної вправи зорового, слухового, тактильного, м'язового відчуття. За допомогою зору реалізується пряма наочність (демонстрація фізичної вправи вчителем або учнем) та опосередкована наочність (демонстрація кінограм, малюнків, таблиць тощо, які зображують ефективне виконання рухової дії). Для слухової наочності використовують різні способи відтворення звуку (удари, ритмічні удари, музичний супровід, свист), які сприяють формуванню звукових образів ритму, темпу рухів і тривалості вправ. Формування в підлітка уяви про сутність фізичної вправи за рахунок м'язового відчуття, які виникають у процесі її виконання забезпечує рухова наочність.

Реалізуючи принцип наочності, потрібно дотримуватися певних правил:

– демонструвати фізичну вправу лише тоді, коли учень не може її уявити і правильно виконати за поясненням;

− використовувати повільний показ вправи, що дає змогу учневі краще сприйняти вправу;

− поєднувати показ фізичної вправи з її поясненням;

− демонструвати можна цілу вправу, або її частини. Кількість показів не повинно перевищувати двох-трьох разів;

− під час показу фізичної вправи використовувати вигідні зони огляду;

− ілюстративні матеріали доцільно давати учням додому для самостійного аналізу і майбутнього колективного обговорення.

Принцип міцності знань, умінь та навичок розкриває прийоми для формування і тривалого збереження в пам'яті набутих знань, умінь і навичок (повторення навчального матеріалу, виконання нових вправ у поєднанні з раніше засвоєними, активізація пам'яті, мислення учнів під час вивчення і повторення рухових дій,

групування засобів навчання з метою їх систематизації; використання різноманітних вправ і методик, самостійної роботи для творчого застосування отриманих знань, умінь і навичок). Для належного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. Водночас потрібно зазначити, що значна кількість повторень в однакових умовах може привести до утворення динамічного стереотипу, який практично не піддається перебудові. Тому необхідно забезпечувати варіативність виконання фізичних вправ.

Науковий аналіз проблеми розвитку рухової активності підлітків у загальноосвітніх навчальних закладів передбачає визначення низки педагогічних умов, які дадуть змогу ефективніше побудувати цей процес . У контексті нашого дослідження термін "педагогічні умови" характеризує сукупність зовнішніх і внутрішніх чинників, які забезпечують ефективне і результативне формування рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів. Аналіз та узагальнення наукових досліджень і власних результатів роботи дали змогу визначити основні педагогічні умови розвитку рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів (рис. 3.3).

Рис. 3.3. Педагогічні умови розвитку рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів

Створення освітнього середовища, сприятливого для формування рухової активності дитини, розглядають науковці як систему впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що полягають у соціальному та просторово-предметному оточенні [178]. В освітньому середовищі виділяють такі суб'єкти: окремий учень, колектив учнів (команда, група, клас, класи, увесь контингент учнів освітнього закладу), тренер, учитель, педагогічний колектив, батьки, освітня установа в цілому. Тому освітнє середовище розуміють як систему впливів та умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що полягають у соціальному та просторово-предметному оточенні.

Технологія моніторингу стану освітнього середовища дозволяє на основі статистичного аналізу соціально-педагогічної інформації виявляти основні закономірності й тенденції в розвитку системи та здійснювати прогнозування майбутніх її станів за різними аспектами, а також можливих соціальних наслідків системи соціальних відносин, що складалася в ній певним чином, формування життєвих орієнтирів та цінностей індивіда [165].

Реалізація моніторингу здійснюється шляхом дотримання певних чинників:

– об'єктивність інформації (використання об'єктивних формалізованих даних, що отримують у ході інформаційного обміну суб'єктів освітнього середовища);

– порівнянність даних вивчення системи (аналіз функціонування середовища здійснюють не лише констатацією її стану, але й вивченням змін, які відбуваються, порівняння отриманих даних із початковими

результатами);

– комплексність оцінки чинників впливу на освітнє середовище;

– прогностичність отриманих результатів (прогнозування майбутнього освітнього середовища, можливих змін і тенденцій розвитку);

– цільове призначення отриманих даних (отримання інформації здійснюється виходячи з мети діяльності).

Урахування поданих чинників дозволяють отримувати інформацію, що характеризує взаємодії всіх учасників освітнього процесу, і на її основі моделювати стан освітнього середовища в аспекті формованих нею соціальних норм.

Самореалізація учня підвищується, якщо в освітньому середовищі дотримуватися певних правил:

– розвивати якості об'єктивного аналізу, критичного мислення й незалежного висловлювання;

– розвивати індивідуальність кожного учня, його самостійність та особистісні якості;

– формувати знання і вміння з базових предметів, а також у тих сферах, які цікавлять учня;

– сприяти взаємоузгодженню зовнішніх потреб та внутрішніх мотивів самореалізації учня.

У фізичному вихованні важливо сформувати сприятливе навчально-ігрове середовище [72]. Організація навчально-ігрового середовища відкриває значні можливості для розвитку емоційно-вольових якостей дітей. Модель навчально-ігрового середовища передбачає три взаємопідпорядковані та взаємозумовлені блоки: теоретико-методологічний (визначає мету, вихідні теоретичні положення і компоненти середовища); психолого-педагогічний (репрезентує психолого-педагогічні принципи побудови навчально-ігрового середовища, зміст діяльності педагога з організації середовища та форми його функціонування в початковому навчанні) і технологічний (визначає технологію організації цього середовища на уроці шляхом формулювання завдань з організації навчально-ігрового середовища на кожному етапі, обґрунтування структури навчання в умовах навчально-ігрового середовища, здійснення моніторингу процесу розвитку емоційно-вольових якостей).

Особистісно-орієнтований підхід передбачає, що в центрі навчання і виховання знаходиться учень, тому підбір завдань, засобів і методів освітньої діяльності зумовлює розвиток особистості. В основі такого підходу лежить цілеспрямоване формування позитивно ставлення підлітків до занять фізичними вправами, усебічне стимулювання здібностей кожного школяра, виявлення й активізації творчих якостей учнів, орієнтація на самовиховання та саморозвиток.

Реалізація особистісно-орієнтованого підходу до формування рухової активності підлітків ґрунтувалася на таких вихідних положеннях:

– пріоритет індивідуальності, самоцінності дитини як суб'єкта навчально-виховної і спортивно-масової діяльності;

– розвиток учня як гармонійно розвиненої особистості;

− формування позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення до рухової активності;

− використання різноманітних форм і методів організації спортивно-масової та оздоровчої діяльності орієнтованих на конкретного учня;

− формування ініціативи та самостійності у процесі виконання фізичних вправ.

Забезпечення комплексного характеру оздоровчих та спортивно-масових занять зумовлено змістом шкільної навчальної програми та специфічним впливом фізичних вправ на організм учнів. Для належного оздоровчого ефекту необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Потрібно визначити співвідношення засобів тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. На думку науковців [163], схоластичне застосування різних засобів не лише не сприяє зросту фізичної працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. В цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий чинник і не відповідає на нього процесами адаптації. Тільки після багаторазового систематичного повторення фізичного навантаження певного спрямування, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. В подальшому, коли організм починає пристосовуватися до постійного навантаження, розвиток систем і функцій організму сповільнюється.

У сучасних умовах використовують різні варіанти оздоровчого тренування. Водночас, на думку Л. Я. Іващенко [68], їх можна поділити на три основні групи. Перша група передбачає застосування засобів переважно

циклічного характеру, які проводять неперервним методом протягом 10–30 хв з потужністю 60–70 % МСК. Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний учасник підбирає певний вид фізичної активності й виконує її три рази на тиждень. З підвищенням фізичного стану змінюється фізичне навантаження та умови виконання вправи. Друга група передбачає використання вправ силового і швидкісно-силового характеру. Величина фізичного навантаження досягає 80–85 % від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10 повторень, а дозування – 3–5 підходів. У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості. З погляду оздоровчого тренування, рухова активність підлітків повинна мати комплексний характер.

Змістове та методичне забезпечення формування рухової активності передбачає формування у підлітків спеціальних, психолого-педагогічних та медико-біологічних знань, формування системи вмінь і навичок, моніторинг та контроль результатів навчальної діяльності. Зміст навчання – це певна педагогічна модель, відображена в навчальній програмі та підручниках. Навчальна програма з фізичної культури є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, яка розроблена на основі Державних стандартів. Вона включає вивчення гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, кросової, лижної підготовки, плавання, теоретичних відомостей про сутність і значення фізичної культури і спорту.

Базову програму з фізичної культури доповнюють регіональним та шкільним компонентами (варіативний компонент) змісту загальної середньої освіти. Результати дослідження І. В. Бакіко засвідчують, що співвідношення базової і варіативної частин за часом становить у молодшому шкільному віці – 70×30 %; в середньому – 60×40 %; у старшому – 50×50 %. Регіональний компонент програми віддзеркалює національну, природно-географічну, соціокультурну своєрідність регіону, своїх традиції та інші відомості, які недостатньо відображені в державному компоненті змісту освіти.

Шкільний компонент фізичного виховання визначає навчальний заклад з урахуванням своїх можливостей і специфіки освітньої діяльності і зважає на інтереси учнів, природні умови їхнього проживання, стан здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, матеріальної бази школи, регіональних особливостей. Зміст шкільного компоненту фізичного виховання визначає учитель і погоджує директор навчального закладу. В основу шкільної частини програми лягли оздоровчі фізичні вправи та нетрадиційні види спорту. Перевагу надають національним іграм, вправам, які мають прикладне значення, і проводять на свіжому повітрі; засобам, що сприятимуть інтенсивному розвитку фізичних якостей, а також фізичним вправам та видам спорту, які поглиблено вивчають у певній школі.

Для визначення змісту навчальних занять необхідно програмовий матеріал розділити, відповідно до тематики, на окремі групи і заняття. Зміст фізичного виховання, крім уроків фізичної культури, реалізується у позакласній і позашкільній фізкультурно-оздоровчій роботі, залучення учнів до самостійної діяльності з метою формування у них навичок і звичок рухової діяльності.

Відповідно до умови змістового та методичного забезпечення процесу формування рухової активності, виникає гостра потреба у створенні нових навчальних посібників, брошур, методичних рекомендацій з основ розвитку рухової активності. Важливого значення набуває розробка і застосування методик діагностики фізичного та функціонального стану організму учнів.

Міждисциплінарна інтеграція навчальних предметів здійснювалася з метою забезпечення єдності й взаємовідповідності історичних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знань. Як зазначають Т. Коженовська, А. Лісневська [76], міждисциплінарні зв'язки не лише дозволяють встановити своєрідні "містки" між навчальними дисциплінами, але й на основі спільності змісту цих дисциплін побудувати цілісну систему навчання, що є важливою умовою й результатом комплексного підходу, який дозволяє вичленувати й основні елементи змісту освіти, і взаємозв'язки між навчальними предметами.

У наукових працях обґрунтовано висновок про те, що міжпредметні зв'язки – одна з важливих психолого-педагогічних умов збільшення науковості й доступності навчання, його зв'язку з навколишньою дійсністю, активізації підготовчої діяльності й удосконалення процесу формування знань, умінь і навичок. Реалізація міжпредметності посилює взаємодію всіх дидактичних принципів і методів навчання. Відповідно Т. Шигалугов [67] виділяє види організаційно-методичних зв'язків, які можна поділити на групи: за способами

засвоєння зв'язків у різних видах знань (репродуктивні, пошукові, творчі); за широтою здійснення (міжкурсові, внутрішньоциклові, міжциклові); за часом здійснення (послідовні, супровідні, перспективні); за способом взаємозв'язку предметів (односторонні, двосторонні, багатосторонні); за постійністю реалізації (епізодичні, систематичні); за рівнем організації навчального процесу (поурочні, тематичні й ін.).

Цінність застосування міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні полягає в тому, що вони хороша основа для об'єднання дій усіх шкільних педагогів на користь оздоровлення учнів. При чому мова йдеться не лише про позакласну роботу, а й про уроки фізичної культури та інших предметів, що сприяли кращому розумінню причинно-наслідкових залежностей впливу різних фізичних вправ на організм людини.

В основі методики реалізації міжпредметних зв'язків, на думку Б. М. Шияна [168], лежить рухове відтворення навчального матеріалу. Диференційоване виконання рухових прийомів відповідно до тематики завдань математичного або мовного матеріалу, а також зміна діяльності учнів дають змогу досягти кращої пізнавальної діяльності. На уроках математики вивчені цифри запам'ятовуються краще, якщо їх "писати" за допомогою суглобів плечового пояса. Це дає змогу дітям та й учителям по-новому відкрити для себе руховий апарат людини, закономірності управління рухами, шляхи вдосконалення фізичної підготовленості. На уроках мови доцільно відображати вивчені літери у вигляді імпровізованих рухів.

Осучаснення (включення нових) видів рухової активності передбачає використання для підвищення рухової активності нових видів фізичних навантажень (аеробіка, степ-слайд аеробіка, аквааеробіка, роуп-скіппінг тощо).

Аеробіка передбачає виконання комплексів фізичних вправ для різнобічного розвитку людини. Виконання аеробних вправ забезпечується, переважно, завдяки збільшенню споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливий вплив на роботу серцево-судинної і дихальної систем організму. Водночас не потрібно сприймати аеробіку як заняття фізичними вправами лише в аеробному режимі. Окремі форми тренування (stretch (стретч), pump and tone (памп і таун)) не використовують аеробний режим тренування. На сьогодні термін "аеробіка" включає більш ніж 200 назв різноманітних напрямів занять.

Найпопулярнішою є оздоровча аеробіка, яка спрямована на корекцію будови тіла, підвищення захистних сил організму, зняття стресу. До оздоровчих видів оеробіки належать: базова аеробіка, танцювальна аеробіка, аероденс, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, кондишин-аеробіка, бокс-аеробіка (кік-аеробіка), аквааеробіка, аквастеп, велоаеробіка.

Степ-аеробіка (від англійського – "крок") – система стрибків на невеликій платформі спрямованих на розвиток сили, координації, швидкісно-силових якостей. Фанкі-аеробіка використовує систему рухів запозичених із популярних танців і відображає стилістичний характер рухів і музики. Фізичні вправи фітбол-аеробікки (аеробіка на м'ячах) використовують пружну силу м'яча. Слайд-аеробіка (від англійського – "ковзати") забезпечує виконання комплексів вправ на ребристих килимках у спеціальних шкарпетках. Аквааеробіка (від англійського – "вода") – виконання фізичних вправ у воді.

Для підвищення рухової активності використовують й інші види аеробіки і фітнесу. Тераробіка (terarobics) – оздоровче аеробне тренування, що охоплює танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. Аеробоксинг, тай-бо (aeroboxing, Tae-Bo) – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств. Фізичні вправи спінінг (spinning), спінбайк, сайклінг аеробіки передбачають виконання динамічного навантаження на спеціальних велосипедах. Роуп-скіпінг (rope skipping) – новий вид рухової активності, який поєднує комбінацію стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконують індивідуально або в групах. Шейпінг – програма занять, у якій використовують гімнастичні й танцювальні рухи, що передбачає чітку регламентацію виконання фізичних вправ з акцентом на максимальну амплітуду рухів.

Виконання нових, незвичних фізичних вправ підвищує активність підлітків, їхню мотивацію до оздоровчої діяльності, самостійності занять.

Орієнтація на належні норми фізичних навантажень. Рухова активність є обов'язковим і визначальним чинником, що зумовлює діяльність організму в процесі індивідуального вікового розвитку в межах оптимальних величин. Норма – це науково обґрунтований обсяг рухової активності, який визначають переважно за оптимальною кількістю рухів. Термін "оптимальний" означає "найкращий", "найправильніший" і з можливих варіантів розв'язання певних завдань відповідно до умов, що склалися. Потреба в руховій активності учнів коливається протягом року (в осінній і зимовий періоди знижується, навесні і влітку – зростає). Сезонні коливання фізичної активності залежать і від регіону проживання (тривалість світлового дня, інтенсивність ультрафіолетового опромінення, температура повітря тощо).

Готовність організму до виконання різних фізичних навантажень визначає ступінь розвитку центральної нервової системи, опорно-рухового апарату і тих систем, які здійснюють доставку кисню з атмосферного повітря до працюючих м'язів (легені, серце, кровоносні судини) [137; 163]. Розвиток цих систем у підлітковому віці відбувається нерівномірно. Тому для визначення оптимальної дози рухової активності потрібно ґрунтуватися на функціональній готовності організму. Отже, оптимальна рухова активність – змінна і суворо індивідуальна величина.

У науковій і методичній літературі широко використовують термін "гранично допустимі межі", за допомогою якого визначають максимальні фізичні навантаження, допустимі в межах оздоровчого і розвивального тренування. Гігієнічна норма рухової активності лежить між верхньою межею (гранично допустима величина) і нижню (мінімально необхідна величина). Рекомендована добова норма рухової

активності для підлітків становить 20–25 тис. локомоцій, загальною тривалістю 3,6–4,8 год.

Педагогічні умови дозволяють розглядати рухову активність у школі як діяльність, що має значний оздоровчий, рекреаційний, спортивний та виховний потенціал і здійснюється для розв'язання завдань фізичного виховання. Розвиток рухової активності підлітків планувався з урахуванням таких положень:

—формування у підлітків інтересу і стійкої мотивації до занять фізичними вправами;

—створення позитивного навчально-виховного середовища;

—використання комплексу засобів, методів і форм фізичного виховання;

—вибір певної програми занять фізичними вправами з урахуванням психофізичного стану підлітків;

—забезпечення постійного медико-педагогічного контролю та самоконтролю;

—формування стійких знань про організм людини, основи здорового способу життя, зміст і дозування фізичних навантажень;

—залучення батьків до участі у спільних спортивно-масових та рекреаційних заходів.

Методи розвитку рухової активності підлітків поділяли на три групи: організація й здійснення навчально-пізнавальної діяльності, стимулювання та мотивація навчальної діяльності, контроль і самоконтроль за ефективністю навчальної діяльності. До організації й здійснення навчально-пізнавальної діяльності належали методи слова (бесіда, пояснення, команда, розповідь, інструктаж), методи наочності (демонстрація рухів, використання ілюстрацій), практичні методи (навчання рухових дій, удосконалення та закріплення рухових дій, методи тренування). Методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності спрямовані на формування позитивних мотивів занять фізичними вправами, стимулювання пізнавальної активності. Методи контролю і самоконтролю – це способи, за допомогою яких визначають результативність занять фізичними вправами.

До засобів формування рухової активності підлітків належать фізичні вправи, оздоровчі сили природи й гігієнічні чинники. Фізичні вправи – це основний і специфічний засіб фізичної культури, спеціально організований вид рухової діяльності, за допомогою якого вирішують завдання фізичного виховання. За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. Діапазон цих змін залежить від спрямованості вправи й особливостей організму підлітків [158]. Фізичні вправи залучають до активної діяльності різні м'язові групи і системи організму. Активізується діяльність серця, збільшується приплив крові й кисню до головного мозку, покращуються обмінні процеси. У процесі занять підвищується сила, витривалість м'язів, розвивається їхня здатність довільно напружуватись і розслаблятися, досягається високий ступінь координації м'язових зусиль [25]. Отже, за допомогою фізичних вправ здійснюється позитивний біологічний вплив на організм людини, змінюється його морфофункціональний стан та стан здоров'я.

Наукові дослідження [137] засвідчують, що фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичної вправи на організм людини, а також ступінь подоланих при цьому суб'єктивних і об'єктивних труднощів. Дією навантаження є реакція організму на виконану роботу, що спричиняють адаптаційні зміни в організмі. Установлено, що малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень його функціонування, великі – підвищують функціональні можливості організму, надмірні – пригнічують їх. Тому за величиною фізичні навантаження можна поділити на активізаційні, закріплювальні, розвивальні й такі, що пригнічують розвиток. Найціннішими для фізичного виховання підлітків є великі (тобто розвивальні) та середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дає змогу забезпечити оздоровчу спрямованість занять та управляти розвитком організму.

Фізичні навантаження характеризуються обсягом й інтенсивністю. Обсяг навантаження визначає кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивності навантаження властивий час виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки до виконання фізичних вправ. Тому дозування навантаження передбачало зміну його обсягу та інтенсивності.

Під час виконання фізичних вправ використовували різноманітні прийоми дозування силових фізичних навантажень, зокрема:

—зменшення або збільшення кількості повторень вправи;

—збільшення амплітуди виконання фізичної вправ;

—зміна умов виконання фізичної вправ;

—підвищення або зниження швидкості виконання фізичної вправи;

—тривалість виконання фізичних вправ;

—зменшення або збільшення тривалості перерв і відпочинку;

—ускладнення фізичних вправ шляхом їхнього поєднання з іншими вправами.

Отже, ґрунтуючись на результатах аналізу наукових джерел, власних експериментальних досліджень, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як

методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить ціннісно-мотиваційне спрямування до різних за структурою виконання та рівня навантажень фізичних вправ. При розробці моделі брали до уваги всі компоненти навчального процесу за дотримання визначеної мети , завдань, функцій, принципів, методів й засобів діяльності.

3.2. Реалізація рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичного виховання

Відповідно до програмно-нормативних документів фізична культура як компонент загальної культури, суспільними виявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Мета розвитку фізичної культури – створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

Державна політика в галузі фізичного виховання і спорту [48; 49] спрямована на розв'язання таких завдань:

– формування в населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;

– удосконалення форм залучення дітей і молоді до систематичних та повноцінних занять фізичними вправами;

– удосконалення системи дитячо-юнацького спорту.

У загальноосвітніх навчальних закладах мету фізичної культури реалізовують через комплекс навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування в учнів переконання в потребі систематичного використання різноманітних форм фізичного виховання. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для кожної групи школярів, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності.

Зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів регламентується навчальною програмою, спрямованою на реалізацію дидактичних принципів і характеризується плануванням навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальний матеріал передбачає розв'язання завдань фізичного виховання учнів й складається з теоретичного та практичного розділів. Зміст теоретичного розділу програми передбачає засвоєння знань з історії фізичної культури, психолого-педагогічних та медико-біологічних основ виконання фізичних вправ, правил контролю і самоконтролю. Практичний розділ програми містить навчальний матеріал у вигляді

варіативних модулів. Практичні заняття направлені на покращення показників фізичного розвитку, функціонального стану організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, оволодіння руховими навичками. У зміст навчальних занять включають розділи з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного спорту (для безсніжних районів – кросу), туризму, спортивних ігор.

Фізичне виховання в загальноосвітніх навчальних закладах здійснюють у різноманітних формах, які взаємопов'язані та доповнюють одні одних. Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання, який проводить учитель згідно з навчальним планом і програмою. У змісті уроку відображено всі компоненти навчально-виховного процесу: мета, зміст, засоби, методи, діяльність з організації та управління. Сутність уроку як цілісної динамічної системи полягає в колективно-індивідуальній взаємодії вчителя й учнів, унаслідок якої відбувається засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму.

Наукові дослідження [24; 56; 153] та практика роботи загальноосвітніх навчальних закладів засвідчують , що урок фізичної культури в силу своїх організаційних та дидактичних особливостей не забезпечує учням достатній обсяг рухової активності учнів. Тому в школах сформована система позаурочних форм фізичного виховання (рис. 3.4).

Позаурочні форми фізичного виховання учнів поділяють на три групи: виконання фізичних вправ у режимі навчального дня, позакласні й позашкільні заняття фізичними вправами.

Фізичне виховання протягом навчального дня організовують у складі класу під керівництвом класовода або класного керівника, за допомогою інструкторів-старшокласників та під методичним керівництвом учителя фізичної культури. До цієї групи занять фізичними вправами входять гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, ігри на організованих перервах.

Позакласна робота з фізичного виховання – це система заходів і організованих занять фізичними вправами, що проводять у школах під керівництвом учителів, органів учнівського самоврядування.

Поняття позакласної роботи досить широке і охоплює різні за змістом, призначенням, методикою проведення, формами і способами управління заняття. Форми позакласної роботи – це види об'єднань, способи організації учнів і педагогів для спільної рухової діяльності після уроків, а також конкретні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, розраховані на масову чи диференційовану учнівську аудиторію. До позакласних форм фізичного виховання належать заняття в спортивних секціях, заняття в групах загальної фізичної підготовки, масові фізкультурно-спортивні заходи, туристичні походи і свята, дні здоров'я, змагання. Вони повинні бути узгоджені під час планування зі змістом уроків фізичної культури, сприяти засвоєнню навчального матеріалу, передбаченого навчальною програмою.

Позашкільною роботою називають спортивно-масову та рекреаційну діяльність позашкільних закладів для дітей та юнацтва. Фізичне виховання учнів за межами школи здійснюється сім'єю, позашкільними установами, дитячо-юнацькими спортивними школами, дитячими екскурсійно-туристичними станціями й іншими культурно-просвітницькими установами та організаціями. Поряд із загальноосвітніми навчальними закладами вони береть участь в організації спортивно-масової і туристичної роботи з учнями в літніх і зимових таборах відпочинку.

Позашкільні організації й установи беруть на себе обов'язки щодо організації дитячих груп, гуртків, спортивних секцій. У сукупності з уроками фізичної культури правильно організовані позааудиторні заняття забезпечують безперервність і ефективність фізичного виховання.

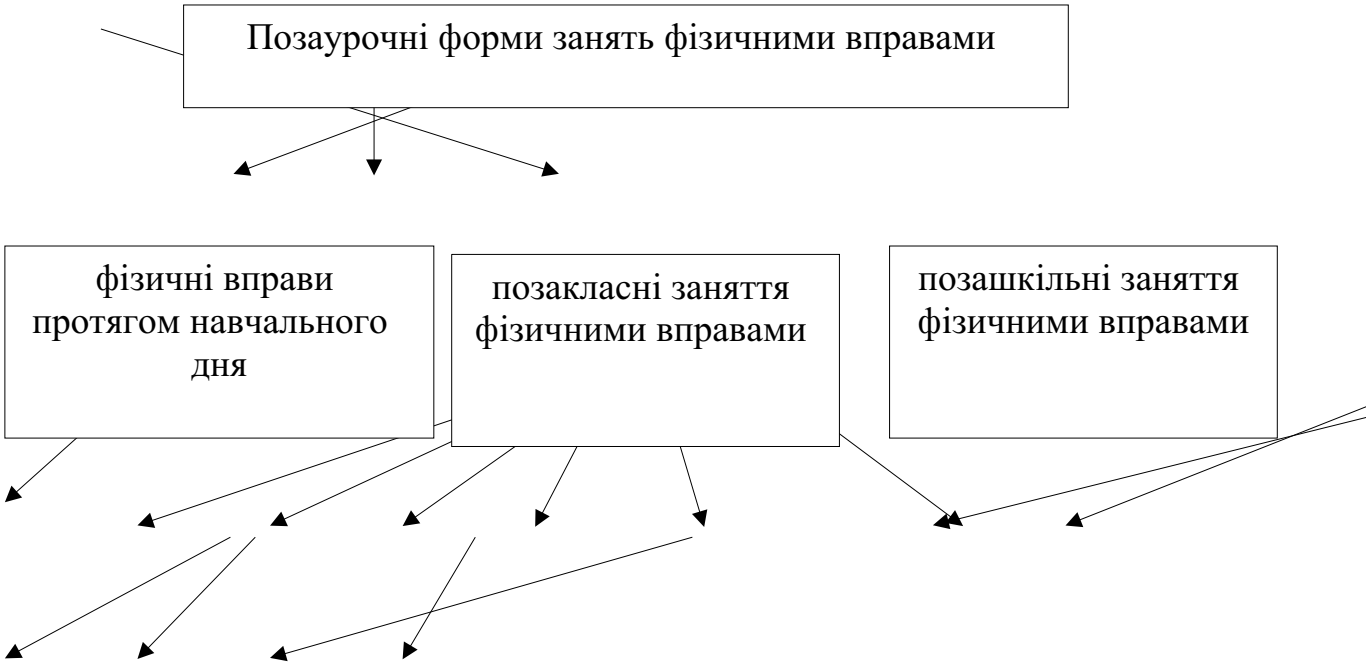
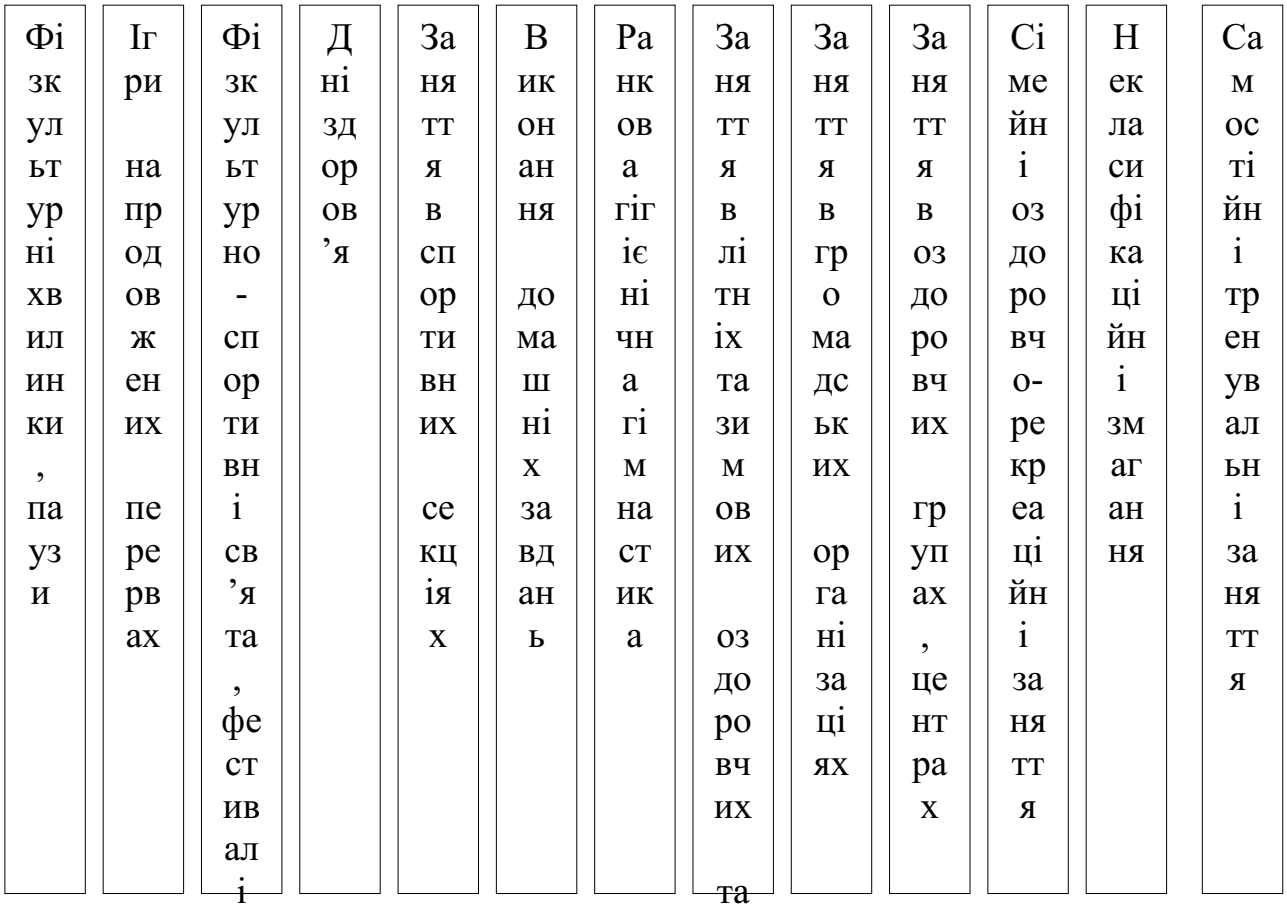


Рис. 3.4. Позаурочні форми фізичного виховання підлітків



Головна функція позаурочних форм фізичного виховання – створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять фізичними вправами. На позаурочних заняттях закріплюють і вдосконалюють засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки – лише початок усієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Структура занять фізичними вправами передбачала їхню загально педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечував розв'язання завдань фізичного виховання. Аналіз педагогічної сутності різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складники виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; розвиток фізичних якостей; спеціалізована спортивна підготовка. Так, наприклад, процес навчання докладніше може бути подано в урочних заняттях, а вдосконалення фізичних якостей – у позаурочних, де вибір навчального матеріалу буде визначатися завданнями підвищення функціональних можливостей учнів. Ця обставина свідчить про значення кожної форми занять у педагогічному процесі з фізичного виховання і вимагає їх чіткості, взаємоузгодженості.

Вилучення будь-якої форми занять з організованої структури процесу фізичного виховання суттєво знижує його ефективність і, як наслідок, унеможливлює досягнення бажаного педагогічного результату. У зв'язку з цим нами здійснено диференціацію позаурочних форм фізичного виховання підлітків відповідно до спрямованості їхньої рухової активності (рис. 3.5).

Отже, усі форми фізичного виховання школярів об'єднуються спільною метою і завданнями. Водночас кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Тому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання слід практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення учнів до занять у спортивних секціях і гуртках, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят та днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови. Особливу увагу в позаурочних заняттях потрібно звертати на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури.

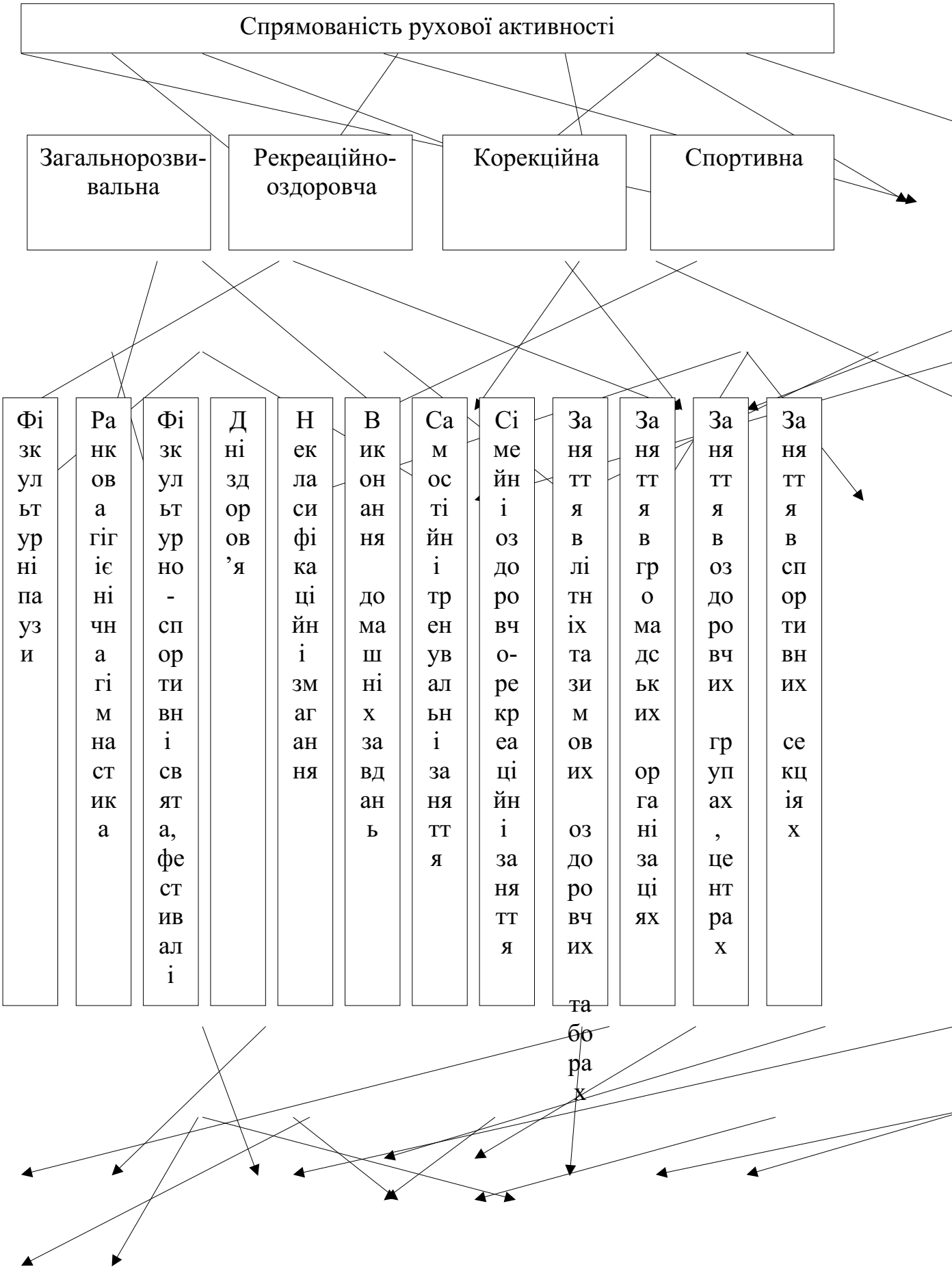

Спрямованість рухової активності
Загальнорозви-вальна
Рекреаційно-оздоровча
Корекційна
Спортивна
Фізкультурні паузи
Ранкова гігієнічна гімнастика
Фізкультурно-спортивні свята, фестивалі
Дні здоров’я
Некласифікаційні змагання
Виконання домашніх завдань
Самостійні тренувальні заняття
Сімейні оздоровчо-рекреаційні заняття
Заняття в літніх таборах
Заняття в оздоровчих групах, центрах
Заняття в спортивних секціях
Заняття в літніх таборах
Заняття в громадських організаціях
Заняття в оздоровчих групах, центрах
Заняття в спортивних секціях

Рис. 3.5. Диференціація позаурочних форм фізичного виховання підлітків відповідно до спрямованості їхньої рухової активності

Характерною рисою позаурочних форм фізичного виховання учнів є їхня добровільність. Тому у процесі експерименту звертали увагу на інтерес підлітків до спортивно-масової діяльності. Це досягали передусім високою емоційністю занять. Звертали увагу на те, щоб кожен учень міг виявити себе під час занять незалежно від рівня своєї фізичної підготовленості.

Основні завдання фізичних вправ у режимі навчального дня: зміцнення здоров'я, покращення працездатності (і фізичної, і розумової), комплексне оздоровлення школярів, а також збільшення кількості часу, виділеного на фізичне виховання.

Ранкова гігієнічна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, який виконують із метою швидшого переходу від стану сну до стану бадьорості, підвищення фізичної працездатності та загартування організму. Основним завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання тих фізіологічних функцій організму, які під час сну послаблюються. Науково доведено, що під впливом ранкових гімнастичних вправ покращується не тільки кровообіг та зміцнюється опорно-руховий апарат, а й зміцнюється нервова система та стимулюється діяльність кори головного мозку.

Після проведення гімнастики підвищується загальний тонус організму, пожвавлюється діяльність серцево-судинної системи школяра. Як наслідок – відновлюється рух застійної, депонованої крові, зокрема в черевній порожнині організму. Існує декілька правил виконання гімнастичних вправ зранку для отримання позитивного їх впливу на самопочуття та стан здоров'я школяра. По-перше, це правильний підбір вправ. До

ранкової гігієнічної гімнастики відносять: дихальні вправи, вправи на розвиток усіх груп м'язів та на гнучкість. Вправи статичного характеру, на витривалість та зі значними навантаженнями виконувати не рекомендується.

Слід також пам'ятати про дотримання послідовності вправ, їхній черговості та необхідної кількості повторень. Наприклад, ранкова гімнастика може проходити в такому порядку: ходьба, повільний біг, ходьба, вправи на потягування із глибоким вдихом і видихом, вправи на гнучкість та рухливість для рук, шиї, тулуба й ніг, силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг. Можна також додати до цієї послідовності різні нахили та випрямлення, присідання, стрибки, вправи на розслаблення.

Логічним є підбір вправ із поступовим збільшенням фізичного навантаження на організм школяра. Тобто кожну вправу потрібно починати виконувати в повільному темпі та поступово підвищувати амплітуду рухів до середніх величин. Зміна вихідних положень, амплітуди рухів, темпу, повторень, пауз для відпочинку – все це забезпечує правильне дозування фізичних вправ та відповідно позитивний вплив на організм школяра.

Для забезпечення розвитку фізичного здоров'я учнів через кожні 7−10 днів до ранкової гімнастики варто додавати нові вправи, змінювати вихідні положення тощо. Все це потрібно здійснювати з урахуванням як вихідного рівня фізичної підготовленості школярів, так і його динаміки. Відразу після виконання ранкової гімнастики рекомендується додатково провести заходи із загартування організму (водні процедури).

Для підлітків було розроблено орієнтовні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

Комплекс 1

1. Ходьба, легкий біг, біг 5 хв, ходьба 45–50 с.

2. В. п. – о. с. 1–2 – руки в сторони – вгору, піднятися на носки, потягнутися; 3– 4 – в. п. (6–8 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті до плечей 1–4 – кругові рухи руками вперед, 1–4 – назад (4–6 разів).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – обхватити себе за плечі; 2 – в. п. (8–10 разів).

5. В. п. – те ж саме, руки на пояс. 1 – нахил вліво, права рука по дузі вгору – вліво; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, рука по дузі вгору – вправо; 4 – в. п. (8–10 разів).

6. В. п. – о. с. 1 – руки через сторони вгору, піднятися на носки; 2 – нахил вперед, торкнутись кінчиками пальців підлоги ; 3 – випрямитись, руки вперед – вгору; 4 – в. п. (6–8 разів).

7. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – присід на лівій, руки вперед; 2 – в. п. (8–10 разів).

8. В. п. – о. с., руки на пояс. 1–4 – стрибки на лівій нозі; 1–4 – стрибки на правій нозі; 1–4 – стрибки на двох (3–4 раз).

9. Ходьба на місці 1 хв.

10. В. п. – о. с. 1–2 – руки через сторони вгору; 3–4 – в. п. (6–8 разів).

Комплекс 2

1. Ходьба, легкий біг 5–7 хв, ходьба 50–60 с.

2. В. п. – о. с. 1 – руки в сторони, ліва назад на носок, прогнутися; 2 – приставити ліву ногу до правої, піднятися на носки, руки вгору, долоні всередину, потягнутись; 3 – права нога назад на носок, руки в сторони, прогнутись; 4 – в. п. (4–6 разів у кожну сторону).

3. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – випад вліво, сплеск над головою; 2 – в. п.; 3 – випад вправо, сплеск над головою; 4 – в. п. (4–6 разів у кожну сторону).

4. В. п. – ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил, прогнутися, руки вгору; 2 – в. п. (6–8 разів).

5. В. п. – упор на колінах. 1 – підняти тулуб вгору, спина округлена; 2 – опустити тулуб, прогнутися (8–10 разів).

6. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті руки перед грудьми, лікті в сторони. 1 – зігнути ліву ногу, повернути тулуб вліво; 2 – нахилитися вперед, ліктем лівої руки торкнутися носка лівої ноги; 3–4– в. п. (5–6 разів у кожну сторону).

7. В. п. – присід на всій стопі, руками взятися за гомілку. 1 – випрямити ноги, торкнутися лобом колін (6–8 разів).

8. В. п. – о. с. 1 – стрибок на правій, ліва нога вперед – вгору, сплеск руками під лівою ногою, 2–3 – стрибок на лівій, права вперед − вгору, сплеск під правою; 4 – в. п. (6–8 разів).

9. Легкий біг і ходьба 2–3 хв.

10. В. п. – о. с. 1–4 – руки дугами вперед – угору – в сторони, вдих; 5−8 – руки через сторони у в. п. (кожна 4–6 разів).

Фізкультурні паузи – це перерви між навчальними або самостійними розумовими заняттями, спрямовані на відновлення працездатності школяра. Така форма активного відпочинку дає змогу попередити стомлення учнів, зняти м'язову та розумову напругу, а також попередити можливі порушення постави. Наукові дослідження також свідчать про зв'язок функціонального стану центральної нервової системи та тонусу м'язової тканини, тобто вміння розслаблятись вимагає активної участі нервової системи та вольових зусиль школяра.

Існують відповідні правила проведення фізкультурних пауз. Передусім фізичні вправи потрібно виконувати на відкритому повітрі, або ж в добре провітреному приміщенні. Тривалість фізкультурної паузи коливається від 5 до 15 хв, а частота її включення протягом дня встановлюється відповідно до особливостей навантаження школяра, нервово-психічної напруги, часу настання стомлення та розпорядку дня.

Обрані вправи мають бути спрямовані передусім на розслаблення м'язів, які задіяні в роботі. У зв'язку з тривалою письмовою роботою учнів, корисними будуть вправи для м'язів рук, на відчуття правильної постави та зміцнення м'язів спини. Варто зауважити, що у фізкультурну паузу все ж рекомендують включати вправи, які охоплюють всі групи м'язів.

Рекомендуємо такі комплекси фізкультурних пауз.

Комплекс 1

1. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна і розмахуючи руками (30–40 кроків).

2. В. п. – стійка руки в сторони. долонями до верху. 1 – з напруженням зігнути руки до плечей, кисті стиснуті в кулаки, лікті притиснути до грудей; 2 – в. п.

3. В. п. – о. с. – п'яти разом, носки нарізно, руки опущені вздовж тулуба, долоні притиснуті до середини стегна. 1 – дугами вперед руки вгору, праву ногу назад на носок, прогнутися; 2 – в. п.; 3 – те ж саме, ліву ногу назад на носок; 4 – в. п. (5–8 разів кожною ногою).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, носки всередину, руки на пояс. 1 – руки дугами в сторони – вгору, долонями вгору, поворот тулуба вліво; 2 – в. п.; 3 – те ж саме в праву сторону; 4 – в. п. (4–8 разів у кожну сторону).

5. В. п. – присід на носках, руки на колінах. 1–3 – три стрибки на місці в присяді; 4 – випрямитися (5–8 разів).

6. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–2 – пружні нахили вперед, торкаючись; 3 – нахил прогнувшись, руки вгору; 4 – в. п. (6-8 разів).

7. В. п. – стійка руки схресно перед грудьми. 1– дугами вниз руки в сторони, мах правою ногою вправо; 2– в. п.; 3 – те ж саме лівою ногою вліво; 4 – в. п. (6–8разів).

8. Ходьба на місці 15–20 с.

Комплекс 2

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегон 15–20 с.

2. В. п. – стійка ноги разом, кисті рук переплетені на голові долонями вниз. 1 – піднятися на носки, потягнутися, випрямляючи руки і повертаючи долоні вгору; 2 – в. п. (6–8 разів).

3. В. п. – стоячи, п'ятки разом, носки нарізно, руки на пояс. 1 – присід, спина пряма; 2 – в. п. (6–8 разів).

4. В. п. – сидячи на стільці, впертися спиною в стінку стільця, руки на пояс. Нахилитися вліво, сковзуючи рукою по задній ніжці крісла до підлоги; повернутися у в. п. Те ж саме – вправо (6–8 разів у кожну сторону).

5. В. п. – сидячи на стільці, притиснутись спиною до стільця, ноги випрямлені на підлозі, стопи паралельні, руки в сторони, передпліччя зігнуті під прямим кутом долонями вперед, 1–2 – нахилитися вперед, зберігаючи положення рук і дивлячись вперед, торкнутися грудьми колін; 3–4 – в. п. (6–8 разів).

6. В. п. – сидячи на стільці, триматись руками за сидіння ззаду. 1 – підтягнути зігнуті ноги до грудей; 2 – випрямити їх; 3 – знову зігнути; 4 – в. п. (6–8 разів).

7. 4 підскоки на лівій нозі. 4 – на правій , 8 – на двох (4–6 разів).

8. Ходьба на місці 20 с.

Спортивно-масова робота охоплює таку важливу форму фізичної активності, як гімнастика до навчальних занять. Її проводять на початку навчального дня з метою виховання у школярів звички систематично виконувати фізичні вправи. Це в свою чергу реалізовує оздоровчі завдання фізичного виховання: активізація обмінних процесів організму, зміцнення м'язової системи, покращення самопочуття школяра. Виконання гімнастичних вправ до початку навчальних занять допомагає учню швидше включитися в роботу та покращує передумови її організації.

Гімнастику до навчальних занять рекомендовано проводити на свіжому повітрі тривалістю 8–10 хв із поступовим підвищенням та зниженням фізичного навантаження. Комплекс вправ має бути спрямований на розвиток усіх груп м'язів та розроблений з урахуванням правил послідовності.

Гімнастику можна розпочати, наприклад, із вправ для м'язів рук і плечового пояса, продовжити вправами для м'язів тулуба, на поставу, далі застосувати вправи для м'язів ніг, а також вправи загального фізичного впливу (біг, стрибки, танцювальні елементи), а завершити гімнастику вправами заспокійливого характеру.

Рекомендовані такі комплекси фізичних вправ.

Комплекс 1

1. Ходьба на місці, зберігаючи правильну поставу (32–48 рахунків).

2. В. п. – о. с. 1–2 – праву назад на носок, руки вгору – назовні, прогнутися, 3–4 – в. п., 5–8– те ж саме лівою (4–6 разів).

3. В. п. – руки за голову. 1–2 – упор присівши, 3–4 – в. п., 5–6 – піднятись на носки, руки вгору, 7–8 – в. п. (4–6 разів).

4. В. п. – руки в сторони. 1–2– праву вправо на носок, праву руку на пояс, ліву руку вгору, нахил вправо , 3–4 – повернутись у в. п., 5–8 – те ж саме з лівої (4–6 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–4 – коло тулубом вправо, 5–8 – те ж саме вліво (4–6 разів).

6. В. п. – ходьба на місці, зберігаючи правильну поставу (32–48 рахунків). Під час ходьби на місці ритмічно дихати.

7. В. п. – о. с. 1 – крок лівою вперед, праву руку в сторону, 2 – приставити праву, ліву руку в сторону, 3 – нахил голови назад, руки вгору, 4 – повернутись у в. п., 5–8 – те ж саме кроком лівої назад (2–4 раза).

Комплекс 2

По команді прийняти положення правильної постави і зберігати його протягом 5–6 с.

1. Ходьба на місці, зберігаючи правильну поставу (32–48 рахунків).

2. В. п. – о. с. 1 – крок правою вправо, руки до плечей, 2–3 – піднятися на носки, руки вгору – назовні, 4 – приставити ліву і повернутися у в. п., 5–8 – те ж саме лівою вліво (4–6 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот тулуба вправо, праву руку в сторону, 2 – в. п., 3–4 – те ж саме поворот тулуба вліво (6–8 разів).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину. 1–2 – нахил тулуба вправо, ліву руку вгору, 3–4 – в. п., 5–8 те ж саме нахил тулуба вліво із зміною положення рук (4–6 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–3 – три пружні присіди, 4 – в. п. (6–8 разів).

6. Ходьба на місці, зберігаючи правильну поставу (32–48 рахунків). Під час ходьби на місці ритмічно дихати.

7. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – праву руку на пояс, 2 – ліву руку за голову, 3 – піднятися на носки, руки вгору, 4 – в. п., 5–8 – те ж саме із зміною рук (4–6 разів).

Масові оздоровчі та спортивні заходи організовують у позаурочний час, вихідні, або ж святкові дні з метою залучення учнівської молоді до систематичних фізичних занять, покращення фізичної підготовки та зміцнення здоров’я. Такі заходи проводить керівництво навчального закладу, спортивны клуби тощо. В рамках масових заходів спортивного характеру часто використовують таку форму фізичного виховання як змагання. Найбільш відомі такі види змагань: конкурси, вікторини, олімпіади, фестивалі, спартакіади і т. д.

Особливістю такої форми фізичного виховання є виявлення та розвиток фізичних і творчих можливостей школярів, активізація пізнавальної діяльності. Зазвичай змагання включають силові випробування – стрибки, підтягування, віджимання, естафети. Це підвищує фізичну підготовку учнів та їхній інтерес до фізичних вправ загалом.

Домашні завдання – це особлива форма фізичної активності школярів, спрямована на зміцнення здоров’я, підвищення рухового режиму, розвиток фізичних якостей. У домашні завдання часто включені вправи з предметами, наприклад: гантелями, палицями, подушками. Особливу увагу приділяють вправам на поставу. Темп виконання завдань спокійний, без затримки дихання.

Рекомендовані такі фізичні вправи для домашніх завдань.

Комплекс 1

1. Присідання на одній нозі (“пістолет”) спочатку з підтримкою однієї руки.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (спочатку на підвищеній опорі).
3. Лежачи на спині, торкнутися ногами підлоги за головою (ноги нарізно, ноги разом).
4. Згинання рук у висі, хват зверху або знизу (спочатку у висі лежачи).
5. Вправа для черевного пресу із закріпленими ногами.
6. Прогинання спини стоячи біля стіни, торкаючись її руками за головою.
7. В нахилі прогнувшись кругові рухи руками.
8. Біг на місці упор стоячи (5 с).
9. Стрибки на скакалці.
10. Стрибки в довжину з місця.
11. Біг з високим підніманням стегон.
12. Біг стрибками.
13. Тримаючись однією рукою за опору, почергові махові рухи ногами вперед, назад, у сторони.
14. Стрибки вгору з місця, торкаючись однією рукою орієнтира (відмітки на стіні).
15. Біг у середньому і перемінному темпі.

Комплекс 2

1. Піднімання і опускання прямих рук уперед, угору, в сторони; згинання і розгинання рук швидко і повільно.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
3. Підтягування у висі: лежачи на високій перекладині, хват зверху.
4. Нахили вперед, назад, у сторони.
5. Колові рухи тулубом.
6. Сидячи на стільці (ноги закріплені), нахили назад, руки на поясі, за головою, вгору.
7. Лежачи на спині (ноги закріплені), піднімання і опускання тулуба, руки на поясі, за головою, вгору.
8. Напівприсід і присід на двох ногах, на одній з опорою на руки.
9. Випад вперед, назад, у сторону.
10. Пружні рухи в присяді, випаді.

11. Стоячи на колінах, нахили назад (намагатися торкнутися головою підлоги).

12. Стоячи на колінах, руки назад. Із махом рук уперед стрибок в основну стійку. Те ж саме, сидячи на п’ятах.

13. Нахили назад (руками торкатися п’яток).

14. Сидячи в положенні бар’єрного бігу, нахили вперед і назад.

15. Пружні присідання в шпагат.

Із наведених вправ вибирають ті, що найбільше відповідають розвитку визначених якостей, групують у комплекси і виконують за методом колового тренування. Домашні завдання є передбаченими шкільною програмою та пов’язані між собою й іншими уроками. Характер зв’язку передбачає можливість виконання наступного етапу програми лише за умови повного засвоєння попереднього.

Особливою формою фізичної активності школярів були групи загальної фізичної підготовки. Вони призначені для учнів середніх класів з низьким рівнем фізичної підготовленості та функціональних можливостей або ж учнів підготовчої медичної групи. Підвищення рівня фізичної активності учнів здійснюють за допомогою залучення якомога більшої кількості школярів до виконання певного виду вправ. Завдяки проведенню занять два-три рази на тиждень по 45–60 хв, значно покращується рухова підготовленість учнів. Комплекс вправ підбирають залежно від стану здоров’я школярів та виконують поетапно (підготовчий, основний, завершальний етап) у форматі уроку.

У підлітковому віці у зв’язку з швидким ростом і розвитком серцево-судинної, дихальної і нервової систем створюються сприятливі умови для розвитку сили. Найбільш ефективні ті вправи, які сприяють розвитку швидкісно-силових якостей і носять динамічний характер. Не слід виконувати вправи, які потребують великих силових зусиль, напруження, пов’язаних із затримкою дихання. Вправи підбирають так, щоб вони охоплювали основні групи верхніх і нижніх кінцівок, тулуба. Рекомендовані комплекси фізичних вправ:

Вправи для розвитку сили м’язів рук і плечового пояса:

1. В. п. – упор лежачи. Згинання і розгинання рук, тулуб прямий. Дихання довільне (6–10 разів).

2. Згинання і розгинання рук у висі на перекладині, хват зверху (підтягування). Дихання довільне (3–10 разів (хлопчики)).

3. Підтягування у висі лежачи, хват зверху. Дихання довільне (3–10 разів (дівчатка)).

Вправи для розвитку сили м’язів тулуба:

1. В. п. – упор сидячи. 1 – підняти ліву пряму ногу вгору; 2 – в. п.; 3 – підняти праву пряму ногу вгору; 4 – в. п. Не сутулитись, дихання довільне (10–12 разів).

2. В. п. – те ж саме. Колові рухи ногами, як при їзді велосипедом (10−12 разів).

3. В. п. – лежачи на спині, руки на спині, руки в сторони. 1–4 – колові рухи ногами (зліва – вгору – вправо – вниз), ноги не згинати, амплітуда рухів максимальна (5–8 разів і в протилежну сторону – 6–8 разів).

4. В. п. – те ж саме. 1 – піднятися в положення сидячи, руки вниз (за голову); 2 – в. п. (8–10 разів).

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті в сторони. 1 – поворот вліво, руки в сторони; 2 – в. п; 3 – поворот вправо, руки в сторони; 4 – в. п. Дихання довільне (10–12 разів).

6. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги вгору. 1 – опустити ноги на підлогу вправо; 4 – в. п. Дихання довільне (6–8 разів).

7. В. п. – лежачи на животі, руки вгору. 1–3 – прогнутися, підняти руки і ноги вгору; 4 – в. п. Дихання довільне (8–10 разів).

Вправи для розвитку сили м’язів ніг:

1. В. п. – правою рукою триматися за спинку стільця (торкатися стіни), ліва на поясі, 1 – підняти ліву ногу максимально вгору-вперед; 2 – в. п.; 3 − вправо; 5 – назад; 6 – в. п. Дихання довільне. Те ж саме – правою ногою (8−12 разів кожною ногою).

2. В. п. – о. с. 1 – присісти, не відриваючи п’ятки, руки на пояс; 2 – в. п. (10–12 разів).

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – зігнути ліву ногу, руки на ліве коліно, права нога пряма; 4 – в. п. (8–12 разів).

4. В. п. – о. с. 1 – присід на лівій нозі, права вперед; 2 – в. п.; (“пістолет”) (6–8 разів на кожну ногу).

5. В. п. – о. с., руки на пояс. Стрибки на місці, відштовхуватись на стопі; на лівій нозі, на правій нозі, на двох (10–20 разів кожне завдання).

6. В. п. – о. с., руки на пояс, пальці стопи на підставці висотою 5–8 см, п’ятки на підлозі. Піднімання на носки (10–15 разів на кожну ногу).

7. В. п. – стійка на колінах, ноги закріплені (під батареєю). 1 – прийняти положення лежачи на животі, руки до плечей, долоні вниз; 2 – в. п. (4–8 разів).

Вправи для розвитку “вибухової” сили:

1. Стрибок на лівій, правій, двох ногах на підлозі, на поролонових гімнастичних матах, у ямі з піском і т. д.

2. Те ж саме, що у вправі № 1, тільки з обтяженнями (штангою, набивними м'ячами, спеціальними поясами і т. д.).

3. З в. п. – упору присівши – вистрибування вгору, вперед-вгору. Застосовувати спеціальні пояси, набивні м'ячі і т. д.

4. Біг із прискоренням з низького старту за командами: "На старт!", "Увага!", "Руш!"

5. Біг зі зміною темпу в різних напрямках.

6. Вистрибування вгору з напівприсяду, присяду. Партнер, стоячи ззаду, утримує за плечі.

7. Серійні стрибки поштовхом двох із місця.

Для розвитку швидкості використовують різноманітні вправи, зокрема стрибки, біг з низького старту, а також спортивні й рухливі ігри. Час виконання вправ не повинен перевищувати 10–15 с.

Вправи для розвитку швидкості бігу:

1. Біг на місці з високим підніманням стегон у максимальному темпі з переходом на швидкий біг уперед. Біг на місці виконують у темпі 5–8 с, тоді вибігають уперед на відстань 10–15 м.

2. Біг із високим підніманням стегон, рухаючись уперед. Стегно піднімають до прямого кута з тулубом.

3. Біг із закиданням гомілок назад у максимальному темпі. Просування вперед невелике, п'ятки торкаються сідниць.

4. Просування вперед стрибками в кроці. Сильно відштовхнувшись правою ногою, стрибок у кроці з енергійним махом зігнутою лівою ногою вперед-вгору. Після поштовху права нога і тулуб становлять пряму лінію. Приземлившись на ліву ногу, слід відразу ж відштовхнутись нею.

5. Біг 15–20 м із низького старту.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

1. Стрибки поштовхом двох ніг із просуванням вперед. У польоті підтягнути ноги колінами до грудей і випрямити їх.

2. Стрибки на скакалці на одній нозі.

3. Те ж саме, що у вправі 1, але стрибок виконується поштовхом однієї ноги.

4. Стрибок у довжину з місця поштовхом однієї ноги, вільна (махова) виконує енергійний мах уперед-вгору із крайнього заднього положення.

5. Стрибок у довжину з місця. Краще стрибати в пісок.

6. Почергові стрибки в кроці з круговими рухами рук уперед; стрибати чим по вище і летіти в повітря якнайдалі.

7. З двох-трьох кроків розбігу стрибок у кроці, піднімаючи коліно махової ноги якнайвище.

Для розвитку витривалості використовують біг у повільному рівномірному темпі – крос або перемінний біг. Рекомендується починати біг з коротких відстаней – 400–500 м, поступово збільшуючи відстань.

Для розвитку гнучкості застосовують фізичні вправи на розтягування м'язів, сухожиль, суглобових зв'язок зі збільшеною амплітудою рухів як з обтяженнями, так і без них. Найбільший ефект вправи на гнучкість приносять при виконанні серіями по 3–5 ритмічних повторень.

Вправи для розвитку рухливості плечового поясу:

1. В. п. – о. с., руки вгору. 1–4 – колові рухи руками вперед; 1–4 – назад.

2. В. п. – о. с., руки в сторони. 1–3 – ривки прямими руками назад; 4 – в. п.

3. В. п. – о. с., руки вгору, пальці переплетені. 1–3 – ривки прямими руками назад; 4 – в. п.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки назад, пальці переплетені. 1–3 – ривки прямими руками назад-угору; 4 – в. п.

5. В. п. – о. с., палиця (скакалка, складена вчетверо) вгорі. 1 – відвести руки назад, прогнутися; 2 – в. п.

6. В. п. – о. с., палка внизу. 1–2 – колові рухи руками вперед-вгору-назад, зробити викрут; 3 – опустити палицю лівою рукою і перевести її вперед; 4 – в. п.

7. В. п. – стійка ноги нарізно, палиця ззаду – донизу. 1–2 – нахилитися вперед, зробити викрут і випрямитися; 3–4 – опустити палку лівою рукою і повернутися у в. п.

Вправи для розвитку рухливості хребта:

1. В. п. – о. с. 1 – руки вгору; 2 – нахил вперед, торкаючись; 3 – пружний нахил; 4 – в. п.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил до лівої, руками обхватити гомілку і потягнутися до ноги; 2 – в. п.; 3–4 – те ж саме до іншої ноги.

3. В. п. – о. с. 1 – упор присівши; 2 – не відриваючи долоні, випрямити ноги; 3 – упор присівши; 4 – в. п.

4. В. п. – сід ноги нарізно. 1 – руки вгору; 2–3 – пружні нахили вперед; 4 – в. п.

5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил; 2 – нахил вліво; 3 – нахил вправо. Те ж саме в іншу сторону.

6. В. п. – стійка на колінах. 1–2 – прогнутися, руки вгору, намагатись торкнутись підлоги; 3–4 – в. п.

7. В. п. – те ж саме. 1 – ліва нога в сторону, руки через сторони вгору, нахил вліво; 2 – в. п.; 3 – права нога в сторону, руки через сторони вгору, нахил вправо; 4 – в. п.

Самостійні тренувальні заняття – поетапна форма фізичної активності учнів, яка передбачає удосконалення рухових умінь та навичок, покращення фізичної підготовки та підвищення рівня спортивних знань школярів. Такий спосіб упровадження фізичної культури в життя учнівської молоді дозволяє не лише збільшити час занять фізичними вправами, а і сприяє ефективнішому засвоєнню навчального матеріалу. Самостійне тренувальне заняття складається з підготовчої, основної та завершальної частини. Підготовчу, в свою чергу, поділяють на загальнорозвивальну (ходьба, повільний біг, вправи на всі групи м'язів школярів) та спеціальну (елементи основних вправ, імітаційні та спеціально-підготовчі вправи).

В основній частині самостійного заняття відбувається тренування згідно з чіткою послідовністю. Підготувавши м'язи та кістковий апарат організму в спеціальній частині, учень спершу освоює та вдосконалює саму техніку рухів, виконує вправи на швидкість, потім у заняття поступово включають вправи на розвиток сили, а в кінці основної частини, учень виконує вправи на витривалість.

Завершується самостійне тренувальне заняття повільним бігом, що переходить у ходьбу, а також вправами на розслаблення. Така послідовність забезпечує поступове зниження фізичного навантаження та переведення організму у відносний стан спокою.

Організатори будь-яких форм фізичної активності мають надати школярам вказівки щодо запобігання травмам та поради з правильної організації тренування. По-перше, це обов'язкове виконання розминки перед силовими вправами. По-друге, збільшення силового навантаження завжди здійснюють поступово та рівномірно . По-третє, підбір вправ має відбуватися з урахуванням можливостей засвоєння їх техніки та бути розрахованими для усіх скелетних м'язів. По-четверте, у випадках відчуття болю в м'язах, суглобах, сухожиллях потрібно негайно припинити виконання вправи.

У процесі самостійних занять фізичними вправами рекомендувалося поступове нарощування інтенсивності й тривалості фізичних навантажень. За низького вихідного рівня тренованості зростання навантажень становить 3–5 % у день відносно досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше. Зростання фізичних навантажень пропонували здійснювати за допомогою:

—збільшення кількості занять;

—збільшення тривалості занять;

—збільшення моторної щільності занять;

—збільшення інтенсивності занять;

—постійне розширення засобів тренування;

—збільшення складності й амплітуди рухів.

Для різнобічного тренування рекомендували біг, ходьбу на лижах, плавання, ритмічну гімнастику й інші. В оздоровчому тренуванні пропонували виконувати вправи на витривалість (біг у низькому темпі та середньому), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід із положення лежачи в положення сидячи й т. д.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також у зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, у сторони тощо). Також рекомендували застосовувати ходьбу, атлетичну гімнастику, їзду на велосипеді, плавання. Обов'язковими були силові вправи, які дозують відповідно до особливостей підлітків. Щодо інтенсивності фізичних навантажень, то їх регулювання здійснюється за допомогою показників ЧСС. Норма для початківців – до 120–130 уд./хв, для

школярів зі зниженими функціональними показниками – 130–140 уд./хв. Здорові учні можуть виокнувати фізичні вправи не перевищуючи ЧСС 150−160 уд./хв. Для розрахунку оптимальної інтенсивності фізичного навантаження визначали нижню та верхню межі ЧСС, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС. Методика розрахунку ефективного й тренувального рівнів частоти серцевих скорочень проводили за такими формулами: 220 – вік = макс. ЧСС; макс. ЧСС – ЧСС спокою = тренувальна ЧСС; (тренувальна ЧСС × 0,6) + ЧСС спокою = нижня межа ЧСС; (тренувальна ЧСС × 0,85) + ЧСС спокою = верхня межа ЧСС. Ефективний рівень ЧСС перебуває між нижньою і верхньою межею.

Дозування силових і швидкісно-силових фізичних вправ розраховують таким способом. Кожну вибрану для занять вправу підліток виконує протягом 30 с у максимально швидкому темпі, зберігаючи структуру і не спотворюючи техніку виконання вправи. Підраховують кількість (разів) виконань і отримують максимальний результат або максимальний тест (МТ), який потім ділять на два. Наприклад, підліток підтягується на високій перекладині 10 разів; кількість повторень цієї вправи за один підхід – 5 разів. Навантаження прийнято визначати за тижнями.

1 тиждень (вправу виконують один раз);

2 тиждень $-\frac{МТ+2}{2}\times 1$ (навантаження збільшилося завдяки збільшенню числа МТ у два рази);

3 тиждень $-\frac{МТ+2}{2}\times 2$ (вправу виконують два рази);

4 тиждень

5 тиждень $-\frac{Мт}{2}\times$ (вправу виконують три рази).

Тоді вправи змінюють і виконують за тим самим принципом. Час виконання кожної вправи 30–45 с, відпочинок між вправами – 30 с, між комплексами – 3–5 с.

Планування самостійних занять підлітків здійснювали учні під керівництвом учителя з метою визначення послідовності розв’язання завдань підвищення рівня функціональної підготовленості. Перспективне планування самостійних занять здійснювали на рік. Залежно від стану здоров’я, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості учні планували досягнути чітких результатів у процесі спортивно-масової та оздоровчої діяльності.

Беручи до уваги рекомендації Б. М. Шияна [168] у формуванні вмінь самостійно виконувати фізичними вправами, ми враховували такі моменти:

1. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони були засвоєні на уроці фізичної культури в присутності вчителя. Для формування інтересу до виконання фізичних вправ ставилися проміжні завдання. Поступово, за допомогою різноманітних стимуляційних прийомів, переводили учнів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прививали їм потребу займатись не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Дівчата ознайомлювалися з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання. Під час виконання фізичних вправ учні оцінювали виконання вправ іншими, вказуючи на помилки. Так закладали

основи вмінь оцінювати й контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює. Підліткам пропонували на основі аналізу і порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи. Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи при постановці рук у різних спробах на різну ширину, з різним положенням кисті, з розміщенням ніг на різну висоту, з різним кутом згинання в кульшових суглобах.

Важливим моментом навчання самостійно виконувати фізичні вправи було формування умінь і навичок в організації і методиці самостійної діяльності. З цією метою учнів залучали до раціонального розміщення приладів, роздачі і збору інвентаря тощо. В ході уроку вчитель коментував доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації дітей. Школярок залучали до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень.

Ефективні самостійні заняття фізичними вправами учнів можливі за умови обліку отриманих результатів. Фахівці схиляються до потреби ведення щоденника із фізичної культури. У процесі експериментальної роботи використовували "Щоденник здоров'я", розроблений О. Д. Дубогай. Він поєднувався із журналами самоконтролю й містить дані результатів тестування (вихідних, поетапних, підсумкових), інформацію про необхідний рівень знань, навчальні нормативи, досягнення, зміст завдань із рекомендаціями тижневих навантажень і кількісних показників на оцінку в кожному семестрі. Доцільність використання щоденника здоров'я полягала в отриманні достовірної комплексної інформації й об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних занять учнів.

3.3. Перевірка ефективності впливу експериментальної методики навчання на рухову активність і фізичний стан підлітків

Для перевірки ефективності розробленої методики навчання на рухову активність і фізичний стан підлітків проводили педагогічний експеримент з учнями 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів № 14 і 19 м. Луцька. У педагогічному експерименті взяли участь 187 підлітків 12–13 років, а саме контрольна група – 43 хлопчики та 54 дівчинки та експерементальна група – 46 хлопчиків та 44 дівчинки .

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності з учнями експериментальної групи широко використовували організаційно-методичне забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури. Школярі контрольних групи продовжували заняття без змін.

Навчально-виховна діяльність підлітків експериментальної і контрольної груп мали подібні та неподібні риси.

До подібних рис належали: заняття проводилися в однакових умовах (стадіон, парк, спортивний зал, спортивний майданчик); підлітки всіх груп мали однакову кількість уроків фізичної культури; приймання контрольних нормативів здійснювали однією суддівською колегією.

Не подібні ознаки: засоби й методи фізичного виховання підлітків експериментальної групи, а також їхнє співвідношення та дозування фізичних навантажень підбирали з урахуванням індивідуальних особливостей; в експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну підготовку, куди входила інформація про правильність виконання самостійних занять фізичними вправами, самоконтроль фізичного стану, гігієнічні вимоги та знання про здоровий спосіб життя; для учнів експериментальної групи були розроблені рекомендації щодо розвитку рухової активності в умовах позаурочної діяльності; проводилася тісна співпраця педагогів з батьками; домашні завдання були особистісно-орієнтованими і мали різноманітну спрямованість (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

На початку та в кінці експерименту було проаналізовано показники добової рухової активності підлітків та фізичний стан, як-от: досліджено рівень фізичного розвитку дітей, функціональні можливості організму, показники фізичної підготовленості і виявлено рівень інтересу до виконання фізичних вправ підлітків.

Аналіз результатів дослідження показав, що після проведення експерименту рівень добової рухової активності підлітків контрольної та експериментальної груп суттєво не змінився за всіма рівнями рухової активності, окрім високого рівня та рівня індексу рухової активності підлідків експериментальної групи. Структура добової рухової активності дівчат контрольної групи в кінці експерименту складається з базового (8, 39±0,09 год), сидячого (6,51±0,05 год), низького (6,36±0,07 год), середнього (2,41±0,04 год) і високого режимів (0,33±0,03 год). Майже аналогічну картину ми спостерігали при аналізі рівня добової рухової активності хлопців. Зокрема, базовий рівень становить 8,42±0,07 год, сидячий – 5,39±0, 06 год, низький – 7,12±0,08 год, середній – 2,58±0,03 год і високий – 0,49±0, 04 год (табл. 3.1, рис. 3.6).

Результати показників добової рухової активності підлітків експериментальної групи були такі: базовий рівень – 8,47±0,08 год дівчатка і 8,35±0,11 год хлопчики; сидячий – 6,43±0,04 год дівчатка і 5,24±0,05 год хлопчики; низький– 5,51±0,05 год дівчатка і 6,53±0,07 год хлопчики; середній – 2,34±0,03 год дівчатка і 2,33±0,04 год хлопчики; високий – 1, 25±0,05 год дівчатка і 1,55±0,06 год хлопчики.

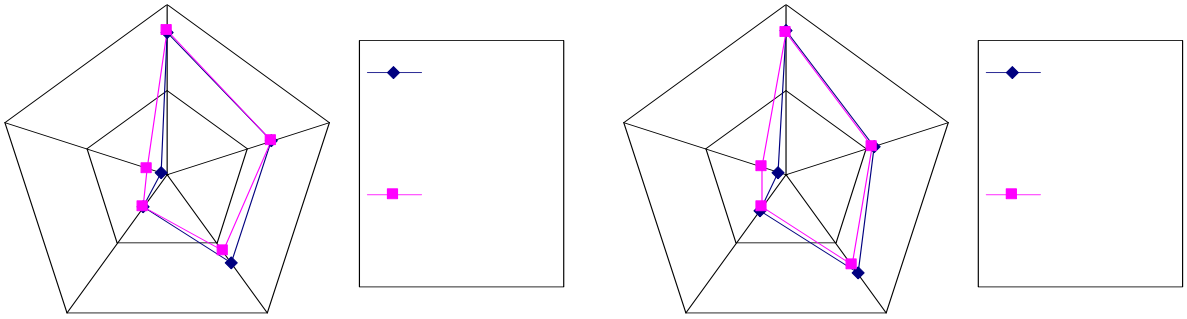
Слід відзначити, що показники структури рухової активності (базовий , сидячий, низький, середній) після педагогічного експерименту підлітків контрольної та експериментальної груп майже не відрізнялись один від одного ($P>0,05$). Проте показник високого рівня добової активності дітей експериментальної групи відрізнявся від аналогічних показників підлітків контрольної групи ($P<0,001$) і відповідає гігієнічним нормам, щодо часу спеціально організованої рухової активності.

Таблиця 3.1

Показники добової рухової активності підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,

Рівень фізичної активності	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, Р
		контрольна	експериментальна	
Базовий, год	Д	8,39±0,09	8,47±0,08	>0,05
	Х	8,42±0,07	8,35±0,11	>0,05
Сидячий, год	Д	6,51±0,05	6,43±0,04	>0,05
	Х	5,39±0,06	5,24±0,05	>0,05
Низький, год	Д	6,36±0,07	5,51±0,05	>0,05
	Х	7,12±0,08	6,53±0,07	>0,05
Середній, год	Д	2,41±0,04	2,34±0,03	>0,05
	Х	2,58±0,03	2,33±0,04	>0,05
Високий, год	Д	0,33±0,03	1,25±0,05	<0,001
	Х	0,49±0,04	1,55±0,06	<0,001
Індекс рухової активності, балів	Д	32,45±0,41	34,83±0,39	<0,001
	Х	33,52±0,53	37,04±0,45	<0,001

Аналіз результатів показників рівня індексу добової активності підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту показав, що у дітей експериментальної групи він суттєво покращився. Так, у дівчаток експериментальної групи він став 34,83±0,39 балів і відповідно у хлопчиків – 37,04±0,45 балів. У підлітків контрольної групи ці показники залишились без змін.



А В

Рис. 3.6. Характеристика добової рухової активності дівчат (А) та хлопців (В) контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Примітки: 1 – базовий рівень, 2 – сидячий рівень, 3 – низький рівень, 4 – середній рівень, 5 – високий рівень.

Відомо, що рівень фізичної підготовленості вказує на ефективність фізичного виховання й спроможність людини виконувати ту чи ту роботу. Аналіз середніх результатів тестування фізичної підготовленості підлітків експериментальної і контрольної груп до експерименту (табл. 3.2) виявив, що результати фізичної підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп були приблизно рівними за всіма показниками (Р>0,05). Так, середні показники дівчаток контрольної групи у підтягувані у висі лежачі становили 6,63±0,35 разів проти 6,48±0,66 разів експериментальної групи, результати з вису на зігнутих руках становили 10,51±1,87 с у контрольній групі проти 10,04±1,87 с в експериментальної, результати стрибка в довжину з місця становили 135,6±3,02 см у контрольній групі проти 136,2±3,22 см в експериментальній, піднімалися у сід за 30 с дівчатка контрольної групи 14,19±0,55 разів і відповідно 13,69±0,34 разів дівчатка

експериментальної групи, результати з бігу на 1000 м становили 8,05±0,23 хв у дівчаток контрольної групи і відповідно 8,12±0,26 хв у дівчаток експериментальної групи, показники спритності та швидкості в дівчаток контрольної групи становили 13,02±0,35 с та 11,47±0,26 с і відповідно 13,08±0, 24 с та 11,45±0,28 с у дівчаток експериментальної групи, результати показників гнучкості у контрольній групі 8,49±1,63 см проти 8, 78±1,45 см в експериментальної. Аналогічну картину ми спостерігали при аналізі середніх результатів тестування фізичної підготовленості хлопчиків.

Таблиця 3.2

Стан фізичної підготовленості підлітків контрольної та експериментальної груп до педагогічного експерименту

,

Показник	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, Р
		контрольна	експериментальна	
Підтягування у висі лежачи, разів	Д	6,63±0,35	6,48±0,66	>0,05
Підтягування у висі, разів	Х	4,28±0,44	4,12±0,54	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	Д	10,51±1,87	10,04±1,87	>0,05
	Х	18,21±1,94	17,98±1,26	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Д	*135,6±3,02*	*136,2±3,22*	>0,05
	Х	*167,2±2,58*	*165,7±2,35*	>0,05
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	*14,19±0,55*	*13,69±0,34*	>0,05
	Х	*18,41±0,53*	*18,24±0,42*	>0,05
Біг 1000 м, хв	Д	*8,05±0,23*	*8,12±0,26*	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	Х	*9,33±0,17*	*9,41±0,26*	>0,05
Човниковий біг, 4×9 м, с	Д	*13,02±0,35*	*13,08±0, 24*	>0,05
	Х	*11,83±0,33*	*11,78±0,39*	>0,05
Біг 60 м, с	Д	*11,47±0,26*	*11,45±0,28*	>0,05
	Х	*10,56±0,31*	*10,54±0,36*	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	*8,49±1,63*	*8,78±1,45*	>0,05
	Х	*3,68±0,65*	*4,06±0,72*	>0,05

На початок експерименту середні результати фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку експериментальної і контрольної груп були приблизно рівними за всіма показниками (Р>0,05).

Дослідження, проведені після педагогічного експерименту, дозволили виявити динаміку показників фізичної підготовленості. Порівняння отриманих результатів зі змінами аналогічних показників учнів контрольної групи – визначити ефективність експериментальної методики.

За результатами наших досліджень, показники силових якостей у групах школярів, які брали участь в експерименті, не мали вірогідної різниці між собою (Р>0,05) на початку експерименту. Після експерименту у школярів експериментальної групи, як видно з таблиці 3.3, відбулися позитивні зміни.

Таблиця 3.3

Стан фізичної підготовленості підлітків експериментальної групи,

Показник	Стать	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність різниці, Р
	Д	6,48±0,66	12,24±0,28	<0,001

Підтягування у висі лежачи, разів				
Підтягування у висі, разів	Х	4,12±0,54	6,05±0,23	<0,001
Вис на зігнутих руках, с	Д	10,04±1,87	13,32±0,81	<0,05
	Х	17,98±1,26	23,37±1,25	<0,001
Стрибок у довжину з місця, см	Д	*136,2±3,22*	141,8±2,67	<0,05
	Х	*165,7±2,35*	175,4±2,11	<0,05
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	*13,69±0,34*	15,93±0,41	<0,001
	Х	*18,24±0,42*	21,58±0,62	<0,05
Біг 1000 м, хв, с	Д	*8,12±0,26*	8,03±0,19	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	Х	*9,41±0,26*	9,18±0,26	<0,05
Човниковий біг, 4×9 м, с	Д	*13,08±0, 24*	12,35±0,28	>0,05
	Х	*11,78±0,39*	11,14±0,19	>0,05
Біг 60 м, с	Д	*11,45±0,28*	11,27±0,21	>0,05
	Х	*10,54±0,36*	10,18±0,19	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	*8,78±1,45*	12,49±0,87	<0,001
	Х	*4,06±0,72*	9,45±0,22	<0,001

Суттєво збільшилася кількість разів підтягування у висі лежачи у дівчаток і підтягування у висі у хлопчиків. Так, хлопчики покращили свій результат у підтягуванні у висі на 1,92 рази, а дівчатка у підтягуванні у висі лежачи на 5,76 рази (Р <0,001). Показники статичної силової витривалості за тестом "Вис на зігнутих руках" у дівчаток покращилися на 3,28 с (<0,05) і у хлопчиків на 5,39 с (<0,001). Показники "вибухової" сили за тестом «Стрибок у довжину з місця» покращилися на 5,6 см у дівчаток(<0,05) і на 5,39 см у хлопчиків (<0,05).

Аналогічну картину ми спостерігали при аналізі показників динамічної силової витривалості за тестом «Підйом у сід із положення лежачі за 30 с». Виконали цю вправу в кінці експерименту – 15,93±0,41 разів дівчатка і 21,58±0,62 разів хлопці, що відповідно на 2,24 і 3,34 рази більше ніж на початку дослідження.

За період педагогічного експерименту використана нами методика дозволила покращити гнучкість у хлопчиків і дівчаток експериментальної групи на 5,39 см і 3,71 см відповідно (<0,001). Результати контрольних випробувань з човникового бігу 4 х 9 м у кінці експерименту покращилися в на 0, 64 с у хлопчиків і на 0,73 с у дівчаток експериментальної групи, але вони не вірогідні (Р>0,05).

Подібну картину ми спостерігаємо при аналізі показників розвитку швидкості (біг 60 м). Так, хлопчики з експериментальної групи пробігли цю дистанцію в кінці дослідження за 10,18±0,19 с, а дівчатка за 11,14±0,19 с, що на 0,36 с і на 0,18 с швидше як на початку дослідження, але вони також не достовірні (Р>0,05).

Аналіз показників фізичної підготовленості підлітків із контрольної групи показав (табл. 3.4), що здебільшого ці дані в кінці експерименту заначили статистично не значимі зрушення (Р > 0,05) порівняно з показниками на початку експерименту.

Таблиця 3.4

Стан фізичної підготовленості підлітків контрольної групи,

Показник	Стать	Початок дослідження	Кінець дослідження	Достовірність різниці, Р
Підтягування у висі лежачи, разів	Д	6,13±0,35	6,87±0,14	>0,05

Підтягування у висі, разів	Х	4,28±0,44	4,31±0,09	>0,05
Вис на зігнутих руках, с	Д	10,51±1,87	10,49±0,64	>0,05
	Х	18,21±1,94	17,52±1,08	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Д	*135,6±3,02*	134,2±2,76	>0,05
	Х	*167,2±2,58*	167,1±2,63	>0,05
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	*14,19±0,55*	12,47±0,38	>0,05
	Х	*18,41±0,53*	18,27±0,49	>0,05
Біг 1000 м, хв, с	Д	*8,05±0,23*	8,09±0,21	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	Х	*9,33±0,17*	9,37±0,28	>0,05
Човниковий біг, 4×9 м, с	Д	*13,02±0,35*	12,56±0,32	>0,05
	Х	*11,83±0,33*	11,58±0,25	>0,05
Біг 60 м, с	Д	*11,57±0,26*	11,43±0,17	>0,05
	Х	*11,06±0,31*	10,52±0,16	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	*8,49±1,63*	8,52±0,61	>0,05
	Х	*3,68±0,65*	4,18±0,05	>0,05

Аналіз показників розвитку спритності (човниковий біг 4×9 м) демонструє, що результати контрольних випробувань із човникового бігу 4×9 м у кінці експерименту покращилися на 0,25 с у хлопчиків і на 0,46 с у дівчаток, порівняно з результатами, які були показані цими дітьми на початку дослідження (Р>0,05).

Аналогічну картину ми спостерігали і при аналізі показників розвитку швидкості (біг 60 м). Результати контрольних випробувань з бігу 60 метрів у кінці дослідження покращилися на 0,54 с у хлопчиків і на 0,14 с у дівчаток, порівняно з результатами показаними дітьми на початку дослідження.

Результати аналізу темпів приросту показників сили м'язів рук (підтягування у висі лежачи, дівчатка; підтягування у висі, хлопчики, кількість разів) показали, що в підлітків контрольної групи вона збільшилася в хлопчиків на 0,11±0,96 раза, у дівчаток – на 0,07±0,94 (Р>0,05).

Аналіз показників динамічної силової витривалості за тестом "Підйом у сід із положення лежачі за 30 с , кількість разів" показав, що в підлітків контрольної групи на кінець дослідження відбулося зниження результатів: у хлопчиків на 0,14±0,41 разів і у дівчаток на 1,72±0,62 разів менше ніж на початку дослідження. Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості учнів експериментальної групи (табл. 3.5, рис. 3.7, 3.8).

Таблиця 3.5

Стан фізичної підготовленості підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,

Показник	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, Р
		контрольна	експериментальна	
Підтягування у висі лежачи, разів	Д	6,87±0,14	12,24±0,28	<0,001
Підтягування у висі, разів	Х	4,31±0,09	6,05±0,23	<0,001
Вис на зігнутих руках, с	Д	10,49±0,64	13,32±0,81	<0,05
	Х	17,52±1,08	23,37±1,25	<0,001
	Д	134,2±2,76	141,8±2,67	<0,05

Стрибок у довжину з місця, см	Х	167,1±2,63	175,4±2,11	<0,05
Підйом у сід за 30 с, разів	Д	12,47±0,38	15,93±0,41	<0,001
	Х	18,27±0,49	21,58±0,62	<0,05
Біг 1000 м, хв, с	Д	8,09±0,21	8,03±0,19	>0,05
Біг 1500 м, хв, с	Х	9,37±0,28	9,18±0,26	<0,05
Човниковий біг, 4×9 м, с	Д	12,56±0,32	12,35±0,28	>0,05
	Х	11,58±0,25	11,14±0,19	>0,05
Біг 60 м, с	Д	11,43±0,17	11,27±0,21	>0,05
	Х	10,52±0,16	10,18±0,19	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, см	Д	8,52±0,61	12,49±0,87	<0,001
	Х	4,18±0,05	9,45±0,22	<0,001

Найбільшу різницю (P < 0,05–0,001) між підлітками контрольної й експериментальної груп простежуємо за такими тестами: підтягування у висі, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, нахил уперед із положення сидячи.

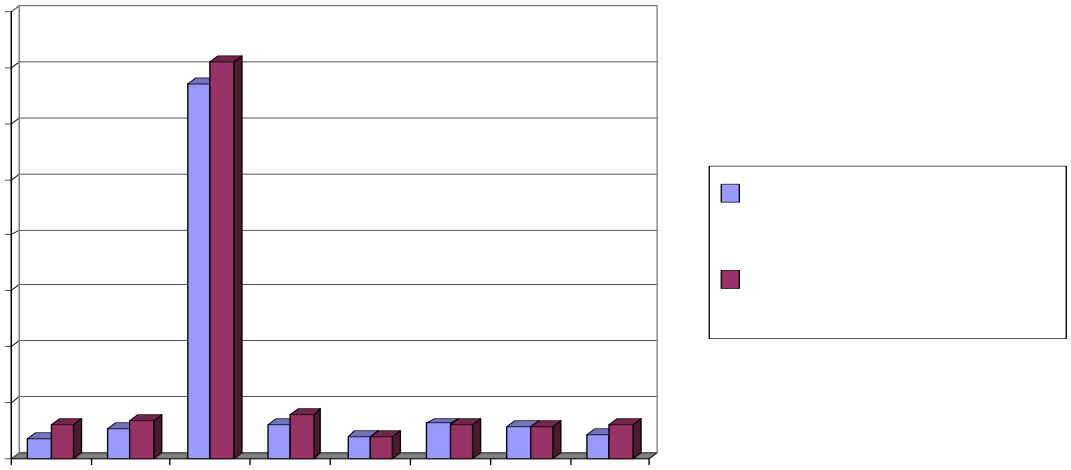


Рис. 3.7. Зміни показників фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Примітки: 1) підтягування у висі лежачи, разів; 2) вис на зігнутих руках, с; 3) стрибок у довжину з місця, см; 4) підйом у сід за 30 с, разів; 5) біг 1000 м, хв, с; 6) човниковий біг, 4 х 9 м, с 7) біг 60 м, с; 8) нахил уперед із положення сидячи, см.

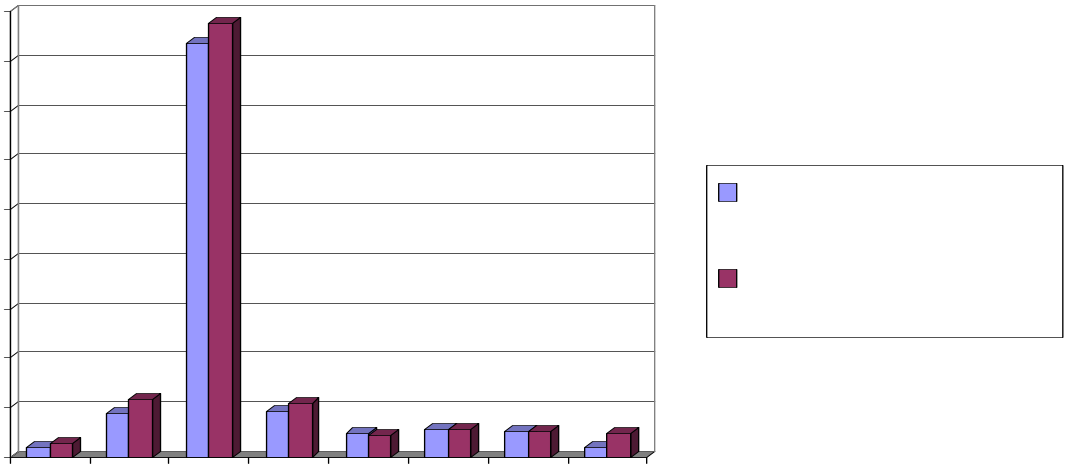


Рис. 3.8. Зміни показників фізичної підготовленості хлопців контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Примітки: 1) підтягування у висі, разів; 2) вис на зігнутих руках, с; 3) стрибок у довжину з місця, см; 4) підйом у сід за 30 с, разів; 5) біг 1500 м, хв, с; 6) човниковий біг, 4 х 9 м, с 7) біг 60 м, с; 8) нахил уперед із положення сидячи, см.

За показниками човникового бігу 4 х 9 м та бігу на 60 м спостерегли тенденцію до підвищення результатів в експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються. Такий стан зумовлений змістом занять в експериментальних групах.

При дослідженні впливу експериментальної методики на функціональні показники центральної гемодинаміки в стані спокою виявлено зміни функціонального стану серцево-судинної системи (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Функціональні можливості організму підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту,

Показник	Стать	Група учнів		Достовірність різниці, Р
		Контрольна	Експеримен-тальна	
Систолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Д	116,2±2,18	117,1±2,39	>0,05
	Х	115,9±1,89	116,7±2,45	>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, мм рт. ст.	Д	72,42±1,25	71,73±1,26	>0,05
	Х	63,3±0,78	61,4±1,15	>0,05
ЧСС у спокої, уд. хв	Д	84,23±2,57	83,58±2,03	>0,05
	Х	85,04±1,83	84,42±2,46	>0,05
Затримка дихання на вдиху, с	Д	33,29±1,07	39,47±1,32	<0,05
	Х	35,41±0,83	41,15±0,79	<0,05
Затримка дихання на видиху, с	Д	25,82±0,77	31,19±0,59	<0,05
	Х	28,52±0,87	34,05±0,65	<0,05

Показники гемодинаміки підлітків експериментальної групи, отримані в кінці дослідження, відрізняються від даних дітей контрольної групи. Відбулося статистично не значне (Р>0,05) зменшення ЧСС у дітей експериментальної групи порівняно з результатами ЧСС дітей контрольної групи. Так, у хлопчиків

контрольної групи ця величина становила 85,04±1,83 уд./хв і 84,23±2,57уд./хв у дівчаток, а у дітей експериментальної групи – 88,68±2,28 уд./хв у хлопчиків та 89,34±2,07 уд./хв у дівчаток.

Загальновідомо, що частота серцевих скорочень у тренованих осіб у стані спокою менша, ніж у нетренованих. Дослідники відзначають, що в дітей, які ведуть малорухливий спосіб життя, частота серцевих скорочень у стані спокою вища, порівняно з тими, у кого висока рухова активність [9]. Отже, зниження показників ЧСС у стані спокою свідчить про сприятливий характер адаптації серця підлітків до фізичних навантажень. Багато дослідників указують на тісну залежність впливу систематичних занять фізичними вправами на показники зовнішнього дихання. Науковці відзначають, що в дітей і підлітків, які займаються спортом, із віком вірогідно збільшуються об'єм легень та максимальна вентиляція, порівняно з ровесниками, котрі не займаються спортом [4; 154].

Аналіз результатів зовнішнього дихання за тестами (затримка дихання на вдиху та затримка дихання на видиху) показує статично значиме збільшення цих показників у кінці експерименту в дітей середнього шкільного віку експериментальної групи, як у хлопчиків, так і в дівчаток ($P<0,05$), порівняно з показниками дітей контрольної групи. Так, діти експериментальної групи затримували дихання на вдиху 41,15±0,79 с хлопчики, що на 5, 74±0,27 с більше ніж хлопчики контрольної групи; та 39,47±1,32 с дівчатка, що на 6,18±0,21 с більше ніж дівчатка контрольної групи.

У процесі експерименту ми очікували підвищення цих показників, оскільки запропоновані фізичні засоби мають направленість на вдосконалення дихальної системи. Отже, запропоновані засоби сприяють удосконаленню функціонального стану дихальної системи підлітків.

З метою визначення рівня інтересу дітей середнього шкільного віку до занять фізичними вправами, ми провели повторне анкетування після педагогічного експерименту. Аналіз характеристики рівня інтересу до занять фізичними вправами після педагогічного експерименту показав, що рівень інтересу до занять фізичними вправами підлітків експериментальної групи суттєво відрізнявся від інтересу до занять фізичними вправами дітей контрольної групи (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Рівень інтересу до виконання фізичних вправ підлітків контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту, %

Показник	Стать	Група учнів	
		контрольна	експериментальна
Високий	Д	17,3	40,5
	Х	23,8	41,9
Вищий від середнього	Д	25,3	27,2
	Х	21,4	32,7
Середній	Д	45,4	29,7
	Х	45,9	23,6
Нижчий від середнього	Д	4,8	2,6
	Х	3,9	1,8
Низький	Д	3,5	–
	Х	2,7	–
Інтерес відсутній	Д	3,7	–
	Х	2,3	–

Так, у 23,8 % хлопчиків і 17,3 % дівчаток контрольної групи і відповідно у 41,9 % хлопчиків та 40,5 % дівчаток експериментальної групи – інтерес до занять фізичними вправами високий; у 21,4 % хлопчиків і 25,3 % дівчаток контрольної групи і відповідно у 32,7 % хлопчиків та 27,2 % дівчаток

експериментальної групи – вищий від середнього; 45,9 % хлопчиків і 45,4 % дівчаток контрольної групи і відповідно у 23,6 % хлопчиків та 29,7 % дівчаток експериментальної групи – середній; у 4,8 % хлопчиків і 3,9 % дівчаток контрольної групи і відповідно у 1,8 % хлопчиків та 2,6 % дівчаток експериментальної групи – нижчий від середнього; у 2,7 % хлопчиків і 3,5 % дівчаток контрольної групи – низький; у 2,3 % хлопчиків і 3,7 % дівчаток контрольної групи – відсутній. У підлітків експериментальної групи ми не виявили дітей, у яких інтерес до занять фізичними вправами був низький та відсутній.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Кількість самостійних занять фізичними вправами підлітками контрольної та експериментальної груп протягом тижня після педагогічного експерименту, %

Кількість занять	Стать	Група учнів	
		контрольна	експериментальна
3–4 рази	Д	18,9	52,4
	Х	26,5	58,1
1–2 рази	Д	81,1	47,6
	Х	73,5	41,9

Аналіз систематичності занять фізичними вправами підлітками протягом тижня після педагогічного експерименту показав, що в дітей експериментальної групи спостерігається тенденція до збільшення кількості занять. Так, 58,1 % хлопчиків і 18,9 % дівчаток експериментальної групи виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень і 41,9 % хлопчиків і 47,6 % дівчаток – 1–2 рази на тиждень. Зовсім іншу картину спостерігаємо при аналізі систематичності занять фізичними вправами підлітками контрольної групи протягом тижня: лише 26,5 % хлопчиків і 18,9 % дівчаток контрольної групи виконують фізичні вправи 3–4 рази на тиждень та 73,5 % хлопчиків і 81,1 % дівчаток – 1–2 рази на тиждень.

Висновки до розділу 3

1. Розвиток рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування інтересу, мотивації та переконань до діяльності, засвоєння знань, умінь і навичок, залучення до самостійних занять фізичними вправами. Рівень особистісної готовності учнів до рухової активності складається з інтересу до діяльності, усвідомлення особистісної значущості виконання фізичних вправ, прагнення оволодіти оздоровчими та спортивними технологіями, повноти й глибини спеціальних знань, сформованості практичних умінь і навичок, уміння їх використовувати в практичній діяльності.

2. На основі результатів аналізу наукових джерел, власних експериментальних досліджень, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить взаємозв’язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов, методів й засобів діяльності.

3. Беручи до уваги мотиваційно-ціннісні чинники і морфофункціональні особливості підлітків розроблено особистісно-орієнтовану спрямованість рухової активності (загальнорозвивальну, рекреаційно-оздоровчу, корекційну і спортивну).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів, яка поєднувала навантаження на спритність, гнучкість, силу, швидкість, витривалість. Основна мета рухової активності загальнорозвивальної спрямованості полягала у виконанні змісту шкільної програми, розвитку провідних та відстаючих фізичних якостей,

підвищенні захисних сил та опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла ліквідувати дефіцит рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

Рухова активність рекреаційно-оздоровчої спрямованості охоплювала використання фізичних вправ, ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, відновлення власних сил, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я. У процесі виконання фізичних вправ відбувалося поступове підвищення функціональних можливостей підлітків. Широко використовували вправи оздоровчої фізичної культури.

Рухова активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього пропонували рівномірний розвиток у дітей усієї мускулатури, особливо м'язів, які утримують хребет, з урахуванням особливостей фізичного розвитку, впливу фізичних вправ різної біомеханічної спрямованості на просторову організацію тіла. Значна частина фізичних вправ спрямовувалася на формування навичок правильної статодинамічної постави, що забезпечує оптимальне функціонування опорно-рухового апарату.

Рухова активність спортивної спрямованості передбачала підготовку спортсменів-розрядників і забезпечувалася передусім діяльністю дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Обов'язковою умовою цієї роботи було врахування системи знань про багаторічну підготовку спортсмена.

4. Реалізацію розроблених рекомендацій здійснювали в позаурочних організаційних формах фізичної культури: фізкультурних паузах, ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультурно-спортивних святах, фестивалях, днях здоров'я, некласифікаційних змаганнях, виконанні домашніх завдань, самостійних тренувальних заняттях, сімейних оздоровчо-рекреаційних заняттях, заняттях у літніх та зимових оздоровчих таборах, заняттях в громадських організаціях, заняттях у спортивних секціях.

5. Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність розроблених рекомендацій. У дівчат і хлопців експериментальної групи вірогідно ($P<0,001$) підвищився високий рівень рухової активності й індекс рухової активності. Таке зростання зумовлено спеціально організованими формами рухової активності. Це свідчить, що підлітки систематично виконували фізичні вправи в різних формах фізичного виховання відповідно до запропонованих рекомендацій. Загалом рухова активність підлітків експериментальної групи відповідає гігієнічній нормі.

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Найбільшу різницю ($P<0,05 – 0,001$) між підлітками контрольної й експериментальної груп простежуємо за такими тестами: підтягування у висі, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, нахил уперед із положення сидячи. За показниками човникового бігу 4 х 9 м та бігу на 60 м спостерегли тенденцію до підвищення результатів в експериментальній групі, хоча отримані дані достовірно не відрізняються. Такий стан зумовлений змістом занять в експериментальних групах.

Результати дослідження засвідчують, що в школярів експериментальної групи помітне покращення функціональних можливостей організму. Вірогідна різниця простежується за показниками затримки дихання на вдиху і видиху.

Учні експериментальної групи переважно мають високий і вище середнього інтерес до фізичної культури (67,7 % – дівчата, 74,6 % – хлопці). У контрольній групі таких дітей лише 42,6 % (дівчата), 45,2 % (хлопці). Частина підлітків цієї групи мають низький інтерес до фізичної культури (3,5 % дівчат, 2,7 % хлопців) або він взагалі відсутній (3,7 % дівчат, 2,3 % хлопців).

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків у позаурочних формах фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 3, опубліковано в таких наукових працях:

1. Васкан І. Г. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 247–252.

2. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності / І. Г. Васкан // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 2 (26). – С. 24–30.

3. Vaskan I. The peculiarities of the daily physical activity of the pupils of the general educational institutions / I. Vaskan, L. Vaschuk, A. Rostoka // Health Problems of Civilization Formerly Human and Health. – 2014. – № 2. – С. 31–34.

4. Захожий В. В. Психолого-педагогічні основи формування готовності учнів до самостійних занять фізичними вправами / В. В. Захожий, А. В. Цьось, І. Г. Васкан, А. В. Розтока // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающие технологии : сб. ст. VI Междунар. науч. конф. –

Харьков ; Белгород ; Красноярск, 2013 . – С. 95–107.

5. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх навчальних закладів : метод. рек. / І. Г. Васкан. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 36 с.

висновки

1. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є розвиток рухової активності підлітків . Рухова активність – це природна біологічна потреба, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності. Сума рухів людини протягом певного проміжку часу визначає звичайну (побутову діяльність, гігієнічні процедури) й спеціально організовану (оздоровчу і спортивну діяльність, активний відпочинок) рухову активність.

Протягом останніх десятиліть проведено чимало досліджень, у яких обґрунтовано роль і значення рухової активності для організму людини, встановлено взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану учнів, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, визначено добові й тижневі обсяги рухової активності для окремих груп населення. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвели до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. Як правило, розроблені рекомендації ґрунтуються на оптимізації діяльності учнів. Питання організаційно-методичного забезпечення оптимальної рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів залишається без достатньої уваги авторів.

2. Результати дослідження свідчать, що структуру добової рухової активності підлітків складають базовий (8,31–8,58 год – дівчата, 8,42–8,55 год – хлопці), сидячий (6,27–6,49 год – дівчата, 6,29–5,3 год – хлопці), низький (6,17–6,58 год – дівчата, 6,37–7,22 год – хлопці), середній (2,32–2,52 год – дівчата, 2,47–2,57 год – хлопці) і високий режими (0,33–0,4 год – дівчата, 0,36–0,47 год – хлопці). Спеціально організована рухова активність, що відповідає високому рівню активності, включає різні форми занять фізичними вправами, пересування пішою ходою до школи й додому, прогулянки. Для учнів рекомендований щоденний двогодинний обсяг рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. У практиці загальноосвітніх навчальних закладів спеціально організована рухова активність підлітків становить лише 0,33–0,44 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Індекси добової рухової активності учнів 11–15 років перебувають у межах 31,1–33,49 бала. У хлопців зазначений індекс на 0,61–5,75 % вищий ніж у дівчат. Аналіз результатів анкетування засвідчив незначні зміни динаміки індексу рухової активності підлітків у різних вікових групах. У дівчат індекс добової рухової активності підвищується до 12 років, після чого починає поступово знижуватися. У хлопців найвищий рівень фізичної активності виявлено у віці 13–14 років, після чого знижується.

3. Низький рівень рухової активності підлітків зумовлений сукупністю чинників, передусім зниженням інтересу й мотивації до фізичної культури. Лише 9,8–19,5 % дівчат і 23,2–31,7 % хлопців мають високий рівень інтересу до рухової активності. З віком у школярів простежуємо тенденцію зниження інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Виконують фізичні вправи 3–4 рази протягом тижня лише 14,6–22, 3 % дівчат і 17,3–31,2 % хлопців. Це ще раз підтверджує факт, що більшість учнів обмежує свою рухову активність лише обов'язковими уроками фізичної культури.

На обсяг та зміст рухової активності учнів також впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, ефективність позакласної спортивно-масової роботи, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури, педагогічних працівників, адміністрації школи.

Низька рухова активність зумовлює зниження рівня фізичної підготовленості дівчат і хлопців середнього шкільного віку. Встановлено, що за показниками розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості, відповідно до вимог шкільної програми, учні в цілому мають початковий і середній рівні компетенції. Простежено тенденцію до напруження діяльності окремих функціональних показників організму підлітків.

4. Ґрунтуючись на результатах аналізу наукових джерел, власних експериментальних дослідженнях, практики роботи загальноосвітніх навчальних закладів та зважаючи на позиції системного підходу як методологічної основи дослідження, розроблено модель формування рухової активності підлітків, в основі якої лежить ціннісно-мотиваційне спрямування до різних за структурою виконання та рівня навантажень фізичних вправ. При розробці моделі брали до уваги всі компоненти навчального процесу за дотримання визначеної мети , завдань, функцій, принципів, методів й засобів діяльності.

Означено основні педагогічні умови, які забезпечують ефективне та результативне формування в позакласній діяльності рухової активності підлітків загальноосвітніх навчальних закладів, а саме: створення сприятливого освітнього середовища, забезпечення комплексного характеру оздоровчих та спортивно-масових занять, змістове й методичне забезпечення формування рухової активності, міждисциплінарна інтеграція навчальних предметів, осучаснення (включення нових) видів рухової активності, орієнтація на належні норми фізичних навантажень.

5. Реалізація моделі формування рухової активності підлітків здійснена шляхом розробки і впровадження особистісно-орієнтованої спрямованості фізичних навантажень (загальнорозвивальної, рекреаційно-оздоровчої, корекційної і спортивної).

Загальнорозвивальна спрямованість рухової активності передбачала систему позаурочних занять фізичними вправами, спрямовану на різнобічний розвиток організму учнів. Передбачалося виконання змісту шкільної програми, розвиток провідних та відстаючих фізичних якостей, підвищення захисних сил та опірності

організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища. Така організація роботи дозволяла розширити рівень рухової активності, дати імпульс до поліпшення здоров'язбережувальної мотивації засобами фізичної культури.

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

Рухова активність корекційної спрямованості забезпечувала профілактику та корекцію порушень постави учнів. Для цього формувалися навички правильно утримувати тіло, виконувалися вправи лежачи на спині, боці та грудях, на лаві, вправи на балансування з вантажем на голові. Корекційна спрямованість рухової активності сприяла формуванню навичок гігієни, методики використання оздоровчо-загартовувальних та корегувальних засобів з оптимальним обсягом навантажень у процесі їх виконання.

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

6. Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність розробленого організаційно-методичного забезпечення розвитку рухової активності підлітків експериментальної групи, що підтверджено такими положеннями:

– вірогідним ($P < 0,001$) зростанням високого рівня рухової активності й індексу добової рухової активності підлітків, які відповідають віковим гігієнічним нормам;

– достовірним ($P < 0,05–0,001$) підвищенням рівня розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей. За показниками спритності та швидкості спостережено тенденцію до підвищення результатів у школярів експериментальної групи, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються;

– оптимізацією роботи кардіореспіраторної системи організму підлітків;

– підвищенням інтересу та мотивації учнів до фізичної культури, систематичних самостійних занять фізичними вправами;

– збільшенням кількості учнів, які протягом тижня три-чотири рази самостійно виконують фізичні вправи (52,4 % дівчат, 58,1 % хлопців).

Проведене дослідження не розв'язує всі питання означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення конкретизації побудови раціональних оздоровчих програм для самостійних занять фізичними вправами залежно від мотивації до діяльності та рівня фізичних і функціональних можливостей організму школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9–12 років на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Альошина. – Львів, 2010. – 20 с.

2. Амосов М. М. Роздуми про здоров’я / М. М. Амосов. – К. : Здоров’я, 1990. – 168 с.

3. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М. : Медицина, 1975. – 220 с.

4. Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Киев : Здоров’я, 2005. – 48 с.

5. Аршавский И. А. Проблема периодизации в онтогенезе человека / И. А. Аршавский // Сов. педагогика. – 1965. – № 6. – С. 20–23.

6. Ареф’єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Ареф’єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, І997. – С. 56–59.

7. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительних занятий девочек 12–13 лет : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук из физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / Е. В. Андреева. – Киев, 2002. – 22 с.

8. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Д. М. Анікєєв. – К., 2012. – 20 с.

9. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.

10. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоров’я, 1987. – 224 с.

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

12. Бєлікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров’язбережувальної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія та методика професійної освіти” / Н. О. Бєлікова. – К., 2012. – 42 с.

13. Бєлікова Н. О. Термінологія напряму підготовки “Здоров’я людини” : навч. посіб. / Н. О. Бєлікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ “Козарі”, 2009. – 182 с.

14. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхня. – Львів, 2004. – 24 с.

15. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плавання дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Безкопильний. – Х., 2009. – 23 с.

16. Бернштейн А. Н. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / А. Н. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 240 с.

17. Бернштейн А. Н. О ловкости и ее развитии / А. Н. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

18. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. –21 с.

19. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. А. Білітюк. – Х., 2006. – 21 с.

20. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7−8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ Н. В. Білошицька. – Луцьк, 2000. – 20 с.

21. Божович Л. И. Изучение мотивации поведений детей и подростков / Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1972. – С. 75.

22. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00. 02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. М. Борейко. – Львів, 2002 . – 23 с.

23. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп’ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. Ю. Борисова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.

24. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова , Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

25. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

26. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Г. Васильчук. – Львів, 2007. – 20 с.

27. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. ст. – Суми : СумДПУ, 2004. – С. 178–183.

28. Войлоков А. М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ней : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / А. М. Войлоков. – Л., 1972. – 22 с.

29. Волкова Н. П. Педагогіка : посібник / Н. П. Волкова. − К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

30. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13. 00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.

31. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. – 18 с.

32. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00. 02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

33. Вовченко И. И. Программирование занятий по оздоровительной ходьбе для детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического состояния : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / И. И. Вовченко. – Киев, 2003. – 20 с.

34. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 19 с.

35. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Я. Вольчинський. – Львів, 1998. – 17 с.

36. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.

37. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія та методика виховання” / Ю. М. Гавриленко. – Херсон, 2006. – 20 с.

38. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк. – Львів, 2003. – 23 с.

39. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12−14 років у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне вихова ння різних груп населення” / М. А. Галайдюк. – Луцьк, 2000. – 19 с.

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

41. Гнітецька Т. В. Організаційно-педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії (10–13 років) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.

42. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Гнітецький. – Львів, 2000. – 24 с.

43. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров’я школярів : автореф . дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка та історія педагогіки” / В. П. Горащук. – Х., 2004. – 40 с.

44. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13 .00.01 “Теорія та історія педагогіки” / М. П. Горобей. – К., 1994. – 22 с.

45. Губарєва О. С. Розвиток педагогічної технології в оздоровчих видах гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. С. Губарєва. – К., 2001. – 21 с.

46. Данилевич М. В. Співпраця сім’ї та школи у фізичному вихованні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Данилевич. – Львів, 1999. – 21 с.

47. Демінська Л. О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2006. – № 10. – С. 90–92.

48. Державний стандарт базової повної і середньої освіти // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України (спецвипуск). – К. : Пед. преса, 2004. – № 1–2. – 64 с.

49. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в процесі освіти : Наказ Міністерства освіти України за № 188 від 25.05.1998 р. // Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України. – К. : Пед. преса, 1998. – № 11. – С. 4–5.

50. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. М. Дмитренко. – Львів, 1998. – 19 с.

51. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.

52. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров’я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. Г. Долбишева. – К., 2006. – 21 с.

53. Дорохов Н. Р. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различних соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. Р. Дорохов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 22 с.

54. Дубогай О. Д. Плекаймо здоров’я дитини / О. Д. Дубогай, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.

55. Дубогай О. Д. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров’язберігаючих технологій / О. Д. Дубогай, М. В. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

56. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

57. Дуб І. М. Розвиток швидкісно-силових якостей школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ І. М. Дуб. – Луцьк, 1999. – 19 с.

58. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 158–162.

59. Дутчак М. В. Визначення компетентностей бакалавра зі здоров’я людини / М. В. Дутчак // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2011. – № 2. – С. 172–176.

60. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк. – Кам’янець-Подільський : [б. в.], 2000. – 305 с.

61. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.

62. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин. – М. : Педагогика, 1989. – С. 219.

63. Завацький В. І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра біол. наук : спец. 02.00.13 “Фізіологія людини і тварини” / В. І. Завацький. – К., 1997. – 34 с.

64. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров’язбережувального навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Н. Н. Завидівська. – К., 2013 . – 48 с.

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

66. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Зварищук. – Львів, 2002. – 17 с.

67. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Зубаль. – Львів, 2009. – 20 с.

68. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

69. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.

70. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова, М. І. Горбенко. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.

71. Калениченко І. О. Гігієнічна оцінка обсягу і форм рухової активності підлітків 14–17 років / І. О. Калениченко, М. Ю. Антомонов // Гігієна населених місць. – 2005. – № 45. – С. 364–369.

72. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Карачевська. – Львів, 2007. – 21 с.

73. Кашуба В. А. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24 .00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / В. А. Кашуба. – Киев, 2003. – 37 с.

74. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. / О. Я. Кібальник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 48 с.

75. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.

76. Коженовська Т. Встановлення міждисциплінарних зв’язків фахових дисциплін як складова міждисциплінарної інтеграції (на прикладі підготовки телевізійних репортерів) [Електронний ресурс] / Т. Коженовська, А. Лісневська. – Режим доступу : http://www.kspu.kr.ua/ua/ntmd/konferentsiy/2-mizhnarodna-internet-konferentsiya-2014**)**

77. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. О. Когут. – К., 2006. – 20 с.

78. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 20 с.

79. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03 .00.13 “Фізіологія людини і тварини” / Л. Г. Коробейнікова. – К., 2002. – 19 с.

80. Коробков А. В. Развитие и инволюция функций различных груп мышц человека в онтогонезе / А. В. Коробков. – Л. : [б. и.], 1958. – 242 с.

81. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі “Родина–школа” : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. “Теорія і методика виховання” / С. М. Корнієнко. – Тернопіль, 2001. – 20 с.

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

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

84. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХПІ, 2008. – № 19. – С. 18–22.

85. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”/ Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 44 с.

86. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.

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

88. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія

та історія педагогіки” / Н. В. Кудикіна. – К., 2004. – 41 с.

89. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. “Теорія і методика виховання” / Л. М. Кузьменко. – К., 2003. – 21 с.

90. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.

91. Куриш Н. О. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов’язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. О. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – 2012. – № 2. – С. 56–61.

92. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.

93. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис . на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. І. Левків. – Львів , 1998. – 18 с.

94. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2е изд. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.

95. Лесько О. М. Організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Лесько. – Львів, 2004. – 21 с.

96. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10−12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 21 с.

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

98. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика дошкільного навчання” / О. Б. Логвиненко. – Луганськ, 2004. – 20 с.

99. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / В. І. Лозова. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.

100. Лоза Т. О. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 210–212.

101. Лукьянова Е. М. Медицинские и педагогические аспекты проблемы сохранения здоровья детей / Е. М. Лукьянова // Междунар. мед. журнал. – 2003. –

Т. 9, № 3. – С. 6–9

102. Магльований А. Конструктивне уявлення валеологічного напряму інформаційного поля здоров'я людини / А. Магльований, О. Кунинець, О. Новицький, О. Дзивенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту]. – Львів : НВФ "Українські технології", 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 82–87.

103. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Г. З. Максимів. – Львів, 2007. – 21 с.

104. Маляренко І. В. Фізична культура як частина загальної культури людства / І. В. Маляренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3-х т. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2.– С. 98–101.

105. Маляренко І. В. Рекламні звернення у пропаганді рухової активності та здорового способу життя / І. В. Маляренко // Актуальні проблеми юнацького спорту : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон : Вид-во ХДУ, 2009. – С. 87–93.

106. Маринич В. Л. Інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах : автореф . дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. Л. Маринич. – К., 2014. – 23 с.

107. Мартин П. М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / П. М. Мартин. – Львів, 1999. – 20 с.

108. Меліков О. Я. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш ; [за заг. ред. М. Лук'янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкребтія]. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 221–222.

109. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24. 00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. М. Мірошніченко. – Львів, 2008. – 17 с.

110. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Міщенко. – Львів, 2002. – 17 с.

111. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних

груп населення” / О. П. Митчик – Львів, 2002. – 19 с.

112. Мицкан Б. М. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, Г. В. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту “РЕГІ” ім. акад. С. Дем’янчука. – Рівне : [б. в.], 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 59–64.

113. Молнар М. В. Формування програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компоненту освіти (на прикладі Закарпатської області) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Молнар. – Луцьк, 2000. – 21 с.

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

115. Москаленко Н. В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Моска ленко, Н. Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : [б. в.], 2008. – № 1. – С. 112–116.

116. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.

117. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : [б. в.], 2001. – № 24. – С. 15–24.

118. Огниста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Огниста. – Львів, 2003. – 25 с.

119. Омельченко Т. Г. Корекція донозологічних станів дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Г. Омельченко. – К., 2013. – 20 с.

120. Оржеховська В. М. Здоров’язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В. М. Оржеховська // Наук. зап. НДУ ім. М. Гоголя. Серія : Психолого-педагогічні науки. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2011. – № 4. – С. 29–31.

121. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. – М. : Изд-во АН СССР, 1951. – Т. III, кн. 2. – 380 с.

122. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико

-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : [б. в.], 2011. – № 1. – С. 102–106.

123. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н . Є. Пангелова. – К., 2014. – 39 с.

124. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00. 02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Пантік. – Луцьк, 2000. – 21 с.

125. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Киев : Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.

126. Палагнюк Т. В. Педагогічні основи культурно-спортивної роботи зі старшокласниками в загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Т. В. Палагнюк. – Тернопіль, 2001. – 17 с.

127. Петрина Р. Л. Формування ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00. 02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Р. Л. Петрина. – Львів, 2000. – 17 с.

128. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами футбол-гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Петрович. – Львів, 2010. – 20 с.

129. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.

130. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. А. Пивовар – Львів, 2005. – 20 с.

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

132. Почтар О. М. Формування основ здоров’я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / О. М. Почтар. – К., 2010. – 20 с.

133. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовки підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. Г. Приймак. – Львів, 2003. – 20 с.

134. Прокопова Л. І. Рухова активність як природна основа накопичення резервів здоров’я дітей молодшого шкільного віку / Л. І. Прокопова // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Суми : СумДПУ ім. Макаренка, 2007. – Ч. 3. – С . 157–163.

135. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. М. Путятіна. – Х., 2007. – 20 с.

136. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.

137. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : [б. в.], 2014. – 344 с.

138. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофунціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00 .02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Романюк. – Х., 2007. – 19 с.

139. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. М. Ріпак – Львів, 2003. – 20 с.

140. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.

141. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.

142. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Х. Р. Салман. – Х., 2006. – 23 с.

143. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. В. Сембрат. – Львів, 2003. – 22 с.

144. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Семененко. – К., 2005. – 20 с.

145. Сеченов И. М. Избранные произведения. / И. М. Сеченов. – М. : [б. и .], 1952. – Т. 1. – С. 36–39.

146. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і

спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. М. Сітовський. – Львів, 2008. – 20 с.

147. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Львів, 2009. – 20 с.

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

149. Скалій О. В. Комп’ютерні технології диференціалізації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Скалій. – Львів , 2002. – 25 с.

150. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. В. Степанова – Львів, 2007. – 20 с.

151. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. І. Суворова. – Львів, 2003. – 20 с.

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

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

154. Тихвинский С. Б. Определение, методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков / С. Б. Тихвинский, Л. Н. Бобко // Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского. – Киев : [б. и.], 2008. – 280 с.

155. Ткачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. В. Ткачук. – К., 2011. – 20 с.

156. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.

157. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. О. Тупчій. – К., 2001. – 18 с.

158. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. л-ра, 1997. – 504 с.

159. Ухтомский А. А. Собрание сочинений : в 6-ти т. – Л. : ЛГУ, 1950. – Т. 1. – 142 с.

160. Фарфель В. С. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта / В. С. Фарфель. – М. : Наука, 1969. – 428 с.

161. Физиология человека / под ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.

162. Фізична рекреація / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.

163. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активносги / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

164. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Н. О. Фролова. – К., 2003. – 21 с.

165. Хоменко Ю. С. Методологія дослідження освітнього середовища в контексті забезпечення здоров’я особистості [Електронний ресурс] / Ю. С. Хоменко. – Режим доступу : http://www.info-library.com.ua/books-text-11961.html

166. Цюпак Ю. Ю. Формування здоров’язбережувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Ю. Ю. Цюпак. – К., 2013. – 20 с.

167. Шигалугов Т. М. Использование межпредметных связей в формировании познавательной самостоятельности учащихся : автореф. дис. на соискание учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общая педагогика, история педагогики и образования” / Т. М. Шигалугов. – Майкоп, 2007. – 28 с.

168. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

169. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Б. М. Шиян. – К., 1997. – 50 с.

170. Чорнобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. М. Чорнобай. – Луцьк, 2000. – 19 с.

171. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Д. Швай. – Львів, 2000. – 22 с.

172. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Є. Шестерова. – Х., 2004. – 20 с.

173. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / У. С. Шевців. – Львів, 2009. – 18 с.

174. Шевченко О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 “Корекційна педагогіка” / О. В. Шевченко. – К., 2010. – 20 с.

175. Шиндрик А. А. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя школярів України та різних країн світу / А. А. Шиндрик, К. П. Козлова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : м атеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ; 2007. – С. 206–210.

176. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.

177. Юхимюк В. П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Юхимюк. – Львів, 2010. – 22 с.

178. Ясвин В. А. Образовательная середа: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Педагогика, 2008. – 347 с.

179. Anderson M. K. Foundations of athletic training : prevention, assessment and management / M. K. Anderson, G. P. Parr, S. J. Hall. – 4th ed. – Philadelphia [etc .] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2009. – XLII, 950 p.

180. Bergier B. Interests and needs for participation in tourism among disabled from eastern regions of Poland / B. Bergier, Z. Kubinska, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2013. – Vol. 20, Nr. 4. – S. 807–811.

181. Bergier B. Factors determining physical activity of Ukrainian students / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2014. – Vol. 21, Nr. 3. – S. 613–616.

182. Bergier J. Determinanty aktywności zawodowej osób niepełnosprawnych zamieszkałych na obszarach wiejskich w wojewodztwie Lubelskim: raport z badan / koordynator projektu J. Bergier; koordynator merytoryczny D. Tomczyszyn. – Biała Podlaska : Panstwowa Szkoła Wyzsza Biała Podlaska, 2011. – 240 s.

183. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J. Bergier, A. Tsos // Human and health. – 2012. – Issue 2, Vol. VI. – S. 131–137.

184. Biddle S. Exercise and psychosocial health / S. Biddle // Research Quarter for Exercise and Sport. – 1995. – S. 292–297.

185. Biernat E. Aktywność fizyczna mieszkanców Warszawy. Na przykładzie wybranych grup zawodowych / *E. Biernat*. – Warszawa : *Szkoła Głowna Handlowa*

w Warszawie, 2011. – 56 s.

186. Blair S. H. Physical Activity: Important Contributor to Health and Function / S. H. Blair. – Dallas, 1994. – 247 p.

187. Borowiak E. Aktywność ruchowa starszych mieszkanców Lodzi / E. Borowiak, T. Kostka // Medycyna Sportowa. – 2003. – Nr. 4. – S. 139–146.

188. Bujanowska-Fedak M. Assessment of functional capacity of elderly persons in family practice based on selected scale tests / M. Bujanowska-Fedak, P. Kumiqga, B. Sapilak // Family Medicine and Primary Care Review. – 2013. – Issue 2, vol. 15. – P. 76−79.

189. Chale-Rush A. Relationship between physical functioning and physical activity in the lifestyle interventions and independence for elders pilot / A. Chale-Rush, I . Guralnik, M. Walkup, M. Miller // Journal of the American Seriatrices Scocjety. − 2010. – Issue 10, vol. 58. – P. 1918–1924.

190. Drygas W. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ / W. Drygas, M. Kwasniewska, D. Szczesniewska, K. Kozakiewicz // Kardiologia Polska. − 2005. – 63:6 (supl. 4). – S. 1–5.

191. Fox K. R. The use of fitness tests / K. R. Fox, S. J. Biddle // Joperd. – 1988. – V. 59, Nr. 2. – P. 47–53.

192. Gray J. A. Built environments for walkability, bikeability, and recreation: disability and universal design relevant? / *J. A. Gray, I. L. Zimmerman, I. H. Rimmer* // Disabil Health J. – *2012. – Apr. 5 (2). – S. 87–101.*

193. Greenberg J. S. Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform / J. S. Greenberg, G. B. Dintiman, Barbee Myers Oakes. – 3rd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – X, 510 p.

194. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London ; New York : Routledge, 2007. – VIII, 124 p. – (Student sport studies).

195. Hirata K. The evaluating method physque and physical fitness and its practical application / K. Hirata, K. Kaku. – Tokyo, 1968. – P. 132.

196. Janssen J. Championship team building : what every coach needs to know to build a motivated, committed & cohesive team / Jeff Janssen. – Cery : Winning the Mental Game, 2002. – XVIII, 190 p.

197. Knapik A. Aktywność fizyczna a zdrowie kobiet w starszym wieku / A. Knapik, E. Saulicz, R. Plinta, M. Kuszewski // Journal of Orthopaedic Trauma Surgery and Related Research. – 2011. – Issue 26. – S. 27–33.

198. Kozek E. Aktywnośc fizyczna – znaczenie w prewencji i leczeniu cukrzycy / E. Kozek // Forum Profilaktyki. – 2008. – 3 (12). – S. 5.

199. Kozłowski S. Znaczenie aktywności ruchowej w rozwoju fizycznym człowieka / S. Kozłowski // Czynniki rozwoju człowieka / red. N. Wolański. – Warszawa : PWN, 1987. – 239 s.

200. Lacy A. C. Measurement and evaluation in physical education and exercise science / A. C. Lacy, D. N. Hastad. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2006. – XX, 460 p.

201. Lee I. M. Physical activity and all-cause mortality; what is the dose-response relation ? / I. M. Lee, P. J. Skerret // Med. Sci Sports Exerc. – 2001. – 33, supl. – S. 459.

202. Leon A. C. Sedentary lifestyle: Physical activity duration versus percentage of energy expenditure / A. C. Leon, M. Rodriguez-Perez, L. Rodriguez-Benjumeda // Rev Esp Cardiol 60. – 2007. – 244 s.

203. Manson J. E. The escalating pandemics of obesity and sedentary life style. A call to action for clinicians / J. E. Manson // Arch Inter Med, 164. – 2004. – S. 249–58.

204. McGinnis P. M. Biomechanics of sport and exercise / Peter Merton McGinnis. – 2nd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2005. – XII, 412 p.

205. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XVI, 464 p.

206. McShane K. Coaching youth soccer: the European model / Kevin McShane. – London ; Jefferson : McFarland & Company, 2002. – X, 198 p.

207. Metzler M. W. Instructional models for physical education / Michael W. Metzler. – 2nd ed. – Scottsdale : Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.

208. Morrato E. H. Physical Activity in U. S. / E. H. Morrato, J. O. Hill, H. R. Wyatt // Adults With Diabetes and At Risk for Developing Diabetes. − 2007. – S. −203–209.

209. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2nd ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – VI, 58 p.

210. Orlick T. In pursuit of excellence / Terry Orlick. – 4th ed. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – VIII, 312 p.

211. Pate R. R. Evolving Definition of Physical Fitness / R. R. Pate // QUEST. – 1990. – P. 174–179.

212. Patel K. V. Midlife Physical Activity and Mobility in Older Age. The InChianti Study / K. V. Patel, A. K. Coppin, T. M. Manini // American Journal of Preventive Medicine. – 2006. – Issue 3, vol. 31. – S. 217–224.

213. Physical activity and bone health / K. Khan, H. McKay, P. Kannus [et al.]. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – XII, 276 p.

214. Romanowicz W. Age as a Differential Factor of the Activity of Disabled People in the Rural Areas of the Lubelskie Voivodship / *W. Romanowicz, J. Bergier, D. Tomczyszyn // Barometr Regionalny. − 2013. – T. 11, hr. 1. – S. 71–79.*

215. Sharkey B. J. Hard work: defining physical work performance requirements / B. J. Sharkey, P. O. Davis. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – X, 238 p.

216. Sport and exercise physiology testing guidelines. Vol. 1 : Sport testing / ed. E. M. Winter, A. M. Jones, R. C. Davison [et al.] ; British Association of Sport and Exercise Sciences guide. – London ; New York : Routledge, 2007. – XVI, 374 p.

217. Tomczyszyn D. Aktywność zawodowa osób z niepełnosprawnoscią w opiniach osob niepełnosprawnych pochodzących z terenów wiejskich wojewodztwa Lubelskiego i pracodawcow: prezentacja wynikow badan / D. Tomczyszyn, J. Bergier, E . Szczygielska, P. Matusiak // Aktywność zawodowa osób z niepełnosprawnoscią. – Biała Podlaska : Wydawnictwo PSW im. Papieza Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, 2012. – S. 11–51.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для дітей та підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби . Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності й відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та величину енергозатрат. Такий діапазон можливостей дає підставу кваліфікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну, інформативну.

У підлітків виділено такі рівні рухової активності:

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

Для визначення кількість часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються (див. картку реєстрації фізичної активності). Картка реєстрації рухової активності дитини може бути довільної форми. Головна вимога – чітка фіксація витрат часу на різні види активності учнів.

Зіставивши отримані дані із середньовіковими показниками добової рухової активності й енергозатрат, можемо зробити висновок про відповідність нормам. Проте якщо заняття фізичними вправами проводять лише 2 рази на тиждень, а інші спеціальні заняття з високим рівнем рухової активності відсутні, то це спричинить її дефіцит.

КАРТКА РЕЄСТРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище _____, Ім'я _____
День тижня_____ Дата_____
Школа _____, Клас _____

Час початк у діяльності	Опис діяльності	Час виконання діяльності	Рівень рухової активності
7.00	Піднялась, умилась, застелила ліжко	25 хв	МР
7.25	Зібрала речі до занять	10 хв	СР
7.35	Сніданок	20 хв	СИР
7.55	Одяглась	10 хв	МР

8.05	Дорога до школи	20 хв	МР
8.25	Підготовка до уроків	5 хв	МР
8.30	Відвідування занять (перерви)	3 год 50 хв	МР, СИР, ВР
13.10	Дорога до місця проживання, спілкування з друзями	30 хв	СР
14.40	Переодягнулася, підготувалася до обіду	20 хв	МР
15.00	Обід	30 хв	СИР
15.30	Читала, дивилася телевізор, слухала музику та ін.	30 хв	СИР
16.00	Розмовляла по телефону	10 хв	МР
16.10	Збиралася на прогулянку	20 хв	МР
16.30	Гуляла та ін.	1 год 30 хв	ВР
18.00	Прийшла додому, готувалася до уроків	2 год 30 хв	МВ
20.30	Дивилася телевізор, читала	1 год 10 хв	СИР
21.40	Вечеряла	20 хв	СИР
22.00	Дивилася телевізор, читала тощо	1 год 10 хв	СИР
23.10	Гігієнічні процедури	10 хв	СИР
23.20−7.00	Сон	7 год 40 хв	БР

Помноживши кількість годин, витрачених на кожен вид діяльності, на ваговий коефіцієнт (табл. 1), отримаємо кількість балів, що відповідає індексу рухової активності (ІРА) на кожному рівні. Сума показників ІРА на всіх рівнях відповідає добовому індексу рухової активності.

Таблиця 1

Ваговий коефіцієнт індексу рухової активності

Рівень рухової активності	**Споживання кисню, *л/хв***	**Ваговий коефіцієнт**	***Ккал, хв***
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,4
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3
Високий	1,25	5,0	6,25

Додаток Б

МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Оцінку фізичного розвитку підлітків проводили за результатами вимірювання антропометричних показників. Для вимірювання довжини тіла використовували ростомір. Учень ставав на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла учень робив вдих і затримував дихання. Виміри зросту проводили з точністю до міліметра.

Для визначення маси тіла застосовували медичну вагу. Досліджуваний ставав у центр площадки ваги. Зважування проводили з точністю до 100 г.

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

На основі результатів вимірювання довжини й маси тіла, окружності частин тіла проводили розрахунки індексів фізичного розвитку:

1. Ваго-ростовий індекс Кетле:

Оцінку рівня фізичного розвитку проводили за таблицею 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичного розвитку за індексом Кетле

Індекс Кетле		Рівень фізичного розвитку
10–14 років	15–18 років	
≤ 220,0	≤ 3,25,0	Низький
220,1–265,0	325,1–350,0	Нижчий від середнього
265,1–315,0	350,1–375,0	Середній
315,1–360,0	375,1–400,0	Вищий від середнього
≥ 360	≥ 400	Високий

Додаток В

Методика визначення фізичної підготовленості учнів

Фізичну підготовленість визначали за результатами тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості. Рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід за 30 с, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 60 м; спритності – за результатами човникового бігу 4х9 м; витривалості – за результатами бігу на 1000 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Підтягування у висі на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину та, згинаючи руки, підтягувався до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляв руки, опускаючись у вис лежачи. Вправу повторювали стільки разів, скільки в учасника вистачало сил.

Вис на зігнутих руках виконували на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Результат визначали в секундах, протягом яких учасник зберігав положення вису на зігнутих руках.

Піднімання в сід за 30 с. Учасник тестування займав вихідне положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримав ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди учасник починав виконувати вправу. Вправу повторювали протягом 30 с. Результат визначали кількістю піднімань із положення лежачи в положення сидячи протягом 30 с.

Стрибок у довжину з місця виконували на біговій доріжці стадіону. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах. Біг на 60 м проводили на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначали з точністю до десятої частини секунди. Біг на 1000 м проводили на стадіоні. Результат фіксували у хвилинах і секундах.

Човниковий біг 4×9 м виконували на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними – 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її та біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався й біг назад. Результат визначали часом (у секундах із точністю до десятої частини секунди) виконання всіх циклів.

Нахил уперед із положення сидячи виконували на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20–30 см, ступні були в положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежали на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнер тримав руки на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахилявся вперед, не згинаючи ніг, і намагалася дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасник дотягнулася кінчиками пальців рук, у сантиметрах.

Додаток Д

Методика оцінювання функціональних можливостей організму підлітків

Для оцінювання функціональних можливостей учнів вимірювали такі показники: затримка дихання на вдиху й видиху, систолічний та діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень.

Артеріальний тиск визначали за допомогою мембранного вимірювача загального призначення, у сидячому положенні. Учасник оголював ліву руку, і йому на плече накладали манжету. Головку фонендоскопа встановлювали на артерію в ділянці ліктьової впадини. Ритмічним натискуванням нагнітальника створювали в манжеті тиск вищий, ніж очікувався. Повільним поворотом регулятора проти годинникової стрілки забезпечували плавне зниження тиску в компресійній манжеті. У момент виявлення першого тону фіксували систолічний, а під час зникнення – діастолічний артеріальний тиск. Вимірювання проводили два рази з інтервалом не менше 5 хв. Фіксували середній результат у мм рт. ст.

Тривалість затримки дихання визначали при різних пробах:

1. Проба Штанге – це максимальна затримка дихання на вдиху. Обстежуваний у положенні сидячи робить декілька глибоких дихальних циклів і після вдиху закриває рот, а великим та вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром фіксують час із моменту зупинки дихання до його відновлення.

2. Проба Генчі – це затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох циклів виконує повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструють за секундоміром.

Частоту серцевих скорочень (ЧСС) вимірювали за допомогою пальпації. Для цього накладали 2–4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця й злегка притискували протягом 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

Додаток Е

Анкета для учнів

Інститут здоров'я та фізичної культури молоді проводить дослідження, спрямоване на вивчення фізичної підготовки школярів. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

За умовою анкети після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що збігається з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Дані, які будуть отримані в ході опитування, не розголошуються та будуть використані тільки в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

1.*Інтерес до фізичної культури:*
високий; вищий від середнього; середній; нижчий від середнього; низький; інтерес відсутній; ставлюся негативно.

2.*Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей):*
бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
бажання покращити своє здоров'я;
бажання навчитися техніки фізичних вправ;
інтерес до особи вчителя;
прагнення отримати добрі оцінки;
прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом;
*інші мотиви (вказати)*_____

3. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? Якщо займалися, то в якій? (Впишіть)
Так; ні.

_____

4. Чи хотіли б Ви ходити на заняття до якоїсь спортивної секції?
так; ні. Якщо так, то до якої саме? (Впишіть)

_____

5. Якщо Ви займаєтеся на сьогодні фізичною культурою й спортом, то як часто?
щоденно чи 5–6 разів на тиждень;
3–4 рази на тиждень;
1–2 рази на тиждень;
менше одного разу на тиждень;
майже не займаюсь.

6. Якщо Ви не виконуєте фізичні вправи, то з чим це пов'язано?

нецікаво;
немає вільного часу;
цікавіші заняття;
не бачу користі від занять;
через відсутність спортивної бази й споруд за місцем проживання;
не дозволяють сімейні обставини;
не дозволяє стан здоров'я;
відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;
дуже втомлююся під час навчання;
через відсутність сили волі, хоча дуже хочу займатись;
мої друзі не займаються – і я не займаюсь;
непрестижно зараз займатися спортом;
інші причини (вкажіть)_____

7. Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?
маса тіла;
розвиток мускулатури;
пропорції будови тіла;
розвиток швидкості;
розвиток гнучкості;
розвиток спритності;
розвиток витривалості;
розвиток сили;
інші (вкажіть)_____

8. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?
абсолютно здоровий; здоров'я добре; здоров'я задовільне; погане здоров'я; зовсім погане здоров'я; важко відповісти.

9. Оцініть рівень своєї фізичної підготовленості:
дуже високий; високий; середній; низький; дуже низький; важко відповісти.

10. Що, як правило, Ви робите у вільний час? (Допускається декілька варіантів відповідей)
беру участь у суспільній роботі;
читаю художню літературу;
просто відпочиваю вдома в колі сім'ї;
відпочиваю з друзями та знайомими;
слухаю музику;
граю на музичних інструментах;
беру участь у художній самодіяльності;
цікавлюся мистецтвом (живописом, скульптурою);
захоплююся прикладним мистецтвом;
відвідую концерти, театри;
працюю на садовій ділянці;
займаюся спортом, туризмом;
відвідую спортивні видовища;
відвідую дискотеки;

цікавлюся технікою;
цікавлюся автосправою;
колекціоную;
дивлюся телевізор, відеомагнітофон;
слухаю радіо;
читаю газети, журнали;
відвідую музеї, виставки;
відвідую кафе, бари, ресторани;
відвідую друзів, знайомих, родичів;
граю в азартні ігри;
інші захоплення (вкажіть)_____

11. Скільки приблизно часу в день Ви витрачаєте на найулюбленіший вид відпочинку (вказаний Вами)?
до години; від 1 до 2 годин; від 3 до 4 годин; від 5 до 6 годин; понад 6 годин.

12. Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?
так; швидше так, ніж ні; швидше ні, ніж так; ні; важко відповісти.

13. Із яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання?
зустрічі з відомими спортсменами;
зустрічі зі спеціалістами в галузі фізичної культури;
масові спортивні заходи за місцем навчання;
учитель (викладач) фізичної культури;
тренер із видів спорту;
телебачення;
радіо;
газети;
спеціальна спортивна література (книги, брошури);
інші (вкажіть) _____

14. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей)
спортивного інвентарю немає;
є лижі, ковзани;
є гантелі, штанга, гирі;
є тренажер;
є велосипед;
є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;
є туристське спорядження;
є інший спортивний інвентар (укажіть) _____

Укажіть, будь ласка, про себе:
Вік_____, зріст_____, вага_____, спортивний розряд_____ , школа_____.

АКТ
впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів комунального закладу «Луцький навчально-виховний комплекс загальноосвітня школа І-ІІ ступенів № 10 – професійний ліцей Луцької міської ради» запроваджено методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор ЛНВК №10 О.С. Михальчук

АКТ
впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

№128
10.09.2014

У навчальний процес учнів комунального закладу «Луцька гімназія № 18 Луцької міської ради Волинської області» запроваджено методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор гімназії № 18 Сергій Скороход

стерство освіти і науки України
КОТЕЛІВСЬКИЙ
АЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС
ЛЬНООСВІТНІЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД-ДОШКІЛЬНИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
Котелівської сільської ради
Новоселицького району
Чернівецької області
"27" 09 2014 р.

АКТ

Впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему : «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Котелівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Котелівської сільської ради Новоселицького району Чернівецької області запроваджено методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють, збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор НВК Р.В.Трипадуш

УКРАЇНА
Міністерство освіти та науки України
Приватна загальноосвітня школа І-ІІ ступенів
"Надія",
що знаходиться у приватній власності
Манчула Василя Івановича
30563336
м. Чернівці, 58021, вул. Релєєва, 1
МФО
тел. факс 6-08-34
30.08.2014
№ 247

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Приватної загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів «Надія» м. Чернівців запроваджено методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор школи В.І. Манчул

312, від 02.10.2014р.

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Луцької загальноосвітньої школи **№ 23** запроваджено методичні рекомендації Васкана І. Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор школи В.С.Мартинюк

УКРАЇНА
Міністерство освіти і науки
Управління освіти
Чернівецької міської ради
Чернівецька загальноосвітня школа
I-III ступенів № 4
Чернівецької міської ради
Ідентифікаційний код 21431035
15" 09 14
10

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Чернівецької загальноосвітньої школи I-III ступенів №4 Чернівецької міської ради запроваджено методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачала застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор школи І.Я. Тивоняк

УКРАЇНА
ерство освіти і науки
правління освіти
вецької міської ради
івецька гімназія №1
вецької міської ради
каційний код 21431
вересня 2014
№607

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження

Васкана Івана Георгійовича

на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності»

у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчально-виховний процес учнів Чернівецької гімназії № 1 впроваджуються методичні рекомендації Васкана І.Г., в яких обґрунтовано технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації гімназистів.

Реалізація достатньої рухової активності передбачає застосування комплексу заходів, різноманітних методів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють збільшення обсягу рухової активності, поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор гімназії В.М. Шиманський

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Україна, 43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13
Тел.: +38(0332) 24-10-07
Факс: +38(0332) 72-01-23
Ел. пошта: post@univer.lutsk.ua
www.eenu.edu.ua
Код ЄДРПОУ 02125102

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

LESYA UKRAINKA EASTERN EUROPEAN NATIONAL UNIVERSITY

Prosp.Voli, 13, Lutsk 43025, Ukraine
Tel.: +38(0332) 24-10-07
Fax: +38(0332) 72-01-23
E-mail: post@univer.lutsk.ua
www.eenu.edu.ua

02.10.2014 № 03-31/02/3115

на № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У навчальному процесі студентів інституту фізичної культури та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки запроваджені результати наукового дослідження І. Г. Васкана. Автором було розроблено технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності та охоплює ряд заходів, які впливають на активізацію їхньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Під час викладання навчальних дисциплін „Теорія і методика фізичного виховання", „Педагогічна майстерність", „Теорія та методика фізкультурно-масової роботи" та в процесі різних видів практики студенти засвоювали змістовий компонент формування компетентності в галузі планування і організації достатнього рівня рухової активності підлітків. Впровадження в практику вищезазначених рекомендацій дозволило підвищити рівень спеціальних знань та вмінь студентів, мотивацію до навчальної діяльності.

Перший проректор проф. Цьось А. В.

006218

УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

58012, м.Чернівці, вул. М.Коцюбинського, 2, тел. (0372) 584810, 584811, факс (0372) 552914, e-mail: rector@chnu.edu.ua

03.09.14 № 10/15-2801

На №_____

Довідка

про впровадження результатів наукового дослідження Васкана Івана Георгійовича на тему «Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності» у навчально-виховний процес студентів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

У навчальному процесі студентів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету ім. Ю.Федьковича запроваджені результати наукового дослідження І.Г.Васкана. Автором було розроблено технологію планування позакласної роботи підлітків у процесі фізичного виховання, що містить мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності та охоплює ряд заходів, які впливають на активізацію їхньої фізкультурно-оздоровчої діяльності. Також розроблено диференційовані модулі рухової активності залежно від фізичної підготовленості та мотивації школярів.

Під час викладання навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогічна майстерність», «Організація спортивно-масової роботи в закладах освіти» та в процесі різних видів практики студенти засвоювали змістовий компонент формування компетентності в галузі планування і організації достатнього рівня рухової активності підлітків. Впровадження в практику вищезазначених рекомендацій дозволило підвищити рівень спеціальних знань та вмінь студентів, мотивацію до навчальної діяльності.

Завідувач кафедри фізичного виховання
для природничих факультетів доц. Т.В. Палагнюк

Проректор з наукової роботи проф. О.Г.Ушенко

Чернівці. ЧНУ, зам. Б-023, т. 2000