

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На правах рукопису

УДК 796.41-057.87:796.012.35

ДЕЙНЕКО АЛЬФІЯ ХАМЗІЇВНА

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
В УЧНІВ П'ЯТИХ ТА ШОСТИХ КЛАСІВ
ЗАСОБАМИ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація на здобуття наукового ступеню кандидата наук з фізичного
виховання та спорту

Науковий керівник:

Сутула Василь Опанасович

доктор педагогічних наук,

професор

Харків – 2015

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	11
1.1. Формування культури рухів в учнів загальноосвітніх навчальних закладів, як один із напрямів вдосконалення системи фізичного виховання	11
1.2. Основна гімнастика – базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура», в результаті використання якого в учнів формуються основи культури рухової діяльності	26
1.3. Особливості розробки педагогічних технологій, які використовуються в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1. Методи дослідження.....	39
2.2. Організація дослідження.....	52
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	54
3.1. Передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами основної гімнастики	54
3.2. Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів, як основа прояву культури їх рухової діяльності	62
3.3. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.....	81
Висновки до розділу 3.....	88

РОЗДІЛ 4. ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ П'ЯТИХ І ШОСТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	89
4.1. Загальна характеристика технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів – «Основна гімнастика в школі»	89
4.2. Рівень сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології	110
4.3. Оцінка ефективності технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів	134
4.4. Практичне застосування технології формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів	164
Висновки до розділу 4.....	167
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	170
ВИСНОВКИ.....	178
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	183
ДОДАТКИ	211

СПИСОК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ОГ	основна гімнастика
ЗНЗ	загальноосвітній навчальний заклад
МОН	Міністерство освіти і науки України
ЗРВ	загальнорозвивальні вправи
В.п.	вихідне положення
ФОЗ	фізкультурно-оздоровчі заходи
ФІЖ	Міжнародна федерація гімнастики
МФСА	Міжнародна федерація спортивної акробатики
ЖЄЛ	життєва ємкість легень
ЕК	експериментальна група
КГ	контрольна група
t_p	розрахункове значення критерія Стьюдента
$t_{гр}$	табличне значення критерія Стьюдента
p	достовірність розбіжностей
\bar{X}	середнє значення
σ	стандартне відхилення
m	помилка репрезентативності
W	коефіцієнт конкордації Кендала

ВСТУП

Актуальність теми. У державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти [77] передбачено, що основною метою освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” є розвиток в учнів основної школи ключової здоров’язберезувальної компетентності шляхом набуття навичок збереження і зміцнення здоров’я та дбайливого ставлення до нього. Однак, як свідчать результати досліджень, лише 20 % дітей шкільного віку можна вважати здоровими, у 56 % школярів виявлено незадовільний стан фізичної підготовленості [84, 109, 137]. Більшість науковців вважають, що така ситуація зумовлена зниженням рівня рухової активності школярів [28, 100, 208, 210], недотриманням у режимі навчального дня фізіологічного нормованого рівня розумового та фізичного навантаження [6, 55, 149, 204, 208, 212], а також відсутністю в учнів належної мотивації до занять фізичними вправами [17, 22, 117, 177, 193, 227].

Вирішення означених вище проблем можливе, на думку спеціалістів [37, 92, 107, 129, 194], за рахунок формування в учнів певного рівня особистісної фізичної культури, базовим елементом якої є культура їхньої рухової діяльності [1, 128, 156, 221], яка містить, з одного боку, техніку виконання рухових дій, а з другого – стосується сфери мотивів, потреб і цінностей. Проте, якщо у спеціальній науковій і методичній літературі [1, 128, 157] проблему формування культури рухової діяльності досліджено досить послідовно, то практичний аспект цих напрацювань потребує значної уваги сучасних дослідників. Аналіз навчальних програм свідчить, що поняття «культура рухів» використовується лише в початковій школі, а його суть залишається нерозкритою. У перших – четвертих класах формування культури рухів є початковим етапом фізичного виховання і навчання дітей, на якому приділяється увага комплексному розвитку їх рухової активності і формується загальна рухова компетенція. В основній школі завдань щодо

формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачено. Тобто в навчальному матеріалі для учнів п'ятих – дев'ятих класів фактично не передбачено продовження формування культури рухової діяльності. Саме така теоретико-практична колізія зумовлює проблемну ситуацію цього дисертаційного дослідження.

У процесі формування культури рухової діяльності важливу роль відіграє інваріантна складова сучасних шкільних програм з дисципліни «Фізична культура», яка ґрунтується на засобах основної гімнастики. Попри дослідженість окремих питань, використання засобів основної гімнастики у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів [16, 163, 223], змістовно-методичні умови її ефективного застосовування у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи залишаються невивченими. Окрім цього, практика свідчить про необхідність додаткового аналізу проблеми формування культури рухової діяльності в учнів основної школи. Сьогодні залишаються усе ще не визначеними критерії оцінювання рівня сформованості в учнів п'ятих і шостих класів культури рухової діяльності, не з'ясовано програмно-методичні, організаційні та соціально-педагогічні умови формування культури рухової діяльності у школярів, не визначено роль засобів основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи, відсутня наступність у формуванні в учнів «культури рухів» від початкової до старшої школи.

Потреба вирішення означених вище проблем зумовила вибір теми дисертаційного дослідження «Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. відповідно до теми 1.3 «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0111U001716), а

також комплексного наукового проекту Міністерства освіти і науки України (2012–2014 р.) «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

Роль здобувача у виконанні вказаних тем полягала в теоретичному й експериментальному обґрунтуванні змісту та методичних підходів до використання основної гімнастики на уроках фізичної культури.

Мета дослідження – удосконалити процес формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити дані сучасної наукової та методичної літератури щодо проблеми формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Виокремити змістовно-методичні умови формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів.

3. З'ясувати ставлення учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також оцінити рівень їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

4. Розробити технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів на основі використання засобів основної гімнастики та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження: культура рухової діяльності учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження: процес формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано методи теоретичних та прикладних досліджень у сфері фізичного виховання: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів здійснено для виявлення сучасного стану змістових компонентів фізичного виховання школярів та особливостей використання засобів основної гімнастики у

процесі формування в них культури рухової діяльності; соціологічні методи (опитування) були спрямовані на визначення мотивації учнів п'ятих і шостих класів до занять фізичними вправами; медико-біологічні методи використано для оцінювання рівня фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів; метод експертного оцінювання застосовано для визначення рівня компетентності виконання учнями вправ основної гімнастики; педагогічні методи (тестування, експеримент) використано для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів; методи математичної статистики застосовано для обробки експериментального матеріалу й оцінювання достовірності отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* обґрунтовано взаємозв'язок і наступність формування культури рухової діяльності в учнів початкової та основної школи;
- *уперше* визначено критерії оцінювання культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів;
- *уперше* розкрито систематичність використання засобів основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів;
- *уперше* розроблено технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів, а також теоретично обґрунтовано її концептуальну, змістовну та процесуальну складові;
- *удосконалено* інваріантну складову навчальної програми з фізичної культури для учнів п'ятих і шостих класів;
- *набули подальшого розвитку* дані щодо змістовно-методичних умов формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів;
- *набули подальшого розвитку* наукові дані про інтереси учнів основної школи до занять фізичними вправами та їхнє ставлення до уроків фізичної культури;

– *набули подальшого розвитку* наукові дані про особливості практичного використання навчальних програм з фізичної культури для учнів основної школи.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні розробленої технології в практику фізичного виховання учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів, що сприяє формуванню в них високого рівня культури рухової діяльності. Технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики можна використовувати в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України як один із напрямів удосконалення урочної форми. Результати проведених досліджень можуть використовувати кафедри вищих навчальних закладів при вивченні дисциплін «Фізичне виховання», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія та методика викладання гімнастики». Практичну значущість роботи підтверджено відповідними актами впровадження розробленої технології в діяльність таких загальноосвітніх навчальних закладів: загальноосвітньої школи № 67, 58, 38 м. Харкова; Харківського ліцею № 89; загальноосвітньої школи I–III ступенів № 16 м. Вінниці (Додаток А).

Особистий внесок дисертанта полягає у плануванні, організації та проведенні теоретичних і практичних досліджень, в опрацюванні й теоретичному аналізі одержаних даних, у формулюванні відповідних висновків, а також у розробленні технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів засобами основної гімнастики.

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки дисертаційного дослідження оприлюднено на X, XII, XIII, XIV Міжнародних наукових конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» у Харківській державній академії фізичної культури (Харків, 2008; 2012–2014); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Спорт, духовність та гуманізм у сучасному світі» у

Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання і спорту (Донецьк, 2010); III Міжнародній електронній науково-практичній конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання» у Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського (Одеса, 2012); V Міжнародній науково-практичній конференції пам'яті Лапутіна Анатолія Миколайовича «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» у Чернігівському національному педагогічному університеті (Чернігів, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасна система спортивної підготовки гімнастів» у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (Київ, 2012); III Відкритій науково-практичній конференції факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2014).

Публікації. За матеріалами дисертаційного дослідження опубліковано 14 наукових праць (з них 6 одноосібних), з яких 5 – методичні посібники, 9 статей у наукових фахових виданнях України, з них 5 – у фахових виданнях, що зареєстровані у міжнародних наукометричних базах.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Формування культури рухів в учнів загальноосвітніх навчальних закладів як один із напрямів вдосконалення системи фізичного виховання

На сьогодні в Україні існує гостра потреба у створенні належних умов для здорового способу життя та фізичної активності учнівської молоді, що визначено положеннями Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавною цільовою програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. У цьому складному процесі важлива роль відводиться школі, адже саме в цей період закладаються основи фізичного і психічного здоров'я дітей, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ для підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя [83, 231, 233, 234, 246, 247]. Однак практика показує, що за час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах рівень фізичного здоров'я школярів значно погіршується. Незважаючи на складну ситуацію зі здоров'ям школярів, на думку О. Шиян [229, 230, 231], на даний час усе ще немає узагальнених досліджень щодо проблеми зміцнення і збереження здоров'я учнівської молоді. М. Галайдюк та Т. Краснобаєва [43] констатують, що в Україні також відсутня концепція розвитку законодавчого забезпечення здоров'я та здорового способу життя молоді, а результати дослідження Д. Елісеєвої [87] свідчать про те, що на сьогодні у школярів сформувалося негативне ставлення до основних принципів ведення здорового способу життя. Дана

ситуація вимагає пошуку нових ефективних форм організації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів з урахуванням результатів сучасних наукових досліджень.

У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні підходи до процесу вдосконалення функціонування системи фізичного виховання школярів [33, 183]. Це обумовлене тим, що нині простежується чітка тенденція до зниження рівня дитячого здоров'я, як фізичного так і психічного [86, 210, 216, 220]. Ряд науковців констатують: сучасна школа не може забезпечити необхідний об'єм рухової активності учнів тому, що фактична спеціально-організована їх рухова активність складає приблизно 30 % гігієнічної норми і обмежується 3–4 годинами на тиждень [20, 55, 208], що уроки фізичної культури лише на 15 % компенсують необхідний об'єм рухової активності школярів [149]. Дослідженнями І. Боднар [22] підтверджено, що з віком ставлення до уроків фізичної культури погіршується, причому у дівчат бажання відвідувати уроки з фізичної культури значно менше, ніж у хлопців. Як наслідок, хлопці та дівчата віком 16-17 років мають рівень здоров'я нижчий за середній або низький, негативно ставляться до основних принципів здорового способу життя, а більша частина їх добової активності характеризується малорухливим способом життя [15, 21, 30, 87, 201]. Деяко по-іншому цю проблему розглядають В. Сутула, Т. Бондар, М. Кочуєва [196]. Науковці показують, що на цей час сформувалося суспільне усвідомлення необхідності ведення здорового способу життя та фізичної активності як одного з базових чинників, який впливає на здоров'я людини; що існує розуміння з боку батьків та вчителів ролі фізичної культури у забезпеченні здоров'я дітей; що більшість дітей позитивно ставляться до занять фізичними вправами. Це створює, на їхню думку, позитивні передумови для вирішення на якісно новому рівні усього комплексу оздоровчих, освітніх і виховних завдань в сфері фізичного виховання дітей та молоді.

Як свідчать результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури, один із напрямів вирішення проблеми здоров'я школярів пов'язаний з удосконаленням змісту урочної та позаурочних форм фізичного виховання [184, 186, 219, 232]. Так, Т. Бала [13, 14], аналізуючи фізичне здоров'я учнів основної школи, відзначає, що приблизно 80 % із них мають відхилення в стані здоров'я і низький рівень розвитку рухових здібностей, що через одноманітність навчального матеріалу уроки не є цікавими для 75 % учнів. Автором розроблена та впроваджена в систему фізичного виховання учнів основної школи програма варіативного модулю «Чірлідінг». У дисертаційному дослідженні І. Кузьменко [114] зазначено, що недостатня рухова активність учнів є причиною погіршення стану їх здоров'я та зниження фізичної підготовленості. Науковцем розроблена система вправ, спрямованих на вдосконалення функціонального стану сенсорних систем, яка опосередковано впливає на рівень розвитку координаційних здібностей школярів п'ятих-дев'ятих класів. Аналіз, проведений В. Вороною [41], дозволив встановити, що показники захворюваності учнів п'ятих-дев'ятих класів достовірно не відрізняються у хлопців і дівчат, що вони збільшуються в розрахунку на одного учня за навчальний рік з 1,5-1,8 разів у п'ятому класі до 2,5-2,8 у дев'ятому, а також середня кількість днів, пропущених через хворобу, збільшується з 7,1-9,3 у п'ятому до 13,7-14,8 у дев'ятому. Автором показано, що серед мотивів занять фізичними вправами взимку в учнів середнього шкільного віку переважають наступні: зміцнення здоров'я – 65,3 %, розвиток фізичних якостей – 42,4 %, удосконалення форми тіла – 36,0 %, спілкування з друзями – 22,0 % і задоволення потреби в русі – 20,3 %. До найбільш популярніших видів рухової активності на уроках фізичної культури взимку входять футбол (46,7 %), волейбол (37,6 %) і баскетбол (36,4 %), а також лижна підготовка (39,0 %), відвідувати уроки з якої мають бажання 71,9 % учнів п'ятих-дев'ятих класів. На основі цього автором розроблена для учнів п'ятих-дев'ятих класів програма варіативного модулю «Лижна підготовка», яка змістовно відрізняється від існуючої. В. Кашубою

[97] сформульована методологія керування процесом формування постави школярів у системі фізичного виховання та запропонована концепція профілактики і корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, а А. Сутулою [189] розроблена комплексна програма профілактики та корекції порушень постави в учнів п'ятих і шостих класів, яка інтегрована в реальний навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів. З метою підвищення рівня рухової активності школярів С. Іващенко та Д. Смага [96] пропонують для юнаків старшого шкільного віку ввести модуль «Оздоровча ходьба і біг», в основу якого покладено три моделі рухової активності. Ряд науковців [102, 110] звертають увагу на низький рівень теоретичних знань учнів шостих – дев'ятих класів, а також пропонують [147], з метою підвищення результативності уроків фізичної культури, створити належні умови для активізації пізнавальної діяльності школярів. Для ефективною реалізації оздоровчої спрямованості фізичного виховання школярів Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук [108] пропонують річний навчальний процес з фізичного виховання школярів розділити на шість періодів: втягуючий (вересень), підготовчий (жовтень); основний (листопад-грудень); підготовчий (після 10 січня до 30 січня); основний (лютий-травень); перехідний (червень-серпень).

Як видно з проведеного аналізу, для підвищення рівня фізичної активності учнів науковцями пропонуються додаткові заходи, пов'язані з розширенням у першу чергу варіативної складової навчальних програм. У той же час практично немає досліджень, які б розкривали нові підходи до удосконалення існуючих структурних компонентів урочної форми організації системи фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, що прописані в програмі з предмету «Фізична культура». У першу чергу це стосується інваріантної її складової.

Другий напрям підвищення рівня рухової активності школярів, а відповідно і рівня їх здоров'я, пов'язаний з використанням позанавчальних заходів. Про необхідність розширення різних форм фізкультурно-оздоровчої

роботи з дітьми у позанавчальний час та в дозвіллевій діяльності свідчать результати багатьох досліджень [126]. Так, наприклад, в дослідженні Т. Єрмакової [88] аналізуються історичні аспекти проблеми дозвіллевої діяльності школярів. У праці О. Андрєєвої [4] констатується, що сьогодні лише 15 % підлітків покращують показники фізичного стану до початку навчального року, у 22 % вони залишаються на тому самому рівні, а в 63 % понижуються. Результати її досліджень свідчать також про те, що вільний час 7,9 % школярів проводять як раціонально-діяльнісний, 29,0 % – як раціонально-споживацький, 35,0 % – як пасивно-споглядовий, а 28,1 % – як нераціональний [5]. О. Томенко відмічає [209], що урочна форма не забезпечує повністю ані оптимального оздоровчого ефекту, ані формування у школярів сталої звички до ведення здорового способу життя, тому, на його думку, потрібні інші форми занять, що проводяться за межами школи або у позанавчальний час. Фахівець пропонує на заняттях з учнями використовувати туризм оздоровчо-рекреаційного спрямування. Про необхідність оптимізації процесу фізичного виховання школярів за рахунок більш широкого використання елементів туризму й орієнтування говориться в дисертаційному дослідженні М. Чернявського [224]. Ця тема регулярно обговорюється і в середовищі вчителів [101, 104]. На низький рівень використання екотуризму в системі фізичного виховання школярів звертає увагу І. Головач [52]. Забезпечення необхідного рівня фізичного здоров'я школярів дещо по-іншому розглядає Т. Гриньова [58]. Вона пропонує вирішити цю проблему за рахунок використання спортивного туризму. З цією метою автором розроблена спеціальна програма «туристичне багатоборство». Констатуючи погіршення фізичного стану дітей і підлітків К. Лукоянова [132] радить для вирішення цієї проблеми ввести в систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів заняття з використанням українського рукопашу «Спас». Т. Бондар [23] удосконалення позакласної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями пов'язує з впровадженням у загальноосвітні навчальні заклади учнівських

фізкультурно-оздоровчих клубів, до управління якими залучаються вчителі, школярі та їх батьки. З метою підвищення рівня фізичної активності учнів, а також враховуючи той факт, що в чинній програмі дисципліни «Фізична культура» не передбачені народні ігри, М. Саїнчуком [179] запропонована для реалізації у позакласній роботі авторська програма «Фізична культура – тілесно-духовна скарбниця українського народу».

Успішна реалізація означених вище напрямів удосконалення системи фізичного виховання школярів, особливо позанавчальних форм їхньої фізичної активності та дозвілєвої діяльності, можлива лише за умови сформованості у школярів мотивації до ведення здорового способу життя та фізичної активності [8, 17, 26, 38, 124, 179]. Проблеми, пов'язані з формуванням мотивації школярів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, характерні не тільки для України. Про їх існування свідчать, наприклад, результати оцінки ефективності фізичного виховання в Польщі, зроблені Верховною Контрольною Палатою, які свідчать про низький рівень активності школярів на уроках фізичної культури та про відсутність у них інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності [165, 236, 242]. Аналізуючи методологію створення мотивації, яка базується на принципі формування у дітей життєво необхідних навичок, Е. Садовніков [174, 175] відмічає, що при цьому необхідно враховувати потреби дітей, їхні ціннісні орієнтації та їхню готовність до такої діяльності. У дослідженні В. Земцова [92] надається узагальнена характеристика сутності поняття «здоровий спосіб життя» та його складових. В. Сутула, Т. Бондар, М. Кочуєва [196] констатують, що спосіб життя людини у найбільш загальному вигляді визначається соціальною роллю, яку вона виконує в трьох основних сферах життєдіяльності – у сім'ї, в сфері освіти, в сфері дозвілля. Відмічено, що інститут сім'ї відіграє провідну роль у формуванні способу життя дитини. На їх думку, саме під впливом сім'ї у дітей формується потребово-мотиваційна сфера, яка фактично зумовлює характер їх взаємовідносин з оточуючими, а також основні напрями діяльності дитини, в тому числі і з

використання фізичних вправ для власного оздоровлення та фізичного удосконалення. Така позиція підтверджується і дослідженнями Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас [107], які відзначають, що основною передумовою залучення дітей до систематичного використання фізичних вправ є ставлення батьків до фізичної культури, а також використання вчителем фізичної культури потребо-мотиваційного підходу у своїй практичній діяльності. На одноманітність у використанні вчителями фізичної культури сучасних технологій та відстороненість батьків від вирішення питань фізичного виховання їх дітей звертає увагу в дослідженні О. Краснікова [183].

Результати наведених вище наукових досліджень свідчать про те, що ключовим напрямом вирішення проблеми здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл є підвищення їхньої мотивації до занять фізичними вправами, тобто формування у них певного рівня особистісної фізичної культури. Ця проблема достатньо активно аналізується в сучасній науково-методичній літературі [19, 29, 36, 37, 166]. Дослідженню даного феномена присвячено роботи В. Бальсевич, Л. Биховської, М. Віленського, Л. Лубишевої, Л. Матвєєва, В. Столярова, Б. Шияна та інших авторів [135, 228]. Вони характеризують фізичну культуру особистості як одну зі складових загальної культури людини, яка виражається в усвідомленій діяльності, що пов'язана з використанням фізичних вправ і спрямована на підвищення рівня здоров'я і фізичного вдосконалення. Так, Ю. Ніколаєв [159, 160] під фізичною культурою особистості розуміє результат її духовної діяльності стосовно перетворення цінностей фізичної форми та активності, які сформувалися в суспільстві, у внутрішній світ людини. М. Віленський, Г. Соловйов [37] розглядають фізичну культуру особистості як частину загальної культури людини, яка характеризує рівень її фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісні орієнтації та соціально-духовні цінності, інтегровані у фізкультурно-спортивну діяльність. Б. Шиян [228] визначає фізичну культуру особистості як сукупність властивостей людини, що набуваються нею в процесі фізичного виховання й виражаються в її діяльності, спрямованій на

вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя. В. Сутула [191, 194, 195], характеризуючи фізичну культуру особистості, виділяє наступні її ознаки: а) характер ставлення людини до свого тіла як до цінності; б) ступінь орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; в) рівень знань людини про свій організм та фізичний стан; г) ідеали, норми, зразки поведінки людини, пов'язані з турботою про своє здоров'я та фізичний стан, які реалізуються нею на практиці; д) уміння й навички, які використовує людина для вирішення особисто значущих завдань покращення власного здоров'я та фізичного вдосконалення; е) організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; ж) ведення здорового способу життя та систематичність занять фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи. У дисертаційному дослідженні О. Булгакова [28] аналізується процес формування особистісної фізичної культури у дітей та молоді під впливом системи шкільного фізичного виховання. Автором запропонована та впроваджена в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів технологія формування в учнів основної школи особистісної фізичної культури за рахунок використання фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня. Досліджуючи дану проблему, Т. Кутек [117] виділяє наступні етапи формування фізичної культури особистості:

- 1 етап – формування індивідуальної системи цінностей;
- 2 етап – удосконалення індивідуальної системи цінностей на основі формування власних інтересів, потреб, мотивів;
- 3 етап – «перетворення» абітурієнта з об'єкта соціально-педагогічного впливу в суб'єкта активної творчої діяльності – студента;
- 4 етап – стабілізація потреби у самовдосконаленні;
- 5 етап – вибір професійної діяльності;

6 етап – «висококваліфікований спеціаліст», який тісно взаємопов'язаний з кожним етапом формування фізичної культури особистості.

Дещо по-іншому пропонує вирішити існуючу проблему Л. Лубишева [129, 130, 131], яка обґрунтовує педагогічні умови формування в учнів загальноосвітніх шкіл спортивної культури особистості. На її погляд, ефективність спортивного виховання можлива лише у випадку використання у процесі навчання елементів спорту та принципів оздоровчого і кондиційного тренування, а також змагального методу. Автор пропонує перетворити урок «Фізична культура» у старшій школі в урок «Спортивна культура». У зв'язку з цим слід відмітити, що на сьогодні шкільні уроки з «Фізичної культури» уже достатньо спортизовані [7], адже варіативний модуль чинної навчальної програми передбачає вивчення цілого ряду видів спорту, і практично кожен з них може бути представлений у вигляді варіативного модулю [214]. Слід також зазначити, що обмежена кількість годин, відведених на вивчення кожного модулю навчальної програми, спричиняє ряд проблем, пов'язаних з формуванням в учнів спеціальних навичок, а зміна виду фізичної активності з перепадами інтенсивності уроків не сприяє підвищенню їхньої спортивної майстерності [210]. Іншими словами, різноспрямованість фізичних навантажень, які використовуються при засвоєнні учнями різних передбачених програмою варіативних модулів, а також обмежена кількість годин для організованих занять фізичними вправами в межах урочної форми, не сприяють підвищенню рівня їх фізичної підготовленості. Більш того, на думку М. Саїнчука [178], учні середніх і старших класів відмовляються від «прописаної культури», яка не враховує ні їхніх мотивів, ні інтересів, ні потреб. Ця думка підтверджується результатами дослідження, проведеного М. Верховською [35], яке свідчить про те, що види спорту (окрім спортивних ігор), котрі складають основу курсу фізичної культури в школі, не входять до числа пріоритетних видів рухової активності учнів і користуються у них низькою популярністю.

Аналізуючи мотиваційну складову системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, необхідно звернути увагу ще на одну дуже важливу грань цієї проблеми, а саме на час проведення уроків з «Фізичної культури» в режимі навчального дня [30, 56, 103, 125]. Практика показує, що вони можуть проводитись у відповідності з затвердженим в школі розкладом з першого аж до останнього уроку. Більше того, у зв'язку з малою пропускнуою спроможністю шкільних спортивних залів дуже часто уроки з «Фізичної культури» проводяться в шкільних спортивних залах одночасно з учнями різних класів. Ускладнює ситуацію і положення, відповідно до якого всі учні, незалежно від рівня їх фізичного розвитку та медичної групи (основна, підготовча та спеціальна), мають бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури [85]. Неоднорідність за станом здоров'я контингенту учнів створює умови, коли на уроках фізичної культури вчитель повинен одночасно займатися з дітьми за різними напрямками підготовки, що не сприяє підвищенню ефективності занять. З іншого боку, при такому підході дуже важливою є задача, пов'язана з визначенням впливу уроку фізичної культури на працездатність учнів на наступних після «Фізичної культури» уроках. Так, спеціальні дослідження, проведені О. Булгаковим [28], свідчать про стійке погіршення показників розумової працездатності учнів протягом навчального дня, починаючи з третього уроку (рис.1.1). Науковцем показано, по-перше, що урок фізичної культури з використанням фізичних вправ високої інтенсивності (ЧСС 160-180 уд·хв.⁻¹) негативно впливає на розумову працездатність школярів на наступному уроці загального циклу. По-друге, після уроку з фізичної культури з використанням фізичних вправ помірної інтенсивності (ЧСС 130-160 уд·хв.⁻¹) на наступному уроці загального циклу відбувається покращення розумової працездатності учнів по відношенню до уроку з використанням фізичних вправ високої інтенсивності. Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що вирішення означених вище проблем можливе за рахунок підвищення ролі інваріантної складової

існуючих програм, які, за даними І. Бакіко [11], у співвідношенні до варіативної частини складають: у початковій школі – 70 : 30 %, в середній – 60 : 40 %, у старшій – 50 : 50 % навчального матеріалу.

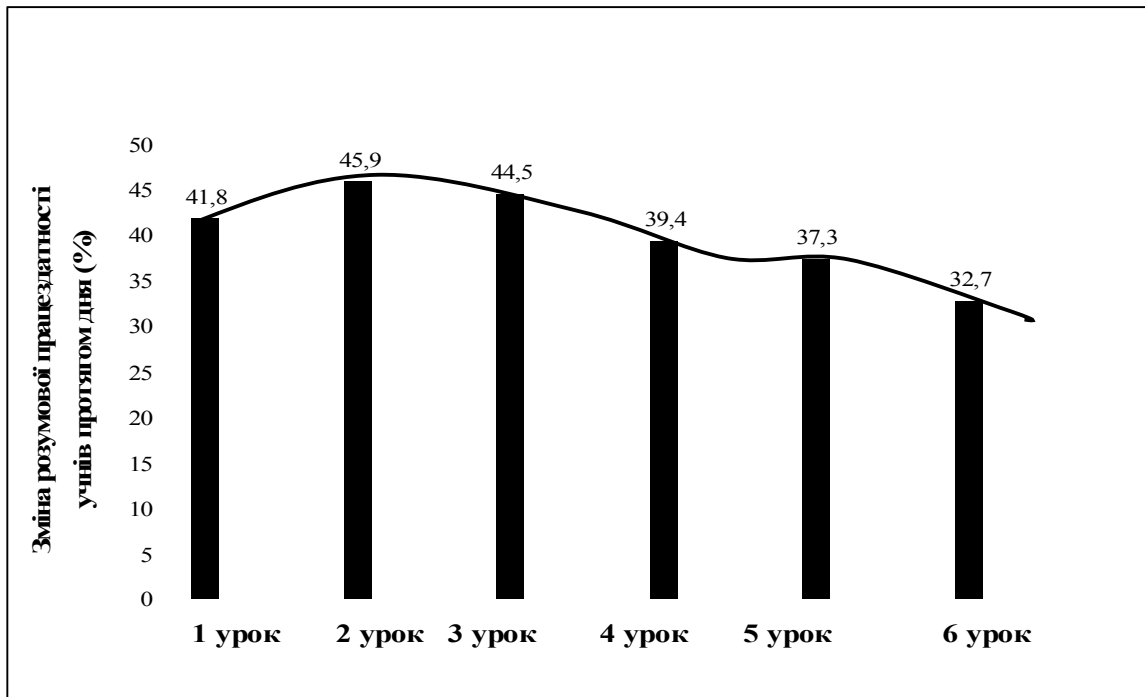


Рис. 1.1. Динаміка зміни розумової працездатності учнів протягом навчального дня [28]

Слід також відмітити, що інваріантна складова програм реалізується упродовж кожного уроку, а її зміст пов'язаний з використанням засобів основної гімнастики. Основна гімнастика являє собою систему фізичних вправ та методик їх використання, які покладені в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих навчальних закладів [16, 46, 45]. Очевидно, що ефективне використання основної гімнастики в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів дозволить вирішити проблему формування в них певного рівня особистісної фізичної культури, адже однією з граней фізичної культури особистості є культура рухової діяльності, яка включає, з одного боку, техніку виконання рухових дій, з іншого –

стосується сфери мотивів, потреб і цінностей людини. Однак такий підхід ще не отримав належного розвитку.

У спеціальній науково-методичній літературі проблема формування у людей культури рухової діяльності розробляється досить послідовно. Так, умови, закономірності, способи розвитку і засвоєння культури рухової діяльності сформульовані в дослідженнях Г. Наталова [156, 157, 155]. Він пропонував ввести в систему фізкультурної освіти теорію формування культури рухової діяльності, як інтегральну загальнопрофільюючу дисципліну. Л. Лубишева [128], аналізуючи сутність культури як узагальненого, акумульованого досвіду людства, що служить фактором формування і збереження здібностей, потреб і властивостей людини, виділяє три форми її існування: умови життя (матеріальні і духовні цінності); культуру діяльності (технології її здійснення); культуру особистості (здібності, актуалізовані знання і навички практичної діяльності людини). Виходячи з такого розуміння сутності культури та враховуючи різноманіття соціально і культурно сформованих параметрів тілесного буття людини, вона виділяє в рамках фізичної культури культуру рухів як окрему категорію, котра об'єднує в собі культуру рухової діяльності, культуру тіла і культуру фізичного здоров'я. Р. Абзалов [1], визначаючи місце культури рухової діяльності в загальній культурознавчій діяльності людини (рис. 1.2), надає їй рівноцінну частку в загальній культурі поряд з іншими: культура поведінки, культура естетичної діяльності, культура розумової діяльності та ін. У загальному розумінні культура – це сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом історії. Професор М. Ібрагімов під культурою розуміє спосіб існування людини в світі, який полягає в її творчій діяльності зі створення та відтворення відповідних сутнісним силам умов життя [94]. Складовою частиною культури людини є культура поведінки, яка виступає зовнішнім проявом духовного багатства особистості та її внутрішнього світу; це сукупність форм повсякденної поведінки людини (у праці, побуті, спілкуванні з іншими), в яких знаходять зовнішнє відображення норми моралі та естетики.



Рис. 1.2. Місце культури рухової діяльності в загальній культурі людини [1]

У широкому розумінні даного поняття культура поведінки об'єднує всі сфери зовнішньої і внутрішньої культури людини: етикет, правила взаємодії з людьми і поведінки у громадських місцях; культуру побуту, що включає характер особистих потреб та інтересів, відносини людей поза роботою, організацію особистого часу, гігієну, естетичні смаки, споживацька поведінка. У системі культури виокремлюють таку її складову, як естетична культура (рис. 1.2). Існуючі на сьогодні визначення культури дозволяють сформулювати її сутність естетичної культури: естетична культура – це процес і результат людської діяльності, спрямованої на формування та піднесення духовних потреб суспільства у створенні, поширенні, споживанні, обміні, збереженні цінностей, які закарбовують емоційно-почуттєвий, духовно-ціннісний досвід людства, зокрема загальнолюдський ідеал краси [42].

Невід'ємною частиною загальної культури сучасного суспільства є культура розумової діяльності (рис. 1.2). Освіта розглядається в усьому світі як процес, що супроводжує людину впродовж усього життя в її професійній,

пізнавальній, суспільній діяльності. Це вимагає оволодіння культурою розумової праці, яка забезпечує процес самовдосконалення, самоосвіти, самовиховання, розвиток пізнавальної активності, мислення, творчих здібностей, якостей, ресурсних можливостей особистості й стає певною підготовкою до успішного життя в суспільстві.

Окремою складовою загальної культури людини Р. Абзалов називає культуру рухової діяльності, визначаючи дві її елементи – рухову культуру (культуру рухів, культуру рухових дій) та власне культуру рухової діяльності, яка включає не тільки рівень досконалості рухів, але й їх розвиток. Існують і інші підходи до характеристики категорії «культура рухової діяльності людини». Так, наприклад, Г. Мельніченко [141] культуру рухової діяльності людини ототожнює з фізичною культурою, а А. Малишкін [136] культуру рухів визначає як рухово-виконавчий компонент рухової культури, що включає в себе сприйняття культури рухів взагалі, теорію, практику аналізу рухів, педагогічні, естетичні і соціологічні аспекти рухової діяльності. Аналізуючи дану проблему, А. Артюшенко [10] показує, що результативність будь-якої рухової діяльності учнів залежить від рівня їх фізичної підготовленості, від сформованості рухових навичок, а також від існуючих уявлень про вільне управління поведінкою і діяльністю. Науковець вводить поняття особистісної мобільності – здатності людини засвоювати нові складні рухові дії, свідомо управляти власними діями, планувати їх виконання, контролювати й корегувати внаслідок аналізу зовнішніх труднощів і власних можливостей, в тому числі й наявних рухових навичок. Він виділяє п'ять етапів формування культури рухової діяльності:

- 1 – формування в учнів поняття і зорового уявлення про рухову дію в цілому;
- 2 – початковий етап виконання дії;
- 3 – концентрація збудження в центрах, які беруть участь в управлінні даним руховим актом;
- 4 – автоматизація дій;
- 5 – формування вмінь вищого порядку.

Ш. Хуббієв [221] вважає, що технологія навчання учнів руховим діям має включати автоматизацію рухових дій, всебічне їх удосконалення, розвиток здібностей адекватного включення рухових дій у види фізкультурно-спортивної діяльності, розвиток здібностей самостійно освоювати нові рухові дії і застосовувати їх у житті та праці.

Проведений аналіз свідчить про те, що проблема формування культури рухової діяльності досить активно вивчається. Разом з тим, необхідно відмітити, що поняття «культура рухів» використовується тільки для початкової школи і сутність його не розкрита. Навчальний матеріал для перших-четвертих класів розподілений за способами рухової активності, де лише в одному розділі, пов'язаному з гімнастикою, йдеться про культуру рухів, а в інших розділах («школах») цього поняття немає. Однак елементи основної гімнастики присутні у всіх «школах» (школа пересувань, школа стрибків, школа м'яча, школа розвитку фізичних якостей і т.д.). У перших-четвертих класах формування культури рухів є початковим етапом фізичного виховання і навчання дітей, який робить акцент на комплексний розвиток їх рухової активності і формує загальну рухову компетенцію. В основній же школі завдання щодо формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачені. Тобто навчальний матеріал для учнів п'ятих-дев'ятих класів фактично не супроводжується смисловим продовженням формування у школярів культури рухової діяльності. Хоча саме в цьому віці у них відбувається якісне вдосконалення не тільки рухових навичок, а й починає формуватися ціннісно-мотиваційний блок (з'являється усвідомлення користі фізичної культури, формуються знання про її позитивний вплив на здоров'я людини, що сприяє мотивації до занять фізичними вправами). Означена проблема обговорювалась у спеціальній літературі. Про необхідність наступності початкової і середньої школи говориться в дослідженні М. Андріанова [7]. Т. Кожедубом [102] обґрунтовуються інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в середню школу, а також констатується той факт, що рубіж четвертих-п'ятих класів характеризується значним зниженням в

учнів навчальної мотивації. У дослідженні О. Шамич [225] констатується, що основними психологічними потребами молодшого підлітка (п'яти-сьомі класи) є прагнення до спілкування з однолітками, об'єднання в групи, прагнення до самостійності і незалежності, до визнання своїх прав з боку інших людей емансипація від дорослих.

1.2. Основна гімнастика – базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура», в результаті використання якого в учнів формуються основи культури рухової діяльності

Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості різноманітних фізичних вправ [47]. На сучасному етапі гімнастика склалася як гармонійна система методів і засобів, націлених на всебічний фізичний розвиток людини. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, які реалізуються в системі навчальних закладів та в методичних рекомендаціях щодо їх використання [39, 89, 152, 213, 214, 237], а також у практичній роботі вчителів фізичної культури [50, 112, 144, 164, 239]. Різноманітність гімнастичних вправ відповідно до її специфічної спрямованості об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1.1) [46].

Як видно з представленої таблиці, основна гімнастика належить до освітньо-розвивального виду гімнастики. Основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки [223].

Різновиди гімнастики

Види	Спрямованість	Різновиди	Основні засоби
1	2	3	4
Освітньо-розвиваюча	Базова	Основна гімнастика (в дошкільних установах; в школі; в середніх і вищих навчальних закладах).	Загальнорозвивальні вправи; вправи з обтяженнями, тренажерами і на снарядах; прикладні вправи;
	Прикладна	Професійно-прикладна. Військово-прикладна. Спортивно-прикладна	хореографічні, акробатичні і вільні вправи.
Оздоровча	Гігієнічна	Ранкова (зарядка). Виробнича. Ритмічна.	Загальнорозвивальні вправи. Хореографічні вправи.
	Лікувальна	Коригуюча. Реабілітаційно- відновлювальна. Функціональна.	Загальнорозвивальні вправи. Вправи на тренажерах.
Спортивна	Спеціалізована	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика.	Вправи у видах багатоборства за класифікаційною програмою «А», програмою ФДЖ і МФСА.

Аналіз спеціальної літератури показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях її діяльності [2, 45, 118, 120,]. Основна гімнастика виникла як продовження шведського (загальнорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она створена для здорових, але не ловких деревенських парней, з тим, щоб вони стали ловкими і подвижними...» [106]. Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувалися ним в системі основної гімнастики, поділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку м'язів ніг,

вправи для розвитку м'язів рук, вправи для розвитку м'язів шиї, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку. Сьогодні основна гімнастика являє собою систему фізичних вправ, покладених в основу Державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих навчальних закладів. Засобами основної гімнастики є: стройові вправи, ходьба, біг в різних поєднаннях; загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори); акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки, тощо. Деякі особливості їх використання у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл представлені в праці М. Верховської [35]. Очевидно, що правильно підібрані доступні вправи основної гімнастики ефективно забезпечують різнобічний розвиток тих, хто займається. Вони виконуються різними частинами тіла, зі змінною швидкістю і амплітудою, в різних напрямках і з різними м'язовими зусиллями. Арсенал засобів гімнастики формувався поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширювали уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Власне уроки шкільного фізичного виховання розпочиналися з гімнастики. Так, одна з перших радянських навчальних програм – «Схематична програма фізичного виховання та трудових навичок у віці 7-20 років на основі пролетарської фізкультури» – майже на 90 % складалася з гімнастичних вправ, які доповнювалися іграми, плаванням і прогулянками влітку. Слід зауважити, що усі різновиди бігу та ходьби тривалий час належали до розділу порядкових вправ гімнастики. У подальшому, незважаючи на зміни у програмах, питома вага гімнастики в них залишалася достатньо високою, хоча, за дослідженнями Т. Бондаря, Ю. Васькова (2014) поступово і знижувалася, починаючи з 1970 року (рис. 1.3). На сучасному етапі основна

гімнастика входить до інваріантної складової навчальної програми з фізичної культури. Очевидно, що відсутність у навчальних програмах для п'ятих-одинадцятих класів чітко визначених змістових ліній щодо використання засобів загальнорозвивальної гімнастики, які б були логічним продовженням програми для перших-четвертих класів, а також скорочення суцільного обсягу загальнорозвивальної гімнастики у змісті програм, є однією з головних причин зниження загального рівня рухової культури школярів (як частки фізичної культури особистості).



Рис. 1.3. Динаміка питомої ваги гімнастики у шкільному навчальному процесі

Питання викладання гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Так, наприклад, у праці М. Журавіна [45] розглядаються основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ, основні засоби гімнастики та форми організації занять. У працях О. Худолія [222, 223] розкриваються особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання, висвітлюють питання щодо характеристики видів гімнастики, розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризуються стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами та в русі, визначається процес навчання руховим діям,

технологія навчання гімнастичним вправам тощо. Ряд авторів [48, 118, 119] характеризують традиційний урок гімнастики в школі як форму строго регламентованого навчального процесу з відносно низькими показниками моторної щільності, підвищеною травмонебезпечністю, пов'язаною з виконанням вправ на снарядах, які зберігають свій незмінний вигляд вже багато десятиліть, та обмеженими можливостями для прояву творчих здібностей учнів. Вони відмічають, що останнім часом урок гімнастики почав поступатися своїми позиціями більш динамічним і емоційним видам фізкультурно-спортивної діяльності, зокрема іграм.

Відзначені тенденції використання основної гімнастики обумовлюють необхідність пошуку нових технологічних форм її використання в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних кондицій дітей, виховання соціально прийнятних форм міжособистих відносин, побудованих на стратегії партнерства і співпраці, тощо. До таких видів гімнастики, зокрема, належать види рухової активності, побудовані на загальній гімнастиці (фітнес, аеробіка, футбол-гімнастика, пілатес тощо). Їм властива доступність, динамічність, ритмічність, музичність, виражена рухово-освітня спрямованість, низький рівень травмонебезпечності, обумовлений оптимальною складністю вправ і підвищеними вимогами до забезпечення безпеки при їх виконанні [100, 226].

Результати проведеного у підрозділі 1.2 аналізу свідчать, що культура рухової діяльності є, по-перше, важливою складовою частиною загальної культури особистості, а її формування є невід'ємним компонентом виховання гармонійно розвинутої людини. По-друге, проведений аналіз засвідчує, що культура рухової діяльності людини є однією з граней її особистісної фізичної культури, яка включає, з одного боку, рівень знань, умінь та сформованих навичок виконання рухових дій, а з іншого – сферу її мотивів, потреб і цінностей.

1.3. Особливості розробки педагогічних технологій, які використовуються в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Результати аналізу спеціальної літератури, проведеного в підрозділі 1.1, свідчать про те, що незважаючи на активну державну політику, спрямовану на виховання у молодого покоління відповідального ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя, означені проблеми залишаються усе ще не вирішеними. Така ситуація потребує розробки нових підходів до організації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Враховуючи вищезазначене, важливим завданням є узагальнення уявлень щодо інноваційних педагогічних технологій, які використовуються в системі загальної середньої освіти [3, 32, 34, 198]. Такий підхід дозволить об'єктивно та обґрунтовано підійти до розробки технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що проблема розробки та впровадження в практику фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних технологій навчання та виховання розглядається як одна з найактуальніших. Такі технології відображають сучасну парадигму освітнього процесу, яка констатує, що результативність педагогічного процесу поступово змінюється від «знань» (який характеризується кількістю знань) до «компетенцій» (який характеризується якістю знань та умінням їх самостійно застосовувати) [24]. Саме такий підхід є відображенням основних положень Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392.

На думку ряду науковців [75, 91, 116, 218], педагогічні технології, які використовуються в системі фізичного виховання школярів, можна розглядати як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання

учнів, а також всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення їх здоров'я. О. Андрєєва [3, 4] під оздоровчими педагогічними технологіями розуміє систему дій, що гарантують покращення рівня фізичного стану і здорового способу життя у школярів. Такі технології, на її думку, мають базуватися на науковій обґрунтованості, професійній компетентності суб'єктів педагогічного процесу, системності і структурності, економічності і ефективності, керованості, відтворюваності, а також передбачати чотири етапи реалізації:

- концептуальний,
- організаційний,
- діагностичний,
- програмно-методичний.

М. Верховська [35] визначає фізкультурно-оздоровчу технологію як синтез сучасних науково-обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні, спеціальних знань, практичного досвіду реалізації інноваційних форм фізичних вправ та новітніх психолого-педагогічних підходів, спрямованих на забезпечення рухової активності з метою гармонійного, передусім фізичного, розвитку, з урахуванням статевих та вікових особливостей тих, хто займається, їхніх мотиваційних пріоритетів, з використанням сучасного спортивного обладнання, сучасних засобів забезпечення та контролю. С. Ткаченко [203] (з посиланням на Т. Бойко) педагогічну технологію визначає як певний комплекс, що складається з запланованих результатів, засобів оцінки для корегування та вибору методів і прийомів навчання, оптимальних для кожної конкретної ситуації, а також розробленого вчителем на цій підставі набору методів навчання. М. Чернявський [224] під педагогічною технологією розуміє спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розширення світогляду дітей через формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт; створення стійких мотиваційних установок на збереження та зміцнення здоров'я; покращання психоемоційного стану; підвищення рівня фізичного стану; підвищення функціональних можливостей організму;

розвитку рухових якостей; підвищення фізичної працездатності; виховання позитивних морально-вольових якостей та навичок соціальної взаємодії. І. Іваній [95] розроблена технологія, спрямована на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, але й у позаурочний час. Л. Волошко [40] розроблена педагогічна технологія на основі використання діяльнісного та особистіснозорієнтованого підходів, яка є системою спільної діяльності учня і вчителя з діагностування, проектування, організації, контролю і корекції освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату. У працях Н. Москаленко [147] сформовані теоретико-методичні засади використання інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів на основі забезпечення умов для якісної взаємодії сім'ї і школи. Така співпраця, на думку фахівця, за умов її ефективного організації може активізувати процес залучення дітей до занять фізичною культурою.

У спеціальній науково-методичній літературі досить активно розробляються педагогічні технології, спрямовані на формування в учнів позитивної мотивації до використання фізичних вправ не лише на уроках фізичної культури, а й у позаурочний час [31, 90]. Про необхідність впровадження у процес фізичного виховання школярів таких оздоровчо-рекреаційних технологій, спрямованих на підвищення рівня соматичного здоров'я і рухової активності школярів у позанавчальний час, говориться також і в дослідженнях О. Томенко [209]. Ряд науковців [99, 122] пропонують виокремити з всього розмаїття педагогічних технологій, які використовуються в системі фізичного виховання школярів, поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під цим ті психолого-педагогічні технології, програми та методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію до здорового способу життя. В основі таких технологій, на їхню думку, має бути принцип застосування сучасних засобів з урахуванням зацікавленості підлітків в окремих видах рухової активності [99], або

технології, спрямовані на формування у школярів знань і навичок особистої гігієни, раціонального харчування, загартування тіла, психорегуляції, самоконтролю в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки, свідомого ставлення до свого здоров'я як особистісно-суспільної цінності [49]. Слід відмітити і дослідження Т. Кожедуб [102], спрямовані на обґрунтування інноваційної технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в основну школу. Ш. Хуббієв [221] відмічає, що технологія навчання руховим діям має включати: ознайомлення, вивчення, автоматизацію, всебічне удосконалення, розвиток здібностей. Усе це допоможе адекватно включати рухові дії у види фізкультурно-спортивної діяльності, вплине на розвиток здібностей самостійно освоювати нові рухові дії і застосовувати їх у житті та праці.

Проведений аналіз свідчить про те, що в системі фізичного виховання школярів досить широко використовуються різноманітні педагогічні технології. Разом з тим, необхідно констатувати, що проблема методології розробки таких технологій усе ще залишається не вирішеною. Це пов'язано з великим їх розмаїттям. Так, наприклад, в «Енциклопедії педагогічних технологій та інновацій» Н. Наволокова [151] наводить приклади шістнадцяти педагогічних технологій, а Г. Селевко [181] виділяє близько ста. Аналіз спеціальної літератури показує, що науковці по-різному трактують саме поняття «педагогічна технологія». Так, Н. Наволокова [151] під педагогічною технологією розуміє один із спеціальних напрямів педагогічної науки, покликаний забезпечити досягнення певних завдань, підвищувати ефективність навчально-виховного рівня, а Н. Мойсеюк [145] – як строго обґрунтовану систему педагогічних засобів, форм, методів, їх етапність, націленість на вирішення конкретного виховного завдання. Ряд науковців звертають увагу на ключовий елемент педагогічної технології, а саме, її відтворюваність [44]. І. Прокопенко та В. Євдокимов [171] під педагогічною технологією розуміють суворо наукове і точне відтворення гарантуючих успіх педагогічних дій, а В. Сутула [199] констатує, що педагогічна технологія – це відтворювана система педагогічних прийомів і

методик, об'єднаних єдиним алгоритмом їх використання в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети. Таке формулювання за своєю сутністю відповідає класичному визначенню педагогічних технологій (від др.-грец. τέχνη – мистецтво, майстерність, уміння; λόγος – слово, вчення) під якими розуміється спеціальний набір форм, способів, прийомів навчання і виховних засобів, які системно використовуються в освітньому процесі на основі декларованих психолого-педагогічних установок, що завжди приводять до прогнозованого освітнього результату з допустимою нормою відхилення [176].

Аналізуючи проблему застосування педагогічних технологій, М. Олешків робить висновок про те, що на відміну від методики (сукупність методів, прийомів доцільного проведення якої-небудь роботи), педагогічна технологія характеризується:

- універсальністю, тобто незалежністю від змісту навчального предмету;
- відтворюваністю, тобто незалежністю від кваліфікації і особистості учителя, особистості дітей та матеріального стану школи;
- можливістю тиражування, тобто відтворюваністю результатів;
- керованістю освітнього процесу на основі алгоритмізованої системи педагогічних процедур;
- системністю у виборі компонентів.

Більш структуровано та системно виділені базові компоненти педагогічної технології у відомій праці І. Прокопенка та В. Євдокимова [171]. До них належать:

- концептуальна частина, яка представляє характеристику основної ідеї та принципів, на яких ґрунтується технологія;
- змістовна частина, у якій визначаються цілі і характер технології;
- процесуальна частина, яка відображає організацію навчально-виховного процесу як технологічного, способи, форми та методи, які при цьому застосовуються;
- програмно-методичне забезпечення, що включає навчальні і

методичні посібники, в яких розкривається сутність педагогічної технології, форми та засоби її застосування, дидактичні матеріали, а також діагностичний інструментарій.

Саме на таких засадах розроблена педагогічна технологія менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів [23, 247], практична реалізація якої створює умови для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку учнів, для формування в них свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки, задоволення освітньо-культурних потреб членів клубу, удосконалення фізичного розвитку членів клубу, формування у них потреби в здоровому способі життя. На таких же принципах ґрунтується педагогічна технологія діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю» [25, 238] як навчальних закладів, що ефективно використовують можливості навчально-виховного процесу для забезпечення умов виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, збереження і зміцнення їх фізичного, психічного здоров'я. Використання саме такого підходу дозволило О. Булгакову [28] розробити ефективну педагогічну технологію формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі використання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Проведений вище аналіз свідчить про те, що науковцями приділяється значна увага розробці та впровадженню в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів різноманітних педагогічних технологій. Переважна більшість їх зорієнтована на удосконалення урочної та позашкільної форм системи шкільного фізичного виховання, створення умов для самостійної підготовки учнів до занять фізичними вправами. Разом з тим, незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі ще не існує достатньої кількості таких, що їх використання забезпечувало б реалізацію завдань шкільної програми з дисципліни «Фізична культура», у тому числі і щодо формування в учнів культури рухової діяльності, через використання інваріантної складової програми,

адже в основній школі цей розділ у співвідношенні до варіативної складає в середній 60 : 40 %, а в старшій – 50 : 50 % навчального матеріалу [11, 12].

Висновки до розділу 1

1. Результати аналізу спеціальної літератури, проведеного у підрозділі 1.1, свідчать про те, що за час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах рівень фізичного здоров'я школярів значно погіршується. Для вирішення означеної проблеми науковцями пропонується, в основному, удосконалення змісту урочної форми фізичного виховання, у першу чергу варіативної її складової. У той же час практично немає досліджень, які б розкривали нові підходи до удосконалення інваріантної її складової.

2. Аналіз науково-методичної літератури, проведений у підрозділі 1.2, свідчать про те, що основна гімнастика є базовим компонентом інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура», в результаті використання якого в учнів формуються основи культури рухової діяльності. Незважаючи на дослідженість окремих питань використання основної гімнастики у процесі фізичного виховання школярів, змістовно-методичні умови її ефективного застосовування у процесі формування у них культури рухової діяльності залишаються не вивченими, що обумовлює необхідність пошуку нових технологічних форм її використання.

3. Аналіз спеціальної літератури, проведеного у підрозділі 1.3, свідчить, що в системі фізичного виховання школярів досить широко використовуються різноманітні педагогічні технології. Разом з тим, незважаючи на велику увагу вчених до розробки педагогічних технологій, наразі ще не існує достатньої кількості таких, що їх використання забезпечувало б реалізацію завдань шкільної програми з дисципліни «Фізична культура» через використання інваріантної складової програми, у тому числі і щодо завдань формування в учнів культури рухової діяльності.

4. Результати аналізу, проведеного у розділі 1, дозволили виділити змістовно-методичні умови формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів та узагальнені підходи до розробки критеріїв оцінки рівня її сформованості, а також основні вимоги до розробки педагогічних технологій, які можуть бути використані у процесі формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів на основі використання засобів основної гімнастики.

Основні результати, викладені у даному підрозділі, оприлюднено у наступних публікаціях: [61, 63, 64, 217].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у дисертаційній роботі застосовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз літературних джерел та документальних матеріалів;
- соціологічні (опитування);
- медико-біологічні;
- метод експертних оцінок;
- педагогічні (тестування, експеримент);
- методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел та документальних матеріалів. У ході дослідження науково-методичної літератури аналізувалася сукупність знань, які розкривають особливості системи фізичного виховання школярів. При цьому основну увагу було приділено: виявленню сучасного стану змістових компонентів фізичного виховання школярів; особливостям використання засобів основної гімнастики у процесі формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів, однією з граней якої є культура їх рухової діяльності. У процесі дослідження також проаналізовано наступні документальні матеріали: Закони України, Постанови Кабінету Міністрів України, Накази Міністерства освіти і науки України. Цей аналіз ставив за мету узагальнення, інтерпретацію та порівняння даних різних документальних джерел, що дозволило визначити стан організації системи шкільного фізичного виховання, а також

змодельовати організаційний компонент експериментальної методики. Загалом було проаналізовано 247 джерел, у тому числі 15 зарубіжних.

Соціологічні (опитування). З метою виявлення соціально-педагогічних передумов впровадження у діяльність загальноосвітніх навчальних закладів технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів проведено соціологічні дослідження серед школярів (230 осіб). У процесі дослідження використовувалась анкета закритого типу (Додаток Б). Перед респондентами ставилися питання щодо змісту рухової активності та її обсягів, а також щодо практичної реалізації у режимі навчального дня та вдома знань та умінь одержаних учнями у процесі освоєння дисципліни «Фізична культура». На кожне із поставлених питань учням пропонувалося обрати одну з наведених відповідей – «Так» або «Ні». У процесі обробки анкет визначалася у відсотках кількість учнів, що вибрали позитивну («Так») та негативну («Ні») відповідь на те чи інше питання. У дослідженні мотивації учнів п'ятих і шостих класів до уроків фізичної культури (Додаток В) було відокремлено три тематичні блоки – особливості сприйняття учнями уроків з дисципліни «Фізична культура», ставлення дітей до відвідування цих уроків та напрями позакласної спортивної активності школярів. Перед початком опитування респондентам було повідомлено мету анкетування та відомості про виконавців дослідження. Для підвищення достовірності даних анкетування проводилося за єдиною процедурою в ідентичних умовах. Питання анкети були сформульовані таким чином, щоб підвищити оцінку респондентом своєї соціальної значущості та мотивувати його дати чесну відповідь.

Для оцінки достовірності відсоткової різниці використовували метод дослідження значущості різниці часток [162] розраховували коефіцієнт z за формулою:

$$z = \frac{|v_1 - v_2|}{\sigma}, \quad (2.1)$$

де v_1, v_2 – відсоткові результати двох вибірок,

$$\sigma = \sqrt{v(1-v) \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}, \quad (2.2)$$

$$v = \frac{v_1 n_1 + v_2 n_2}{n_1 + n_2}. \quad (2.3)$$

Медико-біологічні. З метою визначення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності учнів основної школи були проведені дослідження фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів. Дослідження їхнього фізичного розвитку проводилося з використанням антропометричних методик вимірювання: довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини, також визначався вид постави [121]. Вимірювання маси тіла здійснювалося медичними вагами. Вимірювання довжини тіла відбувалося таким чином: школяр ставав вертикально, щоб одночасно торкатися вертикальної поверхні п'ятами, ліктями, спиною, сідницями і головою. У момент вимірювання довжини тіла школяр повинен був зробити вдих і затримати дихання. Результатом вимірювання було визначення довжини тіла у сантиметрах. На основі вимірювань антропометричних показників розраховувався ваго-зростовий індекс Кетле, який визначався за формулою:

$$\text{Індекс Кетле (г/см)} = \text{маса тіла (г)} / \text{довжину тіла (см)} \quad (2.4)$$

Цей індекс встановлює, скільки грамів маси тіла припадає на 1 см довжини тіла.

Обхват грудей учнів вимірювався наступним чином: стрічка проходила під нижніми кутами лопаток, на рівні сосків. Вимірювання проводилися при звичайному спокійному диханні.

Види постави у школярів оцінювалися з урахуванням вираженості фізіологічних вигинів хребта [93, 97].

Для визначення функціональних можливостей школярів використовувалися наступні проби: а) величина життєвої ємності легень

(ЖЄЛ); б) час затримки дихання (проба Штанге і Генчі); в) величина проби Руфф'є [182].

Вимірювання ЖЄЛ проводилося за допомогою сухого спірометра. При вимірюванні учасники затискали ніс пальцями, кінець трубки спірометра з мундштуком знаходився на рівні губ. Обстежуваний виконував максимально глибокий вдих, вставляв у рот мундштук і повільно робив максимально глибокий видих.

Проба Штанге виконувалась наступним чином. Після звичайного вдиху учасник випробування затримував дихання настільки, наскільки було можливо, затиснувши ніс пальцями. Після вдиху включався секундомір і виключався після видиху. Результатом була реєстрація часу затримки дихання з точністю до 0,1 с.

Проба Генчі виконувалась наступним чином. Після звичайного видиху досліджуваний затримував дихання якомога довше, затискаючи ніс. Після видиху включався секундомір, при наступному вдиху виключався. Результатом була реєстрація часу затримки дихання з точністю до 0,1 с.

Проба Руфф'є проводилася наступним чином: в положенні лежачи на спині учень знаходився протягом перших 5 хв. На останній хвилині відпочинку визначалася ЧСС за 15 с (P1). Потім учасник тестування протягом 45 с виконував 30 присідань. Учневі пропонували самостійно і голосно проводити рахунок («один», «два» і т.д.), що дозволяло уникнути затримки дихання. Після цього він лягав і у нього знову підраховували ЧСС за перші 15 с (P2), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P3).

Результат визначення індексу Руфф'є розраховувався за формулою:

$$\text{Індекс Руфф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}, \quad (2.5)$$

Нормативні показники фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Нормативні показники фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів

Показники		Хлопці		Дівчата	
		5 клас	6 клас	5 клас	6 клас
Показники фізичного розвитку					
1	Довжина тіла, см	($\bar{X} \pm \sigma$)			
		138,9±6,3	147,7±5,5	137,37±5,16	146,4±5,6
		(Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів, 2010)			
2	Маса тіла, кг	($\bar{X} \pm \sigma$)			
		32,67±4,84	39,7±5,4	32,21±4,9	37,3±5,1
		(Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів, 2010)			
3	Індекс Кетле, г/см	220-360	220-360	220-360	220-360
		(Л. Сергієнко, 2001)			
4	Обхват грудей, см	($\bar{X} \pm \sigma$)			
		66,59±4,65	70,7±4,1	65,75±4,49	69,0±4,6
		(Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів, 2010)			
Показники функціональних можливостей					
1	ЖЄЛ, мл	2150	2267,8	1873	2118,7
		(за С. Тіхвінським, С. Хрущевою, 1991)			
2	Проба Штанге, с	50,0	51,2	51,4	44,7
		(Л. Сергієнко, 2001)			
3	Проба Генчі, с	22,6	24,2	23,0	20,3
		(Л. Сергієнко, 2001)			
4	Проба Руфф'є	> 15 – погано; 10-14 – задовільно; 7-9 – середньо; 4-6 – добре; < 3 – високо.			
		(Шкільна програма, 2011)			

Метод експертних оцінок. У дослідженні використовувався метод експертного оцінювання, який передбачає проведення групою експертів оцінки сформованості в учнів п'ятих та шостих класів культури виконання вправ основної гімнастики. Експертам (n=8) було запропоновано оцінити

рівень компетентності учнів у виконанні фізичних вправ основної гімнастики, передбачених шкільною програмою у розділі «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» [214] (стройові вправи, ходьба, біг, комплекси загальнорозвивальних вправ у русі та на місці). Експерти ставили 5 балів, якщо учні виконували вправи основної гімнастики без помилок в техніці. Оцінку «4» учні отримували у разі, коли вони виконували вправи з незначними помилками; «3» – наявні помилки; від 2 до 1 балу – з грубими помилками. За основу було обрано методику експертних оцінок, розроблену В. Шадриковою та І. Кузнєцовою [143].

Педагогічні (тестування, експеримент). З метою визначення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності в учнів були проведені дослідження рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів (Додаток Г).

Для визначення силових здібностей використовувалися наступні тести:

– «Піднімання прямих ніг у висі». Учасник тестування приймав вихідне положення «вис на гімнастичній стінці широким хватом». Учень підіймав зімкнуті ноги до горизонталі та знову опускав їх. Ритм рухів він визначав самостійно. Результатом тестування була максимальна кількість разів правильно виконаного піднімання ніг.

– «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Учасник тестування приймав положення упор лежачи, тулуб і ноги повинні бути на одній лінії, пальці ступнів упиратися у підлогу. За командою «Можна!» учасник починав ритмічно, з повною амплітудою, згинати і розгинати руки. Результатом тестування була кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Для визначення швидкісно-силових якостей використовувався тест «Стрибок вгору з місця». Тест виконувався на контактній платформі. Висота стрибка визначалася за часом польоту. Стрибок виконувався з двох ніг без напригування. Після приземлення на платформу пристрій показував на індикаторі висоту стрибка в сантиметрах, що і було результатом тесту.

Для визначення швидкісних здібностей використовувались наступні тести:

– «Біг на місці 5 секунд» (визначення швидкості частоти рухів). За командою «Старт!» школяр набирає максимальну швидкість. Після цього включається секундомір. Підраховувалась кількість опускань однієї ноги на підлогу за 5 с. Потім результат множили на два (визначалась частота рухів двох ніг). Після виключення секундоміра подавалась команда «Стій!». Візуально контролювалась висота підйому стегон. Нога повинна була підійматися до рівня 90^0 відносно тулуба. Результатом тестування була кількість кроків, виконаних школярем при максимально швидкому бігу на місці за 5 с.

– «Хват гімнастичної палиці Дітриха, що падає» (визначення швидкості рухової реакції). Перед виконанням тесту учень приймав вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, кисть в кулак. Учень брав палицю за верхній кінець так, щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускав без команди палицю з рук, а учень, у якого визначали швидкість рухової реакції, повинен був якомога швидше схопити її. Результатом тестування був показник у сантиметрах на спійманій палиці. Чим показник менший, тим рухова реакція краща. Тест виконувався три рази. Зараховувалась краща спроба.

Для визначення гнучкості школярів використовувались наступні тести:

– «Виконання трьох шпагатів». Школяреві пропонувалося виконати повздовжні шпагати спочатку правою ногою вперед, потім – лівою, тримаючись рукою за гімнастичну стінку або спираючись на підлогу, а потім поперечний шпагат. Лінійкою вимірювалась відстань від пахової області до підлоги. Результат тестування визначався з точністю до 1 см.

– «Викручування палиці». Із вихідного положення – палка догори на прямих руках – виконувався хват зверху, викручування назад-вперед прямих рук. Найменша відстань між кистями у хваті свідчила про кращу рухливість у плечових суглобах.

Для визначення координаційних здібностей використовувалися наступні тести:

– «Статична рівновага за методикою Яроцького». Із вихідного положення «основна стійка» із заплющеними очима учасник тестування виконував безперервне обертання голови в одну сторону у темпі два рухи за секунду. Результатом тестування був час з точністю до 0,1 с від початку руху головою до моменту втрати рівноваги.

– «Тест-вправа для визначення рухової пам'яті».

В.п. – праву руку вбік, ліву – вниз;

1. – праву руку вгору, ліву – вбік;

2. – праву руку вперед, ліву – вгору;

3. – праву руку вниз, ліву – вперед;

4. – в.п.

Вправа вважалася вивченою, якщо вона виконувалася вірно п'ять разів підряд. Ця вправа була запропонована тому, що її координаційні сполучення не є звичайними для побутової діяльності, а отже, фактор рухового досвіду був відсутній у дітей даного віку однаковою мірою. Це дало змогу розраховувати на отримання більш достовірних показників розвитку координації. Результатом тестування була кількість спроб, витрачених на вивчення вправи.

Рівень розвитку витривалості визначався за допомогою Гарвардського степ-тесту. У Гарвардському степ-тесті фізичне навантаження надавалося у вигляді сходжень дітей на сходинку. Учні п'ятих і шостих класів виконували сходження на 35-ти сантиметрову сходинку протягом 2 хвилин. Індекс Гарвардського степ-тесту розраховувався за формулою:

$$IGCT = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2}, \quad (2.6)$$

де t – час сходження, с; f_1, f_2, f_3 – ЧСС на 2-й, 3-й, 4-й хвилині відновлення.

Величина 100 була необхідна для відображення ІГСТ у цілих числах. Нормативні показники фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Нормативні показники фізичної підготовленості
учнів п'ятих і шостих класів**

Назва тесту		Хлопці		Дівчата	
		5 класи	6 класи	5 класи	6 класи
Результати оцінювання рівня силової підготовленості					
1	Піднімання ніг у висі (рази)	5 р. – 1 бал (низький) 12 р. – 2 бали (низький) 19 р. – 3 бали (середній) 25 р. – 4 бали (достатній) 30 р. – 5 балів (високий)			
		(Л. Сергієнко, 2001)			
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	> 19 р. – відмінно 19 р. – добре < 19 р. – задовільно	> 21 р. – відмінно 21 р. – добре < 21 р. – задовільно	> 11 р. – відмінно 11 р. – добре < 11 р. – задовільно	> 12 р. – відмінно 12 р. – добре < 12 р. – задовільно
		(Л. Сергієнко, 2001)			
Результати оцінювання рівня швидкісно-силової підготовленості					
1	Стрибок вгору з місця (см)	30–27 – вище середнього 26–23 – середній 22–18 – низький	32–29 – вище середнього 28–26 – середній 25–22 – низький	32–28 – вище середнього 27–23 – середній 22–18 – низький	34–30 – вище середнього 29–25 – середній 24–20 – низький
		(Л. Сергієнко, 2001)			
1	Біг на місці 5 с (рази)	39 разів – відмінно 34 рази – добре 29 разів – задовільно			
		(В. Романенко, 1999)			
2	Хват гімнастичної палиці Дітриха, що падає (см)	20 см – відмінно 25 см – добре 28 см – задовільно			
		(Л. Сергієнко, 2001)			

Результати оцінювання рівня гнучкості		
1	Шпагати (см)	0 см – 10 балів (високий) 8 см – 5 балів (достатній)
	1) правою	11 см – 3 бали (середній)
	2) лівою	14 см – 1 бал (низький) >15 см – 0 балів (низький)
	(Л. Сергієнко, 2001)	
3) попереч- ний	0 см – 10 балів (високий) 20 см – 5 балів (достатній) 40 см – 2 бали (середній) >50 см – 0 балів (низький)	
	(Л. Сергієнко, 2001)	
2	Викручуван- ня палиці (см)	<30 см – високий 30,5–40,0 – вище середнього 40,5–50,5 – середній 50,5–60,0 – нижче середнього >60,5 – низький
		(В. Романенко, 1999)
Результати оцінювання рівня координаційних здібностей		
1	Статична рівновага за методикою Яроцького(с)	35 сек – відмінно 20 сек – добре 16 сек – задовільно
		(Л. Сергієнко, 2001)
2	Тест для оцінки рухової пам'яті (спроби)	0 спроб – 5 балів (високий) 1 спроба – 4 бали (достатній) 2 спроба – 3 бали (середній) 3 спроба – 2 бали (низький) 4 спроба – 1 бал (низький)
Результати оцінювання рівня витривалості		
1	Гарвардський степ-тест (оцінка)	<55 – погано 55–64 – нижче середньої 65–79 – середньо 80–89 – добре >90 – відмінно
		(Л. Сергієнко, 2001)

У процесі оцінки рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів як одного з критеріїв сформованості у них культури рухової діяльності використовувалися тести, в основі яких лежать фізичні вправи основної гімнастики, рекомендовані навчальною програмою: «Стрибок у довжину з

місця», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі», «Біг 30 м (с)», «Човниковий біг 4x9 м», «Нахил тулуба з положення сидячи» [214], а також «Стрибки на скакалці за 1 хв».

Тестування швидко-силових якостей – «Стрибок у довжину з місця». Учасник тестування ставав носками до лінії, робив замах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибав якомога далі. Результатом тестування була дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Тестування розвитку сили – «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Хлопці виконували згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, дівчата виконували вправу в упорі від гімнастичної лави згідно навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» [214].

Тестування швидкості – «Спринтерський біг 30 м (с)». За командою «На старт!» учасники тестування ставали за стартову лінію в положення високого старту і зберігали нерухомий стан. Результатом тестування був час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди. Дозволялася тільки одна спроба.

Тестування спритності – «Човниковий» біг 4x9 м». За командою «На старт!» учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігав 9 метрів до другої лінії, брав один з двох дерев'яних кубиків, що лежали у колі, повертався бігом назад і клав його в стартове коло. Потім біг за другим кубиком і, взявши його, повертався назад і клав в стартове коло. Результатом тестування був час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Результат учасника визначався за кращою із двох спроб. Кубик слід було класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидався, спроба не зараховувалася.

Тестування розвитку гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи. Учасник тестування сідав на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами – 2-3 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежали на підлозі між колінами

долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг, намагався дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу утримувалося протягом 2 с із фіксуванням пальців на розмітці. Тест повторювався двічі. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Якщо учасник згинав ноги в колінах, спроба не зараховувалася.

Тестування швидко-силової витривалості – стрибки на скакалці за 1 хвилину. Вправа виконувалася з максимально швидким обертанням скакалки вперед. За командою «Вправу починай!» включали секундомір. Результатом тестування була кількість стрибків, виконаних за 1 хвилину. Стрибки виконувалися поштовхом двома ногами. При дотику скакалки до ноги і вимушеній зупинці учасник поновлював стрибки. Повторна спроба йому не надавалася. Кожний учасник тестування мав лише одну спробу. У шкільній програмі серед орієнтовних навчальних нормативів даний тест не передбачений. Спираючись на методику тестування рухових здібностей школярів, запропоновану Л. Сергієнко [182], нами були розроблені наступні рівні компетентності: від 30 до 60 стрибків – умовно низький рівень; від 60 до 90 – умовно середній; від 90 до 115 – умовно достатній; 115 та більше – умовно високий.

Педагогічний експеримент проводився у два етапи. На першому етапі виявлявся стан фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітньої школи № 67 м. Харкова за допомогою орієнтовних навчальних нормативів, передбачених шкільною програмою, а також здійснювалася експертна оцінка техніки виконання вправ основної гімнастики за критеріями, які відповідають складовим культури рухової діяльності. Окрім цього, за допомогою анкетування досліджувалося ставлення учнів до використання фізичних вправ та до занять фізичною культурою. Такий підхід дозволив об'єктивно виділити експериментальні та

контрольні класи. На другому етапі експерименту впроваджувалась розроблена технологія формування культури рухової діяльності в процес фізичного виховання учнів п'ятих і шостих класів та оцінювалась її ефективність.

Методи математичної статистики. Отримані під час дослідження матеріали були статистично оброблені засобами статистичного пакету програми Excel XP. Математично-статистичні методи включали: \bar{X} – середнє значення, σ – стандартне відхилення, m – помилку репрезентативності. З метою встановлення достовірності розбіжностей рівнів фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів було використано критерій Стьюдента [158]. Критерій Стьюдента використовували як параметричний для дослідження рівновеликих вибірок у випадку порівняння вибірок за абсолютними значеннями їх середніх арифметичних. Знаходили коефіцієнт t за формулою:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (2.7)$$

де \bar{X}_1, \bar{X}_2 – середні арифметичні порівняльних груп,

m_1, m_2 – помилка репрезентативності порівняльних груп.

При обраній надійності P для досліджуваного об'єму вибірки (n_1+n_2-2) у відповідності до таблиці Стьюдента знайшли граничні значення критерію t_{2p} . Достовірність відмінності середніх показників порівняльних груп визначалася наступним чином: якщо $t_p \geq t_{2p}$ – відмінність достовірна; якщо $t_p < t_{2p}$ – відмінність недостовірна.

З метою встановлення об'єктивності оцінок експертів було використано W – коефіцієнт узгодженості (коефіцієнт конкордації Кендала) [105, 115]. Він показує рівень узгодженості експертних оцінок і обчислюється шляхом складання таблиці рангів (за наявності зв'язаних рангів – перетвореної таблиці рангів) за однією з формул:

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12} m^2 (n^3 - n)} \quad (\text{без зв'язаних рангів}), \text{ або} \quad (2.8)$$

$$W = \frac{S}{\frac{1}{12} m^2 (n^3 - n) - m \cdot \sum_{i=1}^m T_i} \quad (\text{за їх наявності}), \quad (2.9)$$

де m – кількість експертів,

n – кількість параметрів, що оцінюються,

S – сума квадратів різниць рангів,

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2, \quad (2.10)$$

де A_{ij} – елемент таблиці рангів,

$$T_i = \frac{1}{12} \sum_{j=1}^{L_i} (t_j^3 - t_j), \quad (2.11)$$

де L_i – кількість зв'язок в оцінках i -го експерта,

t_j – кількість елементів

j – їх зв'язки.

Значення коефіцієнту конкордації Кендала в межах 0,0-0,2 говорить про низький рівень узгодженості; 0,4–0,6 – про середній і 0,6–1,0 – про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

2.2. Організація дослідження

Дисертаційне дослідження виконано у три етапи впродовж 2008–2015 рр.

На першому етапі (2008–2011 рр.) визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження, напрями їх реалізації, обрано відповідні методики дослідження. За зазначений період вивчено та проаналізовано наукову, педагогічну, історичну літературу вітчизняних та іноземних авторів, яка

висвітлює різні аспекти функціонування системи шкільного фізичного виховання, зокрема закономірностей та тенденцій використання основної гімнастики. Визначено фактичну питому вагу засобів основної гімнастики у навчальній програмі для учнів п'ятих і шостих класів. Одночасно проаналізовано роль основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів у контексті здоров'язберезувальної компетентності школярів, виявлено змістовно-методичні умови використання засобів основної гімнастики, а також соціально-педагогічні передумови впровадження відповідної технології. Результати першого етапу дослідження допомогли визначити спектр недостатньо вивчених проблем з використання засобів основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів у сучасних загальноосвітніх навчальних закладах та окреслити напрямки подальших досліджень.

На другому етапі (2011–2014 рр.) проводилися констатувальний і формувальний педагогічні експерименти, а також оцінка ефективності розробленої технології. Констатувальний педагогічний експеримент проведено у грудні 2012 року. Його метою було дослідження фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості школярів п'ятих і шостих класів загальноосвітньої школи № 67 м. Харкова. У дослідженні приймали участь 112 учнів, з яких в п'ятих класах навчалися 62 учні (32 хлопці та 30 дівчат), а в шостих – 60 учнів (33 хлопці та 27 дівчат). Формувальний педагогічний експеримент проведено упродовж 2013–2014 навчального року, у процесі його застосовано технологію «Основна гімнастика в школі».

На третьому етапі (2014–2015 рр.) порівняно результати педагогічних експериментів. Вони дозволили зробити висновки щодо ефективності технології. На цьому етапі дослідження оприлюднено основні результати дослідження в наукових виданнях, доповідях на наукових семінарах і конференціях, оформлено висновки дисертаційного дослідження.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕДУМОВИ РОЗРОБКИ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

3.1. Передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами основної гімнастики

У першому розділі на основі аналізу спеціальної літератури виділені умови, закономірності, способи розвитку культури рухової діяльності. Визначено суть категорії «культура рухової діяльності», яка розкриває, з одного боку, якість виконання людиною рухових дій, з іншого – стосується сфери її мотивів, потреб і цінностей. Очевидно, що для розробки технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів необхідно визначити рівень її фактичної сформованості у сучасних школярів, який оцінюється за наступними критеріями: по-перше, за рівнем мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності; по-друге, за рівнем їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Програмою з дисципліни «Фізична культура» [214] передбачено, що основною метою навчального предмету є розвиток в учнів основної школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. У результаті досягнення цієї мети учні повинні усвідомлювати значення занять фізичними вправами для підтримки їхньої розумової працездатності, виконувати стройові та організуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидко-силових якостей. Отже,

в основній школі базові завдання вирішуються в основному за рахунок реалізації варіативної та інваріантної складових навчальної програми з дисципліни «Фізична культура».

Навчальна програма для основної школи за своєю суттю є продовженням навчальної програми, яка реалізується в початковій школі, що відображено у відповідних Державних стандартах [77, 78]. Саме так забезпечується практична реалізація принципів системності, послідовності і безперервності освітнього процесу та розвиток в учнів основної школи предметних компетентностей, сформованих в початковій школі, а також формування нових, передбачених програмою. Так, наприклад, у перших-четвертих класах школярі засвоюють основні способи рухової діяльності «школа рухів з елементами гімнастики», «школа пересувань», «школа розвитку фізичних якостей» тощо, тому цей період дійсно можна вважати певною школою формування початкової культури виконання рухів (бігу, стрибків, ходьби, різних рухів кінцівками тощо). У п'ятих-дев'ятих класах на уроках фізичної культури учні вдосконалюють культуру їх виконання. У них формується відповідна мотивація їх використання, яка передбачає:

- усвідомлення учнями необхідності засвоєння програмного матеріалу з метою ефективного застосування отриманих знань і умінь у повсякденному житті;
- формування в учнів навичок правильного виконання базових вправ основної гімнастики, передбачених програмою, які забезпечують формування правильної постави та певний рівень фізичної досконалості;
- виховання в учнів потреби здорового способу життя та потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

В основній школі, на відміну від початкової, навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізується

впродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модулю [214].

Змістовне наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно з модулів, запропонованих навчальною програмою. У п'ятих-шостих класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у сьомих-восьмих класах – 3-5, у дев'ятому класі – 3-4 модулі. Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися [214]. Слід відмітити, що навчальна програма для п'ятих-дев'ятих класів містить також варіативний модуль «Гімнастика», який складається з декількох тем: теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, стрибки, лазіння, рівновага, акробатика, виси та упори тощо. Вправи, які пропонуються програмою, поглиблюють знання й розширюють рухові вміння учнів, сформовані в початковій школі, та сприяють розвитку в них сили, спритності та гнучкості.

Зміст компонентів основної гімнастики в шкільних навчальних програмах. Аналіз програм з дисципліни «Фізична культура» для учнів перших–дев'ятих класів у контексті використання засобів основної гімнастики показав, що вправи основної гімнастики, включені до інваріантних частин означених програм, можна поділити на 21 групу (табл 3.1).

Загальна кількість елементів основної гімнастики становить 357 одиниць.

Таблиця 3.1

Зміст компонентів основної гімнастики в шкільних навчальних програм для початкової та основної школи

Назва групи елементів		Клас									Кількість	%
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Вправи на розвиток сили	2	+6	+7	+9	+8	+1	+3	*	+1	37	10,4%
2	Виси та упори	7	+8	+9	+9	*	*	*	*	*	33	9,2%

Продовження таблиці 3.1

Назва групи елементів		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Кіл-ть	%
3	Вправи на розвиток спритності	5	+6	+2	+3	+4	+2	+3	+1	*	26	7,3%
4	Вправи на розвиток гнучкості	5	+3	+4	+5	+5	*	*	+2	*	24	6,7%
5	Вправи на розвиток швидкості	3	+4	+3	+4	+3	+3	*	+4	+1	25	7,0%
6	Підготовчі вправи	4	+2	+2	+2	+1	+7	+2	+2	+1	23	6,4%
7	Лазіння-перелазіння	4	+3	+10	+3	*	*	*	*	*	20	5,6%
8	Різновиди метань	4	+3	+6	+4	*	*	*	*	*	17	4,8%
9	Різновиди бігу	4	+6	+5	+2	*	*	*	*	*	17	4,8%
10	Різновиди стрибків	6	+5	+4	+2	*	*	*	*	+1	18	5,0%
11	Танцювальні кроки	5	+3	+4	+4	*	*	*	*	*	16	4,5%
12	Різновиди ходьби	6	+4	+4	+2	*	*	*	*	*	16	4,5%
13	Загальнорозвивальні вправи з предметами (групи м'язів)	5	+2	*	*	*	*	*	+7	+1	15	4,2%
14	Сіди	3	+3	+2	+5	*	*	*	*	*	13	3,6%
15	Загальнорозвивальні вправи без предмета (групи м'язів)	8	+4	*	*	*	*	*	*	*	12	3,4%
16	Стрибки зі скакалкою	2	+4	+1	+3	*	*	*	*	*	10	2,8%
17	Елементи акробатики	1	+3	+3	+3	*	*	*	*	*	10	2,8%
18	Вправи для фізкультурно-оздоровчих заходів (комплекси)	2	+7	*	*	*	*	*	*	*	9	2,5%
19	Елементи рівноваги	2	+4	+2	*	*	*	*	*	*	8	2,2%
20	Вправи на розвиток витривалості	–	–	–	+2	+2	+1	*	*	*	5	1,4%
21	Опорні стрибки	–	–	–	3	*	*	*	*	*	3	0,8%
22	Усього	78	80	68	65	23	14	8	16	5	357	100 %

Де: + – збільшення кількості нових вправ, елементів, комплексів вправ (у залежності від групи елементів);

* – повторення раніше вивченого матеріалу.

При цьому їх змістовне наповнення включає, як окремі вправи (наприклад, вправи для розвитку сили, вправа «міст») так і цілі комплекси вправ (наприклад, для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів).

Результати аналізу табл. 3.1 свідчать, що у шкільних програмах найбільша кількість фізичних вправ основної гімнастики спрямована на розвиток у дітей сили (10,4 % від загальної кількості вправ та комплексів вправ).

Наступними за поширеністю вправами є висипи та упори (9,2 % від загальної кількості вправ та комплексів вправ). Такий великий обсяг висипів та упорів, що їх вивчають школярі, у вигляді певних умінь та навичок створює передумови безпечного застосування верхніх кінцівок у різноманітних життєвих ситуаціях (виставлення рук в упор при різних падіннях, подолання вертикальних перешкод тощо).

Третім за значенням є розвиток спритності – 7,3 %. Від рівня прояву спритності інколи залежить життя людини у небезпечній ситуації. Вміння швидко реагувати раціональним скоординованим рухом на дію небезпечного чинника дозволяє людині уникнути травм. Наступними у рейтингу засобів основної гімнастики (табл. 3.1) є вправи для розвитку гнучкості. Ці вправи розвивають рухливість у суглобах, зокрема у суглобах хребта, що важливо для профілактики постави тощо.

Наступну позицію займають вправи на розвиток швидкості – 7,0 %. Далі за умовним рейтингом йдуть підготовчі вправи (6,4 %). Вони впливають на розширення у школярів рухового досвіду, на їх відчуття ритму та темпу рухів, тобто основних характеристик, які забезпечують культуру виконання учнями вправ основної гімнастики.

Вивчення прикладних вправ (лазіння-перелазіння – 5,6 %), є також одним з головних умінь людини. Завдяки цьому вона може долати вертикальні та горизонтальні перешкоди, пересуватися по драбинах, підійматися та спускатися по канату тощо. Вивчення різновидів метань

також дуже важливо. Ці вправи розвивають окомір, відчуття дистанції, міжм'язову координацію, швидкість, швидкісно-силові якості верхніх кінцівок. Крім того, метання у ціль пов'язані з багатьма побутовими рухами людини.

Наступне місце у своєрідному рейтингу посідають різновиди стрибків (5,0 %) та бігу (4,8 %). Вказані компоненти програм виконують функцію формування в учнів рухових навичок (різні варіації бігових вправ) та впливають на розвиток їх фізичних якостей. Опановуючи стрибкові вправи, учні вчаться раціонально розраховувати та витратити енергію при виконанні швидкісно-силових вправ, у них формується вміння долати відстані, укріплюється сухожильно-м'язовий апарат нижніх кінцівок. Вивчення наступного елемента програми – танцювальних кроків – також є дуже важливим. Їх у програмі близько 4,5 %, вони розвивають в учнів відчуття ритму, темпу, правильної постави тощо.

Наступними компонентами, представленими у табл. 3.1, є різновиди ходьби – 4,5 % від загальної кількості елементів основної гімнастики. Загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами, вправи для фізкультурно-оздоровчих заходів, сіди та інші можуть розглядатися, як відносно незалежні матриці в процесі реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів (ФОЗ) у вигляді ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, рухливих перерв тощо. Вони наповнюються конкретними фізичними вправами у відповідності до віку дитини з урахуванням навантажень, які реалізуються через використання комплексів вправ. Значущість цих компонентів, а саме здатність забезпечувати системність та комплексність вивчення учнями навчального матеріалу, обумовлює їхнє особливе місце в основній гімнастиці. Змістовим наповненням цих комплексів слугують також стрибки зі скакалкою (2,8 %).

Наступну позицію у рейтингу (табл. 3.1) займають елементи акробатики (2,8 %), котрі формують в учнів спеціальні рухові навички

(варіації перекидів вперед-назад, мостів, стійок на голові, руках тощо та передумови їх правильного застосування у житті), а також впливають на розвиток фізичних якостей. Наступну позицію у співвідношенні кількості елементів основної гімнастики, які використовуються у процесі вивчення дисципліни «Фізична культура», посідають вправи для розвитку рівноваги (2,2 %), витривалості (1,4 %) та опорні стрибки (0,8 %).

Проведений аналіз змісту навчальних програм початкової та основної школи засвідчив, що за рахунок використання вправ основної гімнастики створюються умови для вирішення проблеми адаптації учнів до оточуючого середовища, розширення їх рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденному житті, а також формування у них культури рухів.

Послідовність впровадження нових елементів основної гімнастики на уроках фізичної культури. Результати проведеного аналізу змісту навчальних програм з дисципліни «Фізична культура» [213, 214] свідчать про те, що за час навчання учнів у початковій та основній школі вивчення нового матеріалу основної гімнастики є нерівномірним (рис. 3.1).

Так, учнями у перших-четвертих класах засвоюється 82,4 % нових компонентів основної гімнастики, в той час як у п'ятих і шостих класах учні вивчають близько 10,5 % нових вправ основної гімнастики, в сьомих-восьмих класах таких вправ приблизно 6,8 %, а в дев'ятому класі – 0,3 %. Таке співвідношення вивчення нового матеріалу обумовлене тим, що у процесі фізичного виховання в учнів початкової школи формується «школа рухів» – ознайомлення з рухами, їх різноманітністю, комплексами фізичних вправ тощо, а в навчальний матеріал учнів основної школи на підставі реалізації принципів систематичності, послідовності та безперервності вводяться гімнастичні рухи підвищеної складності або ті, що вимагають від учнів їх застосування в різних видах діяльності.



Рис. 3.1. Динаміка вивчення школярами нових елементів основної гімнастики у 1–9 класах

Іншими словами, у них формується певна культура виконання та використання вправ основної гімнастики, що є основою загальної культури рухової діяльності. Установлена взаємозалежність враховувалась у процесі розробки технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики. Проведений вище аналіз свідчить про те, що результатом реалізації програми дисципліни «Фізична культура» у початковій школі та інваріантної складової відповідної програми середньої школи є певний рівень фізичної досконалості учнів та відповідний рівень сформованості у них культури рухової діяльності з виконанням вправ основної гімнастики. Для його контролю цими програмами передбачені орієнтовні навчальні нормативи і вимоги, за допомогою яких оцінюється рівень досягнень учнів. Вони, окрім теоретичних знань, включають ряд показників для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів. Для учнів як початкової (четвертий клас), так і основної школи передбачено вправи для визначення рівня розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності.

На підставі проведеного у підрозділі 3.1 аналізу можна зробити наступні узагальнення. По-перше, термін «культура рухів», який відображає сутність одного із напрямів фізичного виховання учнів початкової школи, у

навчальних програмах для учнів основної та старшої школи не використовується.

По-друге, основними організаційно-методичними умовами формування культури рухової діяльності в учнів основної школи є:

– сформованість у них певного рівня культури виконання рухів як наслідок опанування ними «школи рухів», що передбачене програмою «Фізична культура» в початковій школі;

– систематичне та комплексне використання вправ основної гімнастики, що забезпечує відповідний рівень їхньої фізичної досконалості (рівень компетентності) та забезпечує формування в них певної культури рухової діяльності.

3.2. Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів як основа прояву культури їхньої рухової діяльності

У дослідженні приймали участь учні п'ятих і шостих класів загальноосвітньої школи № 67 м. Харкова. Було обстежено 112 учнів, з яких в п'ятих класах навчається 62 учні (32 хлопці та 30 дівчат), в шостих – 60 учнів (33 хлопці та 27 дівчат).

Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів у п'ятих класів. Результати оцінки рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей хлопців, які навчаються у п'ятих класах, представлені в таблиці 3.2. Їх аналіз свідчить, що середній показник довжини тіла хлопців-п'ятикласників складає 138,3 см і відповідає нормі, встановленій для хлопців даної вікової групи Академією медичних наук України [188]. Однак якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники довжини тіла хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 77,0 % хлопців (рис. 3.2). Дослідження також виявило, що середній показник маси тіла у хлопців п'ятих класів дорівнює 35,2 кг, що співпадає з відповідною

нормою, передбаченою «Стандартами для оцінки фізичного розвитку школярів» [188]. Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники маси тіла хлопців, то необхідно відзначити, що їй відповідають лише 37,5 % хлопців (рис. 3.2).

Таблиця 3.2

Рівень фізичного розвитку учнів п'ятих класів

Показники		Хлопці	Дівчата
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Показники фізичного розвитку			
1	Довжина тіла, см	138,3±6,3 (відповідає нормі)	136,6±3,17 (відповідає нормі)
2	Маса тіла, кг	35,2±7,1 (відповідає нормі)	32,6±7,8 (відповідає нормі)
3	Індекс Кетле, г/см	254,2±50,1 (відповідає нормі)	239,3±55,6 (відповідає нормі)
4	Обхват грудей, см	68,7±4,5 (відповідає нормі)	64,3±5,7 (відповідає нормі)
Показники функціональних можливостей			
1	ЖЄЛ, мл	2097±394,7 (нижче норми)	1820±191,9 (нижче норми)
2	Проба Штанге, с	36,2±15,8 (нижче норми)	31,6±10,8 (нижче норми)
3	Проба Генчі, с	23,4±8,8 (вище норми)	20,3±5,0 (нижче норми)
4	Проба Руфф'є	13,8±5,1 (оцінка «задовільно»)	13,9±3,8 (оцінка «задовільно»)

Результати, представлені у таблиці 3.2, свідчать також про те, що середній груповий показник індексу Кетле, який дозволяє проконтролювати відношення маси тіла до довжини тіла у хлопців п'ятих класів, становить 254,2 г/см, що, згідно нормативних показників за Л. Сергієнко [182], відповідає нормі (табл. 3.2). Зазначимо, що з усіх обстежуваних лише у 65,0 % п'ятикласників індивідуальні показники індексу Кетле відповідають цій нормі (рис. 3.2, додаток Д). У результаті дослідження було встановлено,

що середній показник обхвату грудей у групі хлопців п'ятих класів дорівнює 68,7 см, що відповідає нормі ($66,59 \pm 4,65$), передбаченій «Стандартами для оцінки фізичного розвитку школярів 2010 року» [188]. Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники обхвату грудної клітини у хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 94,5 % хлопців (рис. 3.2).

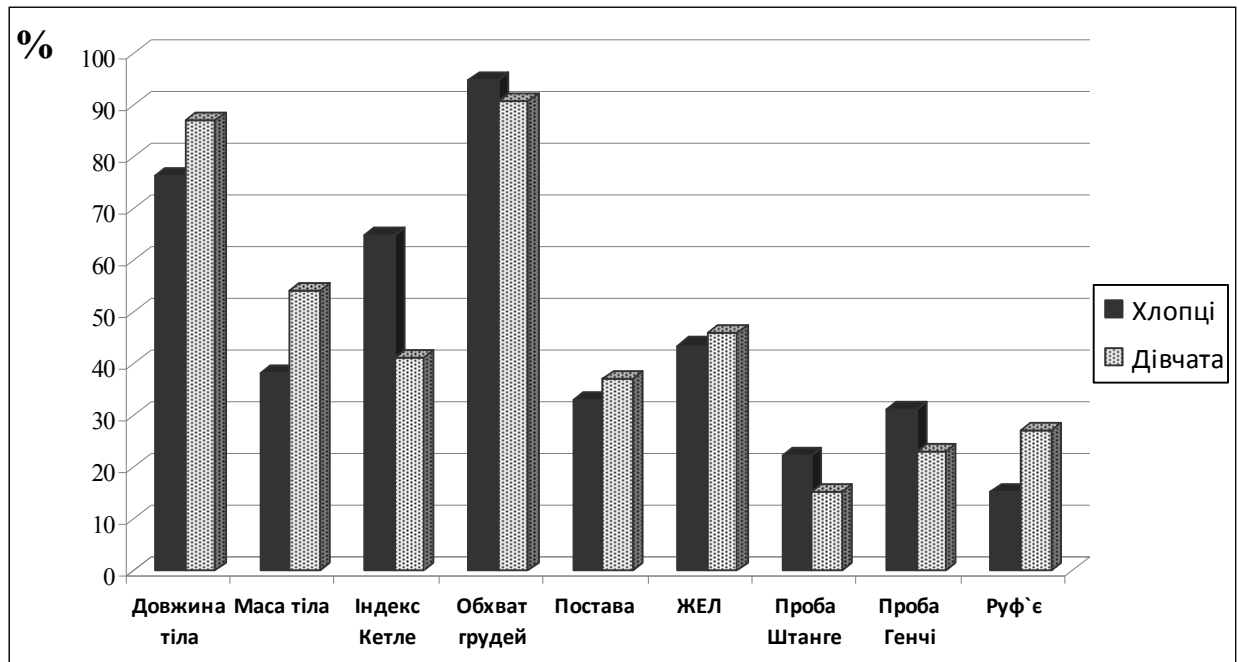


Рис. 3.2. Кількість учнів п'ятих класів, антропометричні та функціональні показники яких відповідають нормі (виражена у %)

Як видно з представлених у табл. 3.2 результатів, середні показники життєвої ємності легень у п'ятикласників складають приблизно 2097 мл, що не відповідає нормі [188]. Відмітимо, що за індивідуальним показником ЖЄЛ цій нормі відповідають лише 43,5 % хлопців (рис. 3.2), які навчаються в п'ятих класах. Результати дослідження також продемонстрували, що середній показник проби Штанге у хлопців п'ятих класів дорівнює 36,2 с, що є нижчим за норму, передбачену в праці Л. Сергієнко [182]. Необхідно відмітити, що із цією пробою 5,5 % хлопців впорались на рівні, який є вищим за норму, 73,0 % отримали результат нижче за норму (Додаток К) і лише 21,5 % хлопців відповідають нормі (рис. 3.2).

Як свідчать результати, представлені у таблиці 3.2, за пробою Генчі п'ятикласники показали середній результат 23,4 с, що є вищим за норму за Л. Сергієнко [182]. З даною пробою 12,5 % хлопців впорались на оцінку «Вище норми», 57% – на оцінку «Нижче норми» (Додаток К) і лише 30,5 % хлопців відповідають нормі (рис. 3.2). Результати дослідження дозволяють стверджувати, що середній показник проби Руфф'є, який характеризує рівень фізичної працездатності, у хлопців п'ятих класів дорівнює 13,8, що відповідає оцінці «задовільно» [182]. Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники проби Руфф'є у хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 14,5 % (рис. 3.2).

Візуальний огляд 32 хлопців, які навчаються в п'ятих класах, показав, що тільки 32,5 % з них мають правильну поставу (рис. 3.2). У інших дітей спостерігаються різноманітні порушення постави: сутулість – 34,0 %, лордоз – 27,0 % і кіфоз 6,5 % (Додаток Д).

Результати оцінки рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей дівчат п'ятих класів (табл. 3.2) показали наступне:

- середній показник довжини тіла в групі п'ятикласниць дорівнює 136,6 см, що відповідає нормі (норма: $137,37 \pm 5,16$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 87,0 % (рис. 3.2);

- середній показник маси тіла у дівчат склав 32,6 кг, що відповідає нормі (норма: $32,21 \pm 4,9$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 54,0 % (рис. 3.2);

- середній показник індексу Кетле в групі п'ятикласниць дорівнює 239,3 г/см, що відповідає нормі (норма: 220-360 г/см). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 40,5 % (рис. 3.2);

- середній показник обхвату грудей в групі п'ятикласниць склав 64,3 см (норма: $65,75 \pm 4,49$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 90,5 % (рис. 3.2);

- середній показник ЖЄЛ в групі п'ятикласниць склав 1820 мл, що є нижчим за норму (норма: 1873 мл). Кількість дівчат, у яких цей показник

відповідає нормі, становить 46,0 % від загальної кількості обстежених (рис. 3.2);

- середній показник проби Штанге в групі п'ятикласниць склав 31,6 с, що є нижчим за норму (норма: 51,4 с). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 15,0 % (рис 3.2);

- середній показник проби Генчі у дівчат, які навчаються у п'ятих класах, склав 20,3 с, що є нижчим за норму (норма: 23,0 с). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 23,0 % (рис 3.2);

- середній показник проби Руфф'є в групі п'ятикласниць склав 13,9, що відповідає оцінці «Задовільно». Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 27,5 % (рис 3.2);

- правильну поставу мають 37,0 % дівчат; у інших спостерігаються різноманітні порушення постави: сутулість – 43,0 %, лордоз – 7,0 % і кіфоз – 13,0 % (Додаток Д).

Проведений вище аналіз результатів дослідження фізичного розвитку учнів п'ятих класів та їх функціональних можливостей дозволяє зробити наступні узагальнення:

- по-перше, середні антропометричні показники фізичного розвитку хлопців та дівчат п'ятих класів (довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, обхват грудей) відповідають нормам [182];

- по-друге, рівень функціональних можливостей хлопців п'ятих класів за середніми результатами виконання проб ЖЄЛ, Штанге, Руфф'є знаходиться нижче норми [121, 182], окрім проби Генчі, результати виконання якої є вищими за норму. Рівень функціональних можливостей дівчат п'ятих класів за всіма середніми результатами названих вище функціональних проб знаходиться нижче норми [121, 182];

- по-третє, результати оцінки постави в учнів п'ятих класів показали, що тільки 32,5 % хлопців та 37,0 % дівчат мають правильну поставу (рис. 3.2).

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості п'ятикласників узагальнені у таблиці 3.3. За тестом «Піднімання ніг у висі» хлопці п'ятих класів показали середній результат 16,3 разів, що оцінюється за нормативним показником згідно праці Л. Сергієнко в 3 бали (за п'ятибальною шкалою). Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати учнів при виконанні цього тесту з середньогруповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають лише 31,0 % хлопців, які навчаються в п'ятих класах.

За тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» хлопці показали середній результат 13,9 рази, що відповідає низькому рівню їх компетентності у виконанні даної вправи [214]. Разом з тим необхідно відмітити, що лише 28,0 % учнів, які приймали участь у тестуванні, показали близькі до середньогрупового значення індивідуальні результати; 31,0 % – результати, вищі за середньогрупове значення, а 41,0% – нижчі (табл. 3.3).

За тестом «Стрибок вгору з місця» хлопці п'ятих класів показали результат 24,8 см, що оцінюється як «середній» у відповідності з існуючим нормативним показником [182].

Таблиця 3.3

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих класів

Назва тесту		Хлопці	Дівчата
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1		2	3
Результати оцінювання рівня силової підготовленості			
1	Піднімання ніг у висі (рази)	16,3±6,4 (Вище: 31,0% Нижче: 38,0%)	16,9±6,6 (Вище: 53,0% Нижче: 31,0%)
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	13,9±5,9 (Вище: 31,0% Нижче: 41,0%)	11,9±6,0 (Вище: 40,0% Нижче: 38,0%)
Результати оцінювання рівня швидкісно-силової підготовленості			
1	Стрибок вгору з місця (см)	24,8±4,3 (Вище: 15,0% Нижче: 37,0%)	21,0±3,6 (Вище: 20,0% Нижче: 38,0%)
Результати оцінювання рівня швидкісних здібностей			
1	Біг на місці 5 с (рази)	21,1±2,4 (Вище: 25,0% Нижче: 10,0%)	19,9±3,1 (Вище: 26,0% Нижче: 55,0%)

Продовження таблиці 3.3

2	Хват гімнастичної палиці Дітриха, що падає (см)	26,0±13,0 (Вище: 46,0% Нижче: 32,0%)	30,1±11,8 (Вище: 46,0% Нижче: 32,0%)
Результати оцінювання рівня гнучкості			
	Шпагати (см)		
1	1) правою	22,6±6,7 (Вище: 14,0% Нижче: 49,0%)	18,2±7,3 (Вище: 16,0% Нижче: 61,0%)
	2) лівою	23,8±6,5 (Вище: 5,0% Нижче: 48,0%)	18,3±6,1 (Вище: 11,0% Нижче: 85,0%)
	3) поперечний	23,2±7,1 (Вище: 37,0% Нижче: 47,0%)	17,5±8,0 (Вище: 32,0% Нижче: 45,0%)
2	Викручування палиці (см)	70,6±18 (Вище: 31,0% Нижче: 47,0%)	66,4±14,6 (Вище: 33,0% Нижче: 44,0%)
Результати оцінювання рівня координаційних здібностей			
1	Статична рівновага за методикою Яроцького (с)	15,8±4,4 (Вище: 34,0% Нижче: 35,0%)	15,0±4,1 (Вище: 34,0% Нижче: 40,0%)
2	Тест для оцінки рухової пам'яті (спроби)	1,8±0,8 (Вище: 47,0% Нижче: 25,0%)	1,7±0,8 (Вище: 47,0% Нижче: 28,0%)
Результати оцінювання рівня витривалості			
1	Гарвардський степ-тест (оцінка)	60,1±12 (Вище: 25,0% Нижче: 41,0%)	59,1±8,9 (Вище: 23,0% Нижче: 59,0%)

Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати хлопців п'ятих класів, отримані при виконанні цієї вправи, з середньогруповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають лише 48,0 % учнів. Тестову вправу «Біг на місці 5 с» п'ятикласники виконали з середнім результатом 21,1 рази, що відповідає оцінці «задовільно» згідно з нормативним показником [173]. Кількість учнів, індивідуальні результати яких співпадають з середньогруповим значенням, складає 65,0 %. За тестом «Хват гімнастичної палиці Дітриха, що падає» хлопці п'ятих класів отримали середню оцінку в межах «добре» – «задовільно» (табл. 3.3). Кількість учнів,

індивідуальні результати яких співпадають з даною середньогруповою оцінкою, складає 22,0 %.

У наступних тестах для визначення рівня розвитку гнучкості кількість хлопців, індивідуальні результати яких співпадають з середньогруповою оцінкою при виконанні шпагату на праву ногу, складає 37,0 %, на ліву – 47,0 %, поперечного – 16,0 %. У виконанні тестової вправи «Викручування палиці» хлопці п'ятих класів показали середній результат 70,6 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості в плечових суглобах [173]. Однак, якщо порівнювати кількість хлопців, індивідуальні результати яких близькі до середньогрупового значення, то необхідно констатувати, що йому відповідають лише 22,0 % п'ятикласників.

У тесті «Статична рівновага» учні п'ятих класів показали середні результати з оцінкою «задовільно» (табл. 3.3). Кількість учнів, індивідуальні результати яких співпадають з даною середньогруповою оцінкою, складає 31,0 %. За тестом для оцінки рухової пам'яті учні п'ятих класів отримали середньогрупову оцінку, близьку до 3 балів. Однак лише 28,0 % учнів з усієї групи показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньогруповою оцінкою. За виконання Гарвардського степ-тесту хлопці отримали оцінку «нижче середньої» (табл. 3.3). Індивідуальні результати лише у 34,0 % учнів співпадають з цією середньогруповою оцінкою.

Як видно з представлених у таблиці 3.3 матеріалів, дівчата, які навчаються у п'ятих класах, у тесті «Піднімання ніг у висі» показали середній результат 16,9 рази, що оцінюється за нормативним показником за Л. Сергієнко [182] у 3 бали за п'ятибальною шкалою. Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати, показані ними при виконанні даного тесту, з середньогруповим значенням, йому відповідають лише 16,0 % дівчат. При виконанні тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дівчата п'ятих класів показали середній результат 11,9 разів, що відповідає високому рівню компетентності у виконанні цієї фізичної вправи [214]. Індивідуальні результати, які співпадають з даним середньогруповим результатом,

показали лише 22,0 % дівчат. За наступним тестом «Стрибок вгору з місця» п'ятикласниці показали середній результат 21 см. За нормативним показником це відповідає низькій оцінці [182]. Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати дівчат п'ятих класів, показані при виконанні цієї вправи, з середньогруповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають 42,0 % учениць, які приймали участь в тестуванні. Вправу «Біг на місці 5 с» п'ятикласниці виконали з середнім результатом 19,9 разів, що відповідає оцінці «задовільно» згідно з нормативним показником за В. Романенко [173]. Індивідуальні результати, які співпадають з даним середньогруповим, показали лише 19,0 % з них. Тест на визначення швидкісної реакції «Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає» учениці п'ятих класів виконали з середнім результатом 30,1 см, що відповідає оцінці «задовільно» [182]. Індивідуальні результати лише у 22,0 % учнів співпадають з даною середньогруповою оцінкою.

При виконанні «Шпагатів правою та лівою» дівчата п'ятих класів отримали середню оцінку 0 балів (табл. 3.3), а за «Поперечний шпагат» – оцінку 7 балів за 10-тибальною шкалою оцінювання [182]. Індивідуальні результати співпадають з даною середньогруповою оцінкою за виконання «Шпагату на праву ногу» у 23,0 % учениць, «Шпагату на ліву ногу» – у 4,0 %, «Поперечного шпагату» – 23,0 %. У виконанні тестової вправи «Викручування палиці» дівчата п'ятих класів показали середній результат 66,4 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості в плечових суглобах за В. Романенко [173]. Якщо порівнювати їх індивідуальні результати з середньогруповим значенням, то маємо констатувати, що йому відповідають лише 23,0 % п'ятикласниць.

Тест «Визначення статичної рівноваги за методикою Яроцького» дівчата п'ятих класів виконали з середнім результатом 15,0 с, що оцінюється «задовільно» [182]. Індивідуальні результати співпадають з даною середньогруповою оцінкою у 26,0 % учениць. Тест для оцінки рухової пам'яті група п'ятикласниць виконала з середнім результатом 1,7 спроби, що

відповідає оцінці «3» за п'ятибальною шкалою. При цьому 27,0 % учениць показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньою оцінкою. Оцінка рівня розвитку витривалості проводилась з використанням Гарвардського степ-тесту. Середній результат за Гарвардським степ-тестом у дівчат, які навчаються в п'ятих класах, склав 59,1 (оцінка «нижче середнього»). Близький до середнього результат показали лише 18,0 %.

Проведений аналіз результатів дослідження рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих класів показав наступне:

- по-перше, середньогрупові оцінки рівня силової підготовленості хлопців, які навчаються в п'ятих класах, відповідають низькому та середньому рівню розвитку. Їхні однокласниці виконали тестові завдання на оцінки, які відповідають середньому та високому рівням розвитку;

- по-друге, середньогрупові оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості п'ятикласників відповідають середньому рівню розвитку;

- по-третє, середньогрупові оцінки рівня розвитку швидкісних здібностей п'ятикласників відповідають низькому рівню розвитку;

- по-четверте, середньогрупові оцінки рівня розвитку гнучкості хлопців та дівчат п'ятих класів, відповідають низькому та середньому рівням розвитку;

- по-п'яте, середньогрупові оцінки рівня координаційних здібностей п'ятикласників відповідають оцінкам «задовільно» та «середнє»;

- по-шосте, середньогрупові оцінки рівня витривалості хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих класах, відповідають низькому рівню розвитку.

Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів шостих класів. Результати оцінки рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей шестикласників представлені в таблиці 3.4.

Рівень фізичного розвитку учнів шостих класів

Показники фізичного розвитку		Хлопці	Дівчата
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Довжина тіла, см	142,0±9,3 (відповідає нормі)	143,0±10,9 (відповідає нормі)
2	Маса тіла, кг	40,0±12,3 (відповідає нормі)	39,0±10,4 (відповідає нормі)
3	Індекс Кетле, г/см	278,5±69,8 (відповідає нормі)	268,9±61,1 (відповідає нормі)
4	Обхват грудей, см	71,4±13,3 (відповідає нормі)	71,9±11,0 (відповідає нормі)
5	ЖЄЛ, мл	2024±284,4 (нижче норми)	1959±246,9 (нижче норми)
6	Проба Штанге, с	43,3±11,7 (нижче норми)	36,9±12,1 (нижче норми)
7	Проба Генчі, с	26,2±11,2 (вище норми)	24,0±7,1 (вище норми)
8	Проба Руфф'є (оцінка)	12,1±3,9 (оцінка «задовільно»)	13,1±1,5 (оцінка «задовільно»)

Як видно з цих матеріалів, середній показник довжини тіла шестикласників складає 142 см, що відповідає нормі, встановленій Академією медичних наук України [188] для хлопців даної вікової групи. Однак, якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники довжини тіла хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 39,0 % хлопців (рис. 3.3), які навчаються в шостих класах. Результати дослідження також свідчать, що середній показник маси тіла у хлопців шостих класів дорівнює 40 кг, що співпадає з відповідною нормою, передбаченою «Стандартами для оцінки фізичного розвитку школярів» [188]. Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники маси тіла хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 28,0 % хлопців (рис. 3.3).

Представлені у таблиці 3.4 результати вимірів свідчать також про те, що середній груповий показник індексу Кетле у хлопців, які навчаються в шостих класах, становить 278,5 г/см, що відповідає нормі за нормативними

показниками, наведеними у праці Л. Сергієнко [182]. Зазначимо, що з усіх обстежуваних лише у 55,0 % шестикласників індивідуальні показники індексу Кетле відповідають цій нормі (рис. 3.3, додаток Д). Результати дослідження також показали, що середній показник обхвату грудей у групі хлопців шостих класів дорівнює 71,4 см, що відповідає нормі ($70,7 \pm 4,1$), передбаченій «Стандартами для оцінки фізичного розвитку школярів 2010 р.» [188]. 58,0 % шестикласників за індивідуальними показниками відповідають нормативному значенню обхвату грудної клітини (рис. 3.3).

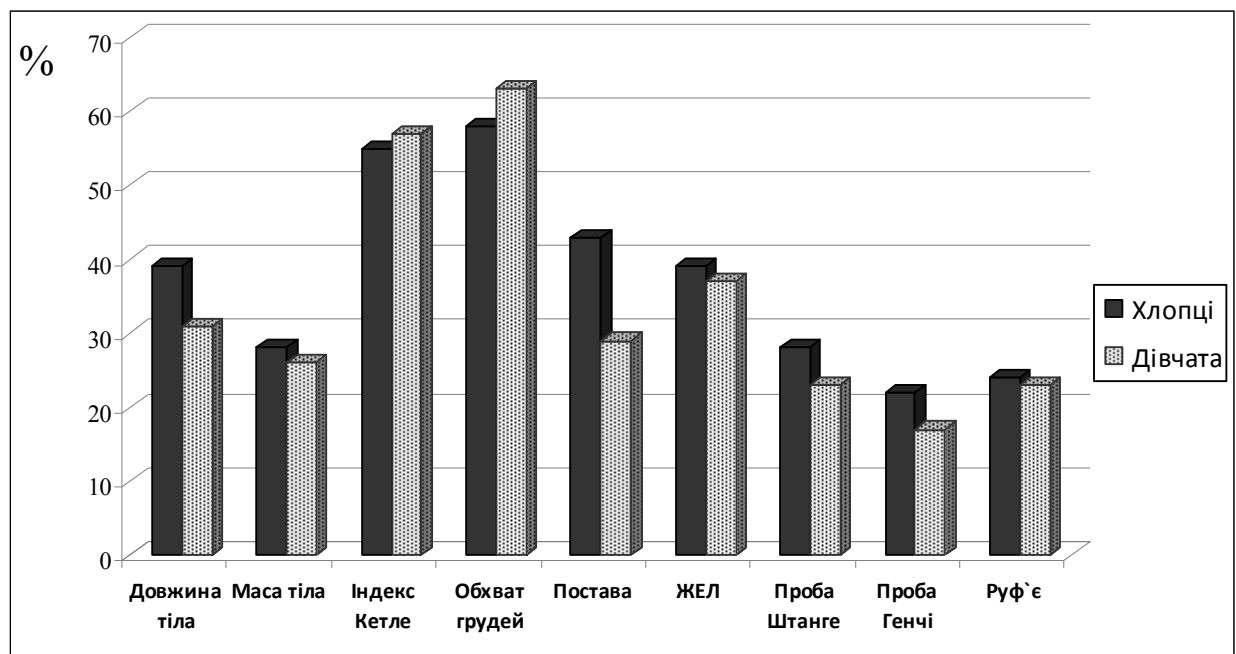


Рис. 3.3. Кількість учнів шостих класів, антропометричні та функціональні показники яких відповідають нормі (виражена у %)

Як видно з представлених у таблиці 3.4 результатів, середні показники життєвої ємності легень у шестикласників складають приблизно 2024 мл, що не відповідає нормі [79, 81]. Відмітимо, що встановленій нормі відповідають лише 40,0 % хлопців (рис. 3.3), які навчаються в шостих класах.

Результати дослідження також встановили, що середній показник проби Штанге у хлопців шостих класів дорівнює 43,3 с, що є нижчим за норму згідно Л. Сергієнко [182]. Необхідно відмітити, що з цією пробою 12,0 %

хлопців впорались на оцінку «вище норми», 60,5 % – на оцінку «нижче норми» (Додаток К), і лише 27,5 % відповідають нормі (рис. 3.3). Як свідчать результати, представлені у таблиці 3.4, за пробою Генчі шестикласники показали середній результат 26,2 с, що є вищим за норму згідно Л. Сергієнко [182]. З даною пробою 29,0 % хлопців впорались на оцінку «вище норми», 49,5 % – на оцінку «нижче норми» (Додаток К), і лише 21,5 % відповідають нормі (рис. 3.3). Дослідження показало, що середній показник проби Руфф'є у хлопців шостих класів дорівнює 12,2, що відповідає оцінці «задовільно» [182]. Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники проби Руфф'є у хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 23,5 % (рис. 3.3).

Візуальний огляд 33 хлопців, які навчаються в шостих класах, показав, що тільки 43,0 % з них мають правильну поставу (рис. 3.3). У інших дітей спостерігаються різноманітні відхилення від норми: сутулість – 26,5 %, лордоз – 18,5 %, кіфоз – 12,0 % (Додаток Д).

Оцінка рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей у дівчат шостих класів (табл. 3.4) виявила наступне:

- середній показник довжини тіла в групі шестикласниць дорівнює 143 см і відповідає нормі ($146,4 \pm 5,6$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 30,0 % (рис 3.3);

- середній показник маси тіла у них склав 39 кг, що відповідає нормі ($37,3 \pm 5,1$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 26,0 % (рис 3.2);

- середній показник індексу Кетле в групі шестикласниць дорівнює 268,9 г/см, що відповідає нормі (220-360 г/см). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 57,0 % (рис 3.3);

- середній показник обхвату грудей у дівчат, які навчаються в шостих класах, склав 71,9 см, що відповідає нормі ($69,0 \pm 4,6$). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 62,5 % (рис 3.3);

– правильну поставу мають 28,5 % дівчат, у інших спостерігаються різноманітні порушення постави: сутулість – 40,0 %, лордоз – 19,0 %, кіфоз – 12,5 % (Додаток Д);

– середній показник ЖЄЛ в групі шестикласниць склав 1959 мл, що нижче за норму (2118,7 мл). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 36,5 % (рис. 3.3);

– середній показник проби Штанге в групі шестикласниць склав 36,9 с, що нижче за норму (44,7 с). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 22,5 % (рис. 3.3);

– середній показник проби Генчі у дівчат, які навчаються у шостих класах, склав 24 с, що вище за норму (20,3 с). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 16,5 % (рис. 3.3);

– середній показник проби Руфф'є в групі шестикласниць склав 13,1, що відповідає оцінці «задовільно». Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі, становить 23,0 % (рис. 3.3);

Проведений аналіз результатів оцінки фізичного розвитку шестикласників та їх функціональних можливостей дозволяє зробити наступні узагальнення:

– по-перше, середні антропометричні показники фізичного розвитку хлопців та дівчат шостих класів (довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, обхват грудей) відповідають нормам [182];

– по-друге, рівень функціональних можливостей хлопців та дівчат шостих класів за середніми результатами проб ЖЄЛ та Штанге знаходиться нижче норми [79, 133], окрім проби Генчі, яка вища за норму;

– по-третє, візуальний огляд учнів шостих класів показав, що тільки 43 % хлопців та 28,5 % дівчат мають правильну поставу.

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості шестикласників узагальнено у таблиці 3.4. Визначення силових здібностей учнів шостих класів відбувалося за допомогою тестів «Піднімання ніг у висі» та «Згинання

та розгинання рук в упорі лежачи». За першим тестом шестикласники продемонстрували середній результат 15,8 разів, що оцінюється за нормативним показником у праці Л. Сергієнко [182] в «3» бали за п'ятибальною шкалою). Якщо порівнювати індивідуальні результати виконання цього тесту з середньогруповим значенням, то маємо сказати, що йому відповідають лише 33,0 % хлопців, які навчаються в шостих класах.

За другим тестом хлопці показали середній результат 18,2 рази, що відповідає низькому рівню їхньої компетентності у виконанні даної вправи [214]. Разом з тим, лише 10,0 % учнів, які взяли участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньогрупового значення (табл. 3.5).

Визначення рівня розвитку швидко-силової підготовленості хлопців, які навчаються в шостих класах, відбувалося за допомогою тесту «Стрибок вгору з місця». За цим тестом хлопці показали середній результат 26,6 см, що за нормативним показником відповідає середньому рівню [182]. Кількість учнів, індивідуальні результати яких співпадають з середньогруповим значенням, складає 18,0 %.

Тестову вправу «Біг на місці 5 с» шестикласники виконали з середнім результатом 21,9 разів, що відповідає оцінці «задовільно» згідно нормативних показників В. Романенко [173].

Таблиця 3.5

Рівень фізичної підготовленості учнів шостих класів

Назва тесту		Хлопці	Дівчата
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1		2	3
Результати оцінювання рівня силової підготовленості			
1	Піднімання ніг у висі (рази)	15,8±8,5 (Вище: 33,0% Нижче: 34,0%)	13,9±6,8 (Вище: 41,0% Нижче: 33,0%)
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	18,2±9,9 (Вище: 42,0% Нижче: 48,0%)	8,4±4,7 (Вище: 30,0% Нижче: 30,0%)

Продовження таблиці 3.5

1	2	3	
Результати оцінювання рівня швидкісно-силової підготовленості			
1	Стрибок вгору з місця (см)	26,6±6,7 (Вище: 42,0% Нижче: 40,0%)	24,8±4,4 (Вище: 30,0% Нижче: 30,0%)
Результати оцінювання рівня швидкісних здібностей			
1	Біг на місці 5 с (рази)	21,9±3,0 (Вище: 30,0% Нижче: 16,0%)	20,6±3,4 (Вище: 19,0% Нижче: 30,0%)
3	Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає (см)	20,4±10,0 (Вище: 39,0% Нижче: 31,0%)	25,9±14 (Вище: 8,0% Нижче: 51,0%)
Результати оцінювання рівня гнучкості			
Шпагати (см) :			
1	Правою ногою	24,8±6,3 (Вище: 30,0% Нижче: 34,0%)	17,9±7,6 (Вище: 37,0% Нижче: 26,0%)
	Лівою ногою	25,4±5,8 (Вище: 25,0% Нижче: 42,0%)	18,2±6,9 (Вище: 44,0% Нижче: 12,0%)
2	Поперечний	26,6±6,8 (Вище: 27,0% Нижче: 34,0%)	21,3±10 (Вище: 33,0% Нижче: 48,0%)
3	Викручування палиці (см)	76,9±11,8 (Вище: 46,0% Нижче: 21,0%)	73,5±14 (Вище: 26,0% Нижче: 37,0%)
Результати оцінювання рівня координаційних здібностей			
1	Статична рівновага за методикою Яроцького (с)	13,7±6,0 (Вище: 33,0% Нижче: 34,0%)	13,3±5,2 (Вище: 26,0% Нижче: 19,0%)
2	Тест для оцінки рухової пам'яті (спроби)	1,8±1,1 (Вище: 30,0% Нижче: 19,0%)	1,5±0,7 (Вище: 37,0% Нижче: 8,0%)
Результати оцінювання рівня витривалості			
1	Гарвардський степ-тест (оцінка)	70,3±13,7 (Вище: 24,0% Нижче: 52,0%)	62,4±11 (Вище: 30,0% Нижче: 37,0%)

Якщо порівнювати індивідуальні результати хлопців шостих класів з виконання бігу на місці 5 с з середньогруповим значенням, то необхідно констатувати, що йому відповідають 54,0 %. За другим тестом «Хват

гімнастичної палиці Дітріха, що падає» шестикласники отримали середньогрупову оцінку «відмінно» (20,4 см). Однак середньогруповій відповідають індивідуальні оцінки лише 30,0 % хлопців, які навчаються в шостих класах (табл. 3.5).

При виконанні тестів на розвиток гнучкості «Шпагатів на праву та ліву ногу» хлопці шостих класів отримали середню оцінку 0 балів (табл. 3.5), а за виконання «Поперечного шпагату» – оцінку «4» за 10-тибальною шкалою [182]. Кількість хлопців, індивідуальні результати яких співпадають з середньогруповою оцінкою при виконанні «Шпагату на праву ногу», складає 36,0 %, «Шпагату на ліву» – 33,0 %, «Поперечного шпагату» – 39,0 %. У тестовій вправі «Викручування палиці» хлопці шостих класів отримали середній результат 76,9 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості в плечових суглобах [173]. Кількість шестикласників, індивідуальні результати яких співпадають з середньогруповим значенням, складає 33,0 %.

Визначення розвитку координаційних здібностей відбувалося за допомогою тестів «Статична рівновага за методикою Яроцького» та «Оцінка рухової пам'яті». У першому тесті учні шостих класів показали середньогрупові результати з оцінкою «задовільно» (табл. 3.5). Однак лише 33,0 % учнів з усієї групи показали індивідуальні результати, які співпадають з цією оцінкою. З другим тестом учні шостих класів впорались на середньогрупову оцінку «добре». При цьому 51,0 % хлопців показали індивідуальні результати, які співпадають з даною оцінкою.

Визначення рівня витривалості учнів відбувалося за допомогою Гарвардського степ-тесту. За виконання цього тесту хлопці отримали оцінку «середнє» (табл. 3.5). Слід відмітити, що 24,0 % хлопців показали індивідуальні результати, які співпадають з даною середньогруповою оцінкою.

Як видно з представлених у таблиці 3.5 матеріалів, дівчата, які навчаються в шостих класах, у тесті «Піднімання ніг у висі» показали

середній результат 13,9 разів, що оцінюється за нормативним показником згідно праці Л. Сергієнко [182] в 2 бали за п'ятибальною шкалою. Індивідуальні результати, які співпадають з середньогруповим результатом, показали лише 26,0 % дівчат. При виконанні вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» дівчата шостих класів показали середній результат 8,4 рази, що відповідає низькому рівню їхньої компетентності у даному виді фізичних вправ [182]. Разом з тим, лише 40,0 % шестикласниць, які взяли участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньогрупового значення. За наступним тестом «Стрибок вгору з місця», дівчата показали середній результат 24,8 см. За нормативним показником це відповідає середньому рівню виконання даної вправи [182]. Однак, якщо порівнювати індивідуальні результати дівчат шостих класів з середньогруповим значенням, то виявляється, що йому відповідають 40,0 %. Вправу «Біг на місці 5 с» дівчата виконали з середнім результатом 20,6 разів, що відповідає оцінці «задовільно» (табл. 3.5). Індивідуальні результати, які співпадають з даним середньогруповим значенням, складають 51,0 %. Тест «Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає» учениці шостих класів виконали з середнім результатом 25,9 см, що відповідає оцінці «добре» (табл. 3.5). Індивідуальні результати дівчат, які співпадають з середньогруповою оцінкою, складають 41,0 %.

При виконанні «Шпагатів на праву та ліву ногу» шестикласниці отримали середню оцінку 0 балів (табл. 3.5), а за виконання «Поперечного шпагату» – оцінку 5 балів за 10-ти бальною шкалою оцінювання [182]. Індивідуальні результати, які співпадають з даною середньогруповою оцінкою при виконанні «Шпагату на праву ногу», складають 36,0 %, «Шпагату на ліву» – 44,0 %, «Поперечного шпагату» – 19,0 %. У виконанні тестової вправи «Викручування палиці» дівчата шостих класів показали середній результат 73,5 см, що відповідає низькому рівню розвитку рухливості в плечових суглобах [173]. Якщо порівнювати індивідуальний результат дівчат з виконання даного тесту з середньогруповим, то слід зазначити, що йому відповідають лише 37,0 %.

Тест для визначення статичної рівноваги за методикою Яроцького учениці шостих класів виконали з середнім результатом 13,3 с, що оцінюється «задовільно» згідно з нормативними показниками [182]. Індивідуальні результати учениць, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою, складають 55,0 %. «Тест для оцінки рухової пам'яті» група шестикласниць виконала з середнім результатом 1,5 спроби, що відповідає 3 балам за п'ятибальною шкалою. 55,0 % учениць, які приймали участь у тестуванні, показали індивідуальні результати, близькі до середньогрупового значення.

Для визначення рівня витривалості використовувався «Гарвардський степ-тест». Середній результат за цим тестом у дівчат, які навчаються в шостих класах, склав 62,4 – «середня» оцінка. Індивідуальні результати дівчат, які співпадають з даною середньо-груповою оцінкою, складають лише 33,0 % (табл. 3.5).

Проведений вище аналіз результатів оцінки рівня фізичної підготовленості учнів шостих класів показав наступне:

- по-перше, середньогрупові оцінки рівня силової підготовленості хлопців та дівчат, які навчаються в шостих класах, відповідають низькому та середньому рівням розвитку;
- по-друге, середньогрупові оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості шестикласників відповідають середньому та низькому рівням розвитку;
- по-третє, середньогрупові оцінки рівня розвитку швидкісних здібностей хлопців та дівчат шостих класів, відповідають низькому та середньому рівням розвитку;
- по-четверте, середньогрупові оцінки рівня розвитку гнучкості хлопців та дівчат шостих класів, відповідають низькому та середньому рівням розвитку;
- по-п'яте, середньогрупові показники рівня координаційних здібностей хлопців шостих класів відповідають оцінкам «задовільно»,

«добре» та «відмінно». Середньогрупові показники шестикласниць відповідають оцінкам «задовільно», «середньо» та «добре».

– по-шосте, середньогрупові оцінки рівня витривалості хлопців, які навчаються в шостих класах, відповідають середньому та низькому рівню розвитку. Однокласниці також показали низький рівень витривалості.

3.3. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів

З метою визначення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності в учнів середнього шкільного віку було проведено спеціальні соціологічні дослідження, в яких взяли участь 230 учнів четвертих, п'ятих-дев'ятих та десятих-одинадцятих класів. Узагальнені результати дослідження представлені у табл. 3.6.

Результати дослідження відображають виражену в відсотках кількість респондентів (окремо за кожною групою), які вибрали відповідь «Так». Аналіз відповідей свідчить, що у своєрідному рейтингу мотивації учнів до відвідування уроків фізичної культури на першому місці стоїть «Відвідую уроки фізичної культури без особливого бажання» (табл. 3.6). В середньому за усією вибіркою так відповіли 46,9 % опитаних учнів.

Отримані результати свідчать також про те, що за період навчання в школі в учнів зменшується бажання відвідувати уроки фізичної культури. Так, серед учнів четвертих класів твердженню «Відвідую уроки фізичної культури без особливого бажання» віддали перевагу 42,4 % опитаних, серед учнів п'ятих-дев'ятих класів – 46,8 %, серед учнів десятих-одинадцятих класів – 51,5 %.

Другим за поширеністю твердженням, яке описує ставлення учнів до відвідування уроків фізичної культури, є «З великим бажанням відвідую уроки фізичної культури». Йому віддали перевагу 33,5 % від загальної кількості учнів з четвертого по одинадцятий класи, які взяли участь в

опитуванні. Слід зазначити, що уроки з фізичної культури є цікавими для більшої кількості учнів четвертих класів (42,6 %) у порівнянні з учнями п'ятих-дев'ятих (36,9 %) та десятих-одинадцятих класів (21,0 %). Результати дослідження також показали, що у середньому по всій вибірці 19,6 % учнів відвідують шкільні уроки з фізичної культури тому, що це необхідно. Найбільша кількість таких учнів у старшій школі (27,5 %), а найменша – у початковій (15,0 %).

Таблиця 3.6

Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів середньої школи

№ п/п	Напрямок опитування	Учні 4 кл. n=66	Учні 5-9 кл. n=100	Учні 10-11 кл. n=64	Середнє значення
		Результати опитування (%)			
1	2	3	4	5	6
I. Бажання учнів відвідувати уроки фізичної культури					
1	Відвідую уроки без особливого бажання	42,4	46,8	51,5	46,9
2	З великим бажанням відвідую уроки фізичної культури	42,6	36,9	21,0	33,5
3	Відвідую уроки тому, що необхідно	15,0	16,3	27,5	19,6
II. Спрямованість та змістовні елементи уроку фізичної культури, які найбільше подобаються учням					
1	Спортивні ігри	36,6	52,8	69,6	53,0
2	Рухова активність у формі естафет, веселих стартів тощо	65,2	60,1	30,9	52,1
3	Використання гімнастичних вправ як засобу оздоровлення	44,0	46,9	60,6	50,5
4	Різновиди стрибків	52,0	50,1	48,5	50,2
5	Стрибки зі скакалкою	45,5	34,4	30,0	36,6
6	Біг і його різновиди	30,8	28,0	39,4	32,7
7	Лазіння та перелазіння	36,4	21,9	16,0	24,8
8	Акробатичні вправи (міст, «берізка», перекид тощо)	24,0	21,9	21,2	22,4
9	Опорні стрибки	15,3	18,8	18,1	17,3
10	Ходьба і її різновиди	15,1	16,3	18,4	16,6

Продовження таблиці 3.6

1	2	3	4	5	6
III. Чи проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня?					
1	Фізкультхвилинки	75,8	40,6	34,0	50,1
2	Рухливі перерви у формі рухливих ігор	48,5	30,0	25,0	34,5
3	Гімнастика до занять	39,4	32,0	30,5	34,0
4	Рухливі перерви з використанням гімнастичних комплексів	36,4	15,6	10,0	20,7
IV. Період найбільшої рухової активності учнів					
1	На уроці фізичної культури	27,2	34,4	62,0	41,2
2	На перервах	51,5	21,9	18,0	30,5
3	На дозвіллі	30,3	28,0	18,8	25,7

Аналіз результатів опитування також показав, що використання спортивних ігор на уроках фізичної культури викликає найбільший інтерес, що відмітили в середньому 53,0 % респондентів (табл. 3.6). Звертає увагу на себе і той факт, що уроки, на яких використовуються спортивні ігри, подобаються найбільшій кількості учнів старшої школи (69,6 %) у порівнянні з учнями основної (52,8 %) та початкової школи (36,6 %). Результати дослідження також демонструють, що урок, в якому для підвищення рухової активності учнів використовуються рухливі ігри (естафети, «Веселі старти» тощо), займає другу сходинку за частотою виборів після використання на уроці спортивних ігор у своєрідному рейтингу, встановленому учнями, які брали участь у дослідженні (табл. 3.6). Цікавим він є для більшості учнів початкової (65,2 %) та основної школи (60,1 %). Серед учнів старшої школи такої формі організації уроку з фізичної культури віддали перевагу лише 30,9 %. Проведений аналіз також показав, що такий змістовний елемент уроку фізичної культури, як «Використання гімнастичних вправ як засобів оздоровлення», займає третю позицію у рейтингу, який визначався за середніми показниками (табл. 3.6). Йому найчастіше віддавали перевагу учні старшої школи (60,6 %), що значно перевищує показники опитування учнів середньої (46,9 %) та початкової школи (44,0 %). У результаті дослідження було встановлено, що загалом 50,2 % учнів зацікавлені у використанні на

уроках фізичної культури різновидів стрибків як особливого виду рухової активності. Цьому виду фізичних вправ віддали перевагу приблизно однакова кількість учнів, які навчаються в четвертих (52,0 %), п'ятих-дев'ятих (50,1 %) та десятих-одиннадцятих (48,5 %) класах. Вправа «Стрибки на скакалці» займає суттєво нижче місце у рейтингу, представленому у таблиці 3.6. Виконувати стрибки на скакалці на уроці фізичної культури люблять 45,5 % учнів четвертих класів. З переходом до основної та старшої школи популярність цього виду рухової активності спадає (34,4 % у середній, 30,0 % у старшій школі). Аналіз відповідей учнів також засвідчив, що «Біг і його різновиди» є пріоритетним видом рухової активності під час проведення уроку на думку лише 32,7 % з них (середній показник по всій вибірці). З цим результатом даний елемент займає шостий рядок у рейтингу (табл. 3.6). Звертає на себе увагу той факт, що цією вправою цікавиться 39,4 % учнів старшого шкільного віку, але лише 28,0 % учнів середнього шкільного віку. Сьому сходинку в умовному рейтингу спрямованості та змістовних елементів уроку фізичної культури (табл. 3.6) займає елемент «Лазіння та перелазіння» (24,8 %). Цей вид рухової активності найчастіше є популярним серед учнів початкової школи (36,4 %). Він менш популярний серед учнів основної школи (21,9 %), і значно менше – серед старшокласників (16,0%). Наступну сходинку в рейтингу посідають «Акробатичні вправи» (22,4 %). При цьому у всіх групах школярів спостерігається приблизно однаковий рівень інтересу до даних вправ (табл. 3.6). Аналіз матеріалів проведеного дослідження дозволив встановити, що за своєю популярністю «Опорні стрибки» (17,3 %) та «Різновиди ходьби» (16,6 %) знаходяться на дев'ятій та десятій сходинках рейтингу цікавих для школярів видів рухової активності. Означені фізичні вправи користуються практично однаковою популярністю в учнів початкової (15,3 % та 15,1 % відповідно), середньої (18,8 % та 16,3 % відповідно) й старшої школи (18,1 % та 18,4 % відповідно).

Результати дослідження показали, що з фізкультурно-оздоровчих заходів, які повинні проводитися в режимі навчального дня (фізкультурні хвилинки, рухливі перерви, гімнастика до занять, фізкультурні паузи) [167, 168, 169, 170] найбільш регулярно використовуються фізкультхвилинки (50,1 %). Причому ця форма частіше використовується в початковій школі, що відмітили 75,8 % учнів, менше зустрічається в основній (40,6 %) та старшій (34,0 %) школі (табл. 3.6). Друге місце за частотою проведення в режимі навчального дня, на думку учнів, є рухливі перерви у формі рухливих ігор (34,5 %). Такий вид рухової активності найбільш регулярно проводиться у початковій школі (48,5 %), а найменшу увагу йому приділяють у старшій (25 %). Як свідчать результати дослідження, гімнастикою до занять загалом займаються 34 % опитаних школярів. До того ж, найвищий показник використання гімнастичних вправ до занять спостерігається у початковій школі (39,4 %), а найнижчий – у старшій (30,5 %). Серед фізкультурно-оздоровчих заходів, які використовуються у школі, рухливі перерви з використанням гімнастичних комплексів проводяться значно рідше, що підтвердили 20,7 % опитаних школярів. Найбільш регулярно цей вид рухової активності використовується в початковій школі (36,4 %), значно менше в середній (15,6 %) та старшій (10 %) школах.

Наступним напрямком соціологічних досліджень було виявлення значення для забезпечення оптимальної рухової активності школярів фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня та дозвілля. Аналіз матеріалів дослідження продемонстрував, що протягом дня найбільша рухова активність учнів відбувається на уроках фізичної культури. Це відмітили 41,2 % учнів, які брали участь в опитуванні. Урок фізичної культури як період своєї максимальної рухової активності відмітили 27,2 % учнів четвертих класів, 34,4 % учнів п'ятих-дев'ятих класів і вдвічі більше (62,0%) учнів старшої школи. Наступною за поширенням формою рухової активності школярів є рухлива перерва між уроками, що відмітили

30,5 % учнів усіх класів (табл. 3.6). На активний відпочинок в перервах між уроками звернули увагу 51,5 % учнів початкової школи, в наступних класах даний вид рухової активності використовується значно рідше (табл. 3.6). Результати дослідження показали, що в цілому по вибірці у 25,7 % учнів період найбільшої рухової активності приходить на післяурочний час. Порівняння результатів анкетування учнів четвертих–одинадцятих класів показало, що у 30,3 % учнів початкової, 28,0 % основної та 18,8 % старшої школи найбільша рухова активність припадає на дозвілля (табл. 3.6).

Для більш системного погляду на проблему визначення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності в учнів середнього шкільного віку вважаємо за необхідне звернутися до результатів досліджень, які були проведені нами раніше. Зокрема, у 2007 році за участю автора було проведено анкетне опитування 547 батьків учнів ЗОШ, а також 49 вчителів, які представляли різні школи м. Харкова, щодо можливих напрямків вдосконалення системи шкільного фізичного виховання [190]. За результатами опитування 53 % вчителів та 74 % батьків вказали на необхідність зміни існуючої системи проведення занять з фізичного виховання. Із запропонованих в анкеті можливих напрямків вдосконалення системи шкільного фізичного виховання, на думку більшості респондентів, найбільшої уваги заслуговувала розробка і впровадження в навчальний процес спортивнозорієнтованих форм організації занять. Для досягнення цих цілей, на думку вчителів та батьків, необхідно було змінити існуючу систему проведення уроків з фізичного виховання, застосовуючи при цьому спортивнозорієнтовані форми, а також розробити ефективну і доступну для практичного використання систему контролю рівня фізичного розвитку та здоров'я учнів. Така система контролю повинна сприяти зміні самого принципу організації уроків з фізичного виховання, перетворивши їх зі спортивноосвітніх (що по суті пропонує існуюча шкільна програма [215]) в особистісноорієнтовані, спрямовані на виховання у дітей та підлітків фізичної культури особистості. Саме таке бачення, на нашу думку, є основою

для ефективного формування культури рухової діяльності учнів в рамках нової парадигми фізичного виховання.

Під час дослідження, проведеного у 2008–2009 навчальному році науковцями Харківської державної академії фізичної культури [86], було опитано 785 учнів п'ятих–одинадцятих класів шкіл м. Харкова. Його результати засвідчили, що в процесі навчання учнів у школі спостерігається тенденція зниження їхнього інтересу до занять фізичною культурою. Так, у п'ятому класі кількість учнів, яким подобаються уроки фізичної культури, становила 94 %, а в одинадцятому – лише 76,7 %. І хоча ми не можемо порівнювати ці результати з даними, отриманими в ході дисертаційного дослідження, тенденція до проявів апатії у ставленні учнів до занять з фізичної культури з подорослішанням може свідчити про недостатню роботу над формуванням культури рухової діяльності. Проте дослідження, проведене у 2010 році серед учнів п'ятих–дев'ятих класів (469 школярів), свідчить про більш позитивні тенденції [80]. На нашу думку, орієнтація на частоту відвідування занять з фізичної культури є індикатором інтересу учнів до занять. Так, лише 25,6 % опитаних школярів бажають відвідувати уроки фізичної культури два рази на тиждень. При цьому кількість респондентів, які бажають відвідувати урок фізичної культури три рази на тиждень, є більшою на 10,7 %. Чотири рази на тиждень хочуть відвідувати уроки фізичної культури 15 %, а п'ять разів – 23,1 % учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Усі наведені дослідження не можна порівнювати між собою, оскільки вони проведені у різний час та за різними методиками. Проте вони свідчать про необхідність подальшої роботи у напрямку формування культури рухової діяльності учнів на шляху до усвідомлення здоров'язберезувальної компетенції та дають чітке розуміння особливостей ставлення до занять фізичною культурою під час різних періодів навчання.

Висновки до розділу 3

1. Аналіз дослідження фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів встановив, що середні показники їх фізичного розвитку відповідають існуючим нормам. Виявлено наступні рівні функціональних можливостей: хлопці та дівчата – нижче відповідних норм за пробами ЖЄЛ, Штанге та Руфф'є; виняток становить проба Генчі.

2. Результати комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості учнів показали, що їх силова підготовленість знаходиться на середньому та низькому рівнях; швидкісно-силова підготовленість – на середньому рівні; розвиток гнучкості – нижче середнього; координаційні здібності відповідають рівням нижче середнього та середньому; рівень витривалості відповідає низькому та середньому.

3. Аналіз результатів дослідження соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності у школярів виявив, що 46,9 % учнів відвідують уроки фізичної культури без особливого бажання, а за період навчання в школі (з четвертого по одинадцятий клас) кількість таких учнів збільшується від 42,4 до 51,5 %. Результати досліджень також встановили зростання з віком інтересу учнів до використання на уроках фізичної культури вправ основної гімнастики як засобу їх оздоровлення з 44,0 % у четвертому класі до 46,9 % у п'ятому-дев'ятому класах і 60,6 % у десятому-одинадцятим класах.

Основні результати, викладені у даному підрозділі, оприлюднені у наступних публікаціях: [64, 65, 80, 190, 217].

РОЗДІЛ 4

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УЧНІВ П'ЯТИХ І ШОСТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ

4.1. Загальна характеристика технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів – «Основна гімнастика в школі»

Результати проведеної у третьому розділі перевірки рівня фактичної сформованості у сучасних школярів культури рухової діяльності показали, що у переважної більшості з них, по-перше, мотивація до фізкультурно-спортивної діяльності знаходиться на низькому рівні, по-друге, рівень фізичної підготовленості більшості учнів середній або нижче середнього. Ці дані свідчать, що в сучасній системі фізичного виховання існуючі організаційно-педагогічні підходи не вирішують у повній мірі проблему формування в учнів загальноосвітніх навчальних закладів належного рівня культури рухової діяльності. Це не дозволяє вирішити у повному обсязі поставлені в шкільній програмі навчальні, оздоровчі та виховні завдання. Для вирішення означених проблем була розроблена технологія формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів у відповідності до основних положень, викладених у працях О. Андрєєвої [3, 4], Н. Москаленко [147], О. Томенко [209], І. Прокопенко, В. Євдокимова [171], В. Сутули [199].

Концептуальна частина технології. На підставі виділених у попередніх підрозділах змістовно-методичних та соціально-педагогічних передумов формування в учнів п'ятих і шостих класів культури рухової діяльності була розроблена відповідна технологія – «Основна гімнастика в

школі». Вона передбачає використання в річній структурі вивчення дисципліни «Фізична культура»: а) методики послідовного ускладнення засобів основної гімнастики, що застосовуються у підготовчій частині уроку; б) спеціально розроблених змагально-розважальних конкурсів, які використовуються в кінці кожної чверті та спрямовані на підвищення мотивації учнів до участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності й оцінки фактичного рівня сформованості в них культури рухової діяльності; в) системи заходів із залучення учнів до складання (на основі раніше вивченого матеріалу) та проведення з однокласниками різноманітних комплексів фізичних вправ, що є одним із ключових аспектів самоорганізації їхньої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Оцінка рівня сформованості в учнів п'ятих і шостих класів культури рухової діяльності проводилася за двома напрямками – діяльнісним, для чого використовувалися метод експертного оцінювання (Додаток Л) та методики оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів (Додаток М), а також ціннісно-мотиваційним, для цього використовувалась методика анкетування (Додаток В).

Змістовна частина технології «Основна гімнастика в школі». Розроблена технологія застосовувалась у підготовчій частині уроку. Вона включала спеціально розроблені комплекси стройових вправ; різновиди ходьби, бігу, стрибків; комплекси загальнорозвивальних вправ у русі та на місці.

Методика послідовного використання стройових вправ та різновидів ходьби, бігу, стрибків у процесі реалізації технології. Стройові вправи – це рухові дії учнів, що виконуються одночасно всім класом, групами чи окремими учнями. Вони є засобом формування правильної постави, виховання дисциплінованості та організованості, розвинення почуття темпу, ритму й узгодженості у спільних діях.

В рамках реалізації технології «Основна гімнастика в школі» протягом навчального року учні виконували повороти праворуч, ліворуч, кругом

(в русі та на місці), перешикування, пересування, розмикання й змикання. Також були розроблені спеціальні комплекси стройових вправ (Додаток Н), які виконувалися у підготовчій частині уроку. Використання цих комплексів дозволило протягом навчального року поступово вдосконалювати техніку виконання стройових вправ учнями і формувати у них правильну поставу.

Для підвищення в учнів інтересу до стройових вправ і прагнення до кращого їх виконання застосовувався змагально-ігровий метод [204, 206]. Клас розподілявся на окремі команди з метою проведення змагання на краще виконання вивчених стройових вправ. Змагання проводилися в паралельних колонах або шеренгах з вибуванням учасників або без вибування, але із отриманням штрафних очок, які у підсумку визначали переможця змагання. Згодом учні залучалися до подачі команд, проведення перешикувань і пересувань. Послідовність і різноманітність таких методичних прийомів були передумовою до формування культури рухової діяльності школярів та підвищення їх інтересу до занять фізичною культурою.

Одним із завдань шкільної програми з фізичної культури є вивчення техніки ходьби, яка характеризується наступними параметрами: рух має бути вільним, без напруги; голова і тулуб – триматися прямо; плечі розгорнуті і відведені назад; рухи ніг та рук вільні, перехресні. Використання різних видів ходьби сприяло формуванню в учнів правильної постави. Навантаження під час ходьби змінювалися за рахунок додаткових рухів руками, збільшення часу безперервного руху, зміни довжини кроку, а також чергування ходьби на місці з просуванням вперед і додатковими завданнями (зупинитися, виконати упор присівши, присід, поворот, стрибок і т.д.). Для підвищення інтересу до уроку і активізації уваги при виконанні вправ застосовувалися такі прийоми: ходьба в різних видах строю – колоні, шерензі, колі, змінюючи напрямок руху; в обхід, по колу, по діагоналі, протихід, «змійкою» і т.д.; ходьба з заплющеними очима (наприклад, чергуючи – на 1-4 – звичайна ходьба, 5-8 – ходьба з заплющеними очима); поєднання ходьби з хлопками; зміна ритму руху; чергування ходьби з різним

темпом (на 1-4 – повільний; 5-8 – швидкий); чергування ходьби з підрахунком і без; виконання ходьби на обмеженій площі опори (гімнастична лава); застосування ігрового (змагального) способу проведення різновидів ходьби. При виконанні учнями різновидів ходьби значна увага приділялася правильному диханню [8]. Учні виконували поєднання дихання з кроками: на два кроки вдих і на чотири кроки видих. З метою вдосконалення ритмічної ходьби використовувалася ходьба з музичним супроводом та з одночасним супроводом кричалками, речівками і слоганами.

Протягом року на уроках фізичної культури використовувалися різні види бігу. Під час застосування різновидів бігу уважно стежили за тим, щоб діти не затримували дихання і рекомендували їм робити плавний вдих на 3-4 кроки і на стільки ж кроків (а краще з додаванням одного кроку) повний видих [8]. Під час проведення бігових вправ звертали увагу на темп і ритм пересування. Поступово використовувались різновиди бігу та їх ускладнення, наприклад: біг чергувався з ходьбою, з зупинками, з поворотами, з подоланням перешкод тощо. Спочатку перешкоди були одинарними, наприклад м'ячі, а потім у вигляді декількох перешкод, наприклад, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, кубики, «рів» шириною до 80 см і т.д.

На уроках фізичної культури стрибки використовувалися як засіб для розвитку сили, витривалості, швидкості. Особлива увага приділялася м'якому приземленню (на напівзігнуті ноги, спина округлена). Для різноманітності, удосконалення та підвищення емоційної включеності різновиди стрибків використовувалися не тільки в комплексах загальнорозвивальних вправ без предметів, але й із предметами – скакалкою, обручем, м'ячем та ін. Методика ускладнення, вдосконалення та послідовного застосування різновидів ходьби, бігу та стрибків представлена у вигляді комплексів (Додаток П).

В рамках традиційної структури підготовчої частини уроку було розроблено комплекси загальнорозвивальних вправ у русі (Додаток Р) та на

місці (Додаток С), що передбачали тижневий цикл проведення (три уроки) з їх подальшим ускладненням, зміною, вдосконаленням і контролем.

Методика послідовного використання загальнорозвивальних вправ у процесі реалізації технології. У першій чверті за основу був узятий комплекс загальнорозвивальних вправ, що складався з одинарних вправ. При розробці даного комплексу враховувалися вік, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів. Комплекс включав вправи на потягування і формування правильної постави, нахили голови і тулуба, повороти, присіди і напівприсіди, випади, упори, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибки та вправи на відновлення дихання. Для розучування цього комплексу вправ основної гімнастики використовувалися такі методи: розповідь, показ та комбінований метод [204, 205, 206].

Процесуальна частина технології «Основна гімнастика в школі». Технологія впроваджувалась у навчально-виховний процес Харківської загальноосвітньої школи № 67 протягом навчального року.

На першому тижні впровадження технології (уроки № 1-3) учні розучували комплекс простих, одинарних вправ (нахил, випад, упор і т. д. з поверненням у в. п.). При цьому зверталась увага на техніку виконання, виправлення помилок, робилися акценти на спрямованість і значення фізичних вправ, вимагалось усвідомлене їх виконання (табл. 4.1).

Зміст уроків № 4-6 ускладнювався за рахунок зміни вихідних положень, додавання пружних нахилів і поворотів, застосування захоплень руками ніг під час нахилів для розвитку гнучкості, сили м'язів, уточнення деталей техніки виконання окремих положень тощо, а також збільшення кількості повторень вправ для м'язів плечового пояса і стрибків (табл. 4.1). На цьому тижні учні вивчали нестандартне положення – упор стоячи зігнувшись.

Таблиця 4.1

**Схема використання засобів основної гімнастики в технології, спрямованій на формування культури рухів
в учнів п'ятих і шостих класів (перша чверть)**

№	Підготовча частина уроку «Фізична культура»				
1	2	3	4	5	6
№ уроку	Схема ускладнення вправ у процесі проведення уроків упродовж навчального року: одинарних рухів – поєднання одинарних рухів у більш складні вправи, зміна вихідних положень, утримання статичних положень, збільшення амплітуди та кількості разів, виконання серії вправ та вправ завдань, зміна координаційної складності рухів, виконання вправ без зорового контролю, подолання смуги перешкод, використання поточного, колового та змагального способу виконання вправ, музичного супроводу тощо				
Перший компонент підготовчої частини уроку		Другий компонент підготовчої частини уроку			
1-3	Комплекси: - №1 стройові вправи; - №1 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Одинарні рухи			
		Вправи на потягування	Вправи для м'язів тулуба та шиї (нахили, повороти, кругові рухи)	Вправи для м'язів ніг (упори, присіди, випади)	Вправи для м'язів рук та плечового поясу
4-6	Комплекси: - №2 стройові вправи; - №1 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Зміна в. п. рук та ніг	Пружні рухи, захвати	+ упор стоячи зігнувшись	Збільшення кількості разів
7-9	Комплекси: - №2 стройові вправи; - №2 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Без зорового контролю	Поєднання одинарних рухів у більш складні вправи		Виконання серій вправ

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6	
10-12	Комплекси: - №3 стройові вправи; - №2 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	Виконання навшпиньки	Утримання статичних положень, збільшення амплітуди рухів	Вправи-завдання	Зміна координаційної складності	
13 К	Комплекси: - №3 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	Поточний спосіб виконання комплексу вправ				
		Зміна в. п. рук та ніг	Пружні рухи	КОНТРОЛЬ – упор стоячи зігнувшись (на оцінку)	Вправи-завдання	Стрибки впродовж 1 хв
14 К	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Поточний спосіб виконання комплексу вправ			КОНТРОЛЬ – згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 с	Складнокоординаційні стрибки
		Виконання вправ навшпиньки	Виконання вправ із захватом ніг у різних вихідних положеннях			
15 К	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ				КОНТРОЛЬ – стрибок у довжину з місця «Хто далі?»
		Виконання вправ навшпиньки	Збільшення амплітуди рухів		Вправи-завдання	
16-18	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	КРУГОВИЙ СПОСІБ: 1 станція – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2 станція – стрибки вгору з присіду; 3 станція – нахил тулуба вперед з положення сидячи; 4 станція – піднімання тулуба з положення лежачи на спині; 5 станція – біг на місці з високим піднімання стегна				
19	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею (раніше вивчені одинарні рухи комплексу вправ уроків №1-3)				

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6	
20	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею (поєднані рухи)			Естафета з гімнастичною палицею	
21	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею				Стрибки з поворотом на 180°, 360°
		Без зорового контролю	Викрути палиці	Статичні положення, збільшення амплітуди	Кидки та ловля палиці	
22-24	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ПОДОЛАННЯ СМУТИ ПЕРЕШКОД: біг по гімнастичній лаві; пересування в упорі лежачи поздовж гімнастичній лаві; стрибки «по купинах»; лазіння по гімнастичній стінці, біг через «тунель» (обручі); «рукохід» в упорі на паралельних брусах)				
Контроль на факультативному занятті		ЗМАГАННЯ НА КРАЩЕ ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ				

Характерною особливістю уроків № 7-9 було виконання вправ без зорового контролю, які сприяли розвитку відчуття рівноваги та визначенню положення тіла в просторі, застосування суміщених рухів в одній вправі і збільшення навантаження за рахунок виконання серії стрибків і згинань та розгинань рук в упорі лежачи. При навчанні складним рухам застосовувався метод «по розділенням»: після пояснення і показу вихідного положення вчитель подавав розпорядження (команду) прийняти його, а потім слухатися методичних вказівок: голову підвести, плечі розвернути, живіт підтягти, коліна випрямити, п'яти разом тощо. І далі так само за кожним елементом вправи, акцентуючи увагу учнів на кожному положенні рук, ніг, тулуба [172]. Таке акцентування на чіткості у виконанні вправ основної гімнастики є значущим чинником у формуванні культури рухової діяльності учнів основної школи. Науковцями доведено, що навчання шляхом використання даного методу є фізіологічно обґрунтованим. За такого навчання вправам поєднується статична і динамічна робота м'язів, що дає найбільш високий коефіцієнт утворення міжм'язових зв'язків [79]. При поєднанні динамічної і статичної роботи м'язів імпульси, які поступають в кору головного мозку від працюючого органу, значно інтенсивніші, що надає можливість швидшого формування рухового стереотипу [81]. При виконанні комплексу загальнорозвивальних вправ в експериментальних класах пропонувався саме такий варіант роботи: виконання руху – динамічна робота, а напруження частин тіла – статична. Методичні вказівки дозволяли одразу освоїти деталі рухової дії правильно у контексті біомеханіки рухів, що сприяло не тільки швидкому, але й якісному формуванню рухового стереотипу. Отже, чим багатшою є рухова база, тим швидше формуються нові рухові навички. Оскільки при такому розучуванні вправи діти швидко втомлювалися, наступна вправа в комплексі була або ігрового характеру, або вже добре їм знайома, раніше розучена. Нових вправ з таким детальним розбором техніки виконання на уроці з фізичної культури було не більше трьох-чотирьох. Коли вправа була складною за координацією, то на першому уроці

використовувався метод «по розділенням», учні розучували схему цієї вправи в цілому, а на наступному уроці – деталі кожного положення. Звичайно, одного-двох уроків було недостатньо для формування стереотипу навіть для таких простих рухів, як основні положення рук. Тому цю ж вправу вони повторювали багато разів, але щоб у дітей не пропав інтерес до виконання вже знайомої вправи, її виконували з різним поєднанням рухів.

На четвертому тижні (уроки № 10-12) вправи на потягування і формування правильної постави виконувалися навшпиньки, статичне положення в нахилі утримувалося до 10 секунд. Щоб зберегти інтерес до вже знайомих вправ, поліпшити якість їх виконання, виробити в учнів уміння диференціювати свої рухи за силою м'язових зусиль, темпу і ритму виконання, визначати положення тіла і його частин в просторі тощо, були введені хлопки і вправи-завдання. Ці вправи виконувалися завжди з великим інтересом. З їх допомогою в учнів розвивалися уважність, відчуття ритму і узгодженості рухів (хлопок треба було зробити всім одночасно). Крім того, в такій вправі, як мах ногою і хлопок під нею, збільшувалася і амплітуда руху. Вправи-завдання розвивали самостійність учнів завдяки тому, що назвалися лише вихідне і кінцеве положення і вправа не супроводжувалася підрахунком вчителя. Для розвитку гнучкості до випадів були додані пружні рухи, а також використовувалися вправи з наочною спрямованістю (торкнутися пальцями носка, підлоги, торкнутися головою коліна, зробити хлопок біля п'ят і т. д.), які сприяли якіснішому виконанню вправи і розвитку рухових якостей. Для розвитку координації використовувалися стрибки зі зміною вихідних положень рук і ніг, збільшувалося їх дозування і темп.

Для підбиття підсумків засвоєння учнями правильного виконання вправ основної гімнастики уроки № 13-15 (табл. 4.1) були контрольними. Ці уроки характеризувалися виконанням контрольної вправи на оцінку. Для підвищення інтересу школярів до загальнорозвивальних вправ та успішнішого вирішення завдань підготовчої частини уроку застосовувалися різноманітні способи організації проведення вправ, наприклад потоковий.

Даний спосіб відрізняється тим, що всі вправи виконуються безперервно одна за іншою у вигляді комплексу для підвищення щільності уроку [138]. В цей комплекс включалися добре знайомі учням і прості за технікою виконання вправи. Перехід від однієї вправи до іншої здійснювався шляхом короткої назви і показу нового вихідного положення для виконання чергової вправи. Переходи від одних вправ до інших були простими і зручними, кінцеві положення попередніх вправ були вихідними для подальших. Комплекс вправ даним способом використовувався в різних видах строю – у колоні по чотири, у колі тощо. Оскільки однією з головних складових розробленої технології формування культури рухової діяльності була регулярна перевірка отриманих вмінь та навичок, у середині чверті в якості контролю застосовувалося виконання наступних вправ (табл. 4.1): упор стоячи зігнувшись – тому що ця вправа є складною, нестандартною, рідко використовується і показує рівень розвитку гнучкості (урок №13); згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд у вигляді ігрового завдання «Хто більше?» (урок №14); стрибок у довжину з місця «Хто далі?» у 3 спроби (урок №15).

Для закріплення та вдосконалення вивченого комплексу загально-розвивальних вправ на уроках №16-18 (табл. 4.1), а також подальшого розвитку фізичних якостей застосовувався круговий метод. Він передбачав послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ, таких, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом інтервальної роботи. Для кожної вправи визначалося місце, яке називалося «станцією»: 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 2 – стрибки з присідами, руки вгору; 3 – нахил вперед з положення сиді, руки вперед; 4 – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за голову; 5 – біг на місці з високим підніманням стегна. Робота за «станціями» виконувалася після стройових вправ, ходьби, бігу, загально-розвивальних вправ у русі. Час виконання вправ становив 20 секунд, для переходу від станції до станції

використовувалася спокійна ходьба і вправи на відновлення дихання протягом 30-40 секунд.

На уроках № 19-21 (табл. 4.1) використовувався комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею, складений на основі раніше вивчених вправ. Застосування гімнастичної палиці дозволяло фіксувати вихідне положення рук, ніг, тулуба, що сприяло посиленню виборчого впливу на групи м'язів і формування правильної постави. Для розвитку спритності використовувалися найпростіші кидки і ловля палиці. Для закріплення та контролю вивченого матеріалу вправи комплексу включалися в естафети. Для підвищення інтересу та емоційної включеності в урок, закріплення і вдосконалення пройденого матеріалу, а також розвитку рухових якостей використовувалась смуга перешкод. Різноманітність і різнохарактерність виконання рухових завдань з подолання смуги перешкод в умовах обмеженого часу сприяли раціональному використанню раніше набутих рухових навичок у нестандартних умовах. Необхідність виконання рухових дій в новій обстановці активізувала учнів, змушуючи акцентувати увагу на змінах форми рухів, амплітуди, ступеня розвитку м'язових зусиль. Учні експериментальних класів виконували наступні вправи смуги перешкод: біг по гімнастичній лавці; підтягування на горизонтальній лаві без допомоги ніг; стрибки «по купинах»; лазіння по гімнастичній стінці (горизонтальне і вертикальне); біг через «тунель» (обручі); проходження рукоходу (паралельні бруси).

Для підведення підсумків та контролю в кінці першої чверті було проведено змагання на краще виконання комплексу загальнорозвивальних вправ. Класи були розділені на групи по 4-5 дітей. У процесі підготовки до змагань кожна група повинна була скласти, вивчити і відпрацювати комплекс загальнорозвивальних вправ з 10 вправ, а також підібрати музичний супровід до нього і підготувати відповідні костюми. Критеріями оцінки змагальних комплексів були: якість виконання вправ (амплітуда, точність положень, «чистота» виконання, гімнастичний стиль, постава), синхронність,

злагоджени́сть командних дій, музичний супровід, костюми і загальне враження. В якості експертів були запрошені завуч з виховної роботи та класні керівники.

Уроки з фізичної культури у другій і третій чверті проходили за аналогічною схемою ускладнення (Додаток С). У четвертій чверті для закріплення пройденого матеріалу й свідомого ставлення до уроків фізичної культури в учнів формувалися навички самостійного проведення комплексів загальнорозвивальних вправ різної спрямованості на основі раніше вивчених вправ (табл. 4.2). Підготовчі частини уроків усієї чверті умовно були розділені на 6 блоків, виходячи з раніше вивчених комплексів загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами (м'яч, гантелі, скакалка, гімнастична палиця) і в парах. Один блок складався з чотирьох уроків. Уроки кожного блоку проводилися за схемою: на першому уроці № 79 вчитель проводив комплекс загальнорозвивальних вправ, що складався з 20-22 вправ (табл. 4.2) і давав учням домашнє завдання – скласти комплекс загальнорозвивальних вправ певної спрямованості з 10-12 вправ і провести його на оцінку на наступних двох уроках.

На уроках № 80-81 учні проводили підготовлений комплекс з однокласниками (група п'ять-шість чоловік). На заключному уроці блоку учень, який підготував кращий комплекс, проводив його самостійно з усім класом. З метою контролю техніки та рівня розвитку фізичних якостей на основі отриманої рухової бази вправ була складена комплексна і складніша смуга перешкод з використанням м'ячів, гантелей, гімнастичних лав та інших спортивних снарядів. На проходження смуги перешкод проводилися особисті і командні змагання. В особистих змаганнях фіксувався час проходження смуги перешкод кожним учасником і виявлявся переможець. У командних змаганнях фіксувався загальний час проходження смуги.

Таблиця 4.2

**Схема використання у четвертій чверті засобів основної гімнастики в технології «Основна гімнастика у школі»,
спрямованої на формування культури рухів учнів п'ятих і шостих класів**

№	Підготовча частина уроку «Фізична культура»				
	1	2	3	4	5
№ уроку	Схема ускладнення вправ у процесі проведення уроків впродовж навчального року: одинарних рухів – поєднання одинарних рухів у більш складні вправи, зміна вихідних положень, утримання статичних положень, збільшення амплітуди та кількості разів, виконання серії вправ та вправ завдань, зміна координаційної складності рухів, виконання вправ без зорового контролю, подолання смуги перешкод, використання поточного, колового та змагального способу виконання вправ, музичного супроводу тощо				
Перший компонент підготовчої частини уроку		Другий компонент підготовчої частини уроку			
79	Комплекси: - №11 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	Учитель проводить поточним способом комплекс вправ без предмету для розвитку сили та гнучкості під музичний супровід (кількість вправ – 20-22)			Човниковий біг ігровим методом «Хто швидше напише?»
80-81 К	Комплекси: - №11 стройові вправи; - № 10 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ без предмету для розвитку сили та гнучкості (кількість вправ – 10)			
82 К	Комплекси: - №12 стройові вправи №12; - №10 ходьба, біг, стрибки №10; - №10 ЗРВ у русі №10	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ без предмету для розвитку сили та гнучкості (кількість вправ – 10)			
83	Комплекси: - №12 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	Вчитель проводить поточним способом комплекс вправ з гімнастичною палицею для розвитку координації та гнучкості (кількість вправ – 20-22)			Човниковий біг ігровим методом «Перенеси предмет»

Продовження таблиці 4.2

1	2	3	4	5	6
84-85 К	Комплекси: - №13 стройові вправи; - №7 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ з гімнастичною палицею для розвитку координації та гнучкості (кількість вправ – 10)			
86 К	Комплекси: - №13 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ з гімнастичною палицею для розвитку координації та гнучкості (кількість вправ – 10)			
87	Комплекси: - №14 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	Вчитель проводить поточним способом комплекс вправ з гантелями для розвитку сили (кількість вправ – 20-22)			Човниковий біг ігровим методом «За предметом на вибір»
88-89 К	Комплекси: - №14 стройові вправи; - №9 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ з гантелями для розвитку сили (кількість вправ – 10)			
90 К	Комплекси: - №15 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ з гантелями для розвитку сили (кількість вправ – 10)			
91	Комплекси: - №15 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Вчитель проводить поточним способом комплекс вправ в парах для розвитку сили та гнучкості (кількість вправ – 20-22)			Човниковий біг 4×9 м
92-93 К	Комплекси: - №16 стройові вправи; - №9 ходьба, біг, стрибки; - №7 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ в парах для розвитку сили та гнучкості (кількість вправ – 10)			

Продовження таблиці 4.2

1	2	3	4	5	6
94 К	Комплекси: - №16 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №8 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ в парах для розвитку сили та гнучкості (кількість вправ – 10)			
95	Комплекси: - №15 стройові вправи; - №11 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі	Вчитель проводить поточним способом комплекс вправ з м'ячем для розвитку координації та окоміру під музичний супровід (кількість вправ – 20-22)			Естафета з м'ячем «Команда-переможець» з обов'язковою фіксацією часу
96-97 К	Комплекси: - №14 стройові вправи; - №12 ходьба, біг, стрибки; - №8 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ з м'ячем для розвитку координації та окоміру (кількість вправ – 10)			
98 К	Комплекси: - №13 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ з м'ячем для розвитку координації та окоміру (кількість вправ – 10)			
99	Комплекси: - №12 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №7 ЗРВ у русі	Вчитель проводить поточним способом комплекс вправ зі скакалкою для розвитку витривалості та спритності під музичний супровід (кількість вправ – 20-22)			Стрибки на скакалці різними способами до 1 с
100-101 К	Комплекси: - №16 стройові вправи; - №11 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Самостійне проведення комплексу вправ зі скакалкою для розвитку витривалості та спритності (кількість вправ – 10)			
102 К	Комплекси: - №15 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ – Краще проведення комплексу вправ зі скакалкою для розвитку витривалості та спритності (кількість вправ – 10)			

Продовження таблиці 4.2

1	2	3	4	5	6
103	<p>Комплекси: - №14 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі</p>	<p>ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД З ВИКОРИСТАННЯМ ПРЕДМЕТІВ ТА СНАРЯДІВ НА СПОРТИВНОМУ МАЙДАНЧИКУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходження рукоходу; - стрибки через колеса; - кидок набивного м'яча (2 кг) через голову двома руками на дальність; - човниковий біг 3×10 м; - перелазіння через перешкоду заввишки 60 см; - ходьба по гімнастичній лаві, м'яч догори; - стрибки «змійкою» через гімнастичну лаву з гантелями 			
104 К	<p>Комплекси: - №12 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі</p>	<p>КОНТРОЛЬ – ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД НА ЧАС ОСОБИСТІ ЗМАГАННЯ</p>			
105 К	<p>Комплекси: - №11 стройові вправи; - №7 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі</p>	<p>КОНТРОЛЬ – ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД НА ЧАС КОМАНДНІ ЗМАГАННЯ (ЗМІШАНІ КОМАНДИ ПО 4-5 УЧНІВ)</p>			

На основі вивчених комплексів вправ основної гімнастики протягом навчального року учні виконували поставлені перед ними завдання щодо організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів (ФОЗ) у режимі навчального дня. Особливістю технології «Основна гімнастика в школі» було розроблення під час домашніх завдань комплексів гімнастичних вправ для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня та системне їх проведення з однокласниками. За активну участь у розробці та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів під час оцінювання навчальних досягнень з предмету «Фізична культура» школярам нараховувалися додаткові бали. Такий підхід сприяв створенню інтерактивного середовища обміну інформацією щодо підготовки заданих комплексів [9].

Невід'ємною частиною розробленої технології було проведення агітаційно-просвітницької роботи з батьками з питань, присвячених здоров'ю дитини та його зміцненню; захворювань, які обумовлені гіпокінезією, нервовими, психічними й розумовими перенавантаженнями; фізичної активності у контексті здорового способу життя тощо.

Провідним завданням технології «Основна гімнастика в школі» було формування креативного мислення школярів щодо засобів оздоровлення, потреби та інтересу до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, закріплення та вдосконалення практичних умінь та навичок і залучення якомога більшої кількості школярів до такої діяльності. З метою реалізації вказаного завдання у системі фізичного виховання впроваджувалися регулярні змагально-розважальні конкурси.

В основі змісту згаданих заходів було творче використання засобів самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярами. З метою підготовки до заходів (один на семестр) організовувалися факультативні заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості з регулярністю проведення раз на тиждень [52, 57]. Під час факультативного заняття школярі тренувалися виконувати елементи основної гімнастики, розробляли

показово-змагальні виступи та флешмоби, готувалися до змагань з батьками тощо.

В рамках розробленої технології були запропоновані традиційні конкурси слоганів-рахунків, фізкультпауз та фізкультхвилинок, змагання для родин «Щастя у русі разом!», флешмоби «Соколята». Конкурс слоганів-рахунків – це комплексний фізкультурно-оздоровчий захід, який проводився у формі свята в кінці першої чверті. Його суть полягала в синхронній демонстрації різноманітних рухів усіма учнями класу на кшталт груп підтримки спортивних команд з одночасним супроводом розробленими школярами кричалками, речівками та слоганами.

Оцінювання здійснювалось за такими критеріями: відсоток учнів класу, задіяних у заході; кількість кричалок, речівок та слоганів (але не більше чотирьох); синхронність виконання рухів класом та їх точність; наявність однієї форми одягу та музичний супровід. Для підготовки дітей до заходу залучалися вчителі фізичної культури, завуч з виховної роботи, педагог-організатор, класні керівники, школярі старших класів у якості як організаторів, так і суддів.

Суть конкурсу-змагання для родин «Щастя у русі разом!» полягала в участі школярів та їх батьків у спільних спортивно-розважальних естафетах та конкурсах, які потребували реалізації найбільш природних умінь та навичок (біг, ходьба, стрибки, лазіння, перелазіння, виси, сіди, упори, перекиди, метання, рівновага тощо). Кожна естафета мала містити перелічені елементи. Загальний залік залежав від кількості родин учнів, які взяли участь у заході; кількості очок, які набрали родини. Клас-переможець отримував перехідний кубок, за друге та третє місце класи відзначалися грамотами та цінними призами. Захід проводився у грудні в формі фізкультурно-оздоровчого свята.

Конкурс-змагання з фізкультпауз та фізкультхвилинок проходив у кінці третьої чверті у формі фізкультурно-оздоровчого свята. Його суть

полягала в синхронному виконанні комплексу фізкультпаузи або фізкультхвилинки.

Оцінювання здійснювалося за такими критеріями: відсоток учнів класу, задіяних у заході; кількість вправ у комплексах (але не більше п'ятнадцяти); синхронність виконання рухів класом та їх точність; наявність однієї форми одягу, елементів творчості та музичного супроводу. Для підготовки дітей до заходу залучалися вчителі фізичної культури, завуч з виховної роботи, педагог-організатор, класні керівники, школярі старших класів у якості як організаторів, так і суддів.

Конкурс флешмобів «Соколята» проводився в кінці учбового року. На факультативних заняттях після уроків учні готували тематичні флешмоби, наприклад, з тематики олімпізму або з мотивів виду спорту тощо. З метою контролю та підведення підсумків фізкультурно-спортивний захід проводився у травні в формі фізкультурно-оздоровчого свята на свіжому повітрі. Його суть полягала у показі флешмобів (театралізовано-спортивної постановки).

Оцінювання здійснювалося за такими критеріями: відсоток учнів класу, задіяних у заході; кількість та складність вправ у флешмобі; синхронність виконання рухів класом та їх точність; наявність однієї форми одягу, відповідність заданій тематиці, творчість учнів. Для підготовки дітей до заходу залучалися вчителі фізичної культури, завуч з виховної роботи, педагог-організатор, класні керівники, школярі старших класів у якості організаторів і суддів.

Сформовані в результаті впровадження технології «Основна гімнастика в школі» в учнів 5-6 класів уміння і навички використовувались ними в процесі реалізації різноманітних позаурочних формах занять (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Напрями використання школярами умінь та навичок, сформованих у них технологією «Основна гімнастика в школі»

Узагальнення з підрозділу 4.1:

1. Технологія формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів «Основна гімнастика в школі» спрямована на формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення рівня їхньої компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та покращення їх фізичної підготовленості.

2. У процесі впровадження технології «Основна гімнастика в школі» використовувалися наступні різноманітні методи та способи педагогічного впливу на учнів:

- методи навчання вправам основної гімнастики: показ, розповідь, комбінований (розповідь + показ);
- способи виконання вправ основної гімнастики: роздільний, поточний, прохідний та ігровий (змагальний);
- методи організації розміщення учнів у процесі занять: фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий.

4.2. Рівень сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології «Основна гімнастика в школі»

Результати аналізу спеціальної літератури, проведеного у першому розділі, показують, що оцінка культури рухової діяльності школярів включає три групи показників, які характеризують, з одного боку, рівень їх фізичної підготовленості, якість виконання ними стройових, загальнорозвивальних вправ, а також різновидів ходьби та бігу, рекомендованих навчальною програмою [214], а з іншого – мотиваційно-ціннісні характеристики особистості школярів, які забезпечують усвідомлення ними необхідності засвоєння програмного матеріалу дисципліни «Фізична культура».

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології. Для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів використовувалися тести, в основі яких лежать фізичні вправи основної гімнастики, які рекомендовані навчальною програмою [214] для оцінювання розвитку фізичних якостей: а) «Біг 30 м», який показує рівень розвитку у школярів швидкості; б) «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», що характеризує рівень розвитку сили; в) «Стрибок у довжину з місця», який характеризує швидкісно-силові якості школярів; г) «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», що визначає розвиток гнучкості; д) «Човниковий біг 4x9 м (с)», який відображає рівень розвитку у школярів спритності; а

також «стрибки на скакалці за 1 хвилину», результати якого характеризують розвиток в учнів швидко-силової витривалості. Дослідження проводилося в загальноосвітній школі № 67 м. Харкова. В них взяли участь 109 учнів п'ятих і шостих класів (5-А клас – 30 учнів, 5-Б – 27 учнів, 6-А – 26 учнів, 6-Б – 26 учнів). Результати дослідження представлені в таблицях 4.3 та 4.4.

Рівень фізичної підготовленості дівчат, які навчаються у п'ятому класі (до впровадження технології). Як видно з представлених у таблиці 4.3 матеріалів, дівчата, які навчаються в 5-А класі, у тесті «Стрибок у довжину з місця» показали середній результат 123,5 см, а дівчата, які навчаються в 5-Б класі – 124,3 см. Різниця між цими результатами статистично недостовірною, оскільки t_p менше $t_{гр}$. Слід відмітити, що згідно з представленими у програмі критеріями оцінки навчальних досягнень учнів, ці результати відповідають достатньому рівню їх компетентності у даному виді рухової діяльності. В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», який використовувався для оцінки рівня силової підготовленості, дівчата з 5-А класу показали середній результат 4,7 разів, з 5-Б класу – 3,8 разів. Порівняння цих результатів по критерію Стьюдента свідчить, що різниця між середньо-груповими значеннями статистично недостовірною. Це при тому, що за результатами даного тесту рівень компетентності учнів цих класів, у відповідності з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей [214] оцінюється між середнім та достатнім (5-А клас) і низьким-середнім (5-Б клас). При виконанні бігу на 30 м (с) дівчата п'ятих класів показали однаковий середній результат (6,8 с), що практично відповідає достатньому рівню компетентності у даному виді фізичних вправ [214]. Відповідно до критерію Стьюдента, різниця між середніми показниками є статистично недостовірною, оскільки $t_p = 0,01 < t_{гр} = 2,06$, що свідчить про однорідність відібраних груп. За тестом «Човниковий біг 4x9 м (с)» у дівчат 5-А та 5-Б класу середні результати становили, відповідно, 12,9 с та 12,8 с.

Таблиця 4.3

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих класів до впровадження технології ($p = 0,05$)

Показники фізичних якостей		Дівчата		t_p	$t_{гр}$	p	Хлопці		t_p	$t_{гр}$	p
		5-А клас (n = 13)	5-Б клас (n = 15)				5-А клас (n = 17)	5-Б клас (n = 12)			
		$\bar{x} \pm m$ (рівень компетентності)					$\bar{x} \pm m$ (рівень компетентності)				
1	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	123,5±2,1 (достатній)	124,3±3,2 (достатній)	0,21	2,06	>0,05	144,5±2,3 (достатній)	143,3±4,1 (достатній)	0,25	2,05	>0,05
2	Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	4,69±1,2 (середній-достатній)	3,8±0,4 (низький-середній)	1,23	2,06	>0,05	6,1±0,5 (середній-достатній)	6,5±0,4 (середній-достатній)	0,74	2,05	>0,05
3	Швидкість: Біг 30 м (с)	6,8±0,2 (достатній)	6,8±0,7 (достатній)	0,01	2,06	>0,05	5,7±0,1 (високий)	5,9±0,2 (достатній-високий)	0,8	2,05	>0,05
4	Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	12,9±0,2 (низький-середній)	12,8±0,9 (низький-середній)	0,12	2,06	>0,05	12,6±0,2 (достатній-високий)	12,8±0,3 (достатній)	0,61	2,05	>0,05
5	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	4,7±0,9 (низький)	4,3±0,4 (низький)	0,46	2,06	>0,05	3,5±0,4 (достатній-високий)	3,5±0,2 (достатній-високий)	0,04	2,05	>0,05
6	Швидкісна витривалість: стрибки на скакалці (рази за 1 хв)	40,0±2,3 (низький)	40,5±3,7 (низький)	0,11	2,06	>0,05	40,1±1,3 (низький)	40,5±4,2 (низький)	0,06	2,05	>0,05

Згідно шкільної програми, вони знаходяться в межах низького та середнього рівню компетентності у даному виді рухової діяльності, [214]. Різниця між цими показниками у дівчат 5-А та 5-Б класів статистично недостовірна.

При визначенні рівня розвитку в учениць п'ятих класів гнучкості (нахил тулуба з положення сидячи) були отримані такі середні показники: у 5-А класі – 4,7 см, у 5-Б класі – 4,3 см, що згідно з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей, представленими у шкільній програмі, відповідає низькому рівню компетентності у виконанні цього виду фізичних вправ. Різниця між середньогруповими результатами, показаними ученицями 5-А та 5-Б класів, статистично недостовірна, оскільки t_p менше $t_{гр}$.

У ході проведеного дослідження рекомендований навчальною програмою тест на оцінку розвитку витривалості (рівномірний біг без урахування часу) був замінений тестом «Стрибки на скакалці за 1 хвилину», який не є орієнтовним нормативом шкільної програми. Ця вправа є найбільш доступним засобом основної гімнастики, який можливо використовувати в підготовчій частині уроку для розвитку швидко-силової витривалості. Слід також відмітити, що цей тест входить до Державних вимог для оцінки рівня загальноосвітньої підготовки учнів п'ятих і шостих класів.

У ході проведеного тестування учениці показали такі результати: 5-А клас – 40,0 разів, а 5-Б клас – 40,5 разів, що відповідає низькому рівню підготовленості та становить менше 1 бала за 20-тибальною шкалою, запропонованою Л. Сергієнко [182]. У дівчат п'ятих класів за критерієм Стьюдента розбіжності усіх середніх показників виявились недостовірними.

Рівень фізичної підготовленості хлопців, які навчаються в п'ятих класах (до впровадження технології). Аналіз рівня фізичної підготовленості хлопців п'ятих класів показав, що практично за всіма показниками, які використовувались для оцінки їхньої підготовленості і які рекомендовані навчальною програмою, різниця між середніми результатами статистично недостовірна (табл. 4.3). Так, наприклад, при виконанні стрибку

у довжину з місця (см) хлопці 5-А та 5-Б класів показали середні результати, відповідно, 144,5 см та 143,3 см.

Аналогічна закономірність прослідковується і при порівнянні середніх результатів показаних п'ятикласниками (хлопці) в інших тестах, а саме: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Біг 30 м (с)», «Човниковий біг» та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

У вправі «Стрибки на скакалці» хлопці п'ятих класів показали наступні середньогрупові результати: 5-А клас – 40,1 рази, 5-Б клас – 40,5 рази. Різниця між ними статистично недостовірна, оскільки t_p менше $t_{гр}$. Відповідно до оціночних критеріїв, запропонованих Л. Сергієнко [182], результати, показані хлопцями п'ятих класів у даному тесті, відповідають низькому рівню їх підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості дівчат, які навчаються в шостих класах (до впровадження технології). Для оцінки фізичної підготовленості учнів шостих класів використовувались аналогічні тести. Результати, показані учнями шостих класів у цих тестах, представлені у таблиці 4.4.

Для оцінки рівня розвитку швидко-силової підготовленості учнів шостого класу (дівчата, хлопці) використовувався тест «Стрибок у довжину з місця». Результати дослідження показали, що учениці 6-А класу виконали цю вправу з середньогруповим результатом 136,2 см, а 6-Б класу – 136,6 см, що у відповідності до орієнтовних нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей становить достатній рівень розвитку швидко-силових якостей.

Порівняння середніх результатів, показаних ученицями шостих класів у цьому тесті, свідчить, що різниця між ними статистично недостовірна ($t_p = 0,05 < t_{гр} = 2,07$).

Для оцінки рівня розвитку сили в учнів шостих класів використовувався тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Учениці 6-А та 6-Б класів показали результати у 4,9 рази та 4,5 рази, відповідно.

Таблиця 4.4

Рівень фізичної підготовленості школярів шостих класів до впровадження технології ($p=0,05$)

Показники фізичних якостей	Дівчата		t_p	$t_{гр}$	p	Хлопці		t_p	$t_{гр}$	p	
	6-А клас (n=12)	6-Б клас (n=13)				6-А клас (n=14)	6-Б клас (n=13)				
	$\bar{x} \pm m$ (Рівень компетентності)					$\bar{x} \pm m$ (Рівень компетентності)					
1	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	136,2±4,5 (достатній)	136,6±3,9 (достатній)	0,05	2,07	>0,05	167,1±3,2 (достатній- високий)	160,1±2,9 (достатній- високий)	1,59	2,06	>0,05
2	Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	4,9±0,8 (низький)	4,5±0,64 (низький)	0,43	2,07	>0,05	9,1±0,9 (середній- достатній)	8,1±0,9 (середній- достатній)	0,84	2,06	>0,05
3	Швидкість: біг 30 м (с)	6,6±0,2 (достатній)	6,6±0,2 (достатній)	0,03	2,07	>0,05	5,4±0,1 (високий)	5,6±0,1 (високий)	1,1	2,06	>0,05
4	Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	13,1±0,2 (середній)	13,1±0,2 (середній)	0,00	2,07	>0,05	11,9±0,1 (середній- достатній)	11,8±0,1 (середній- достатній)	0,47	2,06	>0,05
5	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	7,5±0,3 (середній- достатній)	6,9±0,5 (середній- достатній)	0,95	2,07	>0,05	4,5±0,5 (достатній- високий)	4,1±0,3 (достатній- високий)	0,61	2,06	>0,05
6	Швидкісна витривалість: стрибки на скакалці (рази за 1 хв)	58,6±4,7 (низький)	57,1±4,1 (низький)	0,24	2,07	>0,05	48,5±2,2 (низький)	47,6±3,2 (низький)	0,23	2,06	>0,05

Оскільки $t_p = 0,43 < t_{гр} = 2,07$, то можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично недостовірна. Відповідно до навчальної програми [214], рівень компетентності учениць шостих класів у цьому виді вправ оцінюється як низький. Для оцінки розвитку швидкісних якостей використовувався тест «Біг 30 м (с)». Учениці 6-А та 6-Б класів показали однакові середньогрупові результати (6,6 с), що, згідно з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей, представленими у шкільній програмі, відповідає достатньому рівню компетентності у виконанні цього виду фізичних вправ. Однакові середньогрупові результати були отримані і в тесті «Човниковий біг» (13,1 м/с). Рівень компетентності учениць у виконанні цієї вправи оцінюється як середній. Для оцінки розвитку гнучкості учні виконували вправу «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Дівчата шостих класів показали такі середні результати: 6-А клас – 7,5 см, а 6-Б клас – 6,9 см. Різниця між цими результатами статистично недостовірна, оскільки $t_p < t_{гр}$. Результати, показані ученицями при виконанні тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», дозволяють оцінити рівень їх компетентності у виконанні цього виду вправ як такий, що знаходиться між середнім та достатнім. Для оцінки розвитку швидкісно-силової витривалості шестикласниці виконували стрибки на скакалці. Середньогрупові результати, показані дівчатами шостих класів, були такими: 6-А – 58,6 рази, а 6-Б – 57,1 рази. Їх порівняння за критерієм Стьюдента показало, що різниця між ними статистично недостовірна ($t_p = 0,24 < t_{гр} = 2,07$). Якщо оцінювати отримані результати за критеріями, введеними Л. Сергієнко [182], можна зробити висновок, що швидкісно-силова витривалість шестикласниць знаходяться на низькому рівні.

Рівень фізичної підготовленості хлопців, які навчаються у шостому класі (до впровадження технології). Згідно з матеріалами, представленими у Таблиці 4.4, хлопці, які навчаються в 6-А класі, у тесті «Стрибок у довжину з місця» показали середній результат 167,1 см, а хлопці, які навчаються в паралельному 6-Б класі – 160,1 см. Різниця між цими результатами

статистично недостовірною, оскільки $t_p < t_{гр}$. Слід відмітити, що згідно з критеріями оцінки навчальних досягнень, представленими у програмі, ці результати знаходяться в межах достатнього та високого рівнів компетентності у даному виді рухової діяльності.

В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» хлопці з 6-А класу показали середній результат 9,1 рази, а з 6-Б класу – 8,1 рази. Порівняння цих результатів за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між середніми груповими значеннями статистично недостовірною, у відповідності до орієнтовних нормативів для оцінювання розвитку фізичних якостей [214] знаходиться в межах середнього та достатнього рівня компетентності. При виконанні бігу на 30 м (с) хлопці 6-А та 6-Б класів показали високі середні групові результати – відповідно 5,4 с та 5,6 с. Згідно критерію Стьюдента, різниця між середніми показниками є статистично недостовірною, оскільки $t_p = 1,1 < t_{гр} = 2,06$, що свідчить про однорідність відібраних груп. За тестом «Човниковий біг 4x9 м (с)» у хлопців шостих класів середні результати становили: 6-А – 11,9 с, 6-Б – 11,8 с. Вони знаходяться в межах середнього та достатнього рівню компетентності у даному виді рухової діяльності [214], різниця між цими показниками статистично недостовірною. У ході проведеного дослідження для визначення рівня розвитку гнучкості використовувалась вправа «Нахил тулуба з положення сидячи». У юнаків шостих класів були отримані такі середні показники: у 6-А класі – 4,5 см, у 6-Б класі – 4,1 см, що згідно з орієнтовними нормативами для оцінювання розвитку фізичних якостей знаходяться між достатнім та високим рівнем компетентності у виконанні цієї вправи. Різниця між середньогруповими результатами є статистично недостовірною, оскільки $t_p < t_{гр}$.

У тесті «Стрибки на скакалці» у хлопців в 6-А класі середній результат становив 48,5 рази, в 6-Б – 47,6 разів. Відповідно до критерію Стьюдента, різниця між цими середніми результатами є статистично недостовірною. Якщо їх оцінювати за нормами, запропонованими Л. Сергієнко [182], то можна

зробити висновок про однаково низький розвиток швидкісно-силової витривалості у хлопців, які навчаються в 6-А і 6-Б класах.

Проведений вище аналіз показав, по-перше, що різниця між середньогруповими результатами, показаними учнями 5-А та 5-Б класів, а також учнями 6-А і 6-Б класів у тестах, запропонованих навчальною програмою [214] для оцінювання розвитку фізичних якостей, статистично недостовірною; по-друге, що рівень компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики (який визначався згідно рекомендацій, представлених у навчальній програмі [214]), продемонстрований учнями 5-А класу, співпадає з рівнем компетентності учнів 5-Б класу. Аналогічна закономірність проявилася і при порівняльній оцінці рівня компетентності учнів 6-А та 6-Б класів.

Рівень сформованості культури виконання вправ основної гімнастики в учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології (за результатами експертного оцінювання). З метою оцінки сформованості в учнів п'ятих і шостих класів культури виконання вправ основної гімнастики було проведено спеціальне дослідження. У якості експертів залучалися вчителі районних методичних об'єднань та викладачі вищої школи, які беруть безпосередню участь у підготовці студентів – майбутніх вчителів фізичної культури. Загалом були задіяні 8 осіб. За основу було обрано методику експертного оцінювання, розроблену В. Шадриковою та І. Кузнецовою [143].

Експерти оцінювали якість виконання учнями наступних вправ основної гімнастики:

- стройові вправи (чітке виконання команд, перешикувань, пересувань, злагодженість дій, синхронність виконання, утримання правильної постави);
- різновиди ходьби: на носках, на п'ятах, з високим підйманням стегна, в полуприсіді, присіді і т.д. (природне, без напруження положення тіла; плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені; «ходьба в ногу» під рахунок);

– різновиди бігу: з високим підйманням стегна, з захлестом гомілки, спиною вперед, з поворотами на 360° , з відведенням прямих ніг назад та ін. (тіло трохи нахилене вперед; правильна постановка стопи; правильне дихання);

– загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці (техніка виконання вправ: амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання, надійність засвоєння, розуміння гімнастичної термінології).

Оцінка експертами реакції організму школярів на фізичні навантаження проводилась за наступними критеріями: візуальна оцінка статури школярів, рівня втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики, порушення ними техніки виконання вправ під впливом навантаження, а також вимірювання частоти серцевих скорочень після виконання вправ основної гімнастики, яка не повинна перевищувати $160 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою (Додаток Л). Узагальнені результати експертного оцінювання представлено у таблиці 4.5.

Результати експертного оцінювання виконання учнями п'ятих і шостих класів стройових вправ (до впровадження технології). Достовірність різниці оцінок учнів паралельних класів перевірялася за допомогою критерію Стьюдента. За критерієм «Чітке виконання команд, перешикунань, пересувань», експерти оцінили виконання стройових вправ у 5-А класі у 2,9 балів, у 5-Б класі – у 3,0 бала, що свідчить про недостовірність різниці середніх результатів ($p > 0,05$). Оцінка злагоженості дій учнів 5-А та 5-Б класів при виконанні ними перешикунань та пересувань показала таку ж недостовірну різницю.

«Одночасне виконання» стройових вправ було оцінене експертами в учнів 5-А та 5-Б класів в 3,1 бала, «Збереження правильної постави» в 3,0 бала.

**Результати оцінювання експертами рівня сформованості культури рухів
у школярів до впровадження технології ($p = 0,05$; $t_{гр} = 2,14$)**

Критерії експертного оцінювання сформованості культури рухів у школярів		Результат експертного оцінювання (бали)							
		5-А клас n=27	5-Б клас n=30	t_p	p	6-А клас n=26	6-Б клас n=26	t_p	p
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Оцінювання якості виконання стройових вправ									
1	Чітке виконання команд, перешикування, пересувань	2,9	3,0	0,31	>0,05	3,0	3,1	0,36	>0,05
2	Злагожденість дій	2,1	2,2	0,60	>0,05	2,2	2,3	0,50	>0,05
3	Одночасне виконання	3,1	3,1	0,00	>0,05	3,0	3,2	0,79	>0,05
4	Збереження правильної постави	3,0	3,0	0,00	>0,05	2,9	2,8	0,61	>0,05
Оцінювання якості виконання різновидів ходьби									
1	Природне без напруження положення тіла	3,0	3,2	0,31	>0,05	3,1	3,0	0,31	>0,05
2	Голова та тулуб тримаються прямо	3,1	3,0	0,36	>0,05	3,2	3,0	0,36	>0,05
3	Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені	2,3	2,2	0,32	>0,05	2,4	2,6	0,39	>0,05
4	Руки рук та ніг вільні, різнойменні	4,0	4,0	0,00	>0,05	4,1	3,8	1,71	>0,05
5	«Ходьба в ногу» під рахунок	3,2	3,0	0,31	>0,05	3,3	3,0	1,16	>0,05
Оцінювання якості виконання різновидів бігу									
1	Тіло трохи нахилено вперед	3,3	2,9	1,34	>0,05	2,9	3,0	0,36	>0,05
2	Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються	2,1	2,0	0,36	>0,05	2,4	2,3	0,48	>0,05
3	Руки зігнуті в ліктьових суглобах	4,0	4,2	0,32	>0,05	4,3	4,1	0,31	>0,05
4	Правильна постановка стопи	2,5	2,7	0,47	>0,05	3,0	2,9	0,47	>0,05
5	Правильне дихання	3,0	2,9	0,47	>0,05	3,1	3,2	0,32	>0,05
Оцінювання якості виконання загальнорозвивальних вправ у русі									
1	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)	3,1	3,0	0,36	>0,05	3,0	3,0	0,00	>0,05
2	Злагожденість дій	2,4	3,0	0,71	>0,05	2,9	2,7	0,40	>0,05
3	Надійність засвоєння	3,0	3,0	0,00	>0,05	2,9	3,1	0,68	>0,05
4	Розуміння гімнастичної термінології	4,2	4,0	0,31	>0,05	4,0	4,1	0,36	>0,05

Продовження таблиці 4.5

Оцінювання якості виконання загальнорозвивальних вправ на місці									
1	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)	3,0	3,1	0,26	>0,05	3,4	3,2	1,32	>0,05
2	Злагоженість дій	2,2	2,3	0,32	>0,05	2,0	2,6	2,33	<0,05
3	Надійність засвоєння	3,0	2,9	0,68	>0,05	3,0	3,0	0,00	>0,05
4	Розуміння гімнастичної термінології	4,1	4,0	0,31	>0,05	4,2	4,1	0,32	>0,05
5	Загальне враження про технічну підготовленість дітей	3,3	3,4	0,50	>0,05	3,2	3,5	0,79	>0,05
Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження									
1	Візуальна оцінка статури школярів	3,3	3,4	0,50	>0,05	3,6	3,5	1,12	>0,05
2	Пульс учнів не перевищує 160 уд./хв. ⁻¹ під час виконання вправ основної гімнастики	4,0	4,0	0,00	>0,05	4,0	4,1	0,31	>0,05
3	Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики	3,8	3,1	2,23	<0,05	3,4	3,7	1,52	>0,05
4	Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом навантаження	3,2	3,8	2,19	<0,05	3,6	3,4	0,97	>0,05
5	Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку школярів	3,2	3,0	0,68	>0,05	3,1	3,2	0,32	>0,05

Відсутність різниці експертного оцінювання середніх результатів сформованості культури рухів у школярів п'ятих класів говорить про рівнозначність вибраних груп за даними критеріями. Аналогічна оцінка виконання учнями стройових вправ була проведена і в шостих класах. Так, експерти оцінили чіткість виконання команд, перешикувань та пересувань учнями 6-А класу в 3,0 бала; 6-Б класу – 3,1 бала; злагоженість їхніх дій в 6-А класі – 2,2 бала, в 6-Б класі – 2,3 бала. Одночасність виконання стройових вправ учнями 6-А класу було оцінене у 3,0 бала, 6-Б класу – у 3,2 бала; збереження правильної постави в 6-А оцінено в 2,9 бала та в 6-Б – у 2,8 бала. За всіма критеріями, які характеризують техніку виконання стройових вправ, різниця недостовірна ($p > 0,05$).

За критерієм «Природне, без напруження положення тіла» експерти оцінили виконання різновидів ходьби учнями 5-А класу на 3,0 бала,

5-Б класу на 3,2 бала, що також говорить про відсутність різниці середніх результатів оцінювання (табл. 4.5). У процесі виконання учнями п'ятих класів різновидів ходьби такі складові техніки виконання цих вправ, як «Голова та тулуб тримаються прямо» були оцінені в учнів 5-А класу у 3,1 бала, в 5-Б класі – у 3,0 бала, а складова «Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені» – у 2,3 та 2,2 бала відповідно. За наступним критерієм оцінки техніки виконання учнями ходьби, який був запропонований експертам, «Руки рук та ніг вільні, різнойменні» учні 5-А та 5-Б класів отримали по 4,0 бала, а за «Ходьбу в ногу під рахунок» – 3,2 та 3,0 бала відповідно. Різниця параметрів, які характеризують критерії техніки виконання різновидів ходьби, є недостовірною ($p > 0,05$).

Результати дослідження показали, що експертне оцінювання критеріїв сформованості культури рухів у школярів шостих класів також є недостовірним. Так, критерій «Природне, без напруження положення тіла» був оцінений у 6-А класі в 3,1 бала, в 6-Б класі в 3,0 бала; критерій «Голова та тулуб тримаються прямо» в 6-А був оцінений у 3,2 бала, в 6-Б – у 3,0 бала. Наступний критерій «Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені» отримав оцінку 2,4 бала для 6-А класу, для 6-Б – 2,6 балів. Найвищу експертну оцінку отримав критерій «Руки рук та ніг вільні, різнойменні»: у 6-А класі – 4,1 бала, а в 6-Б – 3,8 балів. На думку експертів, «Ходьбу в ногу під рахунок» шестикласники виконали з оцінками 3,3 та 3,0 бала відповідно. Таким чином, різниця параметрів, які характеризують критерії техніки виконання різновидів ходьби, у шостих класах також є недостовірною ($p > 0,05$).

Оцінка сформованості правильної техніки виконання учнями бігових вправ проводилася експертами за критеріями, представленими у таблиці 4.5. Отримані матеріали свідчать про те, що за критерієм «Тіло трохи нахилене вперед» експерти оцінили виконання бігу у 5-А класі в 3,3 бала, в 5-Б класі – 2,9 бала, за критерієм «Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються» – 2,1 і 2,0 бала відповідно; «Руки зігнуті у ліктьових

суглобах»: 5-А – 4,0 бала, 5-Б – 4,2 бала. Наступний критерій «Правильна постановка стопи» був оцінений в 5-А класі у 2,5 бала, в 5-Б – у 2,7 бала. Експерти оцінили «Правильне дихання» в 5-А класі на 3,0 бала, в 5-Б класі на 2,9 балів. Аналогічна оцінка виконання учнями бігових вправ була проведена в і в шостих класах. По критерію «Тіло трохи нахилене вперед» експерти оцінили виконання бігових вправ у 6-А класі в 2,9 бала, у 6-Б класі – в 3,0 бала; критерій «Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються» – 2,4 і 2,3 бала відповідно; «Руки зігнуті у ліктьових суглобах»: 6-А – 4,3 бала, 6-Б – 4,1 бала. За критерієм «Правильна постановка стопи» учні 6-А класу отримали 3,0 бала, 6-Б – 2,9 балів. «Правильне дихання» експерти оцінили в 6-А класі у 3,1 бала, в 6-Б класі у 3,2 бала. Недостовірність різниці оцінок ($p > 0,05$) свідчить, що учні досліджуваних класів в цілому не відрізняються за критеріями техніки виконання різновидів бігу.

За критерієм експертного оцінювання сформованості «Техніки виконання комплексу загальнорозвивальних вправ» учні 5-А отримали 3,1 бала, а 5-Б – 3,0 бала. Злагодженість дій учнів у процесі виконання ними запропонованого комплексу загальнорозвивальних вправ у русі експерти оцінили у 5-А класі в 2,4 бала, у 5-Б класі – в 3,0 бала. У ході дослідження «Надійність засвоєння» учнями цих вправ була оцінена експертами як у 5-А, так і в 5-Б класі в 3,0 бала. Найбільш високі експертні оцінки учні п'ятих класів отримали за критерієм «Розуміння гімнастичної термінології»: учні 5-А класу – 4,2 бала, учні 5-Б класу – 4,0 бала. Матеріали, представлені у Таблиці 4.5, свідчать про те, що учні 6-А та 6-Б класу за «Техніку виконання вправ, які виконуються в русі» (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль виконання») отримали оцінку 3,0 бала; «Злагодженість дій» в 6-А класі була оцінена в 2,9 бала, в 6-Б класі – в 2,7 бала. «Надійність засвоєння» комплексу загальнорозвивальних вправ у русі в 6-А класі була оцінена у 2,9 бала, а в 6-Б класі – у 3,1 бала; «Розуміння гімнастичної термінології» в 6-А – 4,0 бала та в 6-Б – 4,1 бала. Результат порівняння різниці середніх показників експертних оцінок за

критеріями якості виконання загальнорозвивальних вправ у русі (табл. 4.5) як у п'ятих так і у шостих класах є недостовірним ($p > 0,05$).

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки школярів передбачають оцінку якості виконання ними комплексу загальнорозвивальних вправ на місці. Так, за техніку виконання вправ на місці експерти поставили наступні оцінки: у 5-А класі – 3,0 бала, в 5-Б класі – 3,1 бала; за злагожденість дій була виставлена оцінка в 5-А класі 2,2 бала, в 5-Б – 2,3 бала. За надійність засвоєння загальнорозвивальних вправ на місці учні 5-А та 5-Б класу отримали оцінки 3,0 та 2,9 бала відповідно. «Розуміння гімнастичної термінології» експертами було оцінено у 5-А в 4,1 бала, в 5-Б – в 4,0 бала. «Загальне враження про технічну підготовленість дітей» у випадку учнів 5-А класу оцінено на рівні 3,3 бала, 5-Б класу – 3,4 бала.

Згідно з результатами дослідження, учні п'ятих і шостих класів отримали рівнозначні експертні оцінки за всіма критеріями виконання комплексу загальнорозвивальних вправ на місці, окрім критерію «Злагожденість дій». За цим критерієм учні 6-А класу одержали експертну оцінку в 2,0 бала, а учні 6-Б класу – 2,6 бала. Згідно до критерію Стьюдента різниця між середніми показниками є статистично достовірною, оскільки $t_p = 2,33 > t_{гр} = 2,14$. З цього можна зробити висновок, що класи за цим критерієм нерівноцінні.

Експертне оцінювання реакції організму учнів п'ятих і шостих класів на фізичні навантаження показало наступне: за першим критерієм «Візуальна оцінка статури школярів» експерти оцінили 5-А клас у 3,3 бала, 5-Б клас – у 3,4 бала. Оцінка за критерієм «Пульс учнів не перевищує 160 уд.хв.^{-1} » при виконанні ними вправ основної гімнастики в обох п'ятих класах становила 4,0 бала. Різниця між середньогруповими показниками експертної оцінки статистично недостовірна, оскільки $t_p < t_{гр}$.

За наступним критерієм «Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики» експерти поставили 5-А класу 3,8 бала, 5-Б класу – 3,1 бала; «Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом втоми» було

оцінено у 5-А класі в 3,2 бала, у 5-Б класі – в 3,8 бала. Такі оцінки свідчать про достовірність розбіжностей між втомлюваністю учнів п'ятих класів, оскільки $t_p > t_{гр}$ (табл. 4.5). За критерієм «Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку учнів» експерти поставили оцінки 3,2 і 3,0 бали учням 5-А та 5-Б класів відповідно ($p > 0,05$).

Аналогічна оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження була проведена і в шостих класах. Так, за першим критерієм «Візуальна оцінка статури школярів» учні 6-А класу були оцінені в 3,6 бала, 6-Б – 3,5 бала.

Середня оцінка, отримана учнями за критерієм «Пульс учнів не перевищує 160 уд·хв.⁻¹», в 6-А класі становила 4,0 бала, в 6-Б класі – 4,1 бала; «Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом навантаження» було оцінено в 6-А класі на 3,6 балів, в 6-Б класі на 3,4 бала.

За узагальненим критерієм «Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку школярів» учні 6-А класу отримали 3,1 бала, 6-Б класу – 3,2 бала. Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичне навантаження за всіма критеріями показало недостовірну різницю ($p > 0,05$).

Недостовірність різниці експертних оцінок рівня сформованості культури рухової діяльності у школярів за більшістю критеріїв свідчить, що класи в цілому не відрізняються. Це дозволяє в подальшому проводити порівняльний аналіз впливу різних методик на досліджувані параметри.

Проаналізуємо узгодженість експертних оцінок до проведення експерименту за допомогою розрахунку коефіцієнту конкордації Кендала (табл. 4.6-4.9). Таблиці середніх експертних оцінок рівня сформованості культури рухів учнів п'ятих-шостих класів, які брали участь у дослідженні, представлені у Додатку Т.

**Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів
експертного оцінювання складових культури рухової діяльності
учнів 5-А класу до впровадження технології**

Складові культури рухової діяльності	Експерти								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стройові вправи	1	1	1	1	1	1	1,5	1	8,5	-19,5	380,25
2. Різновиди ходьби	3,5	3,5	4,5	5,5	4,5	3,5	4,5	3,5	33	5	25
3. Різновиди бігу	2	2	2	2	2	2	1,5	2	15,5	-12,5	156,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	5,5	3,5	4,5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	33,5	5,5	30,25
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3,5	5	3	5,5	3	5	3	5,5	33,5	5,5	30,25
6. Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	5,5	6	6	3	6	6	6	5,5	44	16	256
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		878

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 878, \quad \sum T_i = 5.5$$

$$W = \frac{878}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 5.5} = 0.82,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок складових культури рухової діяльності учнів 5-А класу.

Таблиця 4.7

**Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів
експертного оцінювання складових культури рухової діяльності
учнів 5-Б класу до впровадження технології**

Складові культури рухової діяльності	Експерти								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стройові вправи	1	1	1	1	1	1,5	2,5	1	10	-18	324
2. Різновиди ходьби	2	3	4,5	2,5	5	1,5	4,5	3	26	-2	4

Продовження таблиці 4.7

3. Різновиди бігу	3,5	2	2	2,5	2,5	3	1	2	18,5	-9,5	90,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	5,5	5,5	4,5	4	4	5	4,5	4	37	9	81
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3,5	4	3	5	2,5	4	2,5	5	29,5	1,5	2,25
6. Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	5,5	5,5	6	6	6	6	6	6	47	19	361
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		862,5

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 862,5, \quad \sum T_i = 4,5$$

$$W = \frac{862,5}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 4,5} = 0,8,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок складових культури рухової діяльності учнів 5-Б класу.

Таблиця 4.8

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів експертного оцінювання складових культури рухової діяльності учнів 6-А класу до впровадження технології

Складові культури рухової діяльності	Експерти								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стрйові вправи	1	1	1	1	1	1,5	1	1	8,5	-19,5	380,25
2. Різновиди ходьби	4	5,5	4	4,5	3,5	4,5	5,5	3,5	35	7	49
3. Різновиди бігу	2	3	3	2,5	3,5	1,5	2	5	22,5	-5,5	30,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	5,5	4	5	2,5	3,5	4,5	3,5	3,5	32	4	16
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3	2	2	4,5	3,5	3	3,5	2	23,5	-4,5	20,25
6. Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	5,5	5,5	6	6	6	6	5,5	6	46,5	18,5	342,25
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		838

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 838, \sum T_i = 9.5$$

$$W = \frac{838}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 9.5} = 0.8,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок складових культури рухової діяльності учнів 6-А класу.

Таблиця 4.9

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів експертного оцінювання складових культури рухової діяльності учнів 6-Б класу до впровадження технології

Експерти \ Складові культури рухової діяльності	1	2	3	4	5	6	7	8	Сума рангів	d	d ²
1. Стройові вправи	1	1	1	1	1	2,5	1	1	9,5	-18,5	342,25
2. Різновиди ходьби	2	2	3,5	5	2	2,5	3	2,5	22,5	-5,5	30,25
3. Різновиди бігу	3,5	3	2	3,5	3,5	1	5	2,5	24	-4	16
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	5	5	3,5	2	5	4	3	4	31,5	3,5	12,25
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3,5	4	6	3,5	3,5	5	3	5	33,5	5,5	30,25
6. Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	6	6	5	6	6	6	6	6	47	19	361
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		792

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 792, \sum T_i = 5$$

$$W = \frac{792}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 5} = 0.72,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок складових культури рухової діяльності учнів 6-Б класу.

Таким чином, отримані показники коефіцієнту конкордації Кендала (від 0,72 до 0,8), свідчать про високий рівень узгодженості експертних

оцінок. Це підтверджує тотожність рівня сформованості культури рухової діяльності школярів досліджуваних класів [105, 115].

Оцінювання рівня сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів за критерієм їхньої мотивації до занять фізичними вправами (до впровадження технології). Важливим показником, який характеризує культуру рухової діяльності школярів, є їхнє ставлення до фізичної культури [146, 197, 150, 161]. Для оцінки даного показника було проведено спеціальне опитування учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітньої школи № 67 м. Харкова. У процесі дослідження використовувалася анкета закритого типу (Додаток В). Вона складалася з питань за трьома тематичними блоками: особливості сприйняття учнями занять фізичною культурою; ставлення дітей до відвідування занять; напрями позакласної спортивної активності школярів. У таблиці 4.10 показано кількість учнів (у відсотках), що позитивно оцінили той або інший фактор.

Форма представлення матеріалів (послідовність та їх компоновка) у таблиці відрізняється від анкет. Це зроблено з метою більш наочного подання матеріалів соціологічного опитування. Достовірність відсоткової різниці анкетних відповідей учнів паралельних класів перевірялася за допомогою методу дослідження значущості різниці часток [162]. Аналіз результатів проведеного дослідження показав, що найпоширенішою причиною, яка мотивує учнів п'ятих і шостих класів відвідувати уроки фізичної культури є чинник «Усі їх відвідують». Йому віддали перевагу 96 % учнів 5-А класу, 92 % учнів 5-Б класу, а також 90 % учнів 6-А та 6-Б класів. Різниця узагальнених відповідей як у п'ятих, так і в шостих класах недостовірною ($p > 0,05$).

Оцінка інших факторів, які зумовлюють відвідування учнями занять з фізичної культури, показала наступне. 85 % учнів 5-А класу, 87 % учнів 5-Б класу, а також 88 % учнів 6-А та 6-Б класів відвідують шкільні уроки з фізичної культури через те, що вони є обов'язковими. Різниця між цими результатами статистично недостовірною, оскільки $z_p < z_{гр}$ в обох випадках (табл. 4.10).

Мотиви фізкультурно-оздоровчих занять учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології ($p = 0,05$; $z_{гр} = 1,96$)

Питання та варіанти відповідей	Кількість позитивних відповідей (%)								
	5 А клас n=27	5 Б клас n=30	z	p	6-А клас n=26	6-Б клас n=26	z	p	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ТИ ХОДИШ НА УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТОМУ, ЩО:									
1	Усі їх відвідують (так)	96	92	0,31	>0,05	90	92	0,08	>0,05
2	Вони обов'язкові (так)	85	87	0,13	>0,05	88	88	0,00	>0,05
3	Відвідую уроки з задоволенням (так)	59	67	0,89	>0,05	50	54	0,39	>0,05
4	Примушують батьки(так)	59	61	0,28	>0,05	60	62	0,11	>0,05
5	Примушують вчителі (так)	50	46	0,31	>0,05	64	62	0,21	>0,05
6	Вони корисні для здоров'я (так)	42	40	0,13	>0,05	36	38	0,19	>0,05
7	Вони цікаві (так)	25	33	0,61	>0,05	23	17	1,71	>0,05
8	На них весело (так)	30	28	0,51	>0,05	30	24	0,89	>0,05
УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТИ:									
1	Намагаєшся не пропускати та відвідуєш усі заняття (так)	74	70	0,64	>0,05	80	78	0,16	>0,05
2	Якщо є можливість, то намагаєшся пропустити (так)	48	50	0,26	>0,05	54	56	0,28	>0,05
3	Шукаєш можливість не відвідувати заняття (так)	36	40	0,72	>0,05	34	36	0,31	>0,05
ОКРІМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ТИ:									
1	Граєш у футбол, волейбол, баскетбол на подвір'ї (так)	74	78	0,64	>0,05	76	66	1,16	>0,05
2	Катаєшся на санчатах та лижах (так)	65	59	0,78	>0,05	65	71	0,78	>0,05
3	Катаєшся на велосипеді (так)	48	52	0,59	>0,05	52	56	0,51	>0,05
4	Катаєшся на роликах, скейтборді (так)	38	42	0,52	>0,05	40	42	0,21	>0,05
5	У вільний час відвідуєш спортивну секцію (так)	30	38	0,95	>0,05	30	32	0,23	>0,05
6	Відвідуєш факультатив з фізичної культури в школі (так)	32	28	0,34	>0,05	23	23	0,00	>0,05
7	Займаєшся оздоровчим бігом (так)	10	12	0,33	>0,05	10	14	0,43	>0,05
8	Робиш зарядку (так)	7	13	0,76	>0,05	8	10	0,24	>0,05

Цікавими є доволі високі показники згоди учнів з твердженням про те, що діти відвідують уроки фізичної культури з задоволенням. Це свідчить про високу значущість пізнавальних потреб для дітей даного віку, що актуалізує використання інноваційних методів у проведенні занять з фізичної культури

у школі. Зазначимо, що в цілому відвідування шкільних уроків з фізичної культури серед учнів п'ятих і шостих класів має доволі неусвідомлений характер, частково сприймається як примусова необхідність та не викликає особливого інтересу. Цю тезу підтверджують доволі високі показники згоди учнів з альтернативами про те, що їхнє відвідування зумовлено примусом батьків та вчителів. Так, наприклад, у 5-А класі за примусом батьків відвідують уроки фізичної культури 59 %, у 5-Б – 61 %; у 6-А – 60 %, а у 6-Б – 62 % школярів. Примушують вчителі у 5-А класі – 50 %, у 5-Б – 46 %; у 6-А – 64 %, у 6-Б – 62 %. Такі результати відповідей не дають можливість говорити про власні мотиви відвідування занять школярами. Додатковим підтвердженням того, що школярі п'ятих і шостих класів ще недостатньо усвідомлюють користь відвідування занять з фізичної культури, є низький відсоток згоди з тим, що відвідування занять є корисним для здоров'я (цей фактор як значущий відмітили лише 42 % учнів 5-А класу та 40 % учнів 5-Б класу; а також лише 36 % учнів 6-А класу, 38 % учнів – 6-Б класу). Це є свідченням того, що школярі у цьому віці ще не замислюються над користю занять, а сприймають їх як гру. Порівняння цих результатів за допомогою методу дослідження значущості різниці [162] свідчить про те, що різниця між середніми груповими значеннями статистично недостовірна ($p > 0,05$).

Результати анкетування (табл. 4.10) показали наявність певних настроїв розчарування підлітків у заняттях фізичною культурою у школі. Про це свідчать доволі низькі показники таких мотивів відвідування ними уроків фізичної культури, як «Уроки фізичної культури цікаві», з чим погодились лише 25 % учнів 5-А класу та 33 % учнів 5-Б класу; лише 23 % учнів 6-А класу, 17 % учнів – 6-Б класу; та «На них весело» – з цим погодились лише 30 % учнів 5-А класу та 28 % учнів 5-Б класу і лише 30 % учнів 6-А класу, 24 % учнів – 6-Б класу. Наведені дані свідчать про те, що відвідування занять з фізичної культури учнями середнього шкільного віку вже сприймаються дітьми в якості нав'язаних, обов'язкових, але

не розглядаються як бажані. Різниця між цими результатами статистично недостовірною, оскільки $z_p < z_{гр}$ в обох випадках.

Наступний блок питань щодо ставлення дітей до відвідування занять з фізичної культури є додатковим аспектом дослідження інтересу та комфортності перебування дітей на шкільних уроках з фізичної культури. Незважаючи на те, що середньогрупове значення присутності у п'ятих класах становило 72 % (74 % учнів 5-А класу та 70 % учнів 5-Б класу), більше половини з них шукають можливість їх не відвідувати (48 % учнів 5-А класу та 50 % учнів 5-Б класу). Частина школярів постійно шукає можливість не відвідувати шкільний урок з фізичної культури. Таких учнів у 5-А 36 %, а у 5-Б – 40 %. Майже аналогічними є результати опитування шестикласників (табл. 4.10), серед яких шукають можливість не відвідувати заняття з фізичної культури 34 % (6-А) та 36 % учнів (6-Б). Це є свідченням того, що в респондентів відсутній чітке бачення необхідності відвідування занять з фізичної культури у школі. Це є логічним продовженням низького рівня мотивації відвідування занять, який було розглянуто вище. Аналізуючи відповіді учнів на даний блок запитань, можемо відмітити, що різниця між середніми груповими значеннями статистично недостовірною, оскільки z_p знаходиться в межах від 0,26 до $0,72 < z_{гр} = 1,96$.

Блок питань щодо позакласної спортивної активності школярів дозволив виявити особливості проведення дозвілля учнями середнього шкільного віку, а також виокремити дійсно цікаві для них напрями фізичної активності. Як свідчать результати анкетування, такі напрями проведення дозвілля, як гра у дворові ігри (футбол, волейбол, баскетбол) носить практично масовий характер серед школярів (в п'ятих класах $\bar{X} = 72$ %, в шостих класах $\bar{X} = 70$ %). Це дозволяє зробити висновок, що ігри на подвір'ї є модними та престижними серед школярів середнього шкільного віку, що підкреслює значущість інтересу до спортивної діяльності як чинника формування у них культури рухової діяльності. Також доволі поширеними серед учнів є прогулянки в зимовий час на санчатах та лижах (5-А – 65 %, 5-Б – 60 %).

5-Б – 59 %; 6-А – 65 %, 6-Б – 71 %), велосипеді (5-А – 48 %, 5-Б – 52 %; 6-А – 52 %, 6-Б – 56 %), катання на роликах та скейтборді (5-А – 38 %; 5-Б – 42 %; 6-А – 40 %, 6-Б – 42 %). Ці види фізичної активності мають пізнавальну цінність та є випробуванням власних сил, тому є особливо цікавими для дітей, що підтверджують результати опитування. Аналіз Таблиці 4.10 показав, що кожен третій школяр, який навчається в п'ятих і шостих класах, у вільний час відвідує спортивну секцію (в п'ятих класах $\bar{X} = 34$ %, а в шостих класах $\bar{X} = 31$ %). Така ж тенденція спостерігається і у відвідуванні шкільних факультативів з фізичної культури. Як свідчать результати анкетування, доволі незначна кількість школярів займається оздоровчим бігом (в п'ятих класах $\bar{X} = 11$ %, в шостих класах $\bar{X} = 12$ %) та робить зарядку (в п'ятих класах $\bar{X} = 10$ %, в шостих класах $\bar{X} = 9$ %). Результати відповідей учнів на даний блок запитань показали, що різниця між середніми груповими значеннями статистично недостовірна, оскільки z_p знаходиться в межах від 0,33 до 0,95 і $< z_{гр} = 1,96$.

Недостовірність різниці результатів відповідей на поставлені запитання щодо особливостей сприйняття учнями занять фізичною культурою, їх ставлення до відвідування занять і напрями позакласної спортивної активності свідчить, що класи в цілому не відрізняються за мотиваційною складовою культури рухової діяльності.

Проведений вище аналіз показав, що до впровадження технології формування культури рухів в учнів п'ятих і шостих класів було виявлено:

- доволі низький інтерес до шкільних занять фізичною культурою;
- відносно примусовий характер відвідування ними уроків з фізичної культури;
- високі очікування щодо вивчення нового матеріалу на уроках з фізичної культури.

Таким чином, оцінка сформованості культури рухової діяльності в учнів, які навчаються в 5-А та в 5-Б класах, а також учнів, які навчаються в 6-А та в 6-Б класах, проведена до впровадження технології, показала, що

різниця у прояві практично усіх показників («На них можна навчитися новому» – 5-ті класи; «Вони цікаві» – п'яті і шості класи; «На них весело» – 6-ті класи; «Граєш у футбол, волейбол, баскетбол на подвір'ї» – 6-ті класи; «Катаєшся на санчатах та лижах» – п'яті і шості класи; «У вільний час відвідуєш спортивну секцію» – п'яті і шості класи; «Робиш зарядку» – 5-ті класи), які використовувались для оцінки рівня сформованості культури рухів в учнів п'ятих і шостих класів до впровадження технології, була статистично недостовірною. Одержані результати дозволили об'єктивно виділити експериментальні (5-А та 6-А класи) та контрольні (5-Б та 6-Б класи) групи.

4.3. Оцінка ефективності технології формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів

Технологія формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів базувалась на використанні різноманітних комплексів загальнорозвивальних вправ, рекомендованих діючою навчальною програмою [214]. Для перевірки ефективності розробленої технології було проведено спеціальний педагогічний експеримент. В ході експерименту у навально-виховний процес з дисципліни «Фізична культура» протягом учбового року впроваджувалась розроблена технологія «Основна гімнастика в школі». Також оцінювалися зміни основних проявів культури рухової діяльності в учнів п'ятих-шостих класів (рівня їх фізичної підготовленості, культури виконання ними вправ основної гімнастики, мотиваційно-ціннісних характеристик особистості), які відбувалися під впливом технології в експериментальних групах. Вони порівнювались з відповідними змінами, що відбулися в контрольних групах, які навчалися за звичайною програмою.

Зміни за період впровадження технології рівня фізичної підготовленості як один із критеріїв сформованості у учнів п'ятих і шостих класів культури рухової діяльності. Проведений у першому та

третьому розділах аналіз показав, що однією із форм прояву сформованості культури рухів в учнів є їх фізична підготовленість, що оцінюється за комплексом тестових вправ та орієнтовних нормативів, рекомендованих навчальною програмою.

Фізична підготовленість учнів основної школи є наслідком, з одного боку, систематичного використання ними фізичних вправ на уроках фізичної культури, з іншого – засвоєння техніки виконання цих вправ, що є прямим відображенням певного рівня сформованості в них культури рухової діяльності.

Порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості у п'ятикласниць експериментальної і контрольної груп за період впровадження технології. Порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості дівчат контрольної (5-Б клас) та експериментальної (5-А клас) груп за період експерименту показав наступне (табл. 4.11).

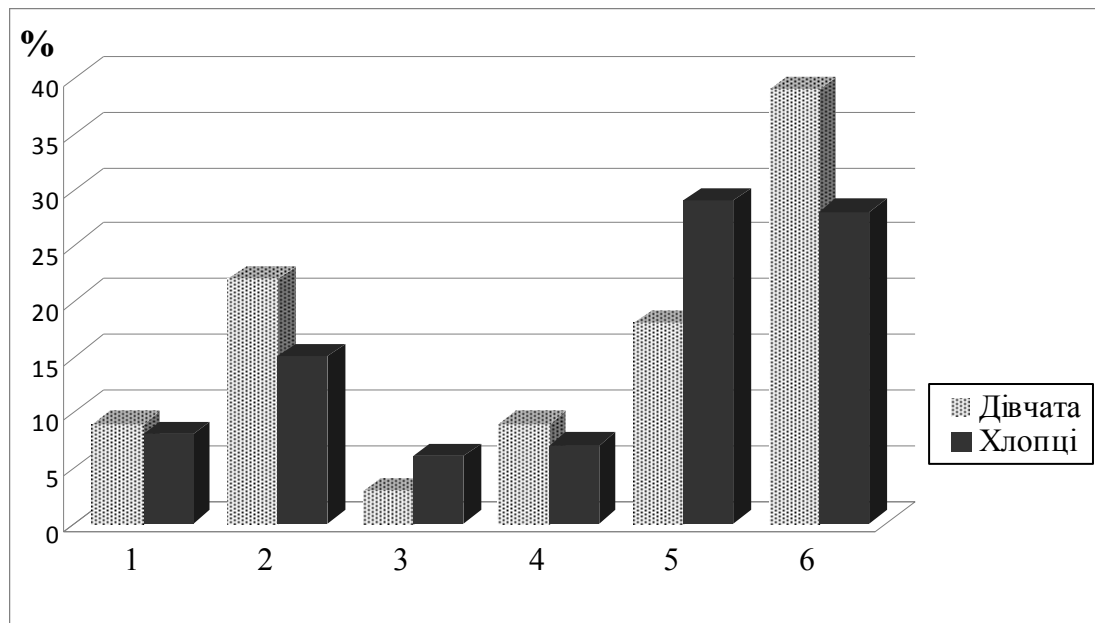
Як видно з представлених матеріалів, у тесті «Стрибок у довжину з місця» дівчата з експериментальної групи (5-А клас) показали середній результат 147,7 см, а дівчата з контрольної групи (5-Б клас) – 135,9 см. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,7 > t_{гр} = 2,06$. Це означає, що в експериментальній групі (ЕГ) у порівнянні з контрольною (КГ) об'єктивно покращилися результати. Їх приріст склав 9 % (рис. 4.2).

При виконанні вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (показник розвитку сили) дівчата експериментальної групи показали середній результат 9,1 рази, а контрольної групи – 7,3 рази. Порівняння цих результатів за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між середніми груповими значеннями статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,1 > t_{гр} = 2,06$. Отримані показники, які характеризують рівень силової підготовленості учнів, свідчать про покращення результатів в експериментальній групі відносно контрольної на 22 %.

Таблиця 4.11

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих класів після проведення експерименту ($p=0,05; 0,01$)

Показники фізичних якостей		Дівчата		t_p	$t_{гр}$	p	Хлопці		t_p	$t_{гр}$	p
		Експери- ментальна група (5-А клас) (n=13)	Конт- рольна група (5-Б клас) (n=15)				Експери- ментальна група (5-А клас) (n=17)	Контроль- на група (5-Б клас) (n=12)			
		$\bar{x} \pm m$					$\bar{x} \pm m$				
1	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	147,7 ± 2,4	135,9 ± 3,6	2,7	2,06	<0,05	175,3 ± 3,1	161,3 ± 4,8	2,5	2,05	<0,05
2	Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	9,1 ± 0,5	7,3 ± 0,7	2,1	2,06	<0,05	10,4 ± 0,6	8,8 ± 0,4	2,2	2,05	<0,05
3	Швидкість: біг 30 м (с)	5,9 ± 0,2	6,1 ± 0,6	0,3	2,06	>0,05	5,1 ± 0	5,4 ± 0,2	1,5	2,05	>0,05
4	Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	11,6 ± 0,2	12,5 ± 0,9	1,0	2,06	>0,05	11,2 ± 0,3	12,0 ± 0,2	2,2	2,05	<0,05
5	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидючи (см)	8,1 ± 0,8	5,9 ± 0,4	2,5	2,06	<0,05	5,9 ± 0,4	4,2 ± 0,2	3,8	2,77	<0,01
6	Швидкісна витривалість: стрибки на скакалці (рази за 1 хв)	76,4 ± 2,4	48,8 ± 3,3	6,8	2,78	<0,01	68,2 ± 1,9	48,8 ± 3,7	4,7	2,77	<0,01



- 1 – Стрибок у довжину з місця
 2 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
 3 – Біг 30 м (с)
 4 – Човниковий біг 4x9 м (с)
 5 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи
 6 – Стрибки на скакалці за 1 хвилину

Рис. 4.2. Виражені у % зміни результатів фізичної підготовленості учнів експериментальної групи (5-А клас) відносно контрольної (5-Б клас) за період експерименту

Результати проведеного дослідження свідчать, що при виконанні вправи «Біг на 30 м (с)» дівчата п'ятих класів з експериментальної групи показали результат 5,9 с, з контрольної – 6,1 с (покращення результату в експериментальній групі склало 3 % по відношенню до контрольної, див. рис. 4.2).

При виконанні «Човникового бігу 4x9 м (с)» дівчата з експериментальної групи показали результат 11,6 с, з контрольної – 12,5 с, тобто покращення результату в експериментальній групі склало 9 % по відношенню до контрольної (рис. 4.2). Відповідно до критерію Стьюдента різниці між середніми результатами показаними учнями в цих тестах (тести для оцінки швидкості та спритності) є статистично недостовірними, оскільки

t_p менше $t_{гр}$. (табл. 4.11). У процесі порівняльного аналізу показників розвитку гнучкості за тестом «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» виявлено достовірне покращення результатів у експериментальній групі по відношенню до контрольної, оскільки $t_p = 2,5 > t_{гр} = 2,06$. Покращення результату в експериментальній групі відносно контрольної склало 18 %.

Результати впровадження технології формування культури рухової діяльності свідчать також про те, що найвище покращення результату – 39 % в експериментальній групі відносно контрольної – спостерігалося за результатами виконання тесту «Стрибки на скакалці» (рис. 4.2). Так, дівчата 5-А класу показали результат 76,6 разів, а 5-Б – 48,8 разів. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 6,8 > t_{гр} = 2,78$.

Порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості у п'ятикласників експериментальної і контрольної груп за період впровадження технології. Хлопці експериментальної групи після впровадження технології «Основна гімнастика в школі» у тесті «Стрибок у довжину з місця» показали середній результат 175,3 см, а в контрольній групі – 161,3 см. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,5 > t_{гр} = 2,05$. Покращення результату у ЕГ по відношенню до КГ складає 8 % (рис. 4.2).

Показники розвитку сили у хлопців експериментальної групи також значно змінилися за період впровадження технології. Якщо на початку експерименту хлопці ЕГ могли виконати у середньому 6,1 згинань та розгинань рук в упорі лежачи, то наприкінці експерименту цей результат збільшився до 10,4 разів. Хлопці КГ залишилися слабшими – з 6,5 разів на початку збільшили результат тільки до 8,8 разів. Результат порівняння середніх показників експериментальної та контрольної груп після впровадження технології свідчить про статистично значущу різницю, оскільки $t_p = 2,2 > t_{гр} = 2,05$ (табл. 4.11). Отже приріст результатів учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною становить 15 % (рис. 4.2). Результати дослідження також показали, що в тесті «Біг 30 м (с)»,

який використовувався для оцінки рівня розвитку швидкості, хлопці ЕГ показали результат 5,1 с, а КГ – 5,4 с. Різниця між цими показниками статистично недостовірна (табл. 4.11).

За період впровадження технології достовірних змін зазнали показники розвитку спритності у хлопців експериментальної групи (11,2 с) по відношенню до контрольної (12,0 с). Таке покращення результатів склало 7 % (рис. 4.2). Схожі зміни результатів тестування хлопців експериментальної та контрольної груп спостерігалися щодо рівня розвитку гнучкості: 5-А клас – 5,9 см; 5-Б клас – 4,2 см. Відповідно до критерію Стьюдента різниця між середніми показниками цих тестів є статистично достовірною, оскільки $t_p > t_{гр}$. (табл. 4.11). Покращення результату у ЕГ по відношенню до КГ складає 29 % (рис. 4.2). Хлопці, які навчаються у п'ятих класах, в тесті «Стрибки на скакалці» показали наступні результати: в експериментальній групі – 68,2 рази, а в контрольній – 48,8 разів. Різниця між цими результатами статистично достовірна (табл. 4.11). В експериментальній групі по відношенню до контрольної результат покращився на 28 % (рис. 4.2).

Порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості у шестикласниць експериментальної і контрольної груп за період впровадження технології. Для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів шостих класів використовувались тестові завдання, аналогічні використаним для учнів п'ятих класів [214].

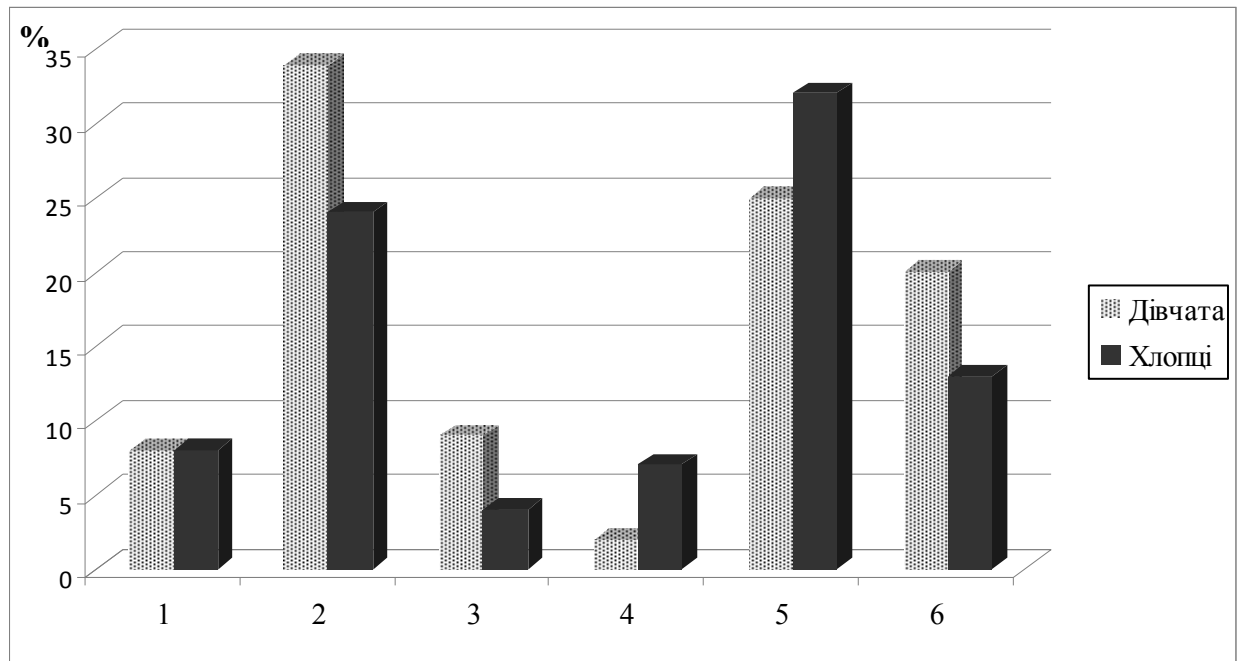
Результати, показані учнями шостих класів експериментальної та контрольної групи за цими тестами, представлено у табл. 4.12. У тесті «Стрибок у довжину з місця» дівчата з експериментальної групи (6-А клас), показали середній результат 153,9 см, а дівчата з контрольної групи (6-Б клас) – 142,2 см. Різниця між цими показниками статистично достовірна, оскільки $t_p = 3,1 > t_{гр} = 2,81$. Це означає, що в експериментальній групі по відношенню до контрольної об'єктивно покращилися результати.

Таблиця 4.12

Рівень фізичної підготовленості учнів шостих класів після проведення експерименту ($p=0,05;0,01$)

Показники фізичних якостей	Дівчата		t_p	$t_{гр}$	p	Хлопці		t_p	$t_{гр}$	p
	Експериментальна група (6-А клас) (n=12)	Контрольна група (6-Б клас) (n=13)				Експериментальна група (6-А клас) (n=14)	Контрольна група (6-Б клас) (n=13)			
	$\bar{x} \pm m$					$\bar{x} \pm m$				
1 Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	153,9 ± 2,6	142,2 ± 2,8	3,1	2,81	<0,01	187,4 ± 2,6	172,3 ± 3,1	3,7	2,79	<0,01
2 Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	10,4 ± 0,4	6,9 ± 0,8	3,9	2,81	<0,01	16,1 ± 0,7	12,2 ± 0,6	4,2	2,79	<0,01
3 Швидкість: біг 30м (с)	5,4 ± 0,1	5,9 ± 0,1	3,5	2,81	<0,01	4,9 ± 0,1	5,1 ± 0,1	1,4	2,06	>0,05
4 Спритність: човниковий біг 4х9 м (с)	11,9 ± 0,1	12,2 ± 0,1	2,1	2,06	<0,05	10,7 ± 0,1	11,4 ± 0,1	4,9	2,79	<0,01
5 Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	11,9 ± 0,6	8,9 ± 0,5	3,8	2,81	<0,01	9,1 ± 0,1	6,2 ± 0,7	4,1	2,79	<0,01
6 Швидкісна витривалість: стрибки на скакалці (рази за 1 хв)	86,4 ± 4,6	69,2 ± 4,3	2,7	2,06	<0,05	72,9 ± 3,0	63,3 ± 2,7	2,4	2,06	<0,05

Їх приріст склав 8 % (рис. 4.3). У тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» учениці з ЕГ та КГ показали такі результати – 10,4 рази та 6,9 разів. Оскільки $t_p = 3,9 > t_{гр} = 2,81$, то можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично достовірна. Це свідчить про те, що впровадження технології сприяло покращенню середнього результату в експериментальній групі відносно контрольної на 34 % (рис. 4.3).



- 1 – Стрибок у довжину з місця
 2 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
 3 – Біг 30 м (с)
 4 – Човниковий біг 4x9 м (с)
 5 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи
 6 – Стрибки на скакалці за 1 хвилину

Рис. 4.3. Виражені у % зміни результатів фізичної підготовленості учнів експериментальної групи (6-А клас) відносно контрольної (6-Б клас) за період експерименту

У тесті для оцінки рівня швидкісної підготовленості «Біг 30 м (с)» дівчата експериментальної групи показали результат 5,4 с, а контрольної групи – 5,9 с. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $t_p > t_{гр}$ (табл. 4.12). Приріст результатів в експериментальній групі

відносно контрольної склав 9 % (рис. 4.3). Також статистично достовірною різниця між середньогруповими результатами, показаними дівчатами експериментальної та контрольної груп у тесті «Човниковий біг 4×9 м (с)» (в 6-А класі $\bar{X} = 11,9$ с, а 6-Б класі $\bar{X} = 12,2$ с). Покращення результату у ЕГ по відношенню до КГ становить 2 % (рис. 4.3). Результати учениць в даному тесті дозволяють стверджувати про ефективність запропонованої технології.

Отримані дівчатами результати виконання тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» (у ЕГ = 11,9 см та КГ = 8,9 см) свідчать про те, що різниця між середніми результатами шестикласниць при виконанні вправи на гнучкість є статистично достовірною, оскільки $t_p = 3,8 > t_{гр} = 2,81$. В експериментальній групі відносно контрольної результати покращились на 25 %, і це покращення є достовірним (рис. 4.3). Як показують матеріали дослідження, у тесті «Стрибки на скакалці» дівчата ЕГ показали результат 86,4 рази, а КГ – 69,2 рази, тобто покращення склало 20 % (рис. 4.3). Різниця між цими показниками є статистично достовірною, оскільки $t_p > t_{гр}$ (табл. 4.12).

Порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості у шестикласників експериментальної і контрольної груп за період впровадження технології. Оцінка рівня розвитку фізичної підготовленості хлопців шостих класів експериментальної та контрольної груп за період впровадження технології також демонструє приріст. Для оцінки рівня розвитку швидко-силової підготовленості хлопців шостого класу використовувався тест «Стрибок у довжину з місця». Результати дослідження показали, що експериментальна група виконала цю вправу з середньогруповим результатом 187,4 см, а контрольна – 172,3 см. Порівняння середніх результатів, показаних шестикласниками у цьому тесті, свідчить, що різниця між ними статистично достовірною ($t_p = 3,7 > t_{гр} = 2,79$). Покращення результату у ЕГ по відношенню до КГ складає 8 % (рис. 4.3). Для оцінки рівня розвитку сили учнів шостих класів використовувався тест «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Хлопці ЕГ та КГ показали результати

16,1 рази та 11,2 рази відповідно. Оскільки $t_p = 4,2 > t_{гр} = 2,79$, можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично достовірна. Це означає, що в ЕГ по відношенню до КГ об'єктивно покращилися результати, їх приріст склав 24 % (рис. 4.3). Для оцінки рівня розвитку швидкості у шестикласників використовувався тест «Біг 30 м (с)». Хлопці ЕГ показали результат 4,9 с, а КГ – 5,1 с. За критерієм Стьюдента середньогрупова різниця між цими результатами є статистично недостовірною, оскільки $t_p < t_{гр}$ (табл. 4.12).

Для оцінки рівня розвитку спритності учні виконували «Човниковий біг 4×9 м (с)». Хлопці ЕГ показали результат 10,7 с, КГ – 11,4 с. Оскільки $t_p = 4,9 > t_{гр} = 2,79$, можна зробити висновок, що різниця між цими показниками статистично достовірна. Це свідчить, що впровадження технології формування культури рухової діяльності сприяло покращенню середньогрупового результату за цим тестом на 7 % в ЕГ відносно КГ (рис. 4.3). Для оцінки рівня розвитку гнучкості учні виконували вправу «Нахил тулуба вперед з положення сидячи». Хлопці шостих класів показали наступні середні результати: 6-А клас – 9,1 см, 6-Б клас – 6,2 см. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $t_p > t_{гр}$. (табл. 4.12). Результати, показані хлопцями в даному тесті, дозволяють констатувати покращення рівня розвитку гнучкості у ЕГ відносно КГ на 32 % (рис. 4.3). Для оцінки рівня розвитку швидкісно-силової витривалості шестикласники виконували «Стрибки на скакалці». Середньогрупові результати, показані хлопцями, були такими: 6-А – 72,9 разів, 6-Б – 63,3 рази. Їх порівняння по критерію Стьюдента показало, що різниця між ними статистично достовірна ($t_p = 2,4 > t_{гр} = 2,06$). На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження технології «Основна гімнастика в школі» позитивно вплинуло на рівень розвитку швидкісно-силової витривалості шестикласників ЕГ (покращення результату по відношенню до КГ становить 13 % (рис. 4.3).

Проведений у цьому підрозділі аналіз дозволяє зробити узагальнення: результати експерименту свідчать про те, що в експериментальних групах по відношенню до контрольних достовірно покращились результати прояву швидкісно-силових та силових якостей, швидкості, спритності, гнучкості, швидкісної витривалості. Винятком є рівень розвитку швидкісних якостей у хлопців п'ятих і шостих класів, дівчат п'ятих класів та розвиток спритності у дівчат п'ятих класів. Позитивні зміни рівня розвитку рухових якостей в учнів експериментальних груп були обумовлені різноаспектним впливом технологій формування культури рухової діяльності.

Зміни рівня швидкісно-силових якостей в учнів п'ятих і шостих класів експериментальних груп пояснюються використанням у процесі впровадження технології різновидів стрибків, вправ-завдань, застосуванням ігрового та змагального способів проведення вправ на розвиток швидкісно-силових якостей (Додаток С).

Рівень розвитку силових якостей найбільше покращився в учнів експериментальних груп завдяки тому, що вони протягом навчального року виконували різноманітні вправи основної гімнастики (присідання, стрибки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та ін.); вправи з обтяженням (комплекси загальнорозвивальних вправ з гантелями та набивними м'ячами); вправи з опором партнера та вправи з комбінованим обтяженням (Додаток С).

Ефективний вплив на рівень розвитку швидкості у школярів 5-А та 6-А класів можна пояснити включенням в уроки фізичної культури різноманітних естафет з м'ячем, гімнастичною палицею, поєднанням стрибків та бігу, командних естафет, націлених на результат (Додаток С).

Для підвищення рівня розвитку спритності протягом навчального року в експериментальних класах були застосовані комплекси вправ зі скакалкою, різновиди стрибків, естафети зі скакалкою, змагальний та ігровий способи проведення вправ основної гімнастики. Завдяки цьому учні

експериментальних груп навчилися краще, ніж учні контрольних груп, координувати рухи, точніше виконувати вправи відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою рухову діяльність в залежності від умов, що складаються в процесі виконання (Додаток С).

Технологія передбачала систематичне виконання учнями експериментальних класів вправ на розтягування м'язів: активні вправи (повільні, пружні, махові рухи); пасивні вправи (з використанням маси власного тіла, з самозахватами, з допомогою партнера) та комбіновані вправи (повільні, пружні та махові рухи в поєднанні з утриманням пози у крайніх точках амплітуди). Її позитивний вплив спостерігаємо у учнів експериментальних класів (Додаток С).

Покращення рівня розвитку швидкісної витривалості в учнів експериментальних класів досягнуто за рахунок використання стрибків на скакалці як одного з найбільш доступних засобів основної гімнастики, який використовується для розвитку витривалості. На початку експерименту в учнів спостерігалися низькі навички володіння технікою даної вправи. Для покращення результатів в експериментальній групі були застосовані комплекси вправ зі скакалкою, різновиди стрибків, естафети зі скакалкою, змагальний та ігровий способи проведення вправ протягом навчального року. Значні результати рівня розвитку витривалості учнів експериментальних груп свідчать про набуття навичок та вмінь виконання даної вправи (Додаток С).

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що розроблена технологія формування культури рухової діяльності «Основна гімнастика в школі» прямо вплинула на розвиток рівня фізичної підготовленості учнів експериментальних груп. Це пов'язано як із загальнорозвивальним впливом підібраних вправ та введеними елементами змагальності, так і з тим, що рухи школярів набули більшої точності за рахунок зростання міжм'язової

координації, що сприяло виконанню вправ на більш високому технічному рівні.

Зміни рівня сформованості культури виконання вправ основної гімнастики за період впровадження технології в учнів п'ятих і шостих класів (за результатами експертного оцінювання). Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне експертне оцінювання рівня сформованості культури виконання вправ основної гімнастики в учнів ЕГ та КГ. Результати порівняння представлені у таблиці 4.13. Експертне оцінювання якості виконання учнями стройових вправ за критерієм «Чітке виконання команд, перешикувань, пересувань» наступне: у ЕГ (5-ті класи) – 4,2 бала, у КГ (5-ті класи) – 3,3 бала. Різниця оцінок за даним критерієм є статистично достовірною, оскільки $t_p = 2,59 > t_{гр} = 2,14$.

Таблиця 4.13

Результати оцінювання експертами рівня сформованості культури рухів у школярів наприкінці експерименту ($p=0,05$; $t_{гр}=2,14$) ($p=0,01$; $t_{гр}=2,98$)

Критерії експертного оцінювання сформованості культури рухів у школярів		Результати експертного оцінювання (бали)							
		ЕГ 5 А клас n=27	КГ 5 Б клас n=30	t_p	p	ЕГ 6-А клас n=26	КГ 6-Б клас n=26	t_p	p
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Оцінювання якості виконання стройових вправ									
1	Чітке виконання команд, перешикувань, пересувань	4,2	3,3	2,59	<0,05	4,5	3,3	3,78	<0,01
2	Злагодженість дій	3,5	2,8	2,16	<0,05	3,7	2,5	3,98	<0,01
3	Однчасне виконання	4,0	3,4	2,01	>0,05	4,2	3,1	3,33	<0,01
4	Збереження правильної постави	4,0	3,2	2,39	<0,05	4,2	3,0	3,41	<0,01
Середній показник експертної оцінки		3,92	3,18	2,29	<0,05	4,15	2,97	3,63	<0,01
Оцінювання якості виконання різovidів ходьби									
1	Природне без напруження положення тіла	4,2	3,2	2,59	<0,05	4,4	3,3	3,78	<0,01
2	Голова та тулуб тримаються прямо	4,2	3,1	3,06	<0,01	4,5	3,4	3,26	<0,01
3	Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені	3,3	2,5	2,39	<0,05	3,8	2,8	2,71	<0,05

Продовження таблиці 4.13

4	Руки рук та ніг вільні, різнойменні	4,5	4,1	1,71	>0,05	4,6	4,2	1,67	>0,05
5	«Ходьба в ногу» під рахунок	4,1	3,3	2,26	<0,05	4,2	3,5	2,16	<0,05
Середній показник експертної оцінки		4,06	3,24	2,40	<0,05	4,30	3,08	2,71	<0,05
Оцінювання якості виконання різновидів бігу									
1	Тіло трохи нахилено вперед	4,0	3,2	2,39	<0,05	4,3	3,3	3,10	<0,01
2	Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються	3,8	2,2	4,28	<0,01	4,3	2,6	4,28	<0,01
3	Руки зігнуті в ліктьових суглобах	4,4	3,9	1,99	>0,05	4,6	4,5	0,31	>0,05
4	Правильна постановка стопи	3,6	2,6	3,78	<0,01	4,0	3,4	2,16	<0,05
5	Правильне дихання	3,5	3,1	0,93	>0,05	4,2	3,3	2,59	<0,05
Середній показник експертної оцінки		3,86	3,00	2,67	<0,05	4,28	3,42	2,49	<0,05
Оцінювання якості виконання загальнорозвивальних вправ у русі									
1	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)	4,0	3,3	2,16	<0,05	4,5	3,4	3,41	<0,01
2	Злагодженість дій	3,9	2,7	3,98	<0,01	4,3	3,2	3,19	<0,01
3	Надійність засвоєння	3,9	3,2	2,19	<0,05	4,3	3,2	3,19	<0,01
4	Розуміння гімнастичної термінології	4,2	4,3	0,36	>0,05	4,5	4,3	0,47	>0,05
Середній показник експертної оцінки		4,00	3,38	2,17	<0,05	4,4	3,53	2,57	<0,05
Оцінювання якості виконання загальнорозвивальних вправ на місці									
1	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)	4,3	3,3	2,59	<0,05	4,5	3,4	3,33	<0,01
2	Злагодженість дій	3,8	2,6	3,78	<0,01	3,9	2,9	2,79	<0,05
3	Надійність засвоєння	4,1	3,2	2,67	<0,05	4,1	3,2	2,59	<0,05
4	Розуміння гімнастичної термінології	4,5	4,2	0,79	>0,05	4,6	4,3	0,68	>0,05
5	Загальне враження про технічну підготовленість дітей	4,3	3,4	2,39	<0,05	4,5	3,6	3,78	<0,01
Середній показник експертної оцінки		4,20	3,34	2,44	<0,05	4,32	3,48	2,63	<0,05
Експертне оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження									
1	Візуальна оцінка статури школярів	4,4	3,4	2,59	<0,05	4,4	3,7	2,19	<0,05

Продовження таблиці 4.13

2	Пульс учнів не перевищує 160 уд·хв. ⁻¹ під час виконання вправ основної гімнастики	4,4	4,2	0,98	>0,05	4,6	4,2	1,67	>0,05
3	Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики	4,4	4,0	1,49	>0,05	4,6	3,8	2,27	<0,05
4	Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом навантаження	4,3	3,4	2,39	<0,05	4,6	3,8	2,27	<0,05
5	Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку школярів	3,4	3,4	0,00	>0,05	4,4	3,4	2,59	<0,05
Середній показник експертної оцінки		4,16	3,68	1,49	>0,05	4,52	3,78	2,19	<0,05

Різниця оцінок злагодженості дій учнів в експериментальній (5-А) та в контрольній (5-Б) групах при виконанні ними перешикунів та пересувань також є достовірною ($p < 0,05$). «Одночасне виконання» стройових вправ було оцінене експертами в учнів експериментального та контрольного класів в 4,0 та 3,4 бала відповідно, з недостовірною різницею ($t_p = 2,01 < t_{гр} = 2,14$). «Збереження правильної постави» з результатами в 4,0 бала та 3,2 бала відповідно показало достовірну різницю ($p < 0,05$).

На відміну від п'ятих класів, різниця оцінок шестикласників контрольної та експериментальної груп за всіма критеріями, що характеризували якість виконання стройових вправ, була статистично достовірною ($p < 0,01$). Так, експерти оцінили чіткість виконання команд, перешикунів та пересувань учнями експериментального 6-го класу в 4,5 бала, а учнями контрольного 6-го класу в 3,3 бала; «Злагодженість» у ЕГ в 3,7 бала, у КГ – в 2,5 бала.

«Одночасність виконання стройових вправ» учнями 6-А класу було оцінено експертами у 4,2 бала, а 6-Б класу – у 3,1 бала; «збереження правильної постави» – у 6-А оцінено в 4,2 бала, у 6-Б в 3,0 бала.

Виконання різновидів ходьби учнями експериментального п'ятого класу за критерієм «Природне, без напруження положення тіла» експерти оцінили в 4,2 бала, а учнями контрольного класу – в 3,2 бала. Така різниця

середньогрупових результатів оцінювання (табл. 4.13) є достовірною. У процесі виконання учнями п'ятих класів різновидів ходьби така складова техніки виконання цих вправ, як «Голова та тулуб тримаються прямо» була оцінена експертами в учнів експериментального класу в 4,2 бала, а контрольного – в 3,1 бала, складова «Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені» – в 3,3 та 2,5 бала відповідно. За наступним критерієм оцінки техніки виконання учнями ходьби «Руки рук та ніг вільні, різнойменні» учні експериментальної та контрольної груп отримали 4,5 та 4,1 бала відповідно. На відміну від інших критеріїв експертного оцінювання сформованості культури рухів, які мали достовірну різницю ($t_p > t_{гр}$), різниця за критерієм «Руки рук та ніг вільні, різнойменні» була статистично недостовірною, оскільки $t_p < t_{гр}$ (табл. 4.13). На думку експертів, учні експериментального п'ятого класу виконали «Ходьбу в ногу під рахунок» краще, ніж учні контрольного класу, і ця різниця є достовірною ($p < 0,05$).

Експертне оцінювання сформованості культури виконання різновидів ходьби у школярів шостих класів показала наступне:

- по-перше, за критерієм «Природне, без напруження положення тіла» учнів експериментального шостого класу було оцінено в 4,4 бала, учнів контрольного – в 3,3 бала;
- по-друге, за критерієм «Голова та тулуб тримаються прямо» ЕГ була оцінена в 4,5 бала, КГ – в 3,4 бала;
- по-третє, за критерієм «Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені» експериментальний шостий клас оцінили в 3,8 бала, а контрольний – у 2,8 бала;
- по-четверте, найбільш високу експертну оцінку групи отримали за критерієм «Руки рук та ніг вільні, різнойменні»: в експериментальному шостому класі 4,6 балів, а в контрольному – 4,2 бала;
- по-п'яте, за «Ходьбу в ногу під рахунок» шестикласники отримали наступні бала: ЕГ – 4,2; КГ – 3,5.

Майже за усіма критеріями різниця експертних оцінок складових техніки виконання різновидів ходьби є статистично достовірними ($t_p > t_{гр}$), окрім критерію «Руки рук та ніг вільні, різнойменні» з недостовірною різницею ($p > 0,05$).

Наступна компетентність у прояві культури виконання вправ основної гімнастики в учнів п'ятих і шостих класів оцінювалась за технікою виконання різновидів бігу. Оцінка сформованості техніки виконання учнями бігових вправ проводилася експертами за критеріями, представленими у таблиці 4.13. Отримані матеріали свідчать про те, що за критерієм «Тіло трохи нахилено вперед» експерти оцінили виконання бігу учнями експериментального п'ятого класу в 4,0 бала, контрольного – в 3,2 бала ($p < 0,05$); за критерієм «Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються» – у 3,8 і 2,2 бала відповідно ($p < 0,01$); «Руки зігнуті у ліктьових суглобах» – 4,4 і 3,9 бала відповідно ($p > 0,05$); правильність постановки стопи була оцінена в учнів ЕГ в 3,6 бала, а в учнів КГ – в 2,6 бала ($p < 0,01$); «Правильне дихання» в ЕГ оцінене у 3,5 бала, в КГ – у 3,1 бала ($p > 0,05$). Таким чином, більшість критеріїв оцінки в експериментальній та контрольній групах, які характеризують техніку виконання різновидів бігу, мають достовірну різницю середніх результатів (табл. 4.13).

Експертна оцінка прояву компетентності в реалізації бігових вправ в учнів шостих класів, які взяли участь в експерименті, показала наступне:

- критерій «Тіло трохи нахилено вперед» був оцінений експертами в експериментальному класі у 4,3 бала, в контрольному – у 3,3 бала ($p < 0,01$);
- критерій «Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються» – 4,3 і 2,6 бала відповідно ($p < 0,01$);
- «Руки зігнуті у ліктьових суглобах»: ЕГ – 4,6 бала, КГ – 4,5 бала ($p > 0,05$);
- за критерієм «Правильна постановка стопи» учні експериментального класу отримали 4,0 бала, а контрольного – 3,4 бала ($p < 0,05$);

– критерій «Правильне дихання» експерти оцінили в ЕГ у 4,2 бала, а в КГ у 3,3 бала ($p < 0,05$).

За оцінкою експертами сформованості «Техніки виконання комплексу загальнорозвивальних вправ у русі» учні експериментального п'ятого класу отримали 4,0 бала, а контрольного – 3,3 бала. Отримано свідчення достовірності різниці середніх результатів за цим критерієм ($p < 0,05$). «Злагоженість дій» учнів п'ятих класів у процесі виконання комплексу загальнорозвивальних вправ у русі експерти оцінили в ЕГ у 3,9 бала, а в КГ – у 2,7 балів. У ході дослідження надійність засвоєння учнями цих вправ була оцінена експертами таким чином: у ЕГ – 3,9 бала, в КГ – 3,2 бала. Майже усі експертні оцінки запропонованого комплексу є достовірно різними, окрім критерію «Розуміння гімнастичної термінології», який був оцінений з недостовірною різницею (табл. 4.13).

Аналіз таблиці 4.13 свідчить, що учні експериментального та контрольного шостого класів з «Техніки виконання вправ», які виконуються в русі, отримали 4,5 та 3,4 бала, відповідно; «Злагоженість дій» в експериментальній групі була оцінена в 4,3 бала, в контрольній групі – в 3,2 бала. «Надійність засвоєння» комплексу загальнорозвивальних вправ у русі в ЕГ була оцінена на 4,3 бала, а в КГ – на 3,2 бала. За усіма переліченими вище критерії мали достовірну різницю середніх показників ($p < 0,01$). А за критерієм «Розуміння гімнастичної термінології» різниця експертних оцінок є недостовірною ($p > 0,05$): в експериментальному шостому класі – 4,5 бала, контрольному – 4,3 бала.

Експертна оцінка прояву компетентності виконання учнями п'ятих класів загальнорозвивальних вправ на місці показала, що за усіма запропонованими критеріями виконання цього комплексу вправ було оцінене експертами з достовірною різницею за винятком критерію «Розуміння гімнастичної термінології»:

– «Техніку виконання вправ» було оцінено експертами в експериментальному п'ятому класі у 4,3 бала, в контрольному – у 3,3 бала ($p < 0,05$);

– «Злагожденість дій» – 3,8 і 2,6 балів відповідно ($p < 0,01$);

– «Надійність засвоєння» – 4,1 і 3,2 бала відповідно ($p < 0,05$);

– за критерієм «Розуміння гімнастичної термінології» учні експериментального класу отримали 4,5 бала, а контрольного – 4,2 бала ($p > 0,05$);

– «Загальне враження про технічну підготовленість» експерти оцінили в ЕГ у 4,3 бала, в КГ – у 3,4 бала ($p < 0,05$).

Експертна оцінка критеріїв сформованості культури рухів у школярів шостих класів показала наступне:

– «Техніка виконання вправ» була оцінена в учнів 6-А класу у 4,5 бала, в 6-Б класі у 3,4 бала ($p < 0,01$);

– за критерієм «Злагожденість дій» експериментальний шостий клас отримав оцінку 3,9 бала, а контрольний – 2,9 бала ($p < 0,05$);

– за критерієм «Надійність засвоєння» в ЕГ – 4,1 бала, в КГ – 3,2 бала ($p < 0,05$);

– за критерієм «Розуміння гімнастичної термінології» експертні оцінки є найвищими: у ЕГ – 4,6 бала, а в КГ – 4,3 бала ($p > 0,05$);

– за критерієм «Загальне враження про технічну підготовленість» шестикласники в експериментальній групі були оцінені у 4,5 бала; в контрольній – у 3,6 бала ($p < 0,01$).

Порівняльний аналіз зміни результатів експертної оцінки реакції організму учнів експериментальних (5-А клас, 6-А клас) і контрольних (5-Б клас, 6-Б клас) груп на фізичні навантаження після впровадження технології показав наступне: за першим критерієм «Візуальна оцінка статури школярів» експерти оцінили учнів експериментального п'ятого класу у 4,4 бала; контрольного – у 3,4 бала, різниця середніх результатів оцінки експертів є достовірною ($t_p = 2,59 > t_{cp} = 2,14$). За другим критерієм «Пульс

учнів не перевищує 160 уд·хв.⁻¹» середні експертні оцінки були наступними: ЕГ – 4,4 бала, КГ – 4,2 бала. За цим критерієм різниця середніх результатів в експериментальній та контрольній групах є недостовірною ($t_p = 0,98 < t_{гр} = 2,14$). За третім критерієм «Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики» різниця середніх результатів ЕГ та КГ експертної оцінки була також недостовірною ($t_p = 1,49 < t_{гр} = 2,14$). Оцінка «Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом втоми» (четвертий критерій) у експериментальному п'ятому класі склала 4,3 бала, у контрольному – 3,4 бала ($t_p = 2,39 > t_{гр} = 2,14$), різниця є достовірною. За п'ятим критерієм «Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку учнів» як експериментальна, так і контрольна група отримала середню оцінку у 3,4 бала, різниця яких є недостовірною ($t_p = 0 < t_{гр} = 2,14$).

Аналіз матеріалів таблиці 4.13 свідчить, що усі різниці середніх результатів експертних оцінок прояву реакції організму на фізичні навантаження в учнів експериментального і контрольного шостого класів є достовірними ($p < 0,05$). Лише за критерієм «Пульс учнів не перевищує 160 уд·хв.⁻¹» різниця оцінок експертів є недостовірною ($p > 0,05$):

- за критерієм «Візуальна оцінка статури школярів» учні експериментального шостого класу були оцінені на 4,4 бала, а учні контрольного – на 3,7 балів;

- за критерієм «Пульс учнів не перевищує 160 уд·хв.⁻¹» в ЕГ оцінка становила 4,6 балів, в КГ – 4,2 бала;

- за критерієм «Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики» учні ЕГ та КГ були оцінені у 4,6 та 3,8 бала відповідно;

- за критерієм «Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом навантаження» оцінка в експериментальній групі становила 4,6 бала, а в контрольній – 3,8 бала;

- за критерієм «Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку школярів» учні ЕГ та КГ отримали 4,4 та 3,4 бала відповідно.

Проаналізуємо узгодженість експертних оцінок після проведення експерименту за допомогою розрахунку коефіцієнту конкордації Кендала (табл. 4.14–4.17). Таблиці середніх оцінок експертів рівня сформованості культури рухів учнів п'ятих-шостих класів, які брали участь у дослідженні, представлені у Додатку С.

Таблиця 4.14

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів експертного оцінювання складових культури рухової діяльності учнів 5-А класу після впровадження технології

Критерій \ Експерт	Експерт								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стройові вправи	2	2,5	1,5	4	3,5	1,5	1,5	2	18,5	-9,5	90,25
2. Ходьба	5,5	4	4,5	1,5	2	5,5	3,5	3,5	30	2	4
3. Біг	1	1	3	1,5	5	1,5	3,5	1	17,5	-10,5	110,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3,5	2,5	1,5	4	1	3,5	1,5	3,5	21	-7	49
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	5,5	6	4,5	6	3,5	5,5	5,5	5,5	42	14	196
6. Оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	3,5	5	6	4	6	3,5	5,5	5,5	39	11	121
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		570,5

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 570,5, \quad \sum T_i = 5$$

$$W = \frac{570,5}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 5} = 0,55,$$

що свідчить про середній рівень узгодженості експертних оцінок.

**Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів
експертного оцінювання складових культури рухової діяльності
учнів 5-Б класу після впровадження технології**

Критерій \ Эксперт	Експерт								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стрйові вправи	2	2,5	2,5	2	3,5	2	2	4	20,5	-7,5	56,25
2. Ходьба	3	2,5	2,5	3	2	3	3,5	4	23,5	-4,5	20,25
3. Біг	1	1	1	1	1	1	1	1	8	-20	400
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	4,5	4	5	4	5	4	5	2	33,5	5,5	30,25
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	4,5	5	4	5	3,5	5	3,5	4	34,5	6,5	42,25
6. Оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	6	6	6	6	6	6	6	6	48	20	400
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		949

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 949, \quad \sum T_i = 4.5$$

$$W = \frac{949}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 4.5} = 0.88,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

Таблиця 4.16

**Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів
експертного оцінювання складових культури рухової діяльності
учнів 6-А класу після впровадження технології**

Критерій \ Эксперт	Експерт								Сума рангів	d	d ²
	1	2	3	4	5	6	7	8			
1. Стрйові вправи	1	1	1	1,5	1	1	2	1	9,5	-18,5	342,25
2. Ходьба	3	2,5	4,5	1,5	3	4	4	2,5	25	-3	9
3. Біг	3	4,5	2,5	3,5	2	4	2	4	25,5	-2,5	6,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	5	4,5	4,5	5,5	4,5	4	5	5	38	10	100

Продовження таблиці 4.16

5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3	2,5	2,5	3,5	4,5	2	2	2,5	22,5	-5,5	30,25
6. Оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	6	6	6	5,5	6	6	6	6	47,5	19,5	380,25
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		868

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 868, \quad \sum T_i = 10.5$$

$$W = \frac{868}{\frac{1}{12} 8^2 (6^3 - 6) - 8 \times 10.5} = 0.84,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

Таблиця 4.17

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала для результатів експертного оцінювання складових культури рухової діяльності учнів 6-Б класу після впровадження технології

Критерій \ Експерт	1	2	3	4	5	6	7	8	Сума рангів	d	d ²
1. Стройові вправи	1	1	1	1	2	1	1	1,5	9,5	-18,5	342,25
2. Ходьба	2	2	2	2	1	2	2	1,5	14,5	-13,5	182,25
3. Біг	4	3	3	3	4	3	4	3,5	27,5	-0,5	0,25
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	4	4,5	4,5	4,5	5	4,5	3	5	35	7	49
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	4	4,5	4,5	4,5	3	4,5	5	3,5	33,5	5,5	30,25
6. Оцінювання реакції організму школярів на фізичні навантаження	6	6	6	6	6	6	6	6	48	20	400
Σ	21	21	21	21	21	21	21	21	168		1004

$$S = \sum_{j=1}^n \left(\sum_{i=1}^m A_{ij} - \frac{1}{2} m(n+1) \right)^2 = 1004, \quad \sum T_i = 5$$

$$W = \frac{1004}{\frac{1}{12}8^2(6^3 - 6) - 8 \times 5} = 0.92,$$

що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

Таким чином, отримані показники коефіцієнту конкордації Кендала (який свідчить про рівень узгодженості експертних оцінок) дають підстави зробити висновок про однорідність рівня сформованості культури рухової діяльності школярів п'ятих-шостих класів після впровадження технології «Основна гімнастика в школі». За усіма критеріями зафіксовано середній (показник коефіцієнту знаходиться у межах від 0,4 до 0,6) та високий (показник коефіцієнту знаходиться у межах від 0,6 до 1,0) рівень узгодженості оцінок експертів [105, 115].

Проведений в цьому підрозділі аналіз дозволяє зробити таке узагальнення: описані вище зміни за період експерименту рівня сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів за критеріями, які характеризують якість виконання різновидів стройових вправ, ходьби та бігу, комплексів загальнорозвивальних вправ у русі й на місці та реакцію організму школярів на фізичне навантаження, підтверджуються результатами аналізу відповідних середньогрупових оцінок (рис. 4.4).

Різниця між середніми значеннями експертного оцінювання виконання учнями експериментальної та контрольної груп:

– стройових вправ: у п'ятих – 0,75 бала, у шостих – 1,18 бала. Під впливом розробленої методики учні експериментальних класів стали більш чітко виконувати команди, перешикування та пересування, показувати злагодженість дій та одночасно виконувати стройові вправи (рис. 4.4, 4.5);

– різновидів ходьби: у п'ятих класах – 0,82 бала; в шостих – 1,22 бала з високою достовірністю різниці середніх результатів. Це дозволяє констатувати вдосконалення виконання різновидів ходьби учнями середньої школи (рис. 4.4, 4.5);

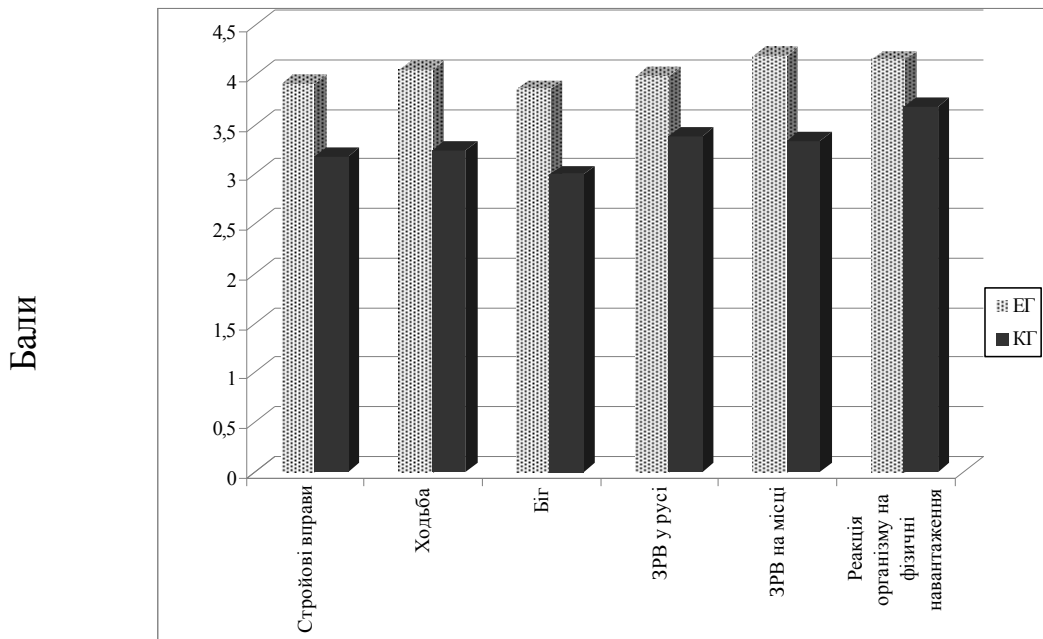


Рис. 4.4. Порівняльна характеристика результатів експертного оцінювання культури виконання вправ основної гімнастики учнями п'ятих класів експериментальних та контрольних груп після впровадження технології

– різновидів бігових вправ: як у п'ятих, так і в шостих класах склала 0,86 балів. Покращення володіння технікою виконання різновидів бігу учнями експериментальних класів вказує на ефективність застосованої технології формування культури рухової діяльності засобами основної гімнастики (рис. 4.4, 4.5);

– комплексу загальнорозвивальних вправ у русі: ЕГ та КГ (п'яті класи) склала 0,62 бала, ЕГ та КГ (шості класи) – 0,87 бала, що свідчить про достовірність різниці середніх результатів експертної оцінки та вказує на кращу техніку виконання учнями експериментальної групи комплексу загальнорозвивальних вправ у русі відносно до контрольної (рис. 4.4, 4.5);

– реакції організму школярів на фізичні навантаження у підготовчій частині уроку: у п'ятих класах – 0,5 бала, в шостих – 0,74 бала. Вона є достовірною та відповідає рівню фізичної підготовленості та віку школярів (рис. 4.4, 4.5).

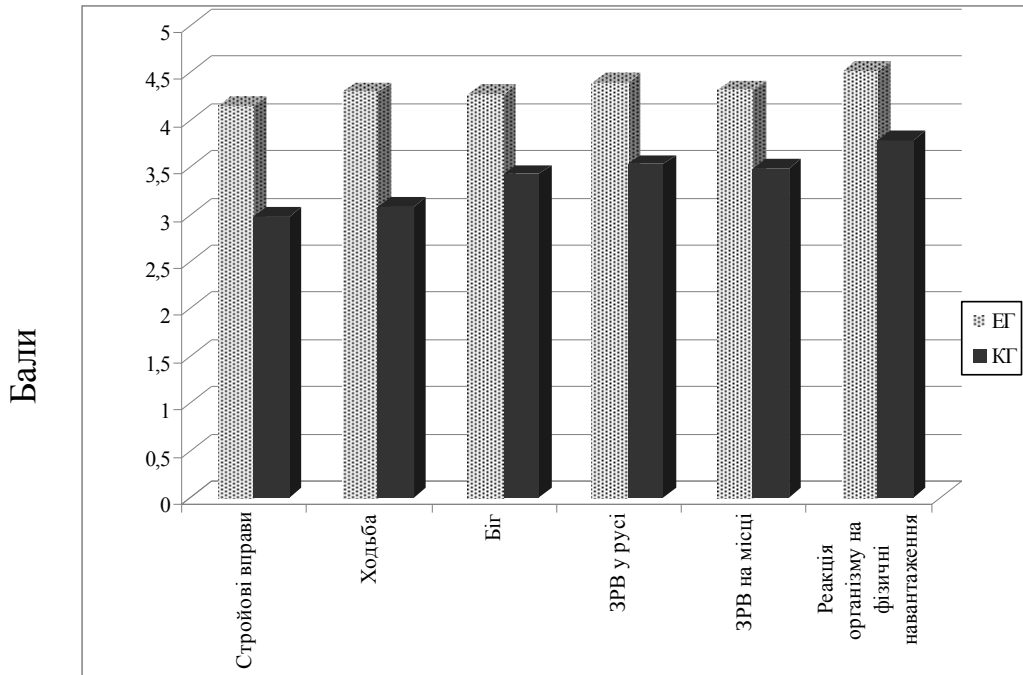


Рис. 4.5. Порівняльна характеристика результатів експертного оцінювання культури виконання вправ основної гімнастики учнями шостих класів експериментальних та контрольних груп після впровадження технології

Оцінка рівня сформованості культури рухів в учнів п'ятих і шостих класів за критерієм їхньої мотивації займатися фізичними вправами (після впровадження технології). Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне опитування учнів експериментальної (5-А та 6-А класи) та контрольної (5-Б та 6-Б класи) груп за аналогічними тематичними блоками. Результати опитування представлені у таблиці 4.18. Вони відображають зміни мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів п'ятих і шостих класів за період впровадження технології. Порівняльний аналіз матеріалів таблиці 4.10 та таблиці 4.18 показав, що в контрольних групах за період впровадження технології ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, на відміну від експериментальних груп, практично не змінилося.

**Мотиви фізкультурно-оздоровчих занять в учнів п'ятих і шостих класів
після впровадження технології**

($p = 0,05$, $z_{гр} = 1,96$; $p = 0,01$, $z_{гр} = 2,58$)

Питання та варіанти відповідей	Кількість позитивних відповідей (%)								
	5 А клас n=27 (ЕГ)	5 Б клас n=30 (КГ)	Z	p	6-А клас n=26 (ЕГ)	6-Б клас n=26 (КГ)	z	p	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ТИ ХОДИШ НА УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТОМУ, ЩО:									
1	Усі їх відвідують (так)	70	90	2,48	<0,05	73	90	2,11	<0,05
2	Вони обов'язкові (так)	74	86	1,21	>0,05	68	84	1,78	>0,05
3	Відвідую уроки з задоволенням (так)	82	66	1,79	>0,05	76	58	1,98	<0,05
4	Примушують батьки (так)	60	58	0,12	>0,05	65	61	0,43	>0,05
5	Примушують вчителі (так)	52	50	0,12	>0,05	60	64	0,43	>0,05
6	Вони корисні для здоров'я (так)	58	42	1,77	>0,05	61	39	2,55	<0,05
7	Вони цікаві (так)	64	32	3,23	<0,01	53	26	2,73	<0,01
8	На них весело (так)	62	30	3,21	<0,01	48	20	2,81	<0,01
УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТИ:									
1	Намагаєшся не пропускати та відвідуєш усі заняття (так)	88	72	0,39	>0,05	86	78	0,61	>0,05
2	Якщо є можливість, то намагаєшся пропустити (так)	30	48	1,98	<0,05	34	53	2,00	<0,05
3	Шукаєш можливість не відвідувати заняття (так)	20	36	1,71	>0,05	18	32	1,57	>0,05
ОКРІМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ТИ:									
1	Граєш у футбол, волейбол, баскетбол на подвір'ї (так)	76	74	0,19	>0,05	74	70	0,38	>0,05
2	Катаєшся на санчатах та лижах (так)	69	61	0,79	>0,05	70	68	0,20	>0,05
3	Катаєшся на велосипеді (так)	58	50	0,79	>0,05	58	52	0,61	>0,05
4	Катаєшся на роликах, скейтборді (так)	57	32	2,51	<0,05	63	27	3,92	<0,01
5	У вільний час відвідуєш спортивну секцію (так)	44	40	0,42	>0,05	48	40	0,79	>0,05
6	Відвідуєш факультатив з фізичної культури в школі (так)	40	34	0,63	>0,05	38	32	0,63	>0,05
7	Займаєшся оздоровчим бігом (так)	29	14	1,64	>0,05	22	12	1,16	>0,05
8	Робиш зарядку (так)	23	9	1,51	>0,05	22	12	1,16	>0,05

Так, наприклад, до експерименту 92 % учнів 5-Б класу (контрольна група) виділили як значущу причину відвідувати уроки з дисципліни «Фізичне виховання» те, що «Усі їх відвідують». Після експерименту таких

учнів було 90 %. Аналогічна закономірність прослідковується і при порівнянні результатів опитування учнів 6-Б класу (контрольна група) до експерименту та після його проведення (табл. 4.10 та табл. 4.18). Враховуючи відсутність статистично значущих розбіжностей між показниками опитування учнів обох груп до початку експерименту, звернімо увагу на аналіз розбіжностей показників цих груп після запровадження технології в експериментальних групах 5-го та 6-го класів. Аналіз отриманих результатів показує, що після впровадження технології в учнів експериментальних груп (5-А та 6-А) знизилась кількість позитивних відповідей на альтернативу «Усі їх відвідують» у порівнянні з контрольними групами. Так, цей альтернативі у 5-А класі віддали перевагу 70 %, а в 6-А – 73 %. До того ж, саме за цими показниками ми спостерігаємо статистично значущі розбіжності відсотків відповідей дітей з експериментальної та контрольної груп після проведення експерименту. Це дозволяє нам зробити припущення, що в учнів експериментальної групи з'явилась більш особиста мотивація відвідувати заняття з фізичної культури.

Матеріали проведеного дослідження дозволяють оцінити ставлення учнів до занять фізичною культурою як більш свідоме та зацікавлене після впровадження технології «Основна гімнастика в школі». Зростання показників згоди з тим, що шкільні уроки фізичної культури відвідують з задоволенням, спостерігаємо в експериментальних групах: в п'ятому класі – 82 %, в шостому – 76 %. Таким чином, застосована технологія сприяла тому, що учні ознайомились з широким спектром різновидів ходьби, бігу, загальнорозвивальних вправ, а використання музичного супроводу зробило їх більш цікавими та різноманітними. І хоча статистична значущість розбіжностей показників зафіксована лише в експериментальній групі шостого класу, ми акцентуємо на наявному впливі технології на підвищення інтересу до занять учнів експериментальних груп. Зазначимо, що показники, які свідчать про «зовнішні» чинники відвідування занять за результатами повторного опитування як в експериментальних («Примушують батьки»:

5-А – 60 %, 6-А – 65 %; «Примушують вчителі»: 5-А – 52 %, 6-А – 60 %) так і в контрольних групах («Примушують батьки»: 5-Б – 58 %, 6-Б – 61 %; «Примушують вчителі»: 5-Б – 50 %, 6-Б – 64 %), майже не змінились (табл. 4.10 та 4.18). Це можна пояснити тим, що такі установки учнів носять глибинний характер та викликані особливостями сприйняття учбового процесу у школі як обов'язкового та необхідного для виконання через таких агентів, як батьки, адміністрація школи та вчительський корпус. Порівняння цих результатів свідчить про статистичну недостовірність розбіжностей відсотків ($p > 0,05$).

Підтвердженням ефективності розробленої методики є те, що після її впровадження школярі п'ятих і шостих класів експериментальних груп почали усвідомлювати корисність для здоров'я занять з фізичної культури, а не сприймати їх тільки як гру (в ЕГ п'ятих і шостих класів – 58 % та 61 %, відповідно). У контрольних групах ситуація при повторному опитуванні майже не змінилась: 5-Б клас – 42 %, 6-Б клас – 39 %. Статистичну значущість розбіжностей показників до та після проведення експерименту в учнів шостого класу ми пояснюємо виключно чинником віку та формуванням «дорослого» сприйняття життя. Також можна відзначити значне зростання кількості виборів альтернативи «Вони цікаві» учнями експериментальних груп: в п'ятому – 64 %, в шостому – 53 % (розбіжності показників до та після експерименту статистично значущі на рівні $p < 0,01$). Це можна пов'язати з різноманіттям вправ, які використовувались протягом реалізації технології, що вплинуло на особливості сприйняття учнями занять фізичною культурою. Аналогічне зростання позитивних відповідей спостерігалось і в ставленні учнів п'ятих і шостих класів до занять фізичною культурою за альтернативою «На них весело». Показник в експериментальних групах суттєво зріс: у п'ятому класі – 62 %, шостому – 48 % (розбіжності показників до та після експерименту статистично значущі на рівні $p < 0,01$). Це можна пояснити використанням музичного супроводу під час виконання комплексів загальнорозвивальних вправ, різноманітних

естафет, подолання смуги перешкод, що сприяло підвищенню настрою та створенню емоційного фону під час проведення уроків з фізичної культури.

Позитивний вплив методики спостерігається і на орієнтації учнів стосовно відвідування занять з фізичної культури. Хоча зростання кількості учнів, які намагаються не пропускати та відвідують заняття з фізичної культури, не є статистично значущим – у 5-А класі цей показник зріс з 74 до 88 %, а в 6-А класі з 80 до 86 % (табл. 4.10; табл. 4.18), – паралельно зафіксовано скорочення кількості учнів, які намагаються пропустити заняття з фізичної культури у школі або шукають можливість не відвідувати їх взагалі в експериментальних групах. Кількість виборів варіанта «Якщо є можливість, то намагаєшся пропустити» в експериментальних групах становила: в 5-А – 30 %, а в 6-А – 34 %; а варіанта «Шукаєш можливість не відвідувати заняття» – в 5-А класі – 20 %, в 6-А – 18 %. Проте така зміна не була зафіксована у відповідях учнів контрольних груп. Альтернативу «Якщо є можливість, то намагаєшся пропустити» обрали 48 % учнів 5-Б, 53 % – 6-Б; «Шукаєш можливість не відвідувати їх»: 5-Б – 36 %, 6-Б – 32 %.

Однак ми підкреслюємо мінімальний вплив технології на інтенсивність та характер занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю поза межами школи серед учнів експериментальних груп. Майже за всіма показниками нам не вдалося зафіксувати статистично значущих розбіжностей показників цієї групи. Ми пояснюємо цей факт тим, що на дозвілля дітей впливає безліч чинників, саме тому визначити вплив використаної нами технології на спортивне дозвілля є складним завданням. Статистично значущі розбіжності відсотків зафіксовані лише за показником «Катаєшся на роликах та скейтборді» серед учнів експериментальних груп. При повторному опитуванні спостерігаємо значне зростання кількості учнів експериментальних груп, які почали кататись на скейтборді чи роликах – таких у 5-А класі – 57 %, в 6-А – 63 % (табл. 4.18).

Статистично незначуще збільшення позитивних відповідей після повторного анкетування експериментальної групи спостерігаємо за

показником «Займаєшся оздоровчим бігом» у 5-А класі – 29 %, 6-А класі – 22 %; «Робиш зарядку» у 5-А класі – 23 %, у 6-А класі – 22 %. Зростання кількості позитивних відповідей на ці запитання свідчить про те, що розроблена технологія «Основна гімнастика в школі» сприяла підвищенню в учнів рівня свідомого ставлення до таких видів рухової активності, як ранкова гімнастика (зарядка) та заняття оздоровчим бігом.

Підсумовуючи аналіз результатів повторного опитування учнів щодо мотивації відвідування ними занять з фізичної культури, слід зазначити наступне: по-перше, впроваджена технологія позитивно вплинула як на рівень інтересів, цінностей та мотивів учнів експериментальної групи, так і на діяльнісний рівень (рівень їхньої поведінки та особливостей проведення дозвілля); по-друге, вона найкраще спрацювала у напрямку переформатування сприйняття учнями занять з фізичної культури у школі, підвищила цікавість, інтерес до них, що позитивно вплинуло на бажання їх відвідувати. По-третє, комплекси вправ, використані в ході впровадження технології формування культури рухів в учнів п'ятих і шостих класів, сприяли покращенню емоційного фону занять, що зробило їх більш цікавими та корисними для учнів.

4.4. Практичне застосування технології формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів

У дисертаційному дослідженні представлено технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики. Основу даної технології складають методики послідовного використання засобів основної гімнастики та спеціальних змагально-розважальних конкурсів у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Практичне застосування таких методик формує в учнів позитивне ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищує рівень їх компетентності у виконанні вправ основної

гімнастики, а запропонований спектр змагально-розважальних конкурсів формує в них креативне мислення щодо використання в повсякденному житті засобів оздоровлення та підвищує їх інтерес до регулярних занять фізичними вправами. Під час їх впровадження необхідно дотримуватись наступних практичних рекомендацій. По-перше, у процесі застосування методик послідовного використання засобів основної гімнастики необхідно враховувати наступне:

- у міру вивчення учнями стройових вправ залучати їх до подачі команд, проведення перешикунань і пересувань; з метою вдосконалення ритмічної ходьби слід використовувати ходьбу з музичним супроводом або з одночасним супроводом кричалками, речівками і слоганами;

- у міру засвоєння учнями техніки бігу для закріплення набутих навичок можна застосовувати нові завдання з подоланням перешкод. Спочатку перешкоди повинні бути одинарними, наприклад, м'ячі, а потім у вигляді декількох перешкод, наприклад, набивні м'ячі, гімнастичні палиці, кубики, «рів» шириною до 80 см і т.д.;

- для різноманітності, удосконалення та позитивного емоційного фону стрибкові вправи підготовчої частини уроку слід використовувати не тільки в комплексах загальнорозвивальних вправ без предметів, а й з предметами – зі скакалкою, обручем, м'ячем та ін.;

- щоб зберегти інтерес до вже знайомих вправ основної гімнастики, поліпшити якість їх виконання, виробити в учнів уміння диференціювати свої рухи за силою м'язових зусиль, темпу, ритму виконання і узгодженості рухів, слід додавати хлопки і вправи-завдання – наприклад, мах ногою і хлопок під нею, – збільшуючи амплітуду руху;

- для ефективного впливу на розвиток в учнів фізичних якостей рекомендуємо застосовувати круговий метод з послідовним виконанням спеціально підібраних фізичних вправ за «станціями», які впливають на різні м'язові групи за типом інтервальної роботи;

– для раціонального використання раніше засвоєних рухових вмінь та навичок слід використовувати вправи основної гімнастики у нестандартних умовах, наприклад, подолання смуги перешкод;

– використання танцювальних, ритмічних вправ і музичного супроводу дозволяє збагатити уроки фізичної культури, роблячи їх більш насиченими, цікавими; покращити емоційний стан учнів, сприяти їх естетичному вихованню та формуванню у них позитивних емоцій;

– для урізноманітнення та ускладнення підготовчої частини уроку можливо застосовувати в якості відпочинку інший вид діяльності;

– для закріплення пройденого матеріалу і виховання в учнів п'ятих і шостих класів свідомого ставлення до уроків фізичної культури необхідно задавати домашні завдання з самостійного складання комплексів загальнорозвивальних, формувати у них навички самостійного проведення комплексів загальнорозвивальних вправ різної спрямованості на основі раніше вивчених вправ з демонстрацією перед однокласниками.

По-друге, у процесі застосування спеціальних змагально-розважальних конкурсів для підсумкової оцінки рівня сформованості в учнів культури рухової діяльності необхідно враховувати наступне:

– для підвищення в учнів інтересу до стройових вправ і прагнення до кращого їх виконання необхідно застосовувати змагально-ігровий метод. Наприклад, поділяти клас на окремі команди і проводити змагання на краще виконання вивчених вправ (змагання проводити в паралельних колонах або шеренгах з вибуванням учасників, які порушили лад чи допустили помилки, або без вибування, але з отриманням штрафних очок, які в підсумку визначають переможця гри або змагання);

– для регулярної перевірки отриманих вмінь та навичок у середині чверті в якості контролю необхідно застосовувати контрольні вправи у вигляді ігрових завдань. Наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 секунд «Хто більше?», стрибок у довжину з місця у 3 спроби «Хто далі?»;

– для закріплення та контролю вивченого матеріалу комплекси загальнорозвивальних вправ слід включати в естафети;

– для подальшого розвитку фізичних якостей рекомендуємо використовувати різноманітні загальнорозвивальні вправи в парах із застосуванням ігрового і змагального методу (ходьба на руках, вправи у перетягуванні, естафети в парах);

– у кінці кожної чверті для підведення підсумків та контролю необхідно проводити різноманітні змагання. Наприклад, у кінці першої чверті – змагання на краще виконання комплексу загальнорозвивальних вправ; у кінці другої – особисті та командні змагання у подоланні смуги перешкод «Десант»; у кінці третьої – естафета з м'ячем на кращий результат з обов'язковою фіксацією часу; у кінці четвертої – особисті та командні змагання з подолання смуги перешкод з використанням предметів та приладів на спортивному майданчику;

– для формування креативного мислення школярів щодо засобів оздоровлення, потреби та інтересу до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, залучення якомога більшої кількості школярів до такої діяльності, закріплення та вдосконалення практичних умінь та навичок необхідно впроваджувати регулярні змагально-розважальні конкурси по 1-2 на семестр. Наприклад, конкурси слоганів-рахунків, родинні змагання «Щастя у русі разом!», змагання з фізкультпауз та рухливих перерв, конкурс флешмобів «Соколята» та ін.

Висновки до розділу 4

1. Технологія «Основна гімнастика в школі», спрямована на формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів, являє собою систему педагогічних заходів, які забезпечують формування в учнів позитивного та активного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення рівня їх компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та покращення їх фізичної підготовленості.

2. Оцінка сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів, проведена до впровадження технології, показала, що різниця в прояві практично всіх показників (за виключенням таких, як «Злагожденість дій» при виконанні комплексу загальнорозвивальних вправ у русі – у п'ятих класах; «Злагожденість дій» при виконанні комплексу загальнорозвивальних вправ на місці – у шостих класах; «Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики» – у п'ятих класах; «Порушення техніки виконання учнями вправ під впливом навантаження» – у п'ятих класах), які використовувались для оцінки рівня сформованості культури рухів до впровадження технології, була статистично недостовірною. Одержані результати дозволили об'єктивно виділити експериментальні та контрольні групи.

3. Проведений аналіз показав, що після впровадження технології спостерігалися позитивні зміни за усіма критеріями, які характеризують культуру рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів. По-перше, різниця між середньогруповими результатами, показаними учнями 5-А та 5-Б класів, а також учнями 6-А і 6-Б класів у тестах, запропонованих навчальною програмою для оцінювання розвитку фізичних якостей («Стрибок у довжину з місця», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Біг 30 м», «Човниковий біг 4x9 м (с)», «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», «Стрибки на скакалці за 1 хвилину») є статистично достовірною (за виключенням: «Біг 30 м» – хлопці та дівчата п'ятих класів, хлопці шостих класів; «Човниковий біг 4x9 м (с) – дівчата п'ятих класів). По-друге, рівень компетентності учнів у виконанні фізичних вправ основної гімнастики, продемонстрований учнями експериментальної групи (5-А клас) є вищим, ніж рівень компетентності учнів контрольної (5-Б клас) – за виключенням: «Рухи рук та ніг вільні, різнойменні»; «Правильне дихання»; «Розуміння гімнастичної термінології при виконанні загальнорозвивальних вправ у русі»; «Розуміння гімнастичної термінології при виконанні загальнорозвивальних вправ на місці»; «Пульс учнів не перевищує

160 уд. / хв.⁻¹ під час виконання вправ основної гімнастики»; «Рівень втоми учнів під час виконання вправ основної гімнастики»; «Відповідність навантаження в підготовчій частині уроку підготовленості та віку школярів». Аналогічна закономірність проявилась і при порівняльній оцінці рівня компетентності учнів 6-А та 6-Б класів (за виключенням: «Руки рук та ніг вільні, різнойменні»; «Руки зігнуті в ліктьових суглобах»; Розуміння гімнастичної термінології при виконанні загальнорозвивальних вправ у русі»; «Розуміння гімнастичної термінології при виконанні загальнорозвивальних вправ на місці»; «Пульс учнів не перевищує 160 уд.хв.⁻¹ під час виконання вправ основної гімнастики»). По-третє, результати впровадження технології формування культури рухової діяльності свідчать про її позитивний вплив як на рівень інтересів, цінностей та мотивів учнів експериментальної групи, так і на діяльнісний рівень (рівень їхньої поведінки та особливостей проведення дозвілля). Засоби основної гімнастики, які використовувались у технології, найбільшою мірою вплинули на сприйняття учнями занять з фізичної культури у напрямку збільшення їх зацікавленості та інтересу, що позитивно вплинуло на їхнє бажання відвідувати ці заняття.

4. Результати всього комплексу проведених досліджень з впровадження технології «Основна гімнастика в школі», спрямованої на формування в учнів культури рухової діяльності, свідчать про її ефективність. Вона дозволяє не тільки навчати школярів вправам основної гімнастики з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, але й сприяє виробленню в учнів міжм'язової координації, точності руху, орієнтування учнів у просторі та часі, відчуття ритму, підвищення рівня рухової активності, а головне, сприяє формуванню у них стійкого інтересу та потреби до занять фізичними вправами, доступних кожному учню, що у підсумку забезпечує оптимальний рівень їх фізичного здоров'я.

Основні результати дослідження, викладені у цьому розділі оприлюднені у наступних публікаціях: [60, 61, 62 63, 64, 70, 73, 74].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати аналізу спеціальної науково-методичної літератури проведені у першому розділі свідчать про те, що погіршення стану фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів, яке спостерігається останніми роками, обумовлене зниженням рівня їх рухової активності [208], недотриманням в режимі навчального дня фізіологічного нормованого рівня розумового та фізичного навантаження [6, 149, 204], відсутністю у них належної мотивації до занять фізичними вправами [107, 117, 193]. Вирішити означені проблеми на думку провідних фахівців [37, 107, 129] можливо через формування в учнів певного рівня особистісної фізичної культури, однією з граней якої є, як показали результати аналізу, культура їх рухової діяльності, яка, окрім усього іншого, включає, техніку виконання учнями рухових дій з використанням вправ основної гімнастики, які засвоюються ними у процесі вивчення інваріантної складової програми з дисципліни «Фізична культура», а також їх мотиви, потреби і цінності щодо їх використання в процесі практичної діяльності.

Проведені дослідження програмно-методичних, організаційних та соціально-педагогічних умов формування культури рухової діяльності в учнів основної школи дозволили отримати три групи результатів – підтвердні (перша група); ті що доповнюють наявні розробки (друга група) та нові (третья група). У результаті проведеного дослідження підтверджено висновки М. Дутчака [84], Т. Круцевич [109], Т. Бали [14], М. Верховської [35] та інших науковців про низький рівень здоров'я, фізичної підготовленості та функціональних можливостей учнів загальноосвітніх шкіл. Так, проведена у дисертаційному дослідженні комплексна оцінки рівня фізичної

підготовленості учнів, які навчаються в п'ятих і шостих класах, показала, що середньо-групові показники комплексної оцінки силової підготовленості хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, знаходяться на середньому та низькому рівні, що швидкісно-силова підготовленість учнів п'ятих і шостих класів знаходиться на середньому та низькому рівні, що середньо-групові оцінки рівня розвитку гнучкості хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах є нижче середнього, що середньо-групові оцінки рівня координаційних здібностей у п'ятикласників відповідають оцінці нижче середнього, а в шестикласників – середній, що середньогруповий рівень витривалості у хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих класах, а також у дівчат шостого класу відповідають низькому рівню розвитку, у хлопців 6 класу – середньому. Проведений комплексний аналіз функціональних можливостей учнів п'ятих і шостих класів також засвідчив, що його рівень у хлопців п'ятих і шостих класів, оцінений по середнім результатам проб ЖЄЛ, Штанге та Руфф'є, знаходяться нижче відповідних норм, окрім результатів проби Генчі, які є вище установлених норм. Рівень функціональних можливостей дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, оцінений по результатам ЖЄЛ, проби Штанге та Руфф'є є нижче установлених норм, у той час як у пробі Генчі п'ятикласниці показали результати нижче відповідних норм, а шестикласниці – вище установлених норм. Результати дослідження також показали, що лише 32,5% хлопців та 37,0% дівчат, які навчаються в п'ятих класах мають правильну поставу; серед хлопців, які навчаються в шостому класі таких 43,0%, а серед дівчат – 28,5%.

Проведене дослідження також підтверджує дані Д. Єлісеєвої [87], О. Андрєєвої [5], М. Саїнчука [179], М. Верховської [35] щодо негативного ставлення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до основних принципів здорового фізично активного способу життя та про те, що види спорту які рекомендовані діючими програмами (окрім спортивних ігор) не користуються у них популярністю. Наведені дані підтверджуються

наступними результатами дослідження соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності у школярів, проведеного в межах дисертаційної роботи, які показали наступне. У середньому 40,4 % опитаних учнів відвідують уроки фізичної культури без особливого бажання; в учнів четвертих – одинадцятих класів найбільший інтерес викликає використання на уроках фізичної культури спортивних ігор. Результати дослідження також свідчать про те, що у школярів за час навчання в школі збільшується інтерес до використання на уроках фізичної культури вправ основної гімнастики, як засобу їх оздоровлення, з 44,0 % у четвертому класі, 46,9 % у п'ятому – дев'ятому класах і до 60,6 % у десятому – одинадцятому класах. Суб'єктивна оцінка учнями четвертих–одинадцятих класів частки різних форм рухової активності у загальному обсязі їх добової активності показала, що за період їх навчання в школі збільшується роль у цьому процесі уроку фізичної культури, при цьому зменшується значення фізичної активності на перервах та на дозвіллі.

Матеріали отримані в процесі проведення дисертаційного дослідження підтверджують дані І. Бакіко [11] щодо співвідношення інваріантної та варіативної частин шкільних навчальних програм з дисципліни «Фізична культура», яке складає у основній школі 60 % : 40 %, а також дані наведені М. Верховською [35], Н. Войноровською [39] та О. Худолієм [223] щодо ролі в у цьому процесі гімнастики та висновки О. Булгакова [28] щодо впливу уроків фізичної культури різної інтенсивності на розумову працездатність учнів на наступних після них уроках загального циклу. Результати проведеного у дисертаційному дослідженні аналізу свідчать про те, що не зважаючи на вивченість окремих питань використання основної гімнастики у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів, змістовно-методичні умови її ефективного застосування у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи майже не вивчаються. На даний час усе ще не з'ясовані програмно-методичні,

організаційні та соціально-педагогічні умови формування культури рухової діяльності у школярів, не визначена роль засобів основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи, відсутня наступність у формуванні в учнів «культури рухів» від початкової до старшої школи.

Результати проведених досліджень доповнюють наявні розробки наступним. По-перше, теоретичні положення сформульовані в працях Ю. Ніколаєва [159], М. Віленського, Г. Соловійова [37], В. Сутули [194], Т. Кутек [117] щодо сутності фізичної культури особистості. Таке доповнення полягає в констатації того факту, що однією з граней особистісної фізичної культури людини є культура її рухової діяльності. Результати проведеного аналізу літератури свідчать про те, що культура рухової діяльності є, важливою складовою частиною загальної культури особистості, а її формування є невіддільним компонентом виховання гармонійно розвинутої людини. По-друге, доповнені та розширені уявлення щодо умов, закономірностей, способів розвитку і засвоєння культури рухової діяльності, які сформульовані в дослідженнях Г. Наталова [155, 156, 157], Л. Лубишевої [128], Р. Абзалова [1]. У результаті проведених досліджень визначено, що «культура рухової діяльності» розкриває, з одного боку, техніку виконання людиною рухових дій, а з іншого – її мотиви, потреби і цінності, які визначають сферу її рухової діяльності. Результати усього комплексу проведених досліджень, які підтверджують та доповнюють наявні розробки, дозволили зробити припущення про те, що рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх навчальних закладів, їх мотивацію до занять фізичними вправами можна підвищити за рахунок впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів технології «Основна гімнастика в школі», яка представляє собою систему використання засобів основної гімнастики в межах реалізації інваріантної складової навчальних програм з дисципліни «Фізична культура» для учнів п'ятих і

шостих класів, тобто вона у певній мірі розкриває варіативні можливості інваріантної складової таких програм. По іншому можна сказати, що технологія представляє собою технологію організації педагогічного процесу в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, яка спрямована на формування культури рухової діяльності в учнів основної школи. Одною з головних складових розробленої технології є регулярний контроль сформованості в учнів вмінь та навичок у вигляді виконання ними вправ на оцінку (експрес-контроль, змагання, подолання смуги перешкод, різноманітних естафет, а також змагання на кращий комплекс загальнорозвивальних вправ). Запропонований спектр змагально-розважальних конкурсів, які використовуються в технології, формує у школярів креативне мислення щодо використання засобів оздоровлення та підвищує їх інтерес до регулярних занять фізичними вправами.

Технологія «Основна гімнастика в школі», розроблялась на основі відповідної концепції викладеній у праці І. Прокопенка, В. Євдокимова [171] та з урахуванням практичного досвіду Т. Бондаря [23] щодо розробки та впровадження в практику технології менеджменту учнівських громадських фізкультурно-оздоровчих клубів, Л. Хохлової [25] щодо технології діяльності «Шкіл сприяння здоров'ю», О. Булгакова [28] щодо розробки та впровадження технології формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів на основі використання фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Технологія включає концептуальну, змістовну, процесуальну частини та програмно-методичне забезпечення. Концептуальна частина, представляє характеристику основної ідеї та принципів на яких ґрунтується технологія. Основна ідея розробленої технології полягає в реалізації механізмів самоорганізації фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів в межах урочної форми. У процесі реалізації технології використовувались принципи систематичності та послідовності, безперервності, свідомості та активності,

наочності, міцності, науковості, доступності, поступовість збільшення навантаження та циклічність процесу підготовки [204, 206]. У змістовній частині технології визначена її ціль, яка полягає у формуванні в учнів п'ятих і шостих класів заданого рівня культури рухової діяльності, та представлено характер технології, як спеціально організований педагогічний процес в межах підготовчої частини урочної форми занять з дисципліни «Фізична культура», який приводить до формування заданого рівня культури рухової діяльності учнів. Процесуальна частина технології, яка відображає організацію навчально-виховного процесу як технологічного процесу, способи, форми та методи, які при цьому застосовуються, передбачає використання у річній структурі вивчення дисципліни «Фізична культура»: а) методики послідовного ускладнення засобів основної гімнастики, які застосовуються в підготовчій частині уроку; б) спеціально розроблених змагально-розважальних конкурсів, які використовуються в кінці кожної четверті і спрямовані на підвищення мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінки фактичного рівня сформованості у них культури рухової діяльності; в) системи заходів по залученню учнів до складання (на основі раніше вивченого матеріалу) та проведення з однокласниками різноманітних комплексів фізичних вправ, що являється одним із ключових аспектів самоорганізації їх фізкультурно-спортивної діяльності в межах урочної форми проведення занять з дисципліни «Фізична культура».

Для ефективної реалізації розробленої технології підготовлено спеціальне програмно-методичне забезпечення, яке включає навчально-методичні посібники, в яких розкривається сутність технології, форми та засоби її застосування, дидактичні матеріали, а також критерії оцінки сформованості в учнів культури рухової діяльності. Програмно-методичне забезпечення технології «Основна гімнастика в школі» представлено в ряді спеціальних публікацій [60, 61, 63, 73].

Оцінка сформованості в учнів культури рухової діяльності проводилася за наступними критеріями. По-перше, оцінювалася мотивація та рівень знань учнів щодо особливостей використання вправ основної гімнастики у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. По-друге, оцінювався рівень майстерності виконання учнями вправ основної гімнастики (пластичність та амплітуда рухів, чистота їх виконання, узгодженість рухів різними частинами тіла) їх зовнішній вигляд та манера триматися. По-третє, оцінювався рівень умінь та практичних навичок самостійно розробляти (на основі раніше вивченого матеріалу) різноманітні комплекси основної гімнастики та використовувати їх у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. По-четверте, оцінювався рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів, як базового чинника формування у них культури рухової діяльності.

Проведений аналіз дозволив отримати нові результати з досліджуваної проблеми. Уперше виділено взаємозв'язок систем фізичного виховання учнів початкової та середньої шкіл у процесі формування у них культури рухової діяльності та критерії її сформованості в учнів. Результати проведених досліджень показали, що основними організаційно-методичними умовами формування культури рухової діяльності (життєво необхідних рухових дій) в учнів основної школи є: сформованість в учнів основної школи певного рівня культури виконання рухів, як наслідок опанування ними школи рухів, передбаченої в початковій школі; систематичне та комплексне використання вправ основної гімнастики, що забезпечує наступність у вивченні матеріалу в початковій та середній школі, формування відповідного рівня фізичної досконалості (рівень компетентності) учнів основної школи та певну культуру використання засвоєних на уроках фізичної культури життєво необхідних рухових дій; наявність системи педагогічного контролю, передбаченої існуючою навчальною програмою, яка дозволяє оцінювати: фізичну підготовленість учнів, наявність у них мотивації до вивчення вправ

основної гімнастики, ступінь розширення їх рухового досвіду за період навчання, ступінь вдосконалення ними навичок виконання життєво необхідних рухових дій та використання їх у повсякденній діяльності.

Уперше проведена оцінка фактичного рівня сформованості культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів, яка свідчить про те, що у переважної більшості із них рівень мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності знаходиться на низькому рівні, рівень реалізації культури виконання вправ основної гімнастики знаходиться на низькому рівні, рівень фізичної підготовленості більшості учнів середній або нижче середнього.

Уперше розроблена технологія «Основна гімнастика в школі» спрямована на формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів. Вона представляє собою систему педагогічних заходів, які забезпечують формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, підвищення рівня їх компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та покращення їх фізичної підготовленості. Спеціально проведений паралельний педагогічний експеримент показав, що після впровадження технології в учнів п'ятих і шостих класів експериментальних груп у порівнянні з контрольними спостерігалися позитивні зміни по усім критеріям, які характеризують культуру їх рухової діяльності. Він засвідчив позитивний вплив впровадженої технології, як на рівень інтересів, цінностей та мотивів учнів експериментальної групи, так і на діяльнісний рівень (рівень їхньої поведінки та особливостей проведення дозвілля). Засоби основної гімнастики, які використовувались в технології, у найбільшій мірі вплинули на сприйняття учнями занять з фізичної культури у напрямку збільшення їх зацікавленості та інтересу, що позитивно вплинуло на їх бажання відвідувати ці заняття, а також на рівень їх фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу спеціальної літератури свідчать, що поняття «культура рухів» використовують лише в початковій школі, і суть його не розкрита. В основній школі завдання щодо формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачено. Тобто в навчальному матеріалі для учнів п'ятих – дев'ятих класів фактично не передбачено продовження формування у школярів культури рухової діяльності. Для вирішення означеної проблеми науковці пропонують удосконалювати зміст урочної форми фізичного виховання школярів. Результати аналізу також встановили, що базовим компонентом шкільної програми з предмета «Фізична культура» є основна гімнастика, що потребує додаткового вивчення змістовно-методичних умов її ефективного застосування у процесі формування у школярів культури рухової діяльності. Для цього потрібно розробити технології, використання яких забезпечувало б реалізацію завдань шкільної програми з дисципліни «Фізична культура», зокрема і щодо формування в учнів культури рухової діяльності засобами основної гімнастики.

2. Результати дослідження довели, що основними змістовно-методичними умовами формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів у процесі освоєння програмного матеріалу з дисципліни «Фізична культура» є сформованість у них базового рівня культури виконання рухів, як наслідок опанування школи рухів у початковій школі; систематичність використання вправ основної гімнастики на уроках фізичної культури та в повсякденному житті, що забезпечує відповідний рівень фізичного здоров'я; рівень мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

3. Результати дослідження ставлення учнів до уроків фізичної культури показали таке: у середньому 46,9 % опитаних учнів відвідують уроки

фізичної культури без особливого бажання; найбільший інтерес у школярів викликає використання на уроках фізичної культури спортивних ігор, що відзначили 53,0 % респондентів. За період навчання у школі в учнів спостерігається зниження інтересу до використання на уроках фізичної культури рухливих ігор (естафети, «Веселі старти» і т.д.) з 65,2 % у четвертих класах до 60,1 % у п'ятих – дев'ятих класах і до 30,9 % у десятих – одинадцятих класах. Результати дослідження також свідчать про те, що у школярів за час навчання в школі збільшується інтерес до використання на уроках фізичної культури вправ основної гімнастики як засобу оздоровлення з 44,0 % у четвертих класах до 46,9 % у п'ятих – дев'ятих класах і до 60,6 % у десятих – одинадцятих класах. Суб'єктивне оцінювання учнями частини різних форм рухової активності в загальному обсязі їхньої добової активності виявило, що за період навчання в школі збільшується важливість у цьому процесі уроку фізичної культури (від 27,2 % у четвертих класах до 62,0 % у десятих – одинадцятих класах).

4. Проведений комплексний аналіз фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів та їхніх функціональних можливостей свідчить, що середні показники фізичного розвитку (зріст, маса тіла, індекс Кетле, обхват грудей) хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, відповідають наявним нормам. Рівень функціональних можливостей хлопців п'ятих класів та хлопців, які навчаються в шостих класах, оцінений за пробами ЖЄЛ, Штанге, Руфф'є, знаходяться нижче від відповідних норм, окрім результатів проби Генча, які є вищими за встановлені норми. Рівень функціональних можливостей дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, оцінений за результатами означених вище проб, знаходиться на нижчому від установлених норм рівні.

5. За результатами комплексного оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів (хлопці та дівчата) відповідно до загальноприйнятих оцінних шкал виявлено, що розвиток швидкісно-силової підготовленості («Стрибок вгору з

місця») відповідає середньому рівню; розвиток швидкісних здібностей знаходиться на низькому («Біг на місці 5 с») та середньому рівнях («Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає»); розвиток гнучкості («Шпагат на праву ногу», «Шпагат на ліву ногу», «Викручування палиці») – на низькому рівні; розвиток координаційних здібностей («Статична рівновага за методикою Яроцького», «Тест для оцінки рухової пам'яті») – на низькому рівні; розвиток витривалості («Гарвардський степ-тест») – на низькому та середньому рівні; розвиток силової підготовленості, оціненої за тестами «Піднімання ніг у висі» та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі», – на середньому та низькому рівні.

6. Результати всього комплексу проведених досліджень з упровадження технології «Основна гімнастика в школі», спрямованої на формування в учнів культури рухової діяльності, свідчать про її ефективність. Учні п'ятих і шостих класів експериментальних груп порівняно з учнями контрольних груп продемонстрували в цілому достовірно кращі результати в тестах, які застосовували для оцінювання розвитку у них фізичних якостей:

- у тесті на визначення швидкісно-силових якостей виявлено статистично достовірну різницю результатів у дівчат ($t_p=2,7$; $p<0,05$) і хлопців ($t_p=2,5$; $p<0,05$) п'ятих класів; у дівчат ($t_p=3,1$; $p<0,01$) і хлопців ($t_p=3,7$; $p<0,01$) шостих класів;

- у тесті на визначення сили встановлено статистично достовірну різницю результатів у дівчат ($t_p=2,1$; $p<0,05$) і хлопців ($t_p=2,2$; $p<0,05$) п'ятих класів; у дівчат ($t_p=3,9$; $p<0,01$) і хлопців ($t_p=4,2$; $p<0,01$) шостих класів;

- у тесті на визначення швидкості отримано статистично недостовірну різницю результатів у дівчат ($t_p=0,3$; $p>0,05$) і хлопців ($t_p=1,5$; $p>0,05$) п'ятих класів; у хлопців ($t_p=1,4$; $p>0,05$) шостих класів; окрім дівчат ($t_p=3,5$; $p<0,01$) шостих класів, у яких різниця результатів є статистично достовірною;

- у тесті на визначення спритності виявлено статистично достовірну різницю результатів у хлопців п'ятих класів ($t_p=2,2$; $p<0,05$); у дівчат ($t_p=2,1$;

$p < 0,05$) і хлопців шостих класів ($t_p = 4,9$; $p < 0,01$); окрім дівчат п'ятих класів, у яких різниця результатів є статистично недостовірною ($t_p = 1,0$; $p > 0,05$);

– у тесті на визначення гнучкості встановлено статистично достовірну різницю результатів у дівчат ($t_p = 2,5$; $p < 0,05$) і хлопців ($t_p = 3,8$; $p < 0,01$) п'ятих класів; у дівчат ($t_p = 3,8$; $p < 0,01$) і хлопців ($t_p = 4,1$; $p < 0,01$) шостих класів;

– у тесті на визначення швидкісної витривалості отримано статистично достовірну різницю результатів у дівчат ($t_p = 6,8$; $p < 0,01$) і хлопців ($t_p = 4,7$; $p < 0,01$) п'ятих класів; у дівчат ($t_p = 2,7$; $p < 0,05$) і хлопців ($t_p = 2,4$; $p < 0,05$) шостих класів.

Після впровадження технології суттєво поліпшилася якість виконання учнями п'ятих і шостих класів вправ основної гімнастики, про що свідчать результати експертного оцінювання:

– в учнів п'ятих класів експериментальної групи порівняно з контрольною оцінка виконання стройових вправ поліпшилася на 0,75 бала (19,1 %), різновидів ходьби – на 0,82 бала (20,2 %), різновидів бігу – на 0,86 бала (22,3 %), комплексу загальнорозвивальних вправ у русі – на 0,62 бала (15,5 %), комплексу загальнорозвивальних вправ на місці – на 0,86 бала (20,5 %), оцінювання реакції організму школярів на фізичне навантаження – на 0,5 бала (12,0 %);

– учні шостих класів експериментальної групи порівняно з контрольною більш якісно виконують вправи основної гімнастики. Так, оцінка виконання стройових вправ поліпшилася на 1,18 бала (28,4 %), різновидів ходьби – на 1,22 бала (28,4 %), різновидів бігу – на 0,86 бала (20,1 %), комплексу загальнорозвивальних вправ у русі – на 0,87 бала (19,8 %), комплексу загальнорозвивальних вправ на місці – на 0,84 бала (19,4 %), оцінювання реакції організму школярів на фізичне навантаження – на 0,74 бала (16,4 %).

Результати впровадження технології формування культури рухової діяльності свідчать про те, що в експериментальних групах порівняно з контрольними підвищився рівень мотивації учнів до фізкультурно-

оздоровчої діяльності. Так, кількість учнів п'ятих класів експериментальних груп, які усвідомлюють корисність для їхнього здоров'я занять фізичними вправами, збільшилася з 42 до 58 %; шостих класів – з 36 до 61 %. У відповідних контрольних групах ситуація при повторному опитуванні майже не змінилася: п'ятий клас – 42 % (до впровадження технології 40 %), шостий клас – 39 % (до впровадження технології 38 %). За період впровадження технології в експериментальних класах зросла кількість учнів, які відвідують заняття з фізичної культури з задоволенням. У п'ятому класі цей показник зріс від 74 до 88 %, а в шостому класі від 80 до 86 %. За результатами дослідження також виявлено, що після впровадження технології в експериментальних п'ятих класах порівняно з контрольними на 15 % зросла кількість учнів, які почали виконувати зарядку, у групі шестикласників така різниця становить 10 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абзалов Р. А. Теория и методика физической культуры и спорта : [учеб. пособие] / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Айунц В. І. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посіб.] / В. І. Айунц, Д. Р. Мельничук. – Житомир : Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка, 2010. – 76 с.
3. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 35–40.
4. Андреева О. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей віком 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку / О. Андреева, А. Гакман // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 40–47.
5. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 (106). – С. 25–31.
6. Андреева О. Характеристика чинників, що лімітують упровадження позакласної роботи з фізичного виховання у старшій школі / О. Андреева, Н. Ковальова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 45–54.
7. Андрианов М. В. Спортивная специализация как современный подход к совершенствованию физкультурного образования школьников / М. В. Андрианов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №2. – С. 9–12.
8. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підр. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Л., Кварт, 2011. – 303 с.

9. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е. А. Медведева, И. Ю. Левченко, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская. – М. : Академия, 2001. – 248 с.

10. Артюшенко А. О. Роль свідомості у формуванні в учнів загальноосвітньої школи рухових навичок як складової особистісної мобільності / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 1. – С. 3–7.

11. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. Виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 17с.

12. Бакіко І. Порівняльний аналіз орієнтовних комплексних тестів оцінювання фізичної підготовленості учнів за 12-бальною системою / І. Бакіко, О. Панасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 9–12.

13. Бала Т. Влияние упражнений черлидинга на уровень развития координационных способностей школьников 5–6 классов / Т. Бала // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 14–20.

14. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореф. дис. ... канд. наук. фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. М. Бала. – Х., 2013. – 22 с.

15. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.

16. Баршай В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. В. Павлов. – Ростов н/Дону : Феникс, 2009. – 296 с.

17. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук фіз.

виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Безверхня – Л., 2004. – 23 с.

18. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : [учеб. пособие] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М. : Академия, 2008. – 416 с.

19. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.

20. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку / І. Боднар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 257–264.

21. Боднар І. Порівняльна характеристика ставлення учнів різних демографічних і медичних груп до уроків фізичної культури / І. Боднар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2013. – Вип. 16 – С. 14–21.

22. Боднар І. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури / І. Боднар // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – №1 (21). – С 134–140.

23. Бондар Т. С. Організаційно–педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Бондар Тарас Сергійович. – Х., 2010. – 232 с.

24. Бондар Т. С. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах : [навч.-метод. посіб.] / Т. С. Бондар, Г. Ф. Пономарьова, В. В. Золочевський. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2013. – 193 с.

25. Бондар Т. С. Структура сучасного рухового дозвілля підлітків: стан та актуальні проблеми / Т. С. Бондар // Вісник Луганського нац. ун-ту імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2013. – № 8 (267), ч. 1. – С. 93–101.

26. Бондар Т. С. Здоров'я школярів : практи. матеріали для повсякденної роботи педагога / Т. С. Бондар. – Х. : Веста : Ранок, 2009. – 192 с.
27. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–8.
28. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Булгаков Олександр Ігорович. – Х., 2014. – 227 с.
29. Булгаков О. І. Особливості комплексного підходу до процесу виховання особистісної фізичної культури у дітей та молоді / О.І. Булгаков, В. О. Сутула, Д. Р. Мельничук // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – Житомир, 2012. – № 1. – С. 132–135.
30. Булгаков О. І. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основи здорового, фізично активного способу життя / О. І. Булгаков [та ін.] // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 157–160.
31. Быков В. С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В. С. Быков, С. В. Михайлова, С. А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №8. – С. 13–17.
32. Васьков Ю. В. Педагогічні теорії, технології, досвід (дидактичний аспект) / Ю. В. Васьков. – Х. : Скорпіон, 2000. – 120 с.
33. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання (5–9 класи) / Ю. В. Васьков. – Х. : Ранок, 2009. – 256 с.
34. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах / Ю. В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 142–145.

35. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 17–24.

36. Визитей Н. Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н. Н. Визитей ; отв. ред. В. И. Столяров. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.

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

38. Відношення учнів до деяких аспектів організації фізкультурно-масової роботи у школі / Т. С. Бондар, В. Г. Сенченко, Ю. О. Острікова, К. Є. Сенченко, Л. А. Хохлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 138–140.

39. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 19 с.

40. Волошко Л. Б. Управління формуванням особистості учнів на заняттях фізичною культурою / Л. Б. Волошко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2007. – № 1. – С. 21–25.

41. Ворона В. В. Ефективність застосування засобів лижної підготовки в системі урочних занять з фізичної культури підлітків : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Ворона. – Х., 2014. – 20 с.

42. Газнюк Л. М. Естетика: [навч. посіб. для студ. гуманітар. спец.] / Л. М. Газнюк, С. В. Могильова, Н. О. Мясникова, Н. М. Салтан : за заг. ред. Л. М. Газнюк. – К. : «Кондор», 2011. – 124 с.
43. Галайдюк М. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики держави / М. Галайдюк, Т. Краснобаєва // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 123–126.
44. Галузяк В. М. Педагогіка : [навч. посіб.] / В. М. Галузяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов. – Вінниця : Книга-Вега, 2003. – 416 с.
45. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
46. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
47. Гімнастична термінологія : [навч. посіб.] / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К. : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
48. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А. Н. Глейберман. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 256 с.
49. Глоба Г. Характеристика інноваційної програми використання аеробних технологій у навчанні школярів / Г. Глоба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 2. – С. 25–28.
50. Голова Е. В. Теоретические основы ритмопластики / Е. В. Голова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 48–50.
51. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5. – С. 66–70.

52. Головач І. Використання основних форм екологічного туризму у фізичному вихованні школярів / І. Головач // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 37–41.

53. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монография / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.

54. Гордійчук В. І. Вплив факультативних занять з фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають сільській місцевості [Електронний ресурс] / В. І. Гордійчук // Спортивна наука України. – 2013. – № 1. – Режим доступу : http://www.sportscience.org.ua/indwx.php/Arhiv.html?file=tl_files/Archiv2013/1/Gordiychuk1.pdf. (дата перегляду: 18.09.2013)

55. Гордійчук В. І. Морфофункціональний та руховий розвиток учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл / В. І. Гордійчук // Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології : матеріали VI Міжнар. наук. конф. – К., 2012. – С. 68.

56. Гордійчук В. І. Ставлення сільських та міських учнів середніх класів до занять фізичними вправами / В. І. Гордійчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 3 – С. 36–41.

57. Гордійчук В. І. Факультативні заняття з фізичної культури для учнів 5–9 класів сільських шкіл : метод. посіб. для вчителів загальноосвітніх навчальних шкіл та тренерів / В. І. Гордійчук, В. В. Чижик. – Луцьк, 2012. – 35 с.

58. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Гриньова. – Х., 2014. – 20 с.

59. Дейнеко А. Х. Активизация занятий по физической культуре школьников 7–11 лет с помощью оздоровительных видов гимнастики /

А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 5. – С. 59–62.

60. Дейнеко А. Х. Методика проведення уроков гімнастики в середніх школах : [метод. пособие] / А. Х. Дейнеко. – 3-е вид., доп. – Х. : ХГАФК, 2011. – 129 с.

61. Дейнеко А. Х. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой : [учеб.-метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – Х. : ХГАФК, 2012. – 164 с.

62. Дейнеко А. Х. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5–х класів / А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 8. – С. 24 – 31.

63. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : [навч.-метод. посіб] / А. Х. Дейнеко, В. О. Сутула. – Х. : ХДАФК, 2015. – 108 с.

64. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика як базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура» / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №.3 (47). – С. 30–34.

65. Дейнеко А. Х. Фізична підготовленість учнів п'ятих класів у традиційній системі фізичного виховання: стан, особливості, перспективи / А. Х. Дейнеко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 8. – С. 14 – 18.

66. Дейнеко А. Х. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою учнів 5–6 класів / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – №.4 (42). – С. 26–30.

67. Дейнеко А. Х. Повышение приоритетности занятий физической культурой школьников 5–9 классов: факторная обусловленность / А. Х. Дейнеко // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»: теорет. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – Спец. вип. – С. 292 – 294.

68. Дейнеко А. Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №.4 (48). – С. 35–39.

69. Дейнеко А. Х. Спортивная активность населения Украины в контексте социокультурной трансформации: социологический дискурс / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков, И. В. Красова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2009. – № 5. – С. 117 – 123.

70. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5–6 класів засобами основної гімнастики / А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 1. – С. 24 – 28.

71. Дейнеко А. Х. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика в школе : [учеб. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. Г. Беленькая. – Х. : ХГИФК, 2001. – 71 с.

72. Дейнеко А. Х. Физическое состояние детей 7–10 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом / А. Х. Дейнеко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. – Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. – № 24. – С. 58 – 64.

73. Дейнеко А. Х. Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания : [метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – 2-е изд., доп. – Х. : ХГАФК, 2014. – 170 с.

74. Дейнеко А. Х. Гімнастика і методика викладання : [метод. посіб.] / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков. – Х. : ХДАФК, 2013. – 166 с.
75. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. С. 23 – 26.
76. Денисенко Н. Особливості рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та введення здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназії / Н. Денисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2007. – №3 – С. 44–46.
77. Державний стандарт базової і повної середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 // Збірник уряд. актів Укр. – 2011.
78. Державний стандарт початкової загальної освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462 // Офіційний вісник України. – 2011.
79. Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
80. Деякі фактори, що впливають на ставлення школярів до системи фізичного виховання / Бахаєддин Абу Асба, Т. С. Бондар, А. С. Голик, А. Х. Дейнеко, І. Г. Біленька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. ХДАФК : 2011. – С. 111–113.
81. Дж. Х. Уилмор Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил ; пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
82. Дмитрук В. С. Історичний аспект розвитку шкільних програм з фізичної культури / В. С. Дмитрук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 175–180.
83. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания

у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 6. – С. 102–110.

84. Дутчак М. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України / М. Дутчак, С. Ткачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2(8). – С. 11–16.

85. Дятленко С. М. Фізична культура в школі : 5–11 класи: метод. посіб. ; [за заг. ред. С. М. Дятленка]. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.

86. Ефективність освоєння навчального матеріалу з основ здорового способу життя учнями 9–11 класів шкіл / Л. А. Хохлова, Т. С. Бондар, А. Х. Дейнеко, І. Г. Біленька, Л. В. Шейко, О. А. Лисік // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 139–142.

87. Єлісеєва Д. Особливості рухової активності і стану здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я – 2014. – № 3 (134). – С. 106–110.

88. Єрмакова Т. С. Формування здорового способу життя школярів через призму фізичного виховання поза межами школи [історичний аспект] / Т. С. Єрмакова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 6. – С. 50–57.

89. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. [для вчителів фізич. культури загальноосвіт. навч. закл.] / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.

90. Захожий Л. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами / Л. Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я : зб. наук. пр. – К., 2010. – № 2. – С. 33–37.

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

92. Земцова В. Спосіб життя як соціальна та особистісна категорія / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 10–16.

93. Иваницкий М. В. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): [учеб. для ин-тов физ. культуры] / под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладишевой, Ф. В. Судзиловского. – [изд. 6-е]. – М. : Тера-Спорт, 2003. – С. 427–431, 463–466.

94. Ібрагімов М. Чи потрібна спортсмену та його тренеру філософія? / М. Ібрагімов // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. М 75 Фізичне виховання і спорт. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 17. – С. 9–15.

95. Іваній І. В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра / І. В. Іваній, І. О. Калініченко // Теорія та методика фізичного виховання. – Х. : ОВС, 2007. – Ч 1. – С. 7–11.

96. Іващенко С. Інноваційні підходи до занять фізичною культурою юнаків старшого шкільного віку / С. Іващенко, Д. Смага // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 77 – 81.

97. Кашуба В. О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання : автореф. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Кашуба. – К., 2003. – 35 с.

98. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.

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

100. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 63–66.

101. Климанова Т. Г. На уроках с использованием средств туризма / Т. Г. Климанова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 6. – С. 2–7.

102. Кожедуб Т. Інноваційні технології теоретичної підготовки з фізичного виховання учнів при переході з молодшої в середню школу / Т. Кожедуб // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 52–56.
103. Козак Э. М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Э. М. Козак // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51–52.
104. Колесникова Г. В. О школьном туризме / Г.В. Колесникова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 4. – С. 61–62.
105. Коэффициент конкордации Кендела [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://math.semestr.ru/corel/concordance.php> (дата обращения: 03.06.2014).
106. Краткая история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sportgaus.com/fiskultura/kratkaya-istoriya-fizicheskoy-kulturyi-i-sporta-6> (дата обращения: 21.12.2013).
107. Круцевич Т. Мотивація у учнів 6–9 класів до уроків фізичної культури / Т. Круцевич, О. Іщенко, Т. Імас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 68–72.
108. Круцевич Т. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу / Т. Круцевич, А. Нападій, С. Трачук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 60–67.
109. Круцевич Т. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2 (163). – С. 4–6.
110. Круцевич Т. Підходи до оцінки теоретичних знань фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 68–72.

111. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : [учеб. пособие] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: Полиграф-Экспрес, 2005. – 195 с.
112. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 (78). – С.8–9.
113. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич. – К., 2000. – 43 с.
114. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. О. Кузьменко. – Х., 2013. – 20 с.
115. Кулініч О. І. Теорія статистики / О. І. Кулініч, Р. О. Кулініч. – К. : Знання, 2010. – 239 с.
116. Кульневич С. В. Педагогика личности: от концепций до технологий / С. В. Кульневич. – Ростов н/Дону : Учитель, 2001. – 160 с.
117. Кутек Т. Б. Етапи формування фізичної культури особистості / Т. Б.Кутек // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – 3. – С. 207–210.
118. Лагутин А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах : [учеб. пособие] / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М. : Физическая культура, 2010. – 144 с.
119. Лагутин А. Б. Командная гимнастика в школе : [метод. пособие] / А. Б. Лагутин. – М. : Физическая культура, 2008. – 144 с.
120. Лалаева Е. Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Елена Юрьевна Лалаева. – Волгоград, 2000. – 181 с.

121. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : [учеб. пособие] / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.
122. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31.
123. Лисак І. Характеристика показників фізичного розвитку школярів середніх класів / І. Лисак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2 (163). – С. 145–149
124. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 20 с.
125. Лисяк В. М. Ефективність застосування факторів, які впливають на процес формування мотивації до занять фізичними вправами у школярів / В.М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова – Х., 2008. – № 8. – С. 92–95.
126. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 / О. Б. Логвиненко. – Луганськ, 2004. — 20с.
127. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. / Л. И. Лубышева. – М. : РГАФК, 1992. – 120 с.
128. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : [учеб. пособие] / Л. И. Лубышева – М. : Академия, 2004. – 237 с.
129. Лубышева Л. И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры, 2006. – 174 с.
130. Лубышева Л. И. Феномен спортивной культуры в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 10–13

131. Лубышева Л. Спортивное образование: инновационный вектор развития учебного процесса в старшей школе / Л. Лубышева // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 1(7). – С. 56–69.

132. Лукоянова К. В. Оцінка і корекція фізичного розвитку підлітків 13-14 років засобами українського рукопашу «СПАС» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Лукоянова К. В. – Х., 2012. – 18 с.

133. Любимова З. В. Возрастная физиология / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. – 304 с.

134. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.

135. Малинський І. Й. Формування фізичної культури особистості в умовах гуманізації освіти: філософсько-педагогічний аспект [Електронний ресурс] / І. Й. Малинський // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 97. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/ped/2012_97/Malyn.pdf (дата перегляду: 19.04.2011).

136. Малишкін А. М. Культура тіла, культура руху, культура здоров'я учнів і способи їх оцінювання [Електронний ресурс] / А. М. Малишкін // Науковий потенціал – 2015 : матеріали XI Міжнар. наук. інтернет-конф. – Режим доступу: <http://intkonf.org/malishkin-am-kultura-tila-kultura-ruhu-kultura-zd> (дата перегляду: 16.04.2011).

137. Маринич В. Традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти різних країн світу / В. Маринич, І. Когут // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 81–87.

138. Масляк І. П. Педагогічна практика в загальноосвітніх закладах : [метод. посіб.] / І. П. Масляк, М. А. Мамешина. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 218 с.

139. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.

Введение в предмет : [учеб. для высш. спец. физ. учеб. завед.] / Л. П. Матвеев. – М.: Лань, 2004. – 4-е изд., стер – 160 с.

140. Матеріал з Вікіпедії – вільної енциклопедії [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://uk.wikipedia.org/wiki/Технологія> (дата перегляду: 19.02.2014).

141. Мельниченко Г. И. Формирование здорового образа жизни на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / Г. И. Мельниченко. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/553581/> (дата обращения: 18.10.2011)

142. Методика навчання гімнастичним вправам школярів 1–11 класів : [навч. посіб.] / А. Х. Дейнеко, А. І. Костін, Ю. К. Макурін, А. Я. Муллагільдіна. – Х. : ХГІФК, 2000. – 86 с.

143. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников [Электронный ресурс] / под ред. В. Д. Шадрикова, И. В. Кузнецовой. – М., 2010. – Режим доступа: <http://old.mon.gov.ru/files/materials/8053/10.12.08-metodika.pdf> (дата обращения: 16.02.2012).

144. Минникаева Н. В. Модернизация занятий физической культурой посредством фитнеса и художественной гимнастики / Н. В. Минникаева // Физическая культура в школе. – 2013. – № 5. – С.16–22.

145. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : підручник / Н. Є. Мойсеюк. – К. : Наукова думка, 2001. – 608 с.

146. Москаленко Н. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури / Н. Москаленко, Т. Кожедуб, В. Савченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 77–80.

147. Москаленко Н. В. Теоретико-методологічні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.022 / Москаленко Наталія Василівна. – Д., 2009. – 454 с.

148. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів / Н. В. Москаленко. – Д. : Інновація, 2007. – 252 с.

149. Москаленко Н. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. Москаленко, Д. Єлісеева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 81–85.

150. Мотиваційні стимули, які визначають відношення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, М. М. Кочуєва, В. Г. Сенченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – X/, 2008. – № 4. – С. 204–207.

151. Наволокова Н. П. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Н. П. Наволокова. – Х. : Основа, 2009. – 176 с.

152. Навчально-методичний комплекс дисципліни «Фізичне виховання» / С. М. Кирильченко, А. О. Аркуша, Е. Е. Павленко, Н. О. Зелененко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 189–193.

153. Нападій А. П. Аналіз показників фізичного стану школярів 13–14 років на початку навчального року / А. П. Нападій // Спортивний вісник Придністров'я. – 2013. – № 2/3. – С. 245–251.

154. Нападій А. П. Планування навчального процесу з фізичної культури з урахуванням динаміки фізичного стану школярів 13–14 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 55–58.

155. Наталов Г. Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология) : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Григорий Григорьевич Наталов. – Краснодар, 1998. – 406 с.

156. Наталов Г. Г. Проблемное поле науки и мониторинг истины / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 15–20.

157. Наталов Г. Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 40–42.

158. Начинская С. В. Спортивная метрология : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед.] / С. В. Начинаская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

159. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры как отражение потребности в модернизации физкультурного образования / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 2–10.

160. Николаев Ю. М. Общая теория и методология физической культуры: контуры нового – человеческого измерения / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 11. – С. 9–14.

161. Отношение молодежи к физической культуре в зависимости от уровня организации физической активности в свободное время / А. Юрчак, Т. Амброжи, Д. Муха, Е. Дыбиньська, К. Куця-Чышчон // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 38–42.

162. Паниотто В. И. Количественные методы в социологических исследованиях / В. И. Паниотто, В. С. Максименко. – Киев, 2003. – 269 с.

163. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : [учеб. для студ. высш. учеб. завед.] / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

164. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики / В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – С. 24–26.

165. Посещаемость школьных занятий по физическому воспитанию и ее связь с отношением к физкультуре и отдельным биологическим и социальным факторам с учетом проведения занятий в полевых условиях в школьных залах / Марцин Пасек, Моника Михаловска-Савчин, Алиция Новак-Залеска, Артур Зиулковски, Войциех Саклак // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С: 44–48.

166. Приходько А. И. Предпосылки создания основ отечественной системы физического воспитания / А. И. Приходько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2005. – № 24. – С. 134–137.

167. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України : наказ М-ва освіти і науки України № 458 від 02.08.2005 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> (дата перегляду: 05.12.2011).

168. Про заходи щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання та збереження здоров'я школярів в навчальних закладах України : наказ М-ва освіти і науки України № 956 від 22.10.2008 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> (дата перегляду:05.12.2011).

169. Про освіту : Закон України № 1060–ХІІ від 23.05.1991 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> (дата перегляду: 05.12.2011).

170. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів : наказ М-ва освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] // Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi> (дата перегляду: 25.01.2012).

171. Прокопенко І. Ф. Сучасні педагогічні технології в підготовці вчителів : [навч. посіб.] / І. Ф. Прокопенко, В. І. Євдокимов – Х. : Колегіум, 2008. – 344 с.

172. Рогова Р. В. Гимнастика и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / Р. В. Рогова. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2009. – 127 с.

173. Романенко В. А. Двигательные способности человека : монография. – Донецк : Новый мир ; УКЦентр, 1999. – 336 с

174. Садовников Е. С. Методологические основы формирования здорового образа жизни / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 4. – С. 43–46.

175. Садовников Е. С. Условия формирования навыка здорового образа жизни / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 38–41.

176. Саинчук Н. Н. Отношение старшеклассников к ценностям физической культуры / Н. Н. Саинчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 201–204.

177. Саїнчук М. М. Формування ціннісних орієнтацій в сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту / М. М. Саїнчук. – К., 2012 – 24 с.

178. Саїнчук М. Формування фізичної культури особистості через звернення до адептів ігрового підходу / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 114–119.

179. Саїнчук М. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту в учнів старших класів у процесі фізичного виховання / М. Саїнчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 69–74

180. Салман Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Салман Хані Руміє. – Х., 2006. – 21 с.

181. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : [учеб. пособие] / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

182. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : [навч. посіб.] / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 438 с.

183. Современные проблемы организации физического воспитания школьников / О. С. Красникова, Л. Г. Пащенко, А. В. Коричко,

А. Ю. Пашенко, Л. Н. Полушкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 38–40.

184. Сороколит Н. Фізичне виховання школярів в умовах модульного навчання / Наталія Сороколит // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 2. – С. 208–211.

185. Сороколит Н. С. Ставлення учнів 5–9 класів до свого здоров'я та до уроків фізичної культури / Н. С. Сороколит // Спортивна медицина. – 2014. – №1. – С. 47–51.

186. Сороколит Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. С. Сороколит. – Л., 2015. – 19 с.

187. Социологические опросы. Виды опросов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://fdfgroup.ru> (дата обращения: 06.03.2012).

188. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / за заг. ред. Сердюка А. М. – К. : Казка, 2010. – 60 с.

189. Сутула А. В. Фізичне виховання учнів п'ятих і шостих класів з порушеннями постави : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Сутула Анастасія Василівна. – Х., 2014. – 319 с.

190. Сутула В. А. Некоторые особенности организации и перспективы совершенствования системы школьного физического воспитания / В. А. Сутула, А. Х. Дейнеко, Ю. О. Острикова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2008. – № 1/2. – С. 15–19.

191. Сутула В. А. О значимости некоторых факторов, влияющих на формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни / В. А. Сутула [и др.] // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО. – К., 2008. – № 17 (21). – С. 198–205.

192. Сутула В. А. Физкультурология (проблемы и перспективы развития) / В. А. Сутула. – Х. : Гелиос, 2004. – 176 с.

193. Сутула В. А. Формирование физической культуры личности учащихся – приоритетная цель школьного физического воспитания / В. А. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля – Луганськ, 2011. – № 4 (45). – С. 192–198.

194. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості / В. О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. – Луганськ, 2012. – № 6 (53). – С. 186–192].

195. Сутула В. О. Базові ознаки фізичної культури особистості [Електронний ресурс] / В. О. Сутула // Духовність особистості: методологія, теорія і практика : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. – Режим доступу : http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/domtp/2012_6/Sytyla.pdf (дата перегляду: 20.04.2012).

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

197. Сутула В. О. Значимість факторів, що впливають на формування у учнів загальноосвітніх шкіл потреби у здоровому способі життя / В. О. Сутула, А. С. Бондар, М. С. Чернецький // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2008. – № 4. – С. 46–49.

198. Сутула В. О. Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів / В. О. Сутула, Г. В. Власов, О. І. Булгаков. – Х. : ХДАФК, 2013. – 117 с.

199. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи : дис. ... д-ра пед. наук. : 13.00.07 / Сутула Василь Опанасович. – Х. : ХДАФК, 2012. – 440 с.

200. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 1. – С. 15–21.

201. Сутула В. О. Як бути зі здоров'ям школярів? / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. В. Васьков // Освіта. – 2009. – № 3/4. – С. 7.

202. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. О. Сутула // Освіта України. – 2009. – № 3–4.

203. Ткаченко С. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій у системі шкільної фізкультурної освіти / С. Ткаченко / Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1 (191). – С. 167–170

204. Теория и методика физического воспитания : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

205. Теория и методика физического воспитания : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

206. Теория и методика физической культуры : [учебник] / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.

207. Тихонова Н. В. Удосконалення фізкультурно-спортивної дозвіллевої діяльності дітей та молоді в позашкільних навчальних закладах / Н. В. Тихонова, А. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5 – С. 77–81.

208. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19–24.

209. Томенко О. Зміни показників соматичного здоров'я старшокласників під впливом занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 4. – С. 57–61.

210. Угніч І. В. Концептуальні напрями вдосконалення шкільного фізичного виховання / І. В. Угніч // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 18–22.

211. Українські школярі стали більше хворіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.intv.ua/article/117639/> (дата перегляду: 07.05.2012).

212. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 103–107.

213. Фізична культура в школі : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

214. Фізична культура в школі : навч. прогн. для 1–4, 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

215. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх Навчальних Закладів. К.: Перун, 2005. – 272 с.

216. Фішев С. О. Деякі концепти формування в дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 197–199.

217. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2009. – № 2. – С. 157–160.

218. Хайретдинова Н. В. Психолого-педагогические условия развития здоровьесберегающих технологий / Н. В. Хайретдинов, С. Г. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 27

219. Холодний О. Деякі аспекти вдосконалення процесу фізкультурної освіти школярів / О. Холодний // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 121–123.

220. Хохлова Л. А. Організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності загальноосвітніх навчальних закладів як «Шкіл сприяння здоров'ю» : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Хохлова Л. А. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.

221. Хуббиев Ш. З. Новые подходы к построению технологии обучения двигательным действиям / Ш. З. Хуббиев, М. А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 49–51

222. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2004. – Ч. 1. – 414 с.

223. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посіб.] / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.

224. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Чернявський. – К., 2011. – 20 с.

225. Шамич О. М. Психологічні передумови формування громадської активності молодших підлітків / О. М. Шамич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2011. – № 5. – С. 115–121.

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

227. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 1. – 271 с.

228. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2007. – Ч. 2. – 248 с.

229. Шиян О. Оптимізація рухової активності школярів у контексті впровадження інноваційних методик навчання / О. Шиян, Є. Сливка // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 18 : у 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Т. 4. – С. 169 – 174.

230. Шиян О. Політика забезпечення здорового способу життя молоді засобами освіти в умовах європейської інтеграції / О. Шиян // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 2(8). – С.66–72.

231. Шиян О. І. Здорова школа: рухова активність : [навч. посіб.] / О. І. Шиян, Н. С. Сороколіт, І. Х. Турчик – Л. : Кольорове небо, 2013. – 84 с.

232. Шиян О. І. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми / Шиян О.І., Кравченко Н.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 9. – С. 104 – 107.

233. Bedworth A. The Profession and Health Education / A. Bedworth, B. Bedworth. – WM. : Brown Publishers, 2001. – P. 76.

234. Darst P. W. Dynamic Physical Education for Secondary School Student / P. W. Darst, P. Robert. – 6 th ed. – San-Francisco : Benjamin Cummings, 2008. – 559 p.

235. Hardman Ken. The Situation of Physical Education in Schools: A European Perspective / Ken Hardman // Human Movement. – Warsaw, 2008. – № 1. – P. 5–18.

236. Ministry of sports: development strategy in Poland 2015 [Electronic resource]. – Access mode : <http://d1dmfej9n5lgmh.cloudfront.net> (date of application: 15.01.2013).

237. National curriculum in England: PE programmes of study, 2013. Statutes [Electronic recourse]. – Access mode: <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study> (date of application: 15.03.2014).

238. National Healthy School Standart. Partnerships. – London : DfEE Publication, 2000. – 27 p.

239. Physical Education Program [Electronic recourse] // Access mode: <http://www.pecentral.org/websites/peprogramsites.html>. (date of application: 11.04.2014).

240. Physical Education Trends in Our Nation's Schools [Electronic recourse] // Access mode: www.aahperd.org/naspe/about/announcements/upload/PE-Trends-Report.pdf. (date of application: 12.03.2014).

241. Pospiech J. Evolutionary value of sports in school – European perspectives [Educatyine walory sportu w szkole – perspectiva europejska]. Physical education and sport in schools [Wychowanie fizyczne i sport w szkole], Warsaw, 2010, pp. 65-67.

242. Sozanski H., Siewierski M., Adamczyk J. Sport in schools – state and perspectives [Sport w szkole – stan i perspektywy]. Physical education and sport in schools [Wychowanie fizyczne i sport w szkole], Warsaw, 2010, pp.75–89. Eid L. Physical and Sport Education in Italy / Luca Eid, Nicola Lovecchio, Marco Bussetti // Journal of Physical Education and Health. – Opole, 2012. – Vol. 1 (2). – P. 37–43.

243. Sport Accord (previously knows as GAISF, the General Association of International Sport Federations) : statutes [Electronic recourse]. – Access mode: [http // www.sportaccord.com/en/about/index.php](http://www.sportaccord.com/en/about/index.php) (date of application: 10.02.2013).

244. Sports in America: Recreation, business, education and controversy (Information plus reference series) [Електронний ресурс] //Режим доступу до дж.: <http://ua.bookfi.org/book/1068395>

245. The Heritage of Physical Education, Sport And Fitness in the United States [Electronic recourse]. – Access mode: <http://ua.bookfi.org/book/1145755> (date of application: 05.01.2014).

246. The Ontario curriculum, grades 1–8 / Health and Physical Education, 2010. – 229 p.

247. The World health report, 2002: reducing risks, promoting healthy life. – Geneva : World Health Organization, 2002. – 238 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

УКРАЇНА
 МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 УПРАВЛІННЯ БОГДАНОГО МАЙНА ТА ПЕДАГОГІКИ
 ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
 ХАРКІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА
 I-III СТУПЕНІВ №67
 ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
 ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес
 № 2 Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 67 Харківської міської ради
 01016, м. Харків, Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 67 Харківської міської ради
 тел. 77-43-42

Р/р. _____

від 01 грудня 2014 р.

МФО
 № 545 від "01" грудня 2014 р.

Ми, які підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами роботи, виконаної відповідно до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. з теми 1.3 – «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту», (номер державної реєстрації: 0111U001716), а також комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації: 0113U001205) за період з 10.09.2013 р. по 25.05.2014 р. старший викладач кафедри гімнастики ХДАФК Дейнеко А.Х., вчителі фізичної культури Деркач Н.І., Почтарьова Т.Г. впровадили в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи № 67 організаційно-педагогічну технологію формування культури рухів в учнів 5-6 класів «Основна гімнастика в школі».

П.І.Б. авторів впровадження	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Дейнеко А.Х., Деркач Н.І., Почтарьова Т.Г.	<p>1.Організаційно-педагогічна технологія спрямована на формування культури рухової діяльності в учнів 5-6 класів.</p> <p>2.Організаційно-педагогічна технологія сприяє: а) виробленню в учнів між'язової координації, точності рухів, орієнтування учнів у просторі та часі, відчуття ритму, підвищення рівня рухової активності; б) формуванню у них стійкого інтересу та потреби до занять фізичними вправами, доступних кожному школяру, що у підсумку забезпечує оптимальний рівень їх фізичного здоров'я.</p> <p>3.Організаційно-педагогічна технологія рекомендується для впровадження в систему фізичного виховання учнів основної школи.</p>	Впровадження технології забезпечило формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, підвищило рівень їх компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та покращило їх фізичну підготовленість.

Автор розробки:

Старший викладач кафедри гімнастики ХДАФК

А.Х. Дейнеко

Директор Харківської ЗОШ №67

І.В. Носаюк

Вчителі фізичної культури Харківської ЗОШ №67

Н.І. Деркач

Керівник наукового проекту

Т.Г. Почтарьова

Проректор з науково-педагогічної роботи

В.О. Сутула

Л.В. Подрігалю



Продовження додатку А

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
Дейнеко Альфії Хамзіївни
у практику занять з фізичної культури
у Харківській ліцей №89
Держинського району

м. Харків

від 18 грудня 2014 р.

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що розроблена Дейнеко А.Х. організаційно-педагогічна технологія формування культури рухів учнів середнього шкільного віку «Основна гімнастика в школі» впроваджена в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 89 м. Харкова.

П.І.Б. авторів впровадження	Назва розробки та коротка характеристика	Ефект впровадження
Дейнеко А.Х.	Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухів в учнів середнього шкільного віку - «Основна гімнастика в школі» представляє собою систему педагогічних заходів, які забезпечують формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, підвищення рівня їх компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та покращення їх фізичної підготовленості.	Організаційно-педагогічна технологія підвищила в учнів 5-6 класів рівень мотивації до занять фізичними вправами та покращила рівень їх фізичної підготовленості

Автор розробки:

Старший викладач кафедри гімнастики

Дейнеко А.Х.

Представники ліцею №89

Директор

Вчитель фізичної культури

Кириченко С.В.

Мирошніченко О.О.

Представники ХДАФК:

Проректор ХДАФК

з науково-педагогічної роботи

Зав. кафедрою гімнастики

Старший викладач кафедри

спортивних танців та фітнесу

Подрігало Л.В.

Сутула В.О.

Біленька І.Г.



Продовження додатку А

**ХАРКІВСЬКА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 38
ХАРКІВСЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

вул. Харківських дивізій, 15/1,
м. Харків, 61091
тел. 392-01-23,
e-mail sch38@kharkivosvita.net.ua
Код ЄДРПОУ 24479088

**ХАРЬКОВСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНЕЙ № 38
ХАРЬКОВСКОГО
ГОРОДСКОГО СОВЕТА
ХАРЬКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Харьковских дивизий, 15/1,
г. Харьков, 61091,
тел. 392-01-23,
e-mail sch38@kharkivosvita.net.ua
Код ЄДРПОУ 24479088

12.12.2014 № 02-18/666

на № _____ від _____

АКТ**про впровадження**

результатів наукових досліджень

Дейнеко Альфії Хамзіївни

у практику занять з дисципліни «Фізична культура»

у Харківській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 38 Харківської міської ради Харківської області

Ми, які підписалися нижче, склали даний акт на підтвердження того, що методику використання різноманітних засобів основної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку впроваджено в навчально-виховний процес Харківської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 38 Харківської міської ради Харківської області, а саме:

П.І.Б. авторів впровадження	Розробка	Ефект впровадження
Дейнеко А.Х. Красова І.В.	Методика проведення занять фізичною культурою з учнями 5-6 класів з використанням різноманітних засобів основної гімнастики.	Методика надала можливість підвищити рівень розвитку фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, збільшити інтерес дітей до занять фізичною культурою у школі.

Автори розробки:

Старший викладач кафедри гімнастики  А.Х. Дейнеко

Старший викладач кафедри гімнастики  І.В. Красова

Продовження додатку А

Представники школи №38:

Директор,
канд. пед. наук



О.В. Колесникова

Вчителі фізичної культури:

В.О. Орлов, вчитель вищої
кв. категорії,
керівник МО вчителів
фізичної культури
Фрунзенського району
м. Харкова

Н.О. Москаленко,
вчитель першої кв. категорії

Представники ХДАФК:

Проректор ХДАФК
з науково-педагогічної роботи,
доктор мед. наук, професор

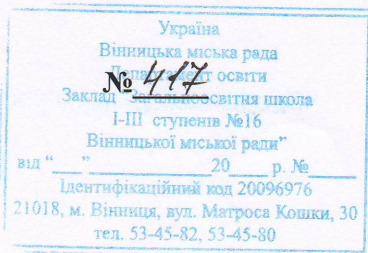


Подрігало Л.В.

Зав. кафедрою гімнастики,
доктор пед. наук, професор

Сутула В.О.

Продовження додатку А

Від 23.10.2014.

ДОВІДКА

**про впровадження основних положень дисертаційного дослідження
ДЕЙНЕКО АЛЬФІЇ ХАМЗІЇВНИ**

Результати дисертаційного дослідження Дейнеко Альфії Хамзіївни впроваджувались у навчально-виховний процес загальноосвітньої школи I-III ступенів №16 м. Вінниці в 2013-2014 навчальному році. Впровадження результатів дисертаційного дослідження дало можливість удосконалити навчально-виховний процес шкільного фізичного виховання. Використання у практиці загальноосвітньої школи методики формування в учнів культури рухів засобами основної гімнастики сприяло підвищенню рівня розвитку у них фізичних якостей та вплинуло на формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Директор закладу
«Загальноосвітня школа
I-III ступенів №16
Вінницької міської ради»
З.М. Романова



З.М. Романова

Учитель фізичної культури

Н.В. Соколова

5 вересня 2014 р.

Продовження додатку А

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
Дейнеко Альфії Хамзіївни
у практику занять з фізичної культури
у Харківській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 58

м. Харків

від 22 грудня 2014 р.

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що розроблена Дейнеко А.Х. організаційно-педагогічна технологія формування культури рухів в учнів середньої школи «Основна гімнастика в школі». впроваджена в навчально-виховний процес загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 58 м. Харкова.

П.І.Б. авторів впровадження	Назва розробки та коротка характеристика	Ефект впровадження
Дейнеко А.Х.	Розроблена та впроваджена організаційно-педагогічна технологія використання засобів основної гімнастики на уроках фізичної культури в середній школі (5-9 класи)	Впровадження організаційно-педагогічної технології в навчально-виховний процес ЗОШ № 58 сформувало в учнів 5-9 класів позитивне та дієве ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяло покращенню рівня їх фізичної підготовленості та здоров'я.

Автор розробки:

Старший викладач кафедри гімнастики

Дейнеко А.Х.

Представники школи №58

Директор

Осипенко О.А.

Вчитель фізичної культури

Климчук В.Г.

Представники ХДАФК:Проректор ХДАФК
з науково-педагогічної роботи

Подрігало Л.В.

Зав. кафедрою гімнастики

Сутула В.О.



Додаток Б

Анкета

Шановний друже!

Просимо тебе максимально точно відповісти на питання анкети – це допоможе зробити уроки кращими. Постав будь-яку позначку («+» або «√»), або впиши слово (якщо це потрібно, щоб відповісти на питання)

Клас _____ Стать _____

№	Питання	Відповідь Так
1	Чи відвідуєш ти уроки фізичної культури без особливого бажання ?	
	Чи відвідуєш ти уроки фізичної культури з великим бажанням?	
	Чи відвідуєш ти уроки фізичної культури лише тому, що це є необхідним?	
2	Які найпростіші види рухової активності з запропонованих найбільше тобі подобаються?	
	- Біг	
	- Ходьба	
	- швидка ходьба	
	- стрибки на місці	
	- стрибки з місця	
	- стрибки зі скакалкою	
	- стрибки з розбігу у довжину	
	- стрибки з розбігу у висоту	
	- стрибки через козла (коня)	
	- лазіння та перелазіння через перешкоду	
	- акробатичні вправи (містки, «берізки», перекиди тощо)	
	- нічого з переліченого не подобається	
- свій варіант		
3	Коли ти максимально активно рухаєшся?	
	- на уроці фізичної культури	
	- на перервах між уроками	
	- після уроків з друзями під час прогулянки	
	- у спортивній секції в школі	
- в спортивній секції у ДЮСШ		
4	Скільки часу ти активно рухаєшся на день?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
- 4 та більше		
5	Скільки часу ти гуляєш з друзями?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
- 4 та більше		
6	Чи робиш ти вдома ранкову зарядку?	
	- Так	
	- Ні	

7	Скільки комплексів ранкової зарядки ти знаєш?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
8	Чи проводиться в школі гімнастика до занять?	
	- Так	
	- Ні	
9	Скільки комплексів гімнастики до занять ти знаєш?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
10	Чи проводяться під час уроків фізкультхвилинок?	
	- Так	
	- Ні	
11	Скільки комплексів фізкультхвилинки ти знаєш?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
12	Чи проводяться у школі фізкультпаузи?	
	- Так	
	- Ні	
13	Скільки комплексів фізкультпауз ти знаєш?	
	- 1	
	- 2	
	- 3	
14	Чи проходять в школі рухливі перерви?	
	- так, у формі рухливих ігор	
	- так, у формі гімнастичних комплексів	
	- так, у формі ігор з елементами спортивних ігор	
15	Хто проводить фізкультурні хвилинки на уроці?	
	- учні	
	- вчитель	
	- ніхто не проводить	
16	Хто проводить рухливі перерви між уроками?	
	- учні	
	- вчитель	
	- ніхто не проводить	
17	Що ти з класом робиш на уроці фізичної культури, коли ви займаєтесь в спортивній залі?	
	- навчаємося гімнастичним вправам, засобам оздоровлення та елементам спортивних ігор (волейбол, баскетбол, гандбол тощо)	
	- навчаємося елементам спортивних ігор (волейбол, баскетбол, гандбол тощо)	
	- просто граємо у спортивні ігри (волейбол, баскетбол, гандбол тощо)	
	- просто граємо у естафети та веселі старти	

Дякуємо за відповіді! Вони суттєво допоможуть нам у роботі!

Додаток В

АНКЕТА УЧНЯ _____ класу

Шановний друже!

Просимо тебе максимально точно відповісти на питання анкети – це допоможе зробити уроки кращими. Постав будь-яку позначку («+» або «√»).

ТИ ХОДИШ НА УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТОМУ, ЩО...(постав позначку навпроти питання у кожному рядку з відповіддю «Так» або «Ні»)

	Так	Ні
1. Вони обов'язкові		
2. Вони цікаві		
3. Примушують батьки		
4. Примушують вчителі		
5. Вони корисні для здоров'я		
6. Усі їх відвідують		
7. На них можна навчитися новому		
8. На них весело		

УРОКИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТИ(постав позначку навпроти питання у кожному рядку з відповіддю «Так» або «Ні»)

	Так	Ні
1. Намагаєшся не пропускати та відвідуєш усі заняття		
2. Якщо є можливість, то намагаєшся пропустити		
3. Шукаєш можливість не відвідувати заняття		

ОКРІМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ТИ...(постав позначку навпроти питання у кожному рядку з відповіддю «Так» або «Ні»)

	Так	Ні
1. У вільний час відвідуєш спортивну секцію		
2. Граєш у футбол, волейбол, баскетбол на подвір'ї		
3. Робиш зарядку		
4. Займаєшся бігом		
5. Катаєшся на велосипеді		
6. Катаєшся на роликах, скейтборді		
7. Катаєшся на санчатах та лижах		
8. Відвідуєш факультатив з фізичної культури в школі		

Дякуємо за увагу!

Додаток Г

Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів як основа прояву культури їх рухової діяльності

Фізична підготовленість та фізичний розвиток учнів п'ятих-шостих класів	Результат	Оцінка
СИЛА:		
Підймання ніг у висі		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		
ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ		
Стрибок вгору з місця		
ШВИДКІСТЬ:		
Біг на місці 5 с.		
Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає		
ГНУЧКІСТЬ:		
Шпагати:		
– шпагат правою ногою		
– шпагат лівою ногою		
– поперечний		
Викручування палиці		
КООРДИНАЦІЯ:		
Статична рівновага за методикою Яроцького		
Тест для визначення рухової пам'яті		
ВИТРИВАЛІСТЬ:		
Гарвардський степ-тест		
АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ:		
Маса тіла, кг		
Довжина тіла, см		
Індекс Кетле, г/см		
Обхват грудей, см		
Постава:		
- правильна постава;		
- кіфоз		
- лордоз;		
ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ:		
ЖЄЛ, мл		
Проба Штанге		
Проба Генчі		
Проба Руфф'є		

Додаток Д

Рівень фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів – соматометричні та стоматоскопічні показники

Клас	Стать	К-ть	Довжина тіла			Маса тіла			Індекс Кетле			ОГК			Постава			
			н/с	С	в/с	н/с	с	в/с	д	н	і	н/с	с	в/с	с	п	л	к
5-А	М	18	10	77	11	33	33	33	39	44	17	11	89	0	39	22	33	6
5-Б	М	14	8	76	16	8	42	50	14	86	0	0	100	0	29	43	21	7
Середнє значення			9	77	14	20,5	37,5	42	26,5	65	8,5	5,5	94,5	0	34	32,5	27	6,5
6-А	М	19	52	21	27	47	26	26	32	53	15	16	58	26	32	36	16	16
6-Б	М	14	42	57	0	35	29	35	29	57	14	21	58	21	21	50	21	8
Середнє значення			47,5	39	13,5	41	28	31	30,5	55	14,5	18,5	58	23,5	26,5	43	18,5	12
5-А	Д	14	8	92	0	21	57	21	43	43	14	0	100	0	36	43	14	7
5-Б	Д	16	13	81	6	31	50	19	49	38	13	13	81	6	50	31	0	19
Середнє значення			10	87	3	26	54	20	46	40,5	13,5	6,5	90,5	3	43	37	7	13
6-А	Д	12	50	7	41	25	25	50	25	67	8	0	58	42	50	17	25	8
6-Б	Д	15	33	53	13	40	27	33	40	47	13	13	67	20	30	40	13	17
Середнє значення			42	30	28	32,5	26	41,5	32,5	57	10,5	6,5	62,5	31	40	28,5	19	12,5

Додаток К

Рівень фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів – функціональні можливості

Клас	Ста- ть	К-ть	ЖЄЛ			Проба Штанге			Проба Генчі			Руфф'є			
			н/с	С	в/с	н/с	с	в/с	н/с	с	в/с	п	з	с	д
5-А	М	18	28	44	28	67	22	11	78	11	11	89	11	0	0
5-Б	М	14	29	43	28	79	21	0	36	50	14	0	7	29	64
Середнє значення			28,5	43,5	28	73	21,5	5,5	57	30,5	12,5	44,5	9	14,5	32
6-А	М	19	47	36	15	50	26	24	42	21	37	16	58	26	0
6-Б	М	14	36	44	22	71	29	0	57	22	21	29	50	21	0
Середнє значення			41,5	40	18,5	60,5	27,5	12	49,5	21,5	29	22,5	54	23,5	0
5-А	Д	14	42	36	18	86	14	0	65	21	14	65	0	29	7
5-Б	Д	16	13	56	25	84	16	0	75	25	0	0	73	26	0
Середнє значення			27,5	46	26,5	85	15	0	70	23	7	32,5	36,5	27,5	3,5
6-А	Д	12	58	33	9	75	25	0	58	0	42	0	67	33	0
6-Б	Д	15	47	40	13	80	20	0	67	33	0	34	53	13	0
Середнє значення			52,5	36,5	11	77,5	22,5	0	62,5	16,5	21	17	60	23	0

Додаток Л
Експертний лист
оцінки рівня сформованості культури рухової діяльності у школярів

Клас _____

Шановний експерт!

У процесі експертизи Вам необхідно оцінити рівень сформованості техніки основних рухів в учнів, які навчаються у 5-9 класах, за запропонованими нижче критеріями. При цьому Вам пропонується оцінити ряд тверджень, які відображають окремі дії і якості здоров'язбережувальної компетентності учнів, використовуючи 5-ти бальну шкалу.

5 – дуже високий ступінь вказаної в твердженні характеристики. Вона виявляється в переважній більшості ситуацій, є стійкою, повністю відповідає змісту питання (техніці фізичної вправи, усвідомленій дії тощо). Відповідь експертів – «так».

4 – високий ступінь характеристики, часто виявляється. Іноді виникають випадки, коли якість знижується або не відповідає твердженню. Відповідь експертів – «швидше так, ніж ні».

3 – середній ступінь характеристики. У деяких ситуаціях якість техніки відповідає твердженню, в деяких – не відповідає. Відповідь експертів – «середнє значення».

2 – слабкий ступінь характеристики. Вона рідко виявляється. Техніка лише іноді відповідає твердженню. Відповідь експертів – «швидше ні, ніж так».

1 – характеристика не представлена в техніці учнів. Відповідь експертів – «ні».

Відмічайте Вашу відповідь знаком «+»

Значення показника рівня технічної підготовленості учнів **від 4,3 балів (включно) і до 5,0 балів** свідчить про високу відповідність рівня підготовленості школярів виконанню різнопланових вправ основної гімнастики, великий запас рухових дій, самоорганізованість.

Значення показника рівня підготовленості школярів **від 3,30 балів до 4,29** свідчить про достатній арсенал рухових дій школяра, достатній обсяг організаторських умінь та самоорганізації учнів, а також про необхідність подальшого вдосконалення переліченого.

Нижча за 3,3 кількість балів свідчить про початковий рівень оволодіння школярами технікою гімнастичних вправ, зовнішніх проявів фізичної підготовленості, про недостатній рівень організації та самоорганізації учнів.

**Оцінювання експертами рівня сформованості компетентностей
культури рухової діяльності у школярів**

Групи компетентностей учнів		Бали				
		1	2	3	4	5
Технічна підготовленість	Стройові вправи					
	Чітке виконання команд, перешикування, пересувань					
	Злагодженість дій					
	Одночасне виконання					
	Зберігання правильної постави					
	Середній показник для групи					
	Ходьба					
	Природне, без напруження положення тіла					
	Голова та тулуб тримаються прямо					
	Плечі розгорнуті, опущені, лопатки зведені					
	Руки рук та ніг вільні, різнойменні					
	«Ходьба в ногу» під рахунок					
	Середній показник для групи					
	Біг					
	Тіло трохи нахилено вперед					
	Голова та тулуб на одній лінії, плечі не підіймаються					
	Руки зігнуті в ліктьових суглобах					
	Правильна постановка стопи					
	Правильне дихання					
	Середній показник для групи					
	Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі					
	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)					
	Злагодженість дій					
	Надійність засвоєння					
	Розуміння гімнастичної термінології					

	Середній показник для групи					
	Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці					
	Техніка виконання вправ (амплітуда рухів, точність виконання, положення тулуба, «гімнастичний стиль» виконання)					
	Злагожденість дій					
	Надійність засвоєння					
	Розуміння гімнастичної термінології					
	Середній показник для групи					
	Загальне враження про технічну підготовленість дітей					
	Загальний показник для групи					
Фізична підготовленість	Навантаження в підготовчій частині уроку відповідає підготовленості та віку учнів					
	Пульс учнів не перевищує 160 уд·хв. ⁻¹ під час виконання вправ основної гімнастики					
	Під час виконання вправ основної гімнастики втома не спостерігається					
	Вплив навантаження на техніку виконання вправ					
	Візуальна оцінка антропометрії учнів					
	Середній показник для групи					
	Загальний показник					

Дякуємо за відповіді! Вони суттєво допоможуть нам у роботі!

Додаток М
ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА ТЕСТУВАННЯ УЧНЯ
ДО ЕКСПЕРИМЕНТУ

Прізвище, ім'я

Школа

Дата тестування

Вік

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ВИМІРЮВАННЯ

Довжина тіла, см

Маса тіла, см

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Стрибок у довжину з місця, (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (кільк. разів)	Біг 30 м, (с)	Човниковий біг 4х9, (с)	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	Стрибки на скакалці, (кільк. разів)

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА ТЕСТУВАННЯ УЧНЯ ПІСЛЯ
ЕКСПЕРИМЕНТУ

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ВИМІРЮВАННЯ

Дата тестування

Вік

Довжина тіла, см

Маса тіла, см

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Стрибок у довжину з місця, (см)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (кільк. разів)	Біг 30 м, (с)	Човниковий біг 4х9, (с)	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	Стрибки на скакалці, (кільк. разів)

Додаток Н

Комплекси стройових вправ

№ I. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

2. Розрахунок класу в шерензі:

- по порядку;
- на перший, другий.

3. Перешиккування з однієї шеренги у дві та у зворотному порядку.

4. Повороти на місці («Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»).

5. Ходьба «в ногу» в шерензі на місці та в русі.

6. Ходьба зі зміною довжини кроку («Довше крок!», «Коротше крок!»).

7. Пересування в обхід.

№ II. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у колоні.

2. Розрахунок класу в колоні:

- по порядку;
- на перший, другий.

3. Перешиккування з колони по одному в колону по двоє та у зворотному порядку..

4. Повороти на місці («Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»).

5. Ходьба «в ногу» в колоні по одному на місці та в русі.

6. Ходьба зі зміною темпу руху («Частіше крок!», «Рідше крок!»).

7. Пересування в обхід (правильний поворот в кутах залу).

№ III. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!» у шерензі; «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТАВАЙ!»

2. Розрахунок класу в шерензі:

- по порядку;
- по троє.

3. Перешиккування з однієї шеренги в три та назад.

4. Повороти на місці («Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»).

5. Поєднання ходьби на місці з пересуванням вперед в шерензі.

№ IV. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!» у колоні; «В КОЛОНУ ПО ОДНОМУ СТАВАЙ!».

2. Розрахунок класу в колоні:

- по порядку;
- по троє.

3. Перешиккування з колони по одному в колону по троє та назад.

4. Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!» у русі.
5. Поєднання ходьби на місці з пересуванням вперед в колоні.
6. Ходьба «в ногу» в колоні по одному в русі.

№ V. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!» у шерензі;

2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку;
 - на шість – три – на місці.
3. Перешиккування з шеренги уступом та назад.
4. Поворот «Кругом!» у русі.
5. Ритмічна ходьба під рахунок.

№ VI. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!» у колоні;

2. Розрахунок класу в колоні:
 - по порядку;
 - по троє.
3. Перешиккування з колони в колону по три уступом та назад.
4. Поворот «Праворуч!», «Ліворуч!» у русі.
5. Пересування в обхід, по діагоналі, противоходом, «змійкою».

№ VII. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!» у шерензі;

2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку; на перший – другий.
3. Перешиккування з однієї шеренги в дві та назад.
4. Перешиккування з колони по одному в колону по двоє та назад.
5. Поворот «Кругом!» у русі.
6. Пересування в обхід, по діагоналі, противоходом, по колу.

№ VIII. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!» у шерензі; «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТАВАЙ!».

2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку;
 - по троє.
3. Перешиккування з однієї шеренги в три та назад.
4. Перешиккування з колони по одному в колону по троє та назад.
5. Повороти на місці («Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»).
6. Стройовий крок.
7. Пересування в обхід, противоходом, «змійкою».

№ IX. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!», «ВІЛЬНО!», «РОЗІЙДИСЬ!» у колоні; «В КОЛОНУ ПО ОДНОМУ СТАВАЙ!».

2. Розрахунок класу в колоні:
 - по порядку;
 - по троє.
3. Перешикання з однієї колони в колону по три уступом.
4. Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!» у русі.
5. Ходьба в колоні «в ногу» на місці та у русі.

№ X. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку;
 - на дев'ять – шість – три – на місці.
3. Перешикання з шеренги уступом.
4. Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» на місці.
5. Перехід з руху на місці до пересування.
6. Пересування в обхід (правильний поворот в кутах залу).

№ XI. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку;
 - на перший, другий.
3. Перешикання з однієї шеренги в дві та назад.
4. Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» на місці.
5. Перехід з руху на місці до пересування.
6. Пересування в обхід (правильний поворот в кутах залу), по діагоналі, противоходом та «змійкою».

№ XII. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

2. Розрахунок класу в шерензі: - по порядку.
3. Повороти «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» на місці.
4. Перешикання з колони по одному в колону по двоє (троє і т.д.) поворотом у русі та назад.
5. Ходьба зі зміною темпу руху («Частіше крок!», «Рідше крок!»).
6. Ходьба зі зміною довжини кроку («Довше крок!», «Коротше крок!»).

№ XIII. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

2. Розрахунок класу в шерензі:

- по порядку.
- 3. Виконання стройових вправ:
 1. крок лівою вперед.
 2. приставити праву.
 3. крок лівою назад.
 4. приставити праву.
 - 5-6. Поворот «Праворуч!».
 - 7-8. Поворот «Ліворуч!»
- 4. Пересування в обхід (правильний поворот в кутах залу), по діагоналі, противоходом та «змійкою».

№ XIV. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

- 2. Розрахунок класу в шерензі: - по порядку.
- 3. Виконання стройових вправ:
 - 1-2. Поворот «Кругом!».
 3. Крок лівою вперед.
 4. Приставити праву.
 - 5-6. Поворот «Ліворуч!».
 - 7-8. Поворот «Ліворуч!».
- 4. Перешиккування з колони по одному в колону по двоє (троє і т.д.) поворотом у русі та назад.

№ XV. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

- 2. Розрахунок класу в шерензі: - по порядку.
- 3. Виконання стройових вправ:
 - 1-2. Поворот «Ліворуч!».
 - 3-4. Приставний крок вліво.
 - 5-6. Приставний крок вправо.
 - 7-8. Поворот «Праворуч!».
- 4. Перешиккування колони по одному в колони по двоє – чотири - вісім дробленням і зведенням.

№ XVI. 1. Виконання команд: «СТАВАЙ!», «РІВНЯЙСЬ!», «СТРУНКО!» у шерензі.

- 2. Розрахунок класу в шерензі:
 - по порядку;
 - на дев'ять – шість – три – на місці.
- 3. Перешиккування з шеренги уступом.
- 4. Виконання стройових вправ:
 - 1-3. Три кроки вперед з лівої.
 4. Приставити праву.
 - 5-6. Поворот «Праворуч!».

- 7-8. Поворот «Праворуч!».
- 9-11. Три кроки вперед з правої.
- 12. Приставити ліву.
- 13-14. Поворот «Праворуч!».
- 15-16. Поворот «Праворуч!».

Додаток П

Комплекси різновидів ходьби, бігу, стрибків**№ I. 1. Ходьба:**

- звичайна (похідний крок);
- на носках, руки в сторони;
- на п'ятах, руки за голову;
- на внутрішній стороні стопи, руки на пояс;
- на зовнішній стороні стопи, руки за голову;
- імітуючи правильну поставу.

2. Біг:

- звичайний;
- на місці;
- звичайний в колоні по одному;
- чергування бігу на місці зі звичайним бігом;
- з високим підніманням стегна;
- із захлестом гомілки, руки в сторони.

3. Стрибки:

- на двох, правій, лівій, руки на пояс;
- чергування стрибків на місці зі стрибками з різними вихідними положеннями рук.

№ II. 1. Ходьба:

- звичайна;
- на носках, руки вгору;
- на п'ятах, руки в сторони;
- ходьба з високим підніманням стегна, руки на пояс;
- із захлестом гомілки, руки в сторони;
- схресним кроком, руки на пояс;
- імітуючи правильну поставу.

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки в сторони;
- спиною вперед;
- у швидкому темпі;
- у повільному темпі.

3. Стрибки:

- на правій, лівій, руки на пояс;
- стрибки з правої на ліву (з однієї на другу);
- 8 стрибків на двох, 4 на правій, 4 на лівій, руки на пояс.

№ III. 1. Ходьба:

- звичайна;
- на носках, руки за спину;
- на п'ятах, руки вгору;
- 4 приставних кроки правою, 4 - лівою, руки на пояс;
- акцентована ходьба (під ліву ногу).

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки за спину;
- з винесенням прямих ніг вперед, руки на пояс;
- з відведенням прямих ніг назад (в сторони), руки в сторони;
- біг спиною вперед.

3. Стрибки:

- 4 стрибки на правій, 4 на лівій, 8 на двох, руки за голову;
- зі стійки ноги нарізно у стійку схресно правою (лівою), руки в сторони.

№ IV. 1. Ходьба:

- звичайна;
- на носках, руки за голову;
- перекатним кроком з п'яти на носок, руки за голову;
- зі зміною темпу (8 кроків у швидкому темпі, 8 у повільному);
- 8 кроків під рахунок і 8 без нього.

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки на пояс;
- з винесенням прямих ніг вперед, руки за голову;
- з відведенням прямих ніг назад, руки перед грудьми;
- спиною вперед.

3. Стрибки:

- із завданням (4 на двох, 4 із закритими очима);
- спиною вперед, руки вгору.

№ V. 1. Ходьба:

- звичайна;
- перекатним кроком з п'яти на носок, руки в сторони;
- випадами, руки на пояс;
- у напівприсіді, руки в сторони;
- у присіді, руки на коліна.

2. Біг:

- звичайний;
- з захлестом гомілки, руки на пояс;
- з високим підніманням стегна, руки в сторони;
- чергування бігу з поворотами на 360°, вправо, вліво;
- зі зміною направляючого.

3. Стрибки:

- на двох з оплесками вгорі;
- спиною вперед, руки за спину;
- зі стійки ноги нарізно правою (лівою, зміна положення ніг), руки на пояс.

№ VI. 1. Ходьба:

- звичайна;
- на носках, руки в сторони
- на п'ятах, руки за спину;
- ходьба з високим підніманням стегна, руки на пояс;
- імітуючи правильну поставу;
- з оплесками під ліву ногу (праву).

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки за голову;
- з високим підніманням стегна, руки на пояс;
- із закритими очима;
- з прискоренням.

3. Стрибки:

- на правій, лівій, руки на пояс;
- галоп вліво (вправо), руки за голову.

№ VII. 1. Ходьба:

- звичайна;
- на носках, руки вгору;
- перекастним кроком з п'яти на носок, руки на пояс;
- із завданням:
 - 1-3. Ходьба.
 - 4. Стійка на носках, руки вгору;
- з нахилами під кожен крок;
- з однойменними поворотами тулуба, руки перед грудьми.

2. Біг:

- звичайний;

- із захлестом гомілки, руки за голову;
- з винесенням прямих ніг вперед, руки в сторони;
- з відведенням прямих ніг назад, руки перед грудьми;
- зберігаючи правильну поставу.

3. Стрибки:

- із завданням (4 на двох, 4 із закритими очима);
- через гімнастичну лаву з просуванням вперед.

№VIII. 1. Ходьба:

- звичайна;
- перекатним кроком з п'яти на носок, руки за спину;
- із завданням:
 - 1-3. Ходьба.
 - 4. Упор присівши;
- в упорі стоячи зігнувшись;
- випадками з однойменними поворотами тулуба.

2. Біг:

- звичайний;
- спиною вперед;
- чергування бігу з поворотами на 360° (вправо, вліво);
- зі зміною напрямку за сигналом;
- з подоланням перешкод.

3. Стрибки:

- 4 на правій, 4 на лівій, руки вперед;
- на двох з попередніми хлопками попереду і позаду.

№ IX. 1. Ходьба:

- звичайна;
- 4 кроки на носках, руки вгору, 4 на п'ятах, руки за голову;
- 8 кроків на місці, 8 з просуванням вперед;
- з однойменними поворотами тулуба, руки до плечей;
- з нахилами під кожен крок.

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки на пояс;
- з винесенням прямих ніг вперед, руки вгору;
- з відведенням прямих ніг назад, руки перед грудьми;
- по гімнастичній лаві.

3. Стрибки:

- ноги нарізно «разножка»;

- 4 на двох, руки на пояс, 4 з присіда, руки вгору.

№ X. 1. Ходьба:

- звичайна;
- перекатним кроком з п'яти на носок, руки в сторони;
- випадами, руки на пояс;
- в напівприсіді, руки в сторони;
- у присіді, руки на коліна.

2. Біг:

- звичайний;
- із захлестом гомілки, руки за спину;
- з винесенням прямих ніг вперед, руки на пояс;
- з відведенням прямих ніг назад (в сторони), руки в сторони;
- біг спиною вперед

3. Стрибки:

- із завданням (4 на двох, 4 із закритими очима);
- спиною вперед, руки вгору.

Додаток Р

Комплекси загальнорозвивальних вправ у русі

№ I.

I. В.п. – руки на пояс.

1 - руки вперед;

2 – руки в сторони;

3 – руки вгору;

4 – в.п.

II. В.п. – руки вперед.

1-4 – кругові рухи руками вперед;

5-8 – те ж назад.

III. В.п. – руки вгору в замок, долонями назовні. На кожен крок відведення рук назад.

IV. В.п. – руки на пояс.

1 – крок лівою, руки дугами назовні вгору, хлопок над головою;

2 – крок правою, руки дугами назовні вниз, хлопок за спиною.

V. В.п. – руки перед грудьми.

Ходьба випадами з однойменними поворотами тулуба вправо, вліво.

№ II.

I. В.п. – руки на пояс.

1 - руки вперед;

2 – руки в сторони;

3 – руки вгору;

4 – в.п.

II. В.п. – руки вперед.

1-4 – кругові рухи руками вперед;

5-8 те ж назад.

III. В.п. – руки до плечей.

1-4 – кругові рухи руками вперед;

5-8 – те ж назад.

IV. В.п. – руки перед грудьми в замок.

1 – руки вперед, долонями назовні;

2 – в.п.;

3 – руки вгору, долоньями назовні;
4 – в.п.

V. В.п. – руки назад в замок.

На кожен крок нахили з відведенням рук назад.

№ III.

I. В.п. – руки вгору.

1 – руки перед грудьми;

2 – руки в сторони;

3 – руки перед грудьми;

4 – в.п.

II. В.п. – руки перед грудьми в замок.

1 – руки вперед, долоньями назовні;

2 – в.п.;

3 – руки вгору, долоньями назовні;

4 – в.п.

III. В.п. – руки до плечей.

1–4 – кругові рухи руками вперед;

5–8 – те ж назад.

IV. В.п. – руки на пояс.

1 – крок лівою, нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – приставляючи праву, в.п.;

3–4 – те ж з правої.

V. В.п. – те ж.

1–3 – три кроки з лівої;

4 – приставити праву;

5 – присід, руки вперед;

6 – встати, руки на пояс;

7–8 – два кроки на місці;

9–16 – те ж з правої.

№ IV.

I. В.п. – руки в сторони.

1 – хлопок попереду;

2 – хлопок за спиною;

II. В.п. – права рука вгору, кисті в кулак.

1–2 – відведення рук назад;

3-4 – те ж зі зміною положення рук.

III. В.п. – руки до плечей.

1-4 – кругові рухи руками вперед

5-8 – те ж назад.

IV. В.п. – руки вперед – в сторони.

На кожен крок махи всередину.

V. В.п. – руки в сторони.

1 – випад лівою, хлопок попереду;

2 – приставити праву, руки в сторони;

3-4 – те ж правою.

№ V.

I. В.п. – руки в сторони.

1 – руки на пояс;

2 – руки до плечей;

3 – руки на пояс;

4 – в.п.

II. В.п. – руки на пояс.

1 – крок лівою, руки дугами назовні вгору, хлопок над головою;

2 – крок правою, руки дугами назовні вниз, хлопок за спиною.

III. В.п. – руки на пояс.

1-3 – три кроки з лівої;

4 – приставити праву;

5-7 – пружні нахили вперед – донизу;

8 – в.п.;

9-16 – те ж з правої.

IV. В.п. – руки вперед – в сторони.

На кожен крок махи всередину.

V. В.п. – то же.

1-3 – три кроки з лівої

4 – приставити праву;

5 – упор присівши;

6 – присід, руки в сторони;

7 – упор присівши;

8 – в.п.;

№ VI.

I. В.п. – руки вперед.

1 – руки в сторони;

2 – в.п.;

3 – руки вгору;

4 – в.п.

II. В.п. – руки вперед.

1–4 – кругові рухи руками вперед;

5–8 – те ж назад.

III. В.п. – руки перед грудьми.

На кожен крок однойменні повороти тулуба.

IV. В.п. – руки на пояс.

1 – випад правою, руки на коліно;

2 – присід, руки на колена;

3 – випад лівою, руки на коліно;

4 – приставляючи праву, в.п.;

5–8 – те ж лівою.

V. В.п. – руки на пояс.

1-3 – три кроки з лівої;

4 – поворот вправо, приставити праву;

5 – упор присівши;

6 – упор лежачи;

7 – упор присівши;

8 – стрибком поворот вліво, встаючи в.п.;

9–16 – те ж з правої.

№ VII.

I. В.п. – руки вперед.

1– руки вгору.

2– в.п.

3– руки в сторони.

4– в.п.

II. В.п. – руки до плечей.

1–4 – кругові рухи руками вперед;

5–8 – те ж назад.

III. В.п. – руки на пояс.

1 – крок лівою, нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – приставляючи праву, в.п.;

3-4 – те ж з правої.

- IV. В.п. – руки вперед в замок, долонями назовні.
Ходьба випадами з однойменними поворотами тулуба.
V. Ходьба з нахилами на кожному кроці.

№ VIII.

I. В.п. – руки в сторони.

- 1 – руки до плечей;
- 2 – руки вгору;
- 3 – руки до плечей;
- 4 – в.п.

II. В.п. – руки перед грудьми в замок.

- 1 – руки вперед, долонями назовні;
- 2 – в.п.;
- 3 – руки вгору, долонями назовні;
- 4 – в.п.

III. В.п. – руки вгору в замок, долонями назовні.
На кожен крок відведення рук назад.

IV. В.п. – руки на пояс.

- 1-3 – три кроки з лівої;
- 4 – приставити праву;
- 5-7 – пружні нахили вперед – донизу;
- 8 – в.п.;
- 9-16 – те ж з правої.

V. В.п. – те ж.

- 1-3 – три кроки з лівої;
- 4 – приставити праву;
- 5 – присід, руки вперед;
- 6 – встати, руки на пояс;
- 7-8 – два кроки на місці;
- 9-16 – те ж з правої.

№ IX.

I. В.п. – руки вгору.

- 1 – руки перед грудьми;
- 2 – руки в сторони;
- 3 – руки перед грудьми;
- 4 – в.п.

II. В.п. – руки перед грудьми.

1-2 – відведення зігнутих рук назад;

3-4 – відведення прямих рук назад.

III. В.п. – руки вперед.

1-4 – кругові рухи руками вперед;

5-8 – те ж назад.

IV. В.п. – те ж.

1-3 – три кроки з лівої;

4 – приставити праву;

5 – упор присівши;

6 – присід, руки в сторони;

7 – упор присівши;

8 – в.п.;

9-16 – те ж з правої.

V. В.п. – те ж.

1-3 – три кроки з лівої;

4 – приставити праву;

5 – упор присівши;

6 – стрибком упор стоячи, ноги нарізно;

7 – стрибком упор присівши;

8 – в.п.;

9-16 – те ж з правої.

№ X.

I. В.п. – руки в сторони.

1 – хлопок попереду;

2 – хлопок за спиною;

II. В.п. – руки на пояс.

1 – крок лівою, руки дугами назовні вгору, хлопок над головою;

2 – крок правою, руки дугами назовні вниз, хлопок за спиною.

III. В.п. – права рука вгору, кисті в кулак.

1-2 – відведення рук назад;

3-4 – те ж зі зміною положення рук.

IV. В.п. – руки перед грудьми.

Ходьба випадками з однойменними поворотами тулуба.

V. В.п. – руки вперед – в сторони.

На кожен крок махи всередину.

VI. В.п. – те ж.

1-3 – три кроки з лівої;

4 – приставити праву;

5 – упор присівши;

6 – стрибком упор стоячи, ноги нарізно;

7 – стрибком упор присівши;

8 – в.п.;

9-16– те ж з правої.

Додаток С

Таблиця С.1

Технологія «Основна гімнастика в школі» формування культури рухової діяльності учнів п'ятих і шостих класів в процесі проведення експерименту (II–III чверть)

№	Підготовча частина уроку «Фізична культура»					
1	2	3	4	5	6	
Схема ускладнення вправ в процесі проведення уроків впродовж навчального року: одинарних рухів – поєднання одинарних рухів в більш складні вправи, зміна вихідних положень, утримання статичних положень, збільшення амплітуди та кількості разів, виконання серії вправ та вправ завдань, зміна координаційної складності рухів, виконання вправ без зорового контролю, подолання смуги перешкод, використання поточного, кругового та змагального способу виконання вправ, музичного супроводу тощо						
Перший компонент підготовчої частини уроку		Другий компонент підготовчої частини уроку				
ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ						
25-27	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Поєднання вправ на потягування та поставу	Поєднання нахилів, поворотів, кругових рухів	Поєднання присідань, випадів, упорів	Вправи в положенні сидячи та лежачи	Складнокоординаційні стрибки (поєднання рухів руками та ногами)
ВИКОНАННЯ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ						
28-30	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	Без зорового контролю	Пружні рухи, збільшення амплітуди рухів	Використання різних упорів в одній вправі	У якості відпочинку інший вид діяльності (нахили, утримання кута)	Стрибки з хлопками попереду, позаду, вгорі
31-33	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	Одночасно з заплющеними очима та навшпиньки	Серії вправ з захватами та утримання статичних положень	У якості відпочинку інший вид діяльності (нахили)	Статичні положення: утримання кута, положення «лодочка»	Естафета: біг, стрибки

Продовження табл. С.1

1	2	3	4	5	6	
34	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	Комплекс ЗРВ з малим м'ячем				Стрибки з поєднанням кидків
		Вправи на потягування	Нахили, кругові рухи	Присідання, випади	Вправи сидячи та лежачи	
35	Комплекси: - №7 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	Комплекс ЗРВ з набивним м'ячем				Серії стрибків з обтяженням
		Вправи на потягування з утриманням положення навшпиньки	Поєднання нахилів, поворотів. Збільшення амплітуди рухів	Кидки набивного м'яча в парах з різних в.п. (стоячи, сидячи, лежачи)		
36	Комплекси: - №7 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Поточний спосіб виконання комплексу ЗРВ з малим м'ячем з музичним супроводом			Естафета з м'ячем	
37 К	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ			КОНТРОЛЬ – нахил тулуба вперед з положення сидячи (на оцінку)	Стрибки зі скакалкою до 1хв (серії з довільним відпочинком, використовуючи ходьбу та вправи на потягування)
		Потягування з ходьбою на місці	Збільшення амплітуди рухів	Пружні рухи		
38 К	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	Потягування з поєднанням упору присівши	Ускладнення вправ за рахунок поєднання рухів	КОНТРОЛЬ – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Стрибки через гімнастичну лаву	

Продовження табл. С.1

1	2	3	4	5	6	
39 К	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	ЗРВ біля гімнастичної стінки				КОНТРОЛЬ – стрибок в довжину з місця (на оцінку)
		Вправи на поставу стоячи спиною до стіни	Нахили тулуба, нога на 3–6 рейці	Вис присівши, упор стоячи зігнувшись	З виса сидячи – сід кутом	
40-41	Комплекси: - №5 стройові вправи; - №2 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Комплекс ЗРВ з гантелями – одинарні вправи (кількість повторень 10–12 разів)				Стрибки з поєднанням, із енергійною ходьбою (гантели в руках)
		Потягування	Нахили в сторони, нахил-прогнувшись	Згинання та розгинання рук у в.п. – руки вперед і в сторони	Сіди кутом, зігнувши ноги з різним в.п. рук	
42-43	Комплекси: - №6 стройові вправи №6; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Комплекс ЗРВ з гантелями – збільшення кількості повторень до 20 разів			Серії стрибків, відпочинок – енергійна ходьба	
44-45	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД «ДЕСАНТ»: - підтягування на горизонтальній лаві без допомоги ніг – «торпеди» ; - стрибки через набивні м'ячі – «мінне поле»; - ходьба по вузькій частині гімнастичної лави – «прірва»; - перелазіння через колоду заввишки 60 см способом переходу з опорою руками				
46 К	Комплекси: - №2 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД «ДЕСАНТ» ОСОБИСТІ ЗМАГАННЯ (КРАЩИЙ ЧАС)				
47 К	Комплекси: - №7 стройові вправи; - №7 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД «ДЕСАНТ» КОМАНДНІ ЗМАГАННЯ (ЗМІШАНІ КОМАНДИ ПО 4-5 УЧНІВ)				

Продовження табл. С.1

1	2	3	4		5	6	
48-50	Комплекси: - №3 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Вправи на потягування, утримання рівноваги, постава	Поєднані вправи для м'язів плечового поясу та тулубу (нахили, повороти, кругові рухи руками та тулубом)	Поєднані вправи для м'язів тулуба та ніг (присіди, упори, нахили, випадки)	Поєднання упорів з махами	Присіди, стрибки, упори	Стрибки 30 с
51-53	Комплекси: - №7 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	Утримання рівноваги на одній нозі	Збільшення амплітуди рухів, координаційне ускладнення		Збільшення амплітуди рухів	Поєднання присідів зі стрибками	Стрибки до 40 з зі зміною в.п. ніг
54-56	Комплекси: - стройові вправи №8; - ходьба, біг, стрибки №7; - ЗРВ у русі №6	Утримання рівноваги без зорового контролю	Збільшення кількості разів		+ нахили, заміна упора присівши упором стоячи зігнувшись	Зміна в.п. (полуприсід, присід, упор присівши)	Використовуючи різні в.п. рук, до 30 с
57-59	Комплекси: - №8 стройові вправи; - №7 ходьба, біг, стрибки - №6 ЗРВ у русі	Поєднання зорового контролю та без нього	Збільшення темпу рухів, координаційне ускладнення		Збільшення кількості разів	Збільшення кількості разів, темпу руху	Сумісні рухи руками та ногами до 50 с
60 К	Комплекси: - №8 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №7 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ з музичним супроводом					КОНТРОЛЬ – стрибки на скакалці за 30 с

Продовження табл. С.1

1	2	3	4	5	6
61 К	Комплекси: - №8 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №8 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ з музичним супроводом			КОНТРОЛЬ – естафета з м'ячем – «команда переможець» (фіксація часу)
62 К	Комплекси: - №7 стройові вправи; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №5 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ з музичним супроводом		КОНТРОЛЬ – підіймання тулуба з положення лежачи на спині за 30 с	Стрибки, використовуючи різні в.п. рук, до 50 с
63-65	Комплекси: - №9 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №7 ЗРВ у русі	З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ			
		Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою (одинарні рухи)	Стрибки на кординацію	Стрибки на двох, обертаючи скакалку 3×30 с	
66-68	Комплекси: - №9 стройові вправи; - №9 ходьба, біг, стрибки; - №8 ЗРВ у русі	З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ			
		Вправи на потягування та поставу зі зміною в.п. ніг стрибком	Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою, суміщені рухи руками з нахилами, поворотами, випадами, присідами, упорами, полуприсідами, махами	Збільшення темпу руху	На правій, лівій 2×30 с
69-71	Комплекси: - №9 стройові вправи; - №9 ходьба, біг, стрибки; - №8 ЗРВ у русі	З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ			
		Поєднання з поворотами праворуч, ліворуч, кругом	Викрути скакалки, нахили прогнувшись руки вгору	Збільшення кількості разів	Стрибки з поворотами на 180 ⁰ тарухами рук

Продовження табл. С.1

1	2	3	4	5	6		
72	Комплекси: - №6 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ В ПАРАХ					
		Вправи на потягування з опором	Нахили, повороти, махи	Згинання та розгинання рук (одночасні та по чергові)	Вправи з опором	Ходьба на руках, стрибки на руках на місці	Стрибки зі зміною положення місця обличчям один до одного
73-74	Комплекси: - №3 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	Комплекс загальнорозвивальних вправ в парах					
		З підійманням на носки	Пружні рухи	Сумісні рухи рук та ніг	Нахили в положення сидячи з допомогою партнера	Ходьба з просуванням вперед та назад	Стрибки зі зміною положення місця спиною один до одного
75-76	Комплекси: - №10 стройові вправи; - №7 ходьба, біг, стрибки; - №6 ЗРВ у русі	Комплекс загальнорозвивальних вправ в парах					
		З підійманням на носки з заплющеними очима	Збільшення кількості разів та амплітуди руху	Вправи з перетягування	Збільшення кількості разів	Естафета в парах	
77 К	Комплекси: - №10 стройові вправи; - №9 ходьба, біг, стрибки; - №4 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ зі скакалкою				КОНТРОЛЬ – стрибки на двох на скакалці за 1 хв кількість разів	
78 К	Комплекси: - №3 стройові вправи ; - №6 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ в парах				КОНТРОЛЬ – естафета з м'ячем – «команда переможець» з обов'язковою фіксацією часу	

Продовження додатку С

Технологія «Основна гімнастика в школі»

II-III чверті

У другій чверті для формування культури рухової діяльності учнів 5-6 класів застосувалися більш складні комплекси стройових вправ, ходьби, бігу, стрибків, ЗРВ у русі та на місці. Кожна вправа включала суміщені рухи: на потягування і поставу; нахили, повороти і кругові рухи; присіди, випадки і упори, а також складнокоординаційні стрибки. У цьому комплексі кількість вправ була збільшена з 10 до 14 разів за рахунок використання вихідних положень «сидячи» і «лежачи». Протягом перших трьох уроків діти розучували розроблений комплекс ЗРВ, вдосконалювали техніку його виконання, знайомилися зі спрямованістю кожної вправи. Використання у другій чверті музичного супроводу збагатило уроки фізичної культури, зробивши їх більш насиченими, цікавими, покращуючи емоційний стан школярів. Правильно підібрана музика сприяла естетичному вихованню школярів, формуванню позитивних емоцій. Вона виховувала відчуття ритму рухів, музичний слух. Завдяки використанню музики підвищувалася щільність уроку. Учитель, звільнившись від рахунку, більше уваги приділяв дітям, якості виконання вправ. Також важливо, що школярі прагнули виконувати вправи в поєднанні з музикою, а це добре впливало на культуру рухів, працездатність організму. Отже, танцювальні та ритмічні вправи і музичний супровід урізноманітнили уроки фізичної культури, збагатили їх естетично. Виконання вправ під музику сприяло вихованню звички рухатися ритмічно та красиво.

Наступні уроки № 28-33 урізноманітнювались і ускладнювались за рахунок використання наступних методичних прийомів у підготовчій частині: виконання вправ без зорового контролю; збільшення амплітуди рухів; виконання серій вправ; використання різних упорів і статичних положень в одній вправі; застосування в якості відпочинку іншого виду

діяльності; використання хлопків з різних вихідних положень; використання ігрового (змагального) способу. Даний спосіб проведення комплексу вправ полягав в тому, що клас ділився на декілька команд (діти в колоні, шерензі були однією з команд), між якими проводилося змагання у виконанні вправ.

Така форма проведення вправ стимулювала технічне виконання відомих вправ і сприяла збільшенню фізіологічного навантаження (хто швидше поміняється місцями, виконає вправу без помилок, більшу кількість разів зробить присід і т.д.), емоційного забарвлення уроку або окремої його частини.

Підбираючи ігри-вправи, необхідно виходити з планованих завдань, характеру навчального матеріалу і віку учнів. Вправи основної гімнастики, що проводилися у формі змагань, були особистої і колективної спрямованості. Всі змагання індивідуального характеру могли бути колективними (командними), якщо визначали колону, шеренгу або ряд, які швидше і точніше виконали індивідуальні види змагань. Кожна гра та її варіант служили засобом і методом навчання і виховання. Тому для визначення команди-переможниці необхідно виходити з наступних показників: якості виконання вправ кожним учнем і всією командою; організованості і дисциплінованості учнів; швидкості і чіткості виконання пересувань командою, самостійності і колективності у діях. Не допускався шум, вигуки, порушення строю.

Уроки № 34-36 включали комплекси вправ з м'ячем, спрямовані на розвиток спритності, швидкості, окоміру, зміцнення і розвитку м'язів ніг, тулуба, особливо рук і плечового пояса, оскільки виконувалися вправи з набивним м'ячем. У вправах нашого комплексу предмет (м'яч) і рухові дії (потягування, нахил, поворот, присід, мах, стрибок) логічно поєднувалися, створюючи найкращий ефект використання вправи. У деяких вправах використання м'яча носило характер конкретних завдань (підняти, покласти, кинути, зловити, передати, дотягтися), ускладнюючи поставлене рухове завдання. Вправи з м'ячем ускладнювалися за рахунок застосування

наступних методичних прийомів: зміни ваги предмета; поєднання кидків і ловлі з рухом рук, ніг, тулубом; зміни вихідних положень – сидячи, лежачи, з коліна і т.д.; виконання вправ однією рукою; зміни умов завдання; прискорення темпу кидків; включення завдань в естафети.

Для перевірки ефективності використання засобів основної гімнастики в підготовчій частині уроку і впливу її на формування культури рухової діяльності та фізичного розвитку учнів уроки № 37-39 були контрольними. Учні виконували на оцінку наступні вправи: на уроці № 37 – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); на уроці № 38 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); на уроці № 39 – стрибок у довжину з місця (см). Всі ці вправи використовувалися як тести на початку педагогічного експерименту, тому була можливість простежити динаміку розвитку фізичних якостей і, таким чином, перевірити ефективність нашої методики.

Наступні чотири уроки, згідно з планом, припускали використання комплексів ЗРВ з гантелями, спрямовані на розвиток м'язової сили. Перші уроки включали одинарні вправи, які повторювалися 10-12 разів. Надалі, у міру засвоєння вправ, кількість повторень збільшилася до 20. Вправи малої амплітуди (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) ми пропонували виконувати в більш швидкому темпі, поступово збільшуючи їх кількість. Нахили, повороти, рухи прямими руками виконувалися в повільному, середньому і швидкому темпі.

Для подальшого вдосконалення вивчених вправ і розвитку фізичних якостей використовувалась смуга перешкод. На уроці № 44 учні ознайомилися з нею, вивчили зміст і послідовність виконання завдань. Важливо, щоб діти не тільки точно і правильно виконували ті чи інші рухові завдання, але й знали, навіщо їх потрібно розучувати і який вплив вони мають на організм. Щоб підвищити інтерес до занять, кожному етапу смуги давалось своє умовне найменування. Наприклад, підтягування на гімнастичній лаві без допомоги ніг – «Торпеди», стрибки через набивні м'ячі – «Мінне поле», ходьба по вузькій частині гімнастичній лавці – «Прірва»,

метання м'яча в ціль – «Снайпер» і т. д. А всю смугу перешкод назвали «Десант». На наступному уроці, після пробної спроби проходження смуги, ми запропонували дітям пройти її на час. Для підведення підсумків нашої роботи уроки № 46-47 були контрольними та мали вигляд змагань з подолання смуги перешкод. На 46 уроці проводилися особисті змагання з урахуванням техніки виконання вправи і часу. На уроці № 47 – командні змагання.

У третій чверті уроки фізичної культури в п'ятих і шостих класах представлені варіативним модулем «Спортивні ігри» (волейбол і баскетбол). В рамках даного модуля основна увага приділялася розвитку швидкісно-силових якостей школярів, що враховувалося при складанні нашого комплексу. До 40% вправ в розробленому комплексі були спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей школярів. На перших уроках, крім вправ на потягування, для м'язів плечового поясу і тулуба були додані вправи, які об'єднують упори з махами, стрибки з упорами, а також виконання стрибків до 30 с. На наступних уроках (51-59) серія вправ з розвитку швидкісно-силових якостей ставала все більш різноманітною і ускладнювалася за рахунок методичних прийомів: збільшення амплітуди рухів; часу виконання стрибків і додавання до них різних вихідних положень ніг; видозміни упору присівши в упор стоячи зігнувшись; заміни вихідних положень при виконанні присідів і стрибків; суміщення рухів руками і ногами під час виконання стрибків до 30 с.

Для перевірки засвоєння вправ і динаміки розвитку фізичних якостей на наступних уроках (№ 60-62) було здійснено поточний контроль: стрибки на скакалці (кількість разів за 30 с.); естафета з м'ячем на кращий результат з обов'язковою фіксацією часу.

Методика використання вправ з скакалкою. Далі проводився комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з метою розвитку точності рухів і здатності до узгодження дій. Ці якості набували особливої актуальності в рамках даного модуля. Відмінною особливістю даного

комплексу було застосування наступних методичних прийомів: для розвитку координації рухів використовувалися вправи на потягування і поставу в поєднанні з поворотами «Направо!», «Наліво!», «Кругом!»; для розвитку гнучкості виконувалися викрути скакалки і нахили прогнувшись із руками вгору; для розвитку координаційних здібностей були ускладнені стрибки і збільшений їх темп; для розвитку витривалості і швидкісно-силових якостей виконувалися серії стрибків на скакалці.

На уроках 72-76 були використані комплекси загальнорозвивальних вправ в парах. За характером рухів вправи поділялися на: вправи з обтяженням, вправи в опорі, вправи у перетягуванні. Для подальшого розвитку фізичних якостей і підвищення інтересу школярів до занять нами були використані різноманітні комплекси загальнорозвивальних вправ в парах із застосуванням ігрового і змагального методу (ходьба на руках, вправи у перетягуванні, естафети в парах).

Для перевірки рівня розвитку швидкісно-силових якостей на уроках № 77-78 в рамках модуля «Спортивні ігри» був проведений поточний контроль: стрибки на скакалці за одну хвилину (кількість разів) і повторно естафета з м'ячем з обов'язковою фіксацією часу. За підсумками контрольного оцінювання в класі спостерігалось скорочення часу виконання естафети з м'ячем, а також збільшення кількості виконання стрибків на скакалці за одну хвилину, що свідчило про розвиток швидкісно-силових якостей учнів п'ятих і шостих класів.

Додаток Т
Таблиці середніх оцінок експертів рівня сформованості культури рухів
до проведення експерименту

5-А клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	2.3	2.5	2.4	2.9	2.8	3.0	3.0	2.8	2.77
2. Ходьба	2.9	3.1	3.1	3.5	3.4	3.2	3.4	3.3	3.12
3. Біг	2.8	2.9	2.9	3.2	3.1	3.1	3.0	2.9	2.98
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.0	3.1	3.1	3.4	3.4	3.2	3.4	3.3	3.18
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	2.9	3.2	3.0	3.5	3.3	3.3	3.3	3.4	3.12
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.0	3.5	3.7	3.3	3.9	3.6	3.6	3.4	3.50

5-Б клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	2.4	2.5	2.4	2.9	2.9	3.0	3.1	2.8	2.82
2. Ходьба	2.8	3.0	3.1	3.1	3.4	3.0	3.3	3.1	3.08
3. Біг	2.9	2.8	2.9	3.1	3.2	3.1	2.9	3.0	2.94
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.1	3.4	3.1	3.2	3.3	3.4	3.3	3.2	3.25
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	2.9	3.1	3.0	3.3	3.2	3.2	3.1	3.3	3.14
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.1	3.4	3.6	3.4	3.9	3.5	3.4	3.6	3.46

6-А клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	2.3	2.8	2.4	2.4	2.8	3.1	3.0	2.0	2.77
2. Ходьба	3.0	3.4	3.2	3.3	3.2	3.3	3.4	3.2	3.25
3. Біг	2.8	3.2	3.1	3.2	3.2	3.1	3.2	3.3	3.14
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.1	3.3	3.3	3.2	3.2	3.3	3.3	3.2	3.20
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	2.9	3.1	3.0	3.3	3.2	3.2	3.3	3.1	3.14
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.1	3.4	3.6	3.5	3.9	3.5	3.4	3.6	3.54

6-Б клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	2.4	2.5	2.4	2.9	2.9	3.0	3.1	2.8	2.85
2. Ходьба	2.8	3.0	3.1	3.4	3.1	3.0	3.3	2.9	3.08
3. Біг	2.9	3.1	3.0	3.3	3.2	2.9	3.4	2.9	3.10
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.1	3.5	3.1	3.1	3.3	3.4	3.3	3.2	3.23
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	2.9	3.3	3.4	3.3	3.2	3.5	3.3	3.4	3.28
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.5	3.6	3.3	3.6	3.9	3.6	3.5	3.7	3.58

**Таблиці середніх оцінок експертів рівня сформованості культури рухів
після проведення експерименту**

5-А клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	3.7	4.0	4.0	4.2	4.1	3.7	4.0	3.7	3.92
2. Ходьба	4.0	4.1	4.3	4.1	4.0	4.2	4.1	3.9	4.06
3. Біг	3.6	3.9	4.1	4.1	4.2	3.7	4.1	3.6	3.86
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.9	4.0	4.0	4.2	3.9	4.1	4.0	3.9	4.00
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	4.0	4.3	4.3	4.3	4.1	4.2	4.3	4.1	4.20
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.9	4.2	4.4	4.2	4.3	4.1	4.3	4.1	4.16

5-Б клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	3.0	3.3	3.2	3.2	3.3	3.1	3.1	3.3	3.18
2. Ходьба	3.1	3.3	3.2	3.3	3.2	3.2	3.3	3.3	3.24
3. Біг	2.9	3.0	2.9	3.1	3.1	3.0	3.0	3.0	3.00
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.3	3.4	3.5	3.4	3.4	3.3	3.5	3.2	3.38
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3.3	3.5	3.3	3.5	3.3	3.4	3.3	3.3	3.34
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.8	3.6	3.6	3.7	3.8	3.7	3.6	3.7	3.68

6-А клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	4.0	4.0	4.3	4.2	4.1	4.0	4.3	4.0	4.15
2. Ходьба	4.2	4.3	4.5	4.2	4.3	4.3	4.4	4.2	4.30
3. Біг	4.2	4.4	4.4	4.3	4.2	4.3	4.3	4.3	4.28
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	4.3	4.4	4.5	4.4	4.4	4.3	4.5	4.4	4.40
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	4.2	4.3	4.4	4.3	4.4	4.2	4.3	4.2	4.32
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	4.4	4.5	4.7	4.4	4.5	4.5	4.6	4.5	4.52

6-Б клас

Критерій	Експерт								\bar{X}
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Стройові вправи	2.9	3.0	2.9	3.0	3.1	3.0	3.0	3.0	2.97
2. Ходьба	3.0	3.1	3.2	3.1	3.0	3.1	3.2	3.0	3.08
3. Біг	3.3	3.4	3.3	3.5	3.5	3.4	3.5	3.4	3.42
4. Комплекс загальнорозвивальних вправ у русі	3.3	3.5	3.6	3.6	3.6	3.5	3.4	3.6	3.53
5. Комплекс загальнорозвивальних вправ на місці	3.3	3.5	3.6	3.6	3.4	3.5	3.6	3.4	3.48
6. Оцінка реакції організму школярів на фізичні навантаження	3.6	3.6	3.8	3.9	4.0	3.9	3.8	3.7	3.78