

**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

На правах рукопису

**ВОЙНАРОВСЬКА НАТАЛІЯ СТЕПАНІВНА**

УДК 796.011.3:378.147

**РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ 5–9 КЛАСІВ  
ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

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

**ДИСЕРТАЦІЯ**

на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

**Науковий керівник:**

Коцан Ігор Ярославович,

доктор біологічних наук, професор

**Луцьк – 2011**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....		4
РОЗДІЛ 1.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ....	10
1.1.	Сутність та значення рухової активності в способі життя школярів .....	10
1.2.	Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах .....	34
1.3.	Ритмічна гімнастика в системі фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів .....	44
	Висновки до 1 розділу .....	57
РОЗДІЛ 2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ .....	60
2.1.	Рівень фізичного стану дівчат середнього шкільного віку .....	60
2.1.1.	Стан фізичного розвитку дівчат 11–15 років .....	61
2.1.2.	Стан фізичної підготовленості дівчат 11–15 років .....	67
2.1.3.	Стан функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем організму дівчат 11–15 років .....	72
2.2.	Чинники, що обумовлюють фізичний стан дівчат середнього шкільного віку .....	76
2.2.1	Особливості добової рухової активності дівчат 11–15 років .....	76
2.2.2.	Фізична культура в структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат середнього шкільного віку .....	79
	Висновки до 2 розділу .....	91

РОЗДІЛ 3.	ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В УРОЧНИХ І ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІВЧАТ 5–9 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	96
3.1	Теоретико-методичне обґрунтування експериментальної методики ритмічної гімнастики .....	96
3.1.1.	Характеристика основних рухів ритмічної гімнастики .....	96
3.1.2.	Методика проведення занять ритмічною гімнастикою в різних формах шкільної фізичної культури .....	111
3.2.	Перевірка ефективності впливу експериментальної методики навчання на рухову активність та фізичну підготовленість дівчат середнього шкільного віку .....	137
	Висновки до 3 розділу .....	143
	ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	147
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	151
	ДОДАТКИ.....	177

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Зміцнення та збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів, підвищення рівня фізичної підготовленості й працездатності – актуальні завдання, які стоять перед українським суспільством. Для їх розв'язання, передусім, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із віковими закономірностями росту й розвитку, розробивши ефективні засоби підвищення їхньої рухової активності (О. Д. Дубогай, 2007, 2008; Л. Я. Іващенко, 1994; І. Я. Коцан, 2009; О. С. Куц, 2005; Б. М. Мицкан, 2003; А. Г. Сухарев, 1991; Б. М. Шиян, 1997).

Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню медико-біологічних та педагогічних основ рухової активності. Доведено, що рухова діяльність виконує роль своєрідного регулятора розвитку організму, є необхідною умовою для становлення й удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Г. Л. Апанасенко, 1992; В. В. Белов, 1999; Е. Г. Буліч, 2000; І. В. Мурахов, 1981, 1989). Закономірності й взаємозв'язки рухової активності та фізичного стану вивчали О. А. Пирогова (1986), А. І. Драчук (2001), В. О. Кашуба (2003), Т. Ю. Круцевич (2000, 2010), С. Ю. Ніколаєв (2004). Як свідчать численні дослідження (М. М. Булатова, 2005; Е. С. Вільчковський, 1998; Л. В. Волков, 2008; М. В. Дутчак, 1999; Н. В. Москаленко, 2009), достатній обсяг рухової діяльності дітей забезпечує добре здоров'я й належний фізичний розвиток. Водночас наукові дослідження (Г. В. Безверхня, 2004; О. М. Зварищук, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2000; Л. В. Мосійчук, 2004; І. В. Степанова, 2007) засвідчують, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні погіршення зацікавленості фізичною культурою.

Результати дослідження підтверджують, що рекреаційно-оздоровча спрямованість фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах є основою здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів (В. М. Платонов,

2006; О. Я. Кібальник, 2008; І. А. Когут, 2006; М. В. Дутчак, 2009; Ю. Ю. Цюпак, 2008). Для програмування оздоровчої спрямованості фізичної культури пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Незважаючи на численні наукові дослідження (І. В. Бакіко, 2007; Л. Л. Лисенко, 2008; О. П. Митчик, 2002; В. В. Пантік, 2000; С. Г. Приймак, 2003; Т. І. Суворова, 2003), актуальним є пошук ефективних засобів підвищення рухової активності учнів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час. До таких засобів фізичної культури належить ритмічна гімнастика, що передбачає виконання певних рухів або їх комплексів під музичний супровід.

У наш час науковцями доведено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм учнів (О. С. Губарева, 2001; У. С. Шевців, 2009), визначено методичні особливості виконання таких вправ (Е. Б. Бірюк, 1986; Т. С. Лисицька, 1987; В. В. Матов, 1985; В. Ю. Сосіна, Е. М. Фабіан, 1990; Т. Т. Ротерс, 1999, 2006).

Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. За великої кількості комплексів ритмічної гімнастики недостатньо розроблено методику їх реалізації в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Майже не існує спеціальних теоретичних напрацювань щодо підвищення рухової активності дівчат середнього шкільного віку засобами ритмічної гімнастики.

Отже, велике значення рухової активності для збереження й зміцнення здоров'я школярів та недостатність досліджень щодо її розвитку засобами ритмічної гімнастики обумовили актуальність теми дисертації.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Волинського національного університету імені Лесі Українки за темою

“Регуляторні механізми і системна організація психофізіологічної активності людини (віковий аспект)” (номер держреєстрації 0107U000740).

Роль автора полягає в розробці змісту й структури занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Тема дисертації затверджена вченою радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 8 від 27.02.2006 р.), узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 2 від 30.03.2010 р.).

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст і структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних та позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості й мотивації до виконання фізичних вправ.

**Завдання дослідження:**

- 1) виявити рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів та чинники, що його обумовлюють;
- 2) розробити зміст і структуру занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури школярів;
- 3) визначити ефективність занять ритмічною гімнастикою для підвищення рухової активності та фізичного стану дівчат загальноосвітніх навчальних закладів.

**Об’єкт дослідження** – розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах

**Предмет дослідження** – зміст і структура занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

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

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень

дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення результатів навчальної діяльності учнів), педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів та виявлення її ефективності;

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

Дослідження відбувалося протягом 2005–2011 рр. і реалізовувалось у кілька етапів:

– *аналітико-констатувальний* етап (2005–2006 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу;

– *пошуковий етап* (2007–2008 рр.) – визначення рівня фізичного стану дівчат середнього шкільного віку, розробка методики впровадження ритмічної гімнастики в різні форми шкільної фізичної культури;

– *формувальний етап* (2009–2010 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розробленої методики навчання;

– *узагальнювальний етап* (2010–2011 рр.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту дисертації.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальну роботу здійснювали на базі загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 14 м. Луцька. У дослідно-пошуковій роботі брали участь 595 учнів.

#### **Наукова новизна одержаних результатів:**

– уперше здійснено класифікацію основних рухів ритмічної гімнастики залежно від складності дій, частин тіла та вихідних положень;

– доведено, що виконання ритмічної гімнастики в різних формах шкільної фізичної культури має значний вплив на підвищення рухової активності, активізацію інтересу й мотивації до занять фізичними вправами, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей дівчат 5–9 класів;

– виявлено вплив мотиваційно-ціннісних пріоритетів дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів на зміст і спрямованість занять фізичними вправами;

– доповнено відомості про стан та динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в доповненні змісту уроків фізичної культури та позакласних занять засобами ритмічної гімнастики, у розробці методики виконання комплексів ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури.

Результати дослідження впроваджено в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів м. Луцька (довідки про впровадження № 27/02 від 27.01.2011 р.; № 32/16 від 25.01.2011 р.; № 08/11 від 12.01.2011 р.; № 12/05 від 21.01.2011 р.), навчальний процес Волинського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 3/125 від 14.01.2011 р.).

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

**Особистий внесок** дисертанта полягає в розробці змісту й структури занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури дівчат 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. У роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх обґрунтування.



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

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дослідження представлено в доповідях на Міжнародних наукових конференціях “Молода спортивна наука України” (Львів, 2006), “Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2008); Всеукраїнських науково-практичних конференціях “Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення” (Львів, 2010), “Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні” (Рівне, 2009); щорічних наукових конференціях викладачів Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2007–2011 рр.), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

**Публікації.** Основні положення дисертації опубліковано в 10 наукових працях, із яких шість – у наукових фахових виданнях України.

**Структура дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (217 позицій) та п'яти додатків. Загальний обсяг дисертації становить 212 сторінок. Робота містить 25 рисунків і 29 таблиць.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

### 1.1. Сутність та значення рухової активності в способі життя школярів

У процесі антропогенезу організм людини формувався в постійному русі. Тому рух – природна потреба людини й природний регулятор та стабілізатор її життєдіяльності. На думку науковців, зокрема, Р. Паффенбаргера [143], Н. А. Фоміна [185], останні півмільйона років людина еволюціонує філетично, тобто без змін у генетичній програмі. Проте умови, у яких жили наші предки, та умови життя сучасної людини кардинально відрізняються. Сьогодні доля м'язових зусиль у виробничій і побутовій діяльності різко зменшилася. Науково-технічний прогрес звільнив людину від 95 % механічної праці, що зумовило значно менші затрати фізичних сил для забезпечення свого існування [103]. За науковими даними [183], роль мускульної праці на виробництві за століття зменшилася з 94 % до 1 %. Водночас закріплена тисячоліттями в геномі людини норма рухової активності не стала анахронізмом, оскільки за умов незмінного геному неможливо звільнитися від запланованої ним програми життєдіяльності.

Рухова активність – невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій [148; 154; 181]. Вона визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від віку та виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу й характеру його використання, наявності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від кліматогеографічних умов, що сприяють активному відпочинку [103].

В. К. Бальсевич [10], В. А. Запорожанов [75], Т. Ю. Круцевич [102] вважають що рухова активність – це невід'ємна частина способу життя та

поведінки людини. За даними Г. Л. Апанасенко [5], рухова активність – це діяльність індивідуума, скерована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної діяльності. Рухова активність – це поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності. Розрізняють звичайну й спеціально організовану рухову активність [103].

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

О. С. Куц [108] для визначення кількісної оцінки рухової активності виділив також два види рухової активності, назвавши їх побутовою (спонтанною) й фізкультурно-оздоровчою, розширивши перелік спеціально організованих і самостійних занять, що принципово не відрізняється від визначення в трактуванні поняття “рухова активність” ВООЗ.

На всіх етапах життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитинстві вона забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, сприяє повноцінному вияву генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме в період росту організм найбільш чутливий до впливу негативних чинників зовнішнього середовища, включаючи й обмежену рухову активність [143].

Потреба в русі (кінезифілія) – це біологічна потреба організму, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та перебуває в тісному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до зовнішнього середовища.

Механізми взаємозв'язку рухової активності та функціональних можливостей були об'єктом досліджень багатьох учених [5; 6; 79; 183; 185; 201; 214;].

За умови недостатньої рухової активності практично здорові люди скаржаться на:

- порушення дихання під час невеликих фізичних навантажень;
- зниження працездатності, перевтому;
- біль у серці;
- біль у спині, що є наслідком слабкості м'язів, котрі підтримують хребет;
- порушення сну;
- послаблення концентрації уваги, пасивність;
- підвищення нервово-емоційної збудженості.

Тривале зниження рухової активності призводить до подальших більш виражених та стійких порушень, які поступово стають незворотними. Наслідком цього є поява поширених у наш час так званих хвороб цивілізації – гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, захворювання судин ніг, порушення постави з ураженнями кістково-м'язового апарату [103].

Згубний вплив гіподинамії й гіпокінезії на здоров'я людини доведено численними експериментальними, клінічними та епідеміологічними дослідженнями. Унаслідок скорочення потоків імпульсів із працюючих м'язів виключається найважливіший ланцюг моторно-вісцеральної регуляції; знижується рівень обміну й споживання кисню тканини, витрати атерогенних ліпідів, синтез тканинних білків, тонус кори головного мозку, серця та інших життєво важливих органів, а також нервова й гормональна регуляція, не узгоджується діяльність фізіологічних систем, зменшуються функціональні резерви організму. Усе це негативно впливає на захисні функції організму, його імунні можливості, на здатність адекватно пристосовуватися до вимог середовища та дії його сильних подразників, протистояти стресовим чинникам.

Нестача рухів людини – гіподинамія й гіпокінезія – призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму [79; 98; 103; 138; 158; 183].

Численними дослідженнями [10; 73; 156; 182; 185] доведено, що фізичний стан людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності. Рухову активність доцільно розглядати також як важливий чинник збереження високої не лише фізичної, а й психічної працездатності людини [30; 32; 147; 166]. Вона не лише засіб здійснення рухової функції, а й має загальне біологічне значення.

І. М. Сеченову [172] належить твердження про те, що всі зовнішні прояви мозкової діяльності можуть бути зведені до м'язового скорочення. Однак роль м'язової системи не обмежується лише пересуванням. М'яз – орган, який виконує подвійну роль: робочої машини й органа відчуттів. Згідно з твердженням автора, м'яз є аналізатором простору й часу.

У лабораторії І. П. Павлова проведено дослідження, які засвідчили морфофункціональні особливості коркової проекції рухового аналізатора: перемерзоване розташування аферентних та еферентних елементів і достатність аферентних зв'язків з іншими аналізаторами. Завдяки достатності аферентних та еферентних зв'язків моторної кори з іншими аналізаторами, із різними рівнями екстрапірамідної системи й зворотних впливів від м'язів забезпечується її особлива роль у між- та внутрішньоаналізаторної інтеграції [185].

М'язова активність сприяє зниженню тривожності, емоційної напруги, здійснює антистресорний афект і нормалізує психоемоційну сферу, знижує агресивність, збільшує впевненість у собі й покращує самооцінку, сприяє зняттю фрустрації. Ефекти рухової активності людини подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Ефекти рухової активності людини (Л. Я. Іващенко, А. Л. Благій, 2008)**

Система	Характер змін
Серцево-судинна	Зменшується частота серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень; покращується здатність до скорочення міокарда;

## Закінчення таблиці 1.1

	<p>зменшується потреба серцевого м'яза в кисні;</p> <p>підвищується продуктивність, резерв серця;</p> <p>підвищується еластичність кровоносних судин;</p> <p>нормалізується артеріальний тиск</p>
Дихальна	<p>Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила;</p> <p>збільшується загальна ємність легень;</p> <p>відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легень;</p> <p>покращується ефективність функцій дихання;</p> <p>збільшуються резерви дихальної системи</p>
Обмінні процеси	<p>Зменшується вміст холестерину, нормалізуються обмінні процеси.</p>
Опорно-руховий апарат	<p>Удосконалюється кровообіг та нервова регуляція м'язів;</p> <p>підвищується ефективність ферментів, які прискорюють аеробні (кисневі) та анаеробні (безкисневі) реакції в м'язах;</p> <p>покращується еластичність м'язів і сухожиль;</p> <p>покращується рухливість суглобів.</p>
Нервова	<p>Підвищуються рухливість і врівноваженість нервових процесів;</p> <p>знижується чутливість до стресів.</p>
Ендокринна	<p>Покращуються функціональні можливості щитовидної залози та кіркової речовини надниркової залози.</p>

Емоційне збудження закономірно підготовляє організм до м'язової активності, хоча й не зводиться до її вегетативно-енергетичного забезпечення. Після фізичної активності виникає стан нервово-м'язової релаксації, що має виражений терапевтичний ефект під час психоемоційної напруги [122; 199; 206]. У той же час напруження попереково-смуғастих м'язів сприяє розвитку дифузійної

тривоги й активізації попереково-смугової й автономної мускулатури за системою зворотного зв'язку. Таким чином, м'язова діяльність здійснює істотний вплив та є необхідною для підтримки адекватного тону центральної нервової системи й психоемоційного стану, функціонування сенсорних систем і забезпечення цілеспрямованої поведінки.

Дефіцит рухів (гіпокінезія) викликає великі морфофункціональні зміни в організмі, які можна розглядати як адаптацію до низького рівня рухової активності. Комплекс найглибших фізіологічних порушень, обумовлений гіпокінезією, належить до передпатологічного й патологічного станів. Повідні симптоми цих етапів такі: астеничний синдром, детренованість регуляційних механізмів, зниження функціональних можливостей і порушення діяльності опорно-рухового апарату та вегетативних функцій.

Негативний вплив гіпокінезії й гіподинамії позначається насамперед на органах руху. М'язові волокна стають тоншими, зменшуються запаси їх енергетичних ресурсів. Ці зміни призводять до погіршення функцій скелетних м'язів: терморегуляторної, віброгемонасосної, міотрофічної, локомоторної, пластичної та рецепторної [107; 134; 183; 215]. Малорухливий спосіб життя призводить до порушення жирового обміну процесів організму. Особливо важлива рухова активність як стимулятор росту й розвитку організму дитини та підлітка. Систематична м'язова активність підвищує біологічні властивості організму.

За даними О. Г. Сухарева [181], дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартних фізичних навантажень, зниження ЖЄЛ і станової сили, зайвої маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Рівень захворюваності школярів в умовах гіпокінезії підвищується у два рази, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності. Основні причини виникнення гіпокінезії подані в таблиці 1.2.

Дослідження В. Г. Ареф'єва [7], О. Д. Дубогай [64; 65; 66] переконливо доводять, що захворюваність учнів в умовах гіпокінезії у два рази вища, ніж у

їхніх ровесників із нормальним рівнем фізичної активності, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності організму. Крім того, гіпокінезія в дитячому й підлітковому періодах є фактором ризику розвитку серйозних порушень здоров'я в зрілому віці. Існує думка, що здоров'я дорослої людини значною мірою залежить від рухової активності дитини [181].

Таблиця 1.2

### Причини виникнення гіпокінезії (А. Г. Сухарев, 1991)

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



Єдиний засіб подолання “рухового голоду” сучасної людини, гіподинамії і гіпокінезії лежить у її способі життя (активний відпочинок, фізична праця й фізична культура, туризм, спорт). Підвищення фізичної працездатності, що відбувається під дією фізичних навантажень, приводить до збільшення компенсаторних можливостей організму, які сприяють стабілізації стійкості та зміцненню здоров’я [52; 64; 74; 79; 134].

У поняття “руховий режим” входять тривалість, повторюваність і розподіл усіх видів фізичної діяльності протягом доби [181]. Раціональний руховий режим відповідає змісту й організації загальних гігієнічних принципів, які обґрунтовані закономірностями діяльності центральної нервової системи та анатомо-фізіологічними особливостями зростаючого організму. Добовий руховий режим визначає й регламентує весь період життя, і тому його раціоналізація складає припущення щодо профілактики захворювань та успішного здійснення навчально-виховного процесу в навчальних закладах.

Не викликає сумнівів ствердження про те, що між фізичним вихованням, добовою руховою активністю й здоров’ям людини існує взаємозв’язок [183; 200; 204; 212; 213]. Із цієї проблеми в науковій літературі наявний значний фактичний матеріал [181].

Визначення “рухова активність” включає в себе суму рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності [103; 202; 210]. У шкільному віці рухову активність можна умовно поділити на три складові частини: активність у процесі фізичного виховання; фізична активність, яка здійснюється під час навчання, суспільно корисної й трудової діяльності; спонтанна фізична активність у вільний час.

Під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищуються вміст глікогену, білка, активність ферментів, необхідних для інтенсивної та тривалої роботи серця. Результатом цього є економізація роботи й збільшення енергоресурсів. Основні фізіологічні показники в стані спокою тренуваних осіб

перебувають на більш “економному” рівні, а максимальні можливості під час роботи м’язів значно вищі, ніж у нетренованих.

У повсякденному житті учні виконують різноманітні рухи: бігають, стрибають, переміщуються в просторі, виконують трудові операції, які супроводжуються зміною положення тулуба, рухами рук і ніг. Виконуючи будь-які рухи, школярі витрачають певні зусилля. Як спонтанні рухи, так і виконання організованих фізичних вправ чи трудових операцій супроводжуються м’язовими скороченнями, під час яких накопичена в м’язах хімічна енергія перетворюється в механічну.

Здоров’я значною мірою визначається рівнем звичайної добової рухової активності. Дані епідеміологічних спостережень свідчать про те, що існує зв’язок між звичайною добовою руховою активністю й частотою випадків серцево-судинних захворювань у різних групах населення [185; 203; 208]. Існує певна залежність між рівнем добової рухової активності та раціональним харчуванням і надмірним відкладенням жирів у школярів.

Обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності були предметом багатьох досліджень: розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності [109; 156; 207; 211]; досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку й фізичного стану [63; 79; 86; 147], встановлено норми рухової активності залежно від статево-вікових особливостей [181], визначено способи оцінки рухової активності: підрахунок локомоцій, добових енерговитрат та метод формалізованої самозвітності [79; 82; 103; 181].

Науково-дослідний інститут фізіології дітей і підлітків АПН СРСР рекомендував для школярів щоденний двогодинний обсяг рухової активності, щоб задовольняти потреби в русі. За цей час можна досягти достатнього фізіологічного навантаження, яке залежить від виду вправ, величини навантажень на перервах, моторної насиченості уроків фізичної культури та додаткових занять у позаурочний час. Міжнародна рада з фізичного виховання і спорту у 1968 р. оприлюднила спеціальний маніфест про спорт, у якому

здійснено спробу визначити щоденну тривалість занять фізичними вправами в школі. На думку експертів, для них потрібно відвести від 1/6 до 1/3 навчального часу [103]. Отже, науковці сходяться на думці, що оптимальний обсяг рухової активності має становити 12–14 год на тиждень за умови належних фізіологічних навантажень.

Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення, порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями й відпочинком людини [8; 56; 134; 183; 185].

За А. Г. Сухаревим [181], нині руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить всього 3–4 години при нормі 20–22. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються в середньому на 18–22 %, а тому й дефіцит складає приблизно 80 %. Шкала оцінки сумарної добової рухової активності підлітків подана в таблиці 1.3. Дослідженнями [59] встановлено, що відповідно до нормативної шкали підлітки 14–15 років характеризуються низьким рівнем енерговитрат на рухову активність ( $33,5 \pm 15,1$  ккал/кг), що складає 55,5–63,9 % від оптимальної гігієнічної норми. У школярів із віком збільшується кількість осіб, які надають перевагу спортивно-масовим заходам, що дає змогу збільшити рухову активність і добові енерговитрати. За ієрархією компонентів рухової активності в підлітків переважає спеціально-організована рухова активність за рахунок форм фізичного виховання в сім'ї. Виявлено, що індекс добової рухової активності дівчат дорівнює  $31,23 \pm 0,62$  бала, натомість у хлопців він вищий та становить  $32,65 \pm 0,66$  бала [57]. А спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежується 40 хвилинами на добу в основній частині школярів. За дослідженнями А. Г. Сухарева [181], Т. Ю. Круцевич [101, 102], об'єм цілеспрямованих занять фізичними вправами повинен складати 12–15 годин на тиждень. Тому можна констатувати, що рівень рухової активності підлітків досліджуваних міст є низьким, адже він складає близько 35 % від гігієнічної норми. Для хлопців, порівняно з дівчатами, характерний вищий на 6 % рівень рухової активності.

**Шкала оцінки сумарної добової рухової активності дітей і підлітків  
(А. Г. Сухарев, 1991)**

Група	Показник	Оцінка рухової активності		
		гіпокі- незія	гігієнічна норма	гіпер- кінезія
5–6 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 7,5	8,6–10,5	> 13,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 9,0	11,0–15,0	> 20,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 4,0	4,5–5,5	> 6,0
7–10 років, хлопчики, дівчатка	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 8,0	10,6–12,5	> 15,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 10,0	15,0–20,5	> 25,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 3,5	4,0–5,0	> 5,0
11–14 років, хлопчики	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 10,0	12,6–14,5	> 17,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 15,0	20,0–25,0	> 30,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 3,0	3,5–4,5	> 5,0
11–14 років, дівчатка	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 10,0	12,6–13,5	> 16,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 12,0	17,0–23,0	> 28,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 3,0	3,5–4,5	> 5,0
15–17 років, юнаки	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 12,0	14,6–16,5	> 20,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 20,0	25,0–30,0	> 35,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 2,5	3,0–4,0	> 4,5
15–17 років, дівчата	Енергозатрати, <i>МДж</i>	< 11,0	13,6–14,5	> 18,0
	Локомоції, <i>тис. кроків</i>	< 15,0	20,0–25,0	> 30,0
	Тривалість рухового компонента, <i>с</i>	< 3,0	3,5–4,5	> 3,5

Природна потреба дитини в рухах починає помітно знижуватися в середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів не бажає займатися фізичною культурою [12; 18; 24; 48; 80; 95; 142]. Тому дуже важливо своєчасно сформувати в дітей потребу в систематичній фізичній активності. Найсприятливішим для цього вважають середній шкільний вік, оскільки тоді відбуваються значні зміни у фізичному й психічному розвитку дитини, закладаються основи здоров'я, формуються майбутні звички, погляди на життя, інтереси, риси вдачі та свідомість [29; 83; 97; 191; 196; 205].

Комплексна програма з фізичної культури, прийнята в нас, передбачає, крім трьох навчальних уроків на тиждень, додаткові й факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому спеціально організована рухова активність не перевищує 3–4 год на тиждень, що становить лише 30 % гігієнічної норми [103]

Дослідження місця й ролі фізичної культури в життєдіяльності школярів, а також окремих компонентів і чинників формування здорового способу життя знайшли відображення в достатній кількості літературних джерел [43; 55; 58; 76; 106; 120]. Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів. Однак, у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної й гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять для учнів залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів цієї теми здебільшого суперечливі та дискусійні [41; 50; 141; 182].

Не існує єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження і їхніх величин – обсягу й потужності впливу.

Питанню розробки та обґрунтування режимів рухової активності присвячена велика кількість праць: розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці та навчання,

обґрунтовано добовий і тижневий обсяг рухової активності в різних одиницях виміру, розроблено шляхи оптимізації рухового режиму дітей і молоді [46; 69; 79; 157; 209; 216]. У наукових працях подано відомості про зв'язок між руховою активністю й рівнем фізичної підготовленості та працездатності [87; 130; 183].

Під час визначення оптимальної рухової активності доцільно дотримуватися такої послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації й методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних та групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації й проведення спеціальних форм занять у режимі праці та вільного часу залежно від характеру праці.

У ході дослідження І. М. Ріпак [166] розробив та запатентував як винахід апаратно-програмний комплекс для кількісних вимірів рухової активності людини, який дав змогу об'єктивно дослідити параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку, котрі займаються розумовою працею, а отже, фізичне навантаження і фізіологічний стан їхнього організму в реальних умовах життя. Результати вимірювання параметрів рухової активності чоловіків за допомогою апаратно-програмного комплексу свідчать, що в досліджуваних спостерігаються індивідуальні відмінності в показниках кількості рухів і частоти серцевих скорочень. Максимальні показники кількості рухів становили 14 836 рухів за добу, мінімальні – 2582 рухи за добу.

О. Д. Швай [192] розробив і впровадив у практику методичні рекомендації та організаційно-методичні положення про вдосконалення індивідуальних режимів рухової активності молодших школярів залежно від віку, статі, соціальних умов проживання, геокліматичних умов навколишнього середовища, індивідуальних нахилів і мотивацій. Дослідником запропоновано класифікацію видів рухової активності дітей, яка дає змогу визначити місце організованих і неорганізованих форм фізичного виховання та алгоритм термінового контролю за характером внутрішніх змін організму дитини, який ґрунтується на

застосуванні розробленого апаратно-програмного комплексу для кількісного вимірювання параметрів рухової активності (рис. 1.1).

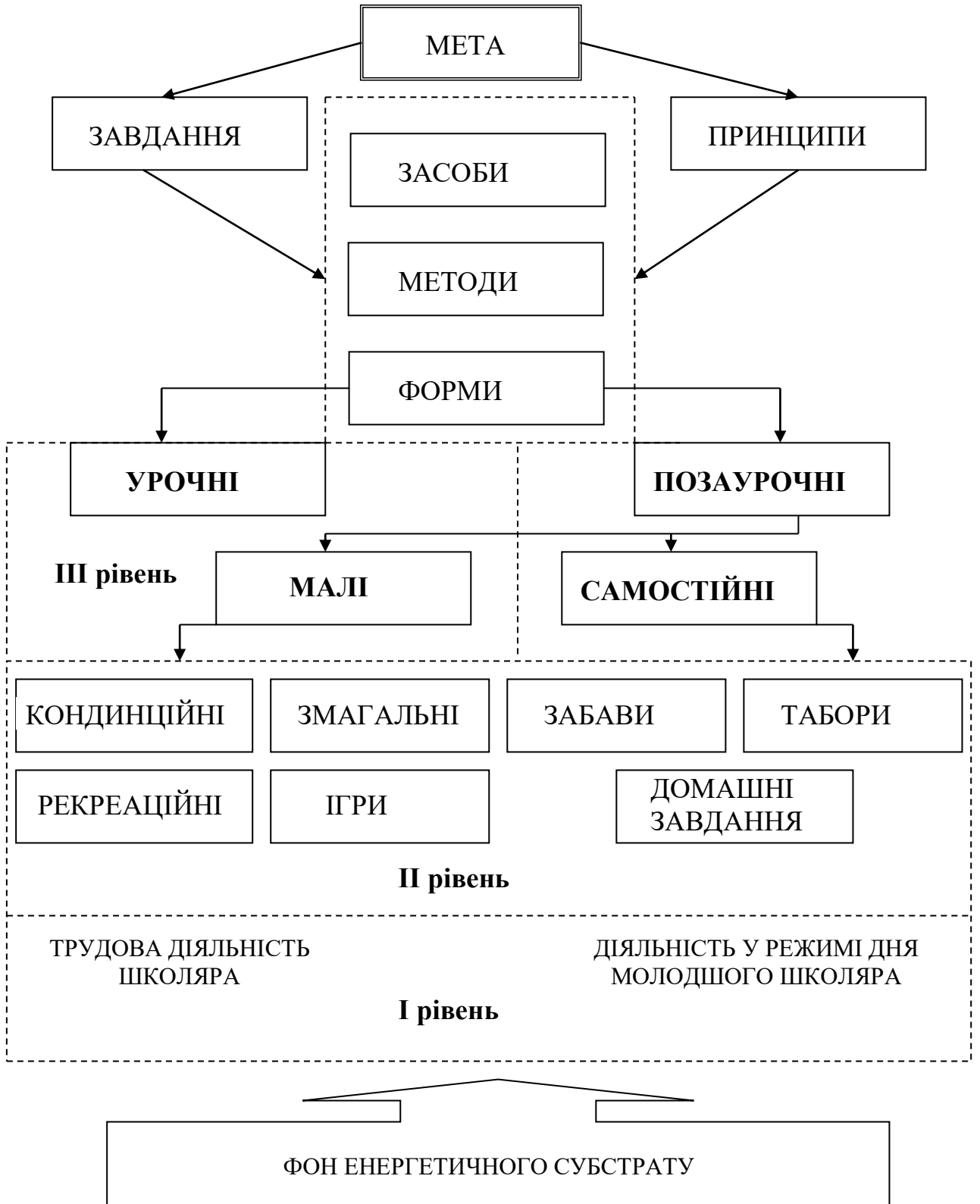


Рис. 1.1. Пірамідальна структура РА молодших школярів (О. Д. Швай, 2000)

М. П. Горобей розробив і впровадив у практику методичні рекомендації щодо активізації рухової діяльності учнів початкових класів у режимі продовженого дня [50].

Вивчення організаційних систем навчального процесу молодших школярів у навчальних закладах різного типу (приватні школи, школи-д/с, початкові школи в складі спеціалізованих гімназій, загальноосвітніх шкіл тощо) дало змогу І. О. Когут [91] виявити їхні відмінності, обумовлені, з одного боку, можливостями матеріально-технічної бази шкіл, а, з іншого, організацією навчально-виховної роботи, під час якої створюються різні умови життєдіяльності школярів у межах освітнього процесу. Акцент на додаткове розумове навантаження (поглиблене вивчення кількох іноземних мов) без усунення виникаючого дефіциту рухової активності за рахунок раціонального рухового режиму негативно впливає на фізіологічні можливості 6–7-річних дітей. У процесі дослідження з'ясовано, що середні добові енерговитрати школярів 6–7 років становлять у різних типах шкіл 2530–2990 ккал та перебувають у межах фізіологічної норми. Однак діапазон цієї “норми” становить близько 500 ккал, що значно відрізняє руховий режим першокласників, особливо за компонентами інтенсивності рухової активності. Так, залежно від умов організації, кількості видів і форм занять фізичними вправами у школах обсяг рухової активності “середньої” й “високої” інтенсивності перебуває в діапазоні 12,4 й 18,8 % від загального часу доби. Відрізняється режим дня школярів і базовим компонентом рухової активності, до якого належить сон (вночі та вдень). У школах, де відсутні кімнати відпочинку, на час добового сну припадає на 30–40 хв менше.

Кроком до розв'язання проблеми підвищення рухової активності учнів була спроба впровадження додаткового уроку футболу в навчально-тренувальний процес школи. У зв'язку з цим В. П. Романюк [159] досліджував ефективність застосування футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку. На основі результатів вивчення впливу занять футболом в умовах



спортивного інтернату на хлопців 11–17 років показано ефективність футболу як одного із засобів покращення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів. У юних футболістів спортивного інтернату виявлено низку особливостей морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності порівняно з нетренованими однолітками, визначено періоди їх інтенсивного зростання.

С. М. Дмитренко розроблено методикку використання різних рухових режимів молодших школярів у поєднанні з медико-біологічними засобами в умовах підвищеної радіації [57].

Задля вдосконалення регламентації рухових режимів, а також індивідуалізації засобів оздоровлення на основі комплексних біологічних та педагогічних досліджень Н. О. Тупчій [182] розробила модельні характеристики рівнів фізичного стану:

- високому рівню фізичного стану притаманні відповідність та випередження біологічного віку, відсутність відхилень постави, відповідність нормі показників серцево-судинної й дихальної систем, фізичного розвитку, високий рівень адаптації до холодової проби, низький рівень захворюваності;

- рівень фізичного стану вищий від середнього характеризується відповідністю або відставанням біологічного віку, можливі порушення постави (сутулість, сколіотична постава), показники серцево-судинної й дихальної систем перебувають у межах норми; показники морфологічного статусу нижчі від середнього рівня, можливі порушення адаптації до холодової проби, вдвічі зростає гостра респіраторна захворюваність порівняно зі значеннями високого рівня фізичного стану;

- середній рівень фізичного стану характеризується відставанням біологічного віку, порушеннями постави (сутулість, сколіотична постава), порушенням функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем, низьким рівнем фізичного розвитку, відзначається напруження адаптації до

холодової проби, вдвічі збільшується гостра респіраторна захворюваність порівняно зі значеннями високого рівня фізичного стану;

– для рівня нижчого від середнього характерне відставання біологічного віку, поглиблення порушень функціонального стану опорно-рухового апарату, серцево-судинної й дихальної систем, дезадаптація до холодкових утрочань, що призводить до високого рівня гострої респіраторної захворюваності (більш як 4 рази на рік).

На основі комплексних біологічних і педагогічних досліджень дітей 5–6 років дослідниця обґрунтувала раціональну спрямованість та зміст режимів рухової активності в умовах дошкільних закладів відповідно до структури й рівня фізичного стану, а також розробила функціональні характеристики різних його рівнів, як основу раціональної регламентації режимів рухової активності; обґрунтувала систему оцінювання фізичного стану дітей 5–6 років для використання в регламентації та контролі ефективності режимів рухової активності в умовах дошкільних закладів.

Багато дослідників розглядають проблему формування здорового способу життя з погляду рухової активності школярів [109; 130; 171; 188, 174], спонукальних мотивів занять фізичними вправами [12; 18; 24; 28; 96; 142], ролі фізичної культури й спорту в зміцненні здоров'я [17; 38; 42; 43; 65; 131; 150].

Водночас реалізація рухової активності передбачає врахування анатомо-фізіологічних та психолого-педагогічних особливостей розвитку дівчат 11–15 років (підлітковий вік). Підлітковий вік є органічним продовженням молодшого шкільного віку й водночас відрізняється від нього. Його називають перехідним, оскільки відбувається перехід від дитинства до юності у фізичному, психічному та соціальному аспектах. Періоди інтенсивних ростових процесів змінюються їх гальмуванням, етапи швидкого розвитку функцій чергуються зі сповільненням і поступовим удосконаленням механізмів фізіологічної регуляції [158; 185]. Темпи зміни розмірів тіла, функціональних характеристик органів і систем не залишаються постійними протягом

індивідуального розвитку організму, а закономірно змінюються. У результаті на кожному етапі онтогенезу формуються особливі, специфічні для цього етапу властивості окремих систем і цілісного організму. Це однаково стосується систем, які забезпечують можливість життєдіяльності, та тих, які керують усіма функціями й поведінкою людини [183].

Значною мірою специфіка цього віку визначається біологічним фактором – процесом статевого дозрівання. Статеве дозрівання (пубертатний період) характеризується прискореним статевим розвитком, який завершується статевою зрілістю. Дівчата в статевому дозріванні випереджають хлопців на 1–2 роки й мають значні індивідуальні відмінності

Фізичний розвиток учениць 11–15 років характеризується великою інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням.

Процес статевого дозрівання відбувається під контролем центральної нервової системи й залоз внутрішньої секреції [158]. Провідну роль у ньому відіграє гіпоталамо-гіпофізна система. Проява статевого дозрівання в зовнішніх статевих ознаках характеризує глибокі морфофункціональні перебудови, які поетапно відбуваються в організмі в міру статевого дозрівання. У періоді статевого дозрівання виділяють певні стадії, кожна з яких має специфіку функціонування залоз внутрішньої секреції та організму загалом: стадію, що передуює статевому дозріванню; стадію статевого дозрівання й стадію статевої зрілості. На першій активізується діяльність щитовидної залози та гіпофізу. Це сприяє посиленню процесів обміну в організмі, а також збудженню нервової системи, яка стає чутливішою до подразнень, особливо тих, що виникають у самому організмі. Кожне хвилювання різко відображається на роботі серця й серцево-судинної системи, у розвитку яких спостерігаються диспропорції.

Мускулатура серця та його об'єм збільшуються вдвічі, а діаметр судин залишається малим. Маса тіла збільшується на цей час у 1,5 раза. Отже, серце

через порівняно вузькі судини не може постачати потрібну кількість крові до різних ділянок організму, зокрема до мозку. Нервовий апарат, що регулює серцеву діяльність підлітків, не завжди справляється зі своєю функцією, ця недостатність викликає порушення серцевої діяльності (неправильний ритм, блідість, посиніння губ тощо). Недостатній розвиток кровоносної та м'язової систем сприяє тому, що дитина швидко втомлюється, не може переносити надмірних фізичних навантажень. Тому під час їх дозування необхідно враховувати особливості фізичного розвитку підлітка [34].

Скелетна система міцнішає, проте вона ще не така, як у дорослих. Окостеніння хребта, грудної клітки, таза ще не закінчилося, тому за несприятливих умов можливі їх викривлення. Дівчата характеризуються помітною зміною темпів росту й пропорцій тіла. Якщо в передпубертатному періоді темпи росту були порівняно низькі, а видовження тіла відбувалося переважно за рахунок тулуба, то з початком пубертатного етапу прискорюється ріст кінцівок у довжину. Передусім, збільшується довжина рук, потім – ніг. Як результат, на зміну специфічно дитячій будові тіла з пропорційним розвитком тулуба і кінцівок приходить підлітковий, голінастий тип, для якого характерні деяка довгорукість і довгоногість. Відставання в темпах росту тулуба, що простежується на початку підліткового періоду, має глибокі фізіологічні наслідки, що позначається на динаміці розвитку всіх внутрішніх органів [158].

Скелетні м'язи кінцівок інтенсивно ростуть, проте великих змін у будові волокон м'язів не відбувається, тобто їхні якісні характеристики залишаються такими ж, що й у передпубертатному періоді. В цей же час біохімічна ситуація в клітинах м'язів (волокнах) унаслідок посилення синтетичних процесів, необхідних для росту, суттєво змінюється: енергетичний обмін у клітинах стає більш напруженим і менш стійким. Особливо напружено змушені працювати мітохондрії, які забезпечують клітину необхідним резервом АТФ за рахунок окислення вуглеводів і жирів.

У цій ситуації будь-які додаткові затрати енергії (наприклад пов'язані з підвищенням рухової активності вище певного рівня) приводять до

використання менш економічних, але безвідмовних анаеробних джерел енергетичного забезпечення. У результаті виникає активація процесів анаеробного (безкисневого) гліколізу, у м'язах і в крові накопичується молочна кислота. Це призводить до порушення внутрішнього середовища організму, що негативно відображається на працездатності м'язів підлітків [185].

Слід підкреслити, що в учнів, які регулярно займаються спортом, такого послаблення працездатності не спостерігається, оскільки адаптація до діяльності м'язів дає їм змогу із мінімальними втратами подолати цей складний віковий етап. Проте й суттєвих приростів у циклічних видах діяльності м'язів не відбувається. На стан працездатності також впливає зміна стереотипів поведінки. Поява перших ознак пубертату пов'язана з різким зниженням рухової ігрової активності, яка до цього часу була природним тренінгом, підтримуючи необхідний рівень фізичної працездатності. Рухова активність школярів переважно визначається розвитком нового комплексу мотивації, що обумовлює необхідність систематичних занять фізичною культурою, наприклад бажанням досягти вагомих спортивних результатів [10; 30; 138].

У цей час сповільнюється ріст серця та, відповідно, його функціональні можливості можуть тимчасово відставати від потреб тіла, яке росте. Також гальмується приріст легневих об'ємів і функціональних можливостей дихальної системи. Насамперед, це відображається на кисневому постачанні працюючих м'язів [158]. Тому дихання часте, але неглибоке. Важливо привчати підлітка правильно дихати, керувати своїм дихальним апаратом.

На завершальних етапах статевого дозрівання, коли починають активно функціонувати статеві залози й за системою зворотних негативних зв'язків знижується активність гіпоталамусу, у корково-підкорковій взаємодії починає домінувати кора великих півкуль. Припинення надлишкових впливів підкоркових структур призводить до відновлення та подальшого розвитку біоелектричної активності кори великих півкуль, зменшується подання повільних хвиль, збільшується вираженість і частота альфа-ритму. Кора, яка

“звільнилася”, посилює свій регулювальний вплив на підкоркові структури. Це приводить до відновлення та розвитку механізму довільної уваги та вибіркового сприйняття. У дівчат це відбувається вже в 14–15 років.

Головний мозок підлітків за вагою наближається до ваги мозку дорослої людини. Розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково скроневі й тім’яні), відбувається внутріклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв’язки між різними його ділянками. Досконалішими стають гальмівні процеси, розвивається друга сигнальна система, посилено формуються нові динамічні стереотипи, які стають основою навичок, звичок, рис характеру. Інтенсивний розвиток вищої нервової діяльності виявляється в розумовій активності дітей, у зростанні контрольної діяльності кори великих півкуль стосовно підкіркових процесів. Але у вищій нервовій діяльності простежуються й деякі суперечності, що проявляються в поведінці підлітків, підвищеній збуджуваності, нестійкості настрою. Іноді помічається метушливість, крикливість, нестриманість, безконтрольність дій.

В останні десятиліття ХХ ст. фізичний розвиток школярів помітно прискорився [10; 158]. Це явище називають акселерацією (латин. Acceleration – прискорення). Вона виявляється в тому, що характерні для дівчат підліткового віку анатомофізіологічні зміни в організмі виникають раніше, ніж у попередніх десятиліттях. Дослідники вважають, що акселерацію потрібно розуміти не лише як прискорення росту й статевого дозрівання, а як зміну темпу розвитку організму, що позначається також на темпі психічного розвитку.

Протилежний до акселерації – процес ретардації (латин. Retardatio – затримка) – значне відставання розвитку дитини від середніх фізичних і психофізіологічних показників. Він може бути наслідком пияцтва, алкоголізму батьків, народження дітей у пізнішому віці, спадкової хвороби батьків або одного з цих чинників. Такі діти відстають не тільки фізіологічно, а й інтелектуально.

Дівчата 11–15 років характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Воно характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Удосконалюється сприйняття, стаючи більш плановим, різнобічним, але не досягає ще повного розвитку. На нього впливає не лише характер об'єкта, що сприймається, але й емоційний стан підлітка.

Зазнає якісних змін мотивація навчання [34]. Поглиблюючись і диференціюючись, пізнавальні інтереси учнів стають виразнішими, стійкішими та змістовнішими. Навчальний процес ставить підвищені вимоги до уваги дівчат, здатності зосереджуватися на змісті навчальної діяльності й відволікатися від сторонніх показників. Навчання вимагає як мимовільної, так і довільної уваги, сприяє зростанню її обсягу, удосконаленню вміння розподіляти та переключати її. Для учнів цього віку характерним є прагнення виховувати в собі здатність бути уважними, елементи самоконтролю й саморегуляції.

Підлітки прагнуть до логічного осмислення матеріалу, застосовуючи при цьому порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію тощо. Підвищується рівень абстрагування, формуються системи прямих і зворотних логічних операцій, міркувань та умовиводів, що стають більш свідомими, обґрунтованими.

Пам'ять набуває більшої логічності, довільності й керованості. Підлітки використовують різноманітні засоби запам'ятовування: логічну обробку матеріалу, виділення опорних пунктів, складання плану, конспектування. Розширюються та поглиблюються пізнавальні інтереси учнів, більш вибірковим стає інтерес до навчальних предметів.

Основним у мовному розвитку дівчат 11–15 років є вдосконалення вміння користуватися мовою як засобом спілкування. У здатності володіти словом, зовнішнім мовленням підлітки вбачають свою інтелектуальну силу, ознаку свого авторитету в колективі. У зв'язку з цим посилюється інтерес до засобів

виразності мови, до алегорій, крилатих слів і метафор. Користуючись внутрішнім мовленням, учні шукають адекватні способи передачі своїх думок.

У віці 11–15 років зростає значення праці в житті, розширюється участь дітей у продуктивній трудовій діяльності в школі та поза нею. Це відповідає їхнім фізичним можливостям і потребам. Підлітки здатні до тривалої систематичної праці, усвідомлюють її суспільне значення, прагнуть до її результативності. Їх приваблює діяльність, у якій можна виявляти певну ініціативу та творчість.

Так, ігрова діяльність зберігає своє значення, але набуває якісно іншого характеру за змістом і способами здійснення. Виділяють такі її види: творчі ігри (драматизація, ігри-походи, імпровізація й фантазування під час відтворення історичних подій, сучасних ситуацій); спортивні ігри (футбол, хокей, волейбол та ін.); інтелектуальні (шахи, шашки, розв'язування різних мисленнєвих завдань); комп'ютерні, військові ігри тощо. Успіхи та помилки учнів стають предметом жвавих обговорень, критичних зауважень. В іграх підлітки проявляють підвищену емоційність, збуджуваність.

Підлітковий вік – період переходу від дитинства до дорослості, інтенсивного становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити й діяти так, як дорослі. Учень усвідомлює себе дорослою особою. Зростає його активність, відбувається ціннісна переорієнтація під впливом прагнення бути дорослим. Проте він поводить себе ще як дитина. Його психічному розвитку властиво багато суперечностей. Підліток – це ще дитина і вже не дитина, оскільки має деякі риси дорослого, хоч ще не дорослий; намагається обмірковувати свої прагнення, дії, як це роблять дорослі, але своєрідно, подитячому. Саме ця суперечність у психічному розвитку потребує в спілкуванні з ним значного такту, обережності, делікатності, які є суттєвими в процесі нормального становлення його особистості [34].

Прагнення до самостійності особливо характерне для підлітків. У ньому виявляється почуття власної дорослості та потреба в її визнанні дорослими.



Самооцінка набуває не меншого значення, ніж оцінювання підлітка дорослими. Прагнення розібратися в собі та своїх особливостях, бажання порівняти себе з іншими й оцінити їх якості породжують підвищену чутливість до оцінювання особистісних рис, поведінки, ставлення до себе загалом. Це основна причина вразливості підлітка, його невмотивованих, безпідставних, із погляду дорослих, бурхливих реакцій на зауваження.

Моральні почуття, які ще перебувають на стадії формування, засвоєні норми поведінки визначають зміст і спрямування його дій. Проте в поведінці не завжди поєднуються слова, почуття й дії. Деякі з них не усвідомлюють зв'язку між відомими їм загальними нормами та власною поведінкою в конкретній ситуації.

Цей віковий період відрізняється бурхливим перебігом емоцій, раптовими змінами емоційних станів, переживань, настроїв, переходами від піднесення до нестриманості, галасливості, від надмірної рухливості до спокою, байдужості. У динаміці емоцій виявляються стосунки підлітка з близькими людьми, колективом, успіхи в діяльності. Раптові зміни настрою можуть спричинити погана оцінка, розчарування в другові, неухважність дорослих до інтересів і почуттів, нетактовний спосіб утручання в емоційне життя.

Моральні якості пов'язані з вольовими. У цей період зникає навіюваність, зміцнюється сила волі підлітка, його самовладання, зростає здатність до подолання труднощів, вияву рішучості й наполегливості. Але учень не завжди правильно розуміє, у чому саме полягає сила волі. Інколи упертість, за допомогою якої він нерозумно домагається здійснення своїх недоцільних бажань, вважається ним позитивною вольовою якістю. За силу волі іноді приймається негативізм, що виявляється в небажанні підкорятися розумним вимогам дорослих і правилам поведінки. Вольовими вчинками підлітки часто вважають і безглузді витівки, які вимагають значних зусиль (не спати дві доби, проколоти шкіру голкою). Це свідчить про їх хибне уявлення справжньої сили волі.

Однією з найхарактерніших рис дівчат цього віку є прагнення до самоствердження. Бажання зайняти своє місце в колективі, бути лідером, помітним або малопомітним виконавцем, активним чи пасивним, діяти заради колективу або заради себе – вияв внутрішніх, недостатньо усвідомлених позицій школяра. Але в процесі їх прояву, оцінювання колективом підліток під впливом колективної думки починає усвідомлювати свої прагнення, домагання, вчинки та місце в колективі, стає суб'єктом виховання.

Отже, у дівчат 11–15 років відбувається посилений ріст і розвиток усіх органів і систем, що зумовлено діяльністю залоз внутрішньої секреції: статевих, щитовидної, гіпофізу тощо. Складні процеси відбуваються й у центральній нервовій системі, внутрішніх структурах головного мозку. Збільшується об'єм грудної клітки, серця, уповільнюється пульс. Відбувається помітне накопичення м'язової маси, остаточно формується скелет. Надмірне навантаження на скелет у період його формування може призвести до розвитку плоскостопості, викривлення хребта. Відзначається нестійкість організму до температурних коливань, оскільки через процеси, що відбуваються в організмі, пристосувальні реакції недосконалі.

Таким чином, науковими дослідженнями доведено, що оптимальна рухова активність тісно пов'язана з функціональними можливостями та фізичною підготовленістю студентів і є основою належного стану їхнього здоров'я.

## **1.2. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах**

Спеціально організована рухова активність характеризується, передусім, ефективністю реалізації форм фізичної культури школярів (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Відповідно до встановлених вимог зміст фізичної культури шкіл усіх рівнів і типів має відповідати державним стандартам освіти [90] і мусить мати гуманістичну й оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості,

формуванню усвідомленої потреби в зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні [61; 68; 112]. Реалізація змісту шкільної фізичної культури має сприяти залученню учнів до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їх потреби у фізичному розвитку, забезпечувати їх науково обґрунтований обсяг рухової активності.

Результати аналізу наукової літератури засвідчили, що питання фізичної культури школярів була в центрі постійної уваги науковців [25; 26; 54; 62; 100; 135; 139]. Медико-біологічні основи рухової активності учнів визначено в дослідженнях Г. Л. Апанасенка [5], І. О. Аршавського [6], І. В. Муравова [138], О. Г. Сухарева [181], Н. А. Фоміна [185]. Завдяки дослідженням В. Г. Ареф'єва [7], О. Д. Дубогай [65; 66], Т. Ю. Круцевич [101; 102], Б. М. Шияна [189; 190] та інших розроблено організаційні й методичні основи виконання фізичних вправ у школі.

Водночас наукові дослідження свідчать, що стан фізичної підготовленості та здоров'я школярів низький [70; 99; 115; 138; 149; 175]. Зокрема, дослідження динаміки фізичного стану підлітків м. Києва виявило негативні зміни функціонального стану серцево-судинної системи, підвищенні захворюваності за кількістю пропущених днів у школі, зниженні МСК. Простежується тенденція морфофункціональними змінами організму учнів і чинниками навколишнього середовища [103]. Н. В. Москаленко [136] визначила такі особливості рухової активності та фізичного стану учнів:

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

- показники соматичного здоров'я в більшості хлопчиків 7 років – 87,0 %, 8 років – 61,5 %, 9 років – 44,8; у дівчат – 83,8 %, 57,1 %, 31,3 %, відповідно, у 2007 р. мають рівень нижчий від середнього;

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

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

Статистичні дані свідчать, що під час вступу до школи різноманітні відхилення в стані здоров'я має кожна третя дитина, а до кінця навчання в дев'ятому класі – кожний другий [10; 75; 108; 109]. Близько 10–20 % сучасних школярів мають надмірну масу тіла; 30–40 % – захворювання носоглотки; у 20–40 % – порушення постави; в 50 % – дефекти зору й нервово-психічні відхилення; у 50–60 % – виявлено схильність до частих захворювань [169].

Кількість здорових випускників шкіл, за даними різних фахівців, останніми роками складала від 5 до 25 % [137]. Серед випускників загальноосвітніх навчальних закладів 40 % учнів уже мають хронічні захворювання, кожен третій хлопець не призивається на військову службу за станом здоров'я [139; 145].

Серед причин недостатньо ефективного функціонування системи фізичного виховання в навчальних закладах дослідники [68] називають такі:

- застаріла концепція системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- авторитарний підхід до складання програм із фізичного виховання;
- необґрунтовані наукові підходи до регламентації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- відсутність науково обґрунтованої системи нормативних оцінок фізичної підготовленості;
- низький рівень навчально-виховного процесу, який повинен створювати умови для розкриття й розвитку фізичних, духовних і моральних якостей дитини;
- низький рівень організаційної структури педагогічного управління, що забезпечує координацію та взаємодію адміністрації, батьків, педагогічного колективу, органів учнівського самоврядування;

– відсутність науково обґрунтованих підходів щодо формування мотивації до занять фізичною культурою.

Одна з найважливіших причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей – недостатня рухова активність [22; 102; 136; 187]. Уроки фізичної культури компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності лише на 11–13 % [12; 93; 101].

У зв'язку з цим перед фізичною культурою ставлять нові завдання, які потребують розробки сучасних технологій виконання фізичних вправ. У наукових джерелах пропонується, передусім, удосконалити програмно-нормативні засади фізичної культури з урахуванням регіональних особливостей і теорії навчальної діяльності [11; 135; 77; 196]. І. В. Бакіко [135] розробив експериментальну програму фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, яка складається з двох частин – базової й варіативної. Базова частина програми включає Державний стандарт та вимоги до оцінювання учнів і спрямована на вивчення традиційних видів фізичних вправ: рухливих та народних ігор, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання. Варіативна частина визначається регіональним і шкільним компонентами. Вона програми враховує матеріальну базу, кліматичні умови й традиції регіону та школи, кадровий потенціал. Основу варіативної частини програми складають ритмічна гімнастика, степаеробіка, слайдаеробіка, акваеробіка, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, лижна й ковзанярська підготовки, туризм, спортивне орієнтування, велоспорт, роуп-скіпінг, атлетизм, шахи-шашки.

Ураховуючи зміст законодавчих документів та стан здоров'я учнів, у наукових працях ґрунтовно досліджуються оздоровчі ефекти фізичної культури. Зокрема, К. М. Сидорченко [174] вивчала шляхи оптимізації занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–15 років, І. Л. Гасюк [42] – програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів, О. В. Андреева [8] –

програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років. Науковці досліджували ефективність занять окремими фізичними вправами [31; 67; 70; 124; 159], проблеми комплексного розвитку фізичних якостей [153; 179; 180].

Існування взаємозв'язків між показниками фізичного стану школярів і рівнем розвитку окремих пізнавальних якостей дало можливість ученим [51; 71; 81; 149] розробити метод поєднаного розвитку фізичних та пізнавальних здібностей у процесі виконання фізичних вправ. Зокрема, А. А. Пивовар [149] – автор моделі занять із застосуванням доступних для дітей видів фізичних вправ, а саме: основних рухів, рухливих ігор, ігор-естафет у поєднанні із завданнями, спрямованими на розвиток пізнавальних процесів із використанням спортивно-ігрового методу, характерного для змагальної діяльності.

У наукових працях проаналізовано організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної роботи зі школярами, педагогічні умови покращення фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання [27; 88; 144; 160; 161; 163; 188], виховання в учнів здорового способу життя, попередження шкідливих звичок засобами фізичної культури [65].

Питання реалізації міжпредметних зв'язків фізичної культури в навчальному процесі молодших школярів вивчали А. В. Віндюк [36], О. О. Власюк [37], О. В. Міщенко [132]. Результати їхніх дослідження свідчать, що застосування таких зв'язків сприяє підвищенню зацікавленості дітей до вивчення загальноосвітніх дисциплін, сприяє вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, допомагає підвищити обсяг рухової активності, зміцнити здоров'я й підтримати успішність учнів на належному рівні.

П. П. Коханець [97] науково обґрунтував педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей у процесі спрямованої фізичної підготовки, які спрямовані на поєднаний розвиток фізичних і вольових можливостей, передбачали використання ігрової форми, що розглядається як

педагогічний процес, направлений на вдосконалення умінь та навичок змагального методу.

У наукових працях значну увагу приділено питанням корекції постави учнів засобами фізичної культури [3; 16; 19; 85; 146]. В. О. Кашуба [85] вперше сформулював концепцію профілактики й корекції біогеометричного профілю постави дітей шкільного віку, характерними особливостями якої є побудова методології управління з урахуванням індивідуальних особливостей моторики учнів, орієнтацією на просторову організацію біологів тіла, профілактики порушень постави залежно від впливу гравітаційних чинників. В. В. Петрович [146] уклала програму корекції сагітального профілю постави школярів, що реалізувалася протягом чотирьох етапів: діагностика сагітального профілю постави, розробка програми корекції, практична реалізація, повторна діагностика. Основними засобами корекції були комплекси фізичних вправ, рухливі ігри, комплекси вправ для профілактики плоскостопості, а також заняття фітбол-гімнастикою.

Н. В. Карачевська [83] досліджувала ефективність моделі навчально-ігрового середовища у вихованні емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури. Модель передбачала три взаємопідпорядковані й узаємозумовлені блоки: теоретико-методологічний, психолого-педагогічний і технологічний. Л. Л. Лисенко [116] обґрунтувала концепцію організацію навчання культури рухів як систему управління процесом навчання рухових дій на основі творчого застосування умов саморегуляції та педагогічних впливів ззовні (рис. 1.2). Відповідно до цієї концепції розроблено положення побудови, принципи функціонування та алгоритм змісту креативно-адаптаційних технологій навчання культурі рухів. Загальна схема навчання цілком прийнятна для реалізації під час навчання дівчат середнього шкільного віку основ ритмічної гімнастики.



Рис. 1.2. Класифікаці умов навчальної діяльності в педагогічних технологіях формування рухових умінь та навичок (Л. Л. Лисенко, 2008)

Предметом наукових досліджень [9; 35; 39; 83; 113; 115; 152] було ігрове спрямування фізичної підготовки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Ігрова діяльність розглядається як процес навчання й виховання із застосуванням ігрових вправ, що виконуються в різних формах фізичної



культури. Систематизовано ігрові вправи вибіркового впливу залежно від віку учнів і програмового матеріалу з фізичної культури, що дало можливість використовувати споріднений метод навчання рухів і виховувати фізичні здібності.

Науковці вважають [13; 20; 119; 132; 142; 198], що один із важливих способів оптимізації фізичної культури школярів – формування потреби та позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Проведені дослідження [193; 195; 217] засвідчили, що ефективність досягається тоді, коли заняття або окремі його частини проходять із застосуванням ігрового і змагального методів, нестандартного обладнання, музикального супроводу.

Г. В. Безверхня [13] виявила структуру мотивів до занять фізичною культурою та спортом хлопців і дівчат 11–17 років, яка має вікову динаміку з різним факторним вкладом, особливості прояву залежно від констант (стать, тип вищої нервової діяльності, місце проживання), однак визначається постійно загальною ієрархією побудови, що притаманна сучасним підліткам: пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (51 %), удосконалення форми тіла (42 %), досягнення високого спортивного результату (24 %), спілкування з друзями й активний відпочинок (18–19 %).

С. А. Білітюк [18] визначив стимули до фізичного виховання школярів, які поділив на зовнішні та внутрішні. Зовнішні стимули визначаються якістю фізичного виховання учнів, стимулюванням навчальної діяльності дітей (вимогливість, заохочення, покарання, примус, ігри, оцінка), рівнем фізичного стану школярів, ставленням сім'ї до фізичного виховання й спорту. Внутрішні стимули – інтерес та мотивація до виконання фізичних вправ, потреби, ціннісні орієнтації дітей. Вищим рівнем є самостимулювання, що визначається самостійним виконанням фізичних вправ. Опосередкований вплив на стимули фізичного виховання школярів здійснюють соціально-культурний простір суспільства, стан спортивних досягнень і спортивно-

масової роботи в країні й школі; рівень здоров'я населення, зміст навчального матеріалу, навчально-виховна система школи, рівень професійної майстерності вчителя.

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

Під час організації шкільної фізичної культури науковці пропонують використовувати різні засоби та методичні підходи [1; 13; 21; 33; 173], що відповідають морфофункціональним можливостям організму учнів.

Своєрідними виховними родинними засобами формування свідомого ставлення дітей до свого здоров'я є приклад родинного оточення [4; 36; 55; 96; 116; 133; 186]. Системотворчі способи педагогічної технології взаємодії родини й школи – це мотиваційний, змістовий та організаційно-процесуальний компоненти, які являють собою своєрідні підсистеми особистісно орієнтованого виховання свідомого ставлення школярів до зміцнення здоров'я.

Досліджено проблеми виховання відповідального ставлення до свого здоров'я, свідомої дисципліни засобами спортивно-масової роботи [44; 76; 92; 95; 128; 170; 176; 184]. Низка досліджень стосувалася становлення української народної фізичної культури, історико-педагогічних аспектів розвитку теорії й практики фізичного виховання дітей в Україні [35; 144; 152].

У наукових працях подано окремі рекомендації щодо вдосконалення позакласної роботи з фізичної культури школярів. О. Б. Логвиненко [120] визначив сутність культурологічного підходу у фізичному вихованні учнів, розробив теоретичну модель фізичної культури в позакласній діяльності, указав на функції, зміст та методику діяльності класного керівника з виховання фізичної культури підлітків. У дослідженні Т. В. Палагнюка [144] розкрито

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

П. М. Мартин [129] вивчав організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях. Визначено, що воно здійснюється за посередництвом таких організаційних форм, як туристичні прогулянки й походи, табори, секції з виду спорту, фізкультурно-оздоровчі заходи в межах культурно-релігійних, історичних і державних свят. Туристичні походи проходять пішо, на байдарках, велосипедах, конях, автомобілях. Упродовж року проводяться табори, які за часом роботи й завданнями поділяються на літні та сезонні, а за характером проведення – на стаціонарні й пересувні. У різних організаціях функціонують секції альпінізму, бойового гопака, спортивного орієнтування, козацьких бойових мистецтв, кінного спорту, футболу, волейболу, баскетболу, шахів тощо. Організаційні форми фізичного виховання в молодіжних організаціях відзначаються різноманітністю, яка залежить від спрямованості їх діяльності та матеріальних можливостей.

Фізкультурно-спортивна робота в молодіжних організаціях проводиться із врахуванням вікових особливостей їх членів, а також ідеологічних засад організацій. Залежно від віку члени молодіжних організацій можуть виступати як об'єктом, так і суб'єктом, навчально-виховного процесу в різних формах фізичного виховання, зокрема у відпочинкових, екологічних, етнографічних, вишкільних й інструкторських таборах, зміст яких відрізняється своєю

педагогічною спрямованістю. Відповідно до ідеологічних засад молодіжних організацій існують відмінності в проведенні їх членами фізкультурно-оздоровчих заходів у межах різних культурно-релігійних, історичних і державних свят.

Г. М. Путятіна [157] вивчала оптимізацію організаційної діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління. Уперше на наукових засадах розроблено регіональну цільову комплексну програму й перспективний комплексний план оптимізації управління спортивними школами в Україні, проаналізовано та доповнено показники ефективної діяльності таких шкіл.

У наукових працях вивчено також питання організації фізичної культури в групах продовженого дня [41; 50]. А. П. Гаврилюк [41] розробив методику проведення годин фізичної культури в системі оздоровчої групи продовженого дня, що включає використання ігрового й змагального методів, засобів і методичних прийомів виконання фізичних вправ.

Отже, питання вдосконалення ефективності різних форм виконання фізичних вправ лежать в основі більшості наукових досліджень із фізичної культури. Науковці стверджують, що важливе значення для залучення учнів до занять фізичними вправами мають їхні фізичні можливості та мотиваційно-ціннісні пріоритети.

### **1.3. Ритмічна гімнастика в системі фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів**

Аналіз наукових джерел свідчить, що елементи ритмічної гімнастики як одного із видів рухової активності виникли ще в Стародавній Греції. Так, в афінських школах – палестрах – поряд із музикою, танцями та гімнастикою вихованці вивчали й оркестрику, яка складалася з підготовчих й імітаційних танців і передувала всім ритмічним, пластичним та ритмопластичним системам

вправ. Педагоги вже тоді цінували головні компоненти ритмічної гімнастики – гімнастику й ритмічний танок як засоби фізичного та естетичного виховання особистості [125; 126; 127].

У Західній Європі в період Середньовіччя елементи ритмічної гімнастики входили до воєнно-фізичної підготовки лицарства. В епоху Відродження педагоги-гуманісти, розглядаючи у своїх творах питання гармонійного розвитку людини, убачала в ритмічній гімнастиці необхідний складник фізичного виховання молоді.

Подальшому розвитку ритмічна гімнастика зобов'язана французькому педагогу, професору Франсуа Дельсарту (1811–1871), який у 1839 р. відкрив у Парижі курси сценічної виразності. Слухачі на них вивчали питання естетики рухів людини та загальні закономірності динамічних і статичних положень тіла, їх вплив на здоров'я й фізичний розвиток особистості у другій половині ХІХ – початку ХХ ст. Система естетичної ритмічної гімнастики Ф. Дельсарта набула популярності в Росії та багатьох європейських країнах [140].

У середині ХІХ ст. виникла сокольська система гімнастики (сокіл – символ спритності, сміливості, розуму), одним із творців якої був чеський професор естетики М. Тирш. Його система була споріднена із системою німецької гімнастики. Сокольські організації розповсюджувалися надзвичайно швидко й не тільки в Чехії, але й у сусідніх слов'янських країнах. Соколи-гімнасти активно вели пропаганду своїх ідей. Їх суть полягала в національному визволенні та зміцненні національної культури. Сокольська гімнастика зробила великий вплив на розвиток гімнастики в Росії й в Україні.

Значний внесок у розвиток гімнастики зробив російський фізіолог і педагог П. Ф. Лесгафт, який став засновником наукової системи фізичного виховання. Він надзвичайно високо оцінював фізичні вправи, стверджуючи, що систематичні заняття необхідні для розумового й естетичного виховання людини, починаючи з дитячого віку.

На початку ХХ ст. розвиток ритмічної гімнастики також пов'язують з ім'ям викладача музикально-теоретичних дисциплін Женевської консерваторії

Еміля Жака Далькроза (1865–1950). Під час проведення лекційних і практичних занять у консерваторії Е. Ж. Далькроз намагався виховувати в студентів музичність та почуття ритму. Він вважав, що рухи й музика повинні зливатися в одне ціле. Їх органічне поєднання і було суттю методу Далькроза.

Великого значення надавалось імпровізації, самостійному виконанню рухів під музику. Учений вважав, що таким чином можна успішно зміцнювати нервову систему. Він стверджував, що часте використання однієї й тієї ж музики унеможливорює спонтанні, індивідуальні вияви рухової активності, сприяє утворенню штампів рухових форм емоційного відгуку на знайому музику. У 1911р. в містечку Хеллерау, неподалік Дрездена, Жак Далькроз відкриває Інститут ритму. Його метою була підготовка викладачів ритмічної гімнастики для різних навчальних закладів.

У 1912–1913 рр. ритмічну гімнастику за методом Далькроза викладали в окремих державних і приватних навчальних закладах Петербурга, зокрема в Смольному інституті шляхетних дівчат, Музичній драмі, Реформатському жіночому училищі та школі для відсталих дітей, а також у Москві – в Олександрівському інституті, консерваторії та музичній школі Гнесиної [125].

Важливу роль у популяризації ритмічної гімнастики відіграв педагог і мистецтвознавець Сергій Волконський. У 1912р. він організував у Петербурзі спеціальні курси ритміки для підготовки вчительських кадрів із цього виду фізичного виховання для початкових і середніх навчальних закладів. Майбутні педагоги під керівництвом Волконського вивчали теоретико-методичні аспекти системи естетичної ритмічної гімнастики Дельсарта та методу Далькроза, проводили показові виступи для учнів і вчителів початкових та середніх шкіл.

Водночас ідеї С. Волконського не знайшли підтримки серед окремих фахівців із фізичного виховання, лікарів і педагогів. Так, на I Всеросійському з'їзді з питань сімейного виховання, що відбувся в січні 1913 р. з ініціативи відомого педагога П. Ф. Каптерева, більшість доповідачів виступили проти введення ритмічної гімнастики до навчального процесу шкіл.

В. В. Гориневський стверджував, що використання музики на уроках гімнастики подразнює нервову систему учнів і сприяє їх швидкому стомленню. Військовий лікар В. Н. Песков зазначав: ритмічна гімнастика порушує автоматизацію рухів [60]. Незважаючи на ці зауваження, її продовжували використовувати в процесі фізичного виховання учнів.

Першим закладом підготовки фахівців із ритмічної гімнастики стала “Студія пластичного руху” під керівництвом З. Д. Вербової, відкрита в 1923 р. в Москві. Студія готувала вчителів фізичного виховання для різних установ освіти. До навчального плану студії включено низку спеціально-методичних дисциплін (ритмічна гімнастика й сольфеджіо за Ж. Далькрозом, пластика, акробатика, елементи класичного та історико-побутового танцю, композиція й складання довільних вправ). У цьому навчальному закладі вперше здійснювали теоретико-методичну підготовку майбутніх учителів фізичного виховання до викладання ритмічної гімнастики в школах [127].

У середині 20-х рр. ХХ ст. в Україні відкрито короткотермінові (шестимісячні) курси фізичної культури в Харкові, Києві, Одесі та Чернігові, а також Всеукраїнські курси в Харкові. Аналіз навчальної документації цих закладів свідчить, що ритмічна гімнастика входила до складу спеціально-методичних дисциплін, які були важливим компонентом загальнопедагогічної підготовки курсантів. Так, вихованці Всеукраїнських однорічних курсів фізичної культури поряд із гімнастикою, легкою атлетикою, рухливими й спортивними іграми та іншими дисциплінами вивчали і ритмічну гімнастику в обсязі 20 год. У 1928 р. у зв’язку зі збільшенням терміну навчання на курсах до двох років кількість навчальних годин, яка відводилася на вивчення ритмічної гімнастики, зросла до 48 год.

Починаючи з другої половини ХХ ст., у найбільших педагогічних інститутах України, зокрема Харківському (1947), Луганському (1947), Одеському (1947), Черкаському (1949) та Кам’янець-Подільському (1949), було відкрито факультети фізичного виховання й спорту. І в цих вищих педагогічних

навчальних закладах ритмічна гімнастика входила до циклу спеціально-методичних дисциплін. Підготовка кваліфікованих кадрів спряла широкому впровадженню ритмічної гімнастики в систему фізичної культури дітей та молоді.

Для подальшої популяризації ритмічної гімнастики велике значення мало затвердження в 1984 р. спортивними комітетами Росії й України спеціального наказу “О широком внедрении ритмической гимнастики”. Із 80-х рр. ХХ ст. поряд із ритмічною гімнастикою з’являються нові її різновиди, а саме: аеробіка, шейпінг та фітнес, які успішно починають використовуватися в загальноосвітніх навчальних закладах.

Поширенню й популяризації ритмічної гімнастики сприяли роботи Т. С. Лисицької [117], В. В. Матова [125–127], Т. Т. Ротерс [160–165]. Під час занять ритмічною гімнастикою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про прекрасне в русі, здатність переживати це почуття в процесі виконання вправ. Розширюються рухові можливості учнів, пластика, культура рухів [104]. Ритмічну гімнастику також розглядають і як найважливіший засіб обов’язкового комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів для школярів та студентів [23; 47; 49; 84; 177; 194].

У сучасних наукових дослідження розроблено різноманітні аспекти впровадження різних видів гімнастики в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів. У. С. Шевців [194] розробила технологію впровадження шейпінгу в урочні форми занять із фізичного виховання старшокласниць для підвищення інтересу дівчат до систематичного відвідування уроків, рівня їхнього здоров’я та фізичної підготовленості.

Запропонована технологія містила такі складники: з’ясування факторів, від яких, на думку вчителів, залежить активна участь старшокласниць в урочних заняттях; вивчення інтересів і мотивів старшокласниць, їхнього ставлення до традиційного змісту шкільних уроків фізкультури; вивчення побажань щодо його змін; вибір бажаного для більшості школярок виду рухової активності



(шейпінгу) та адаптація його змісту до урочної форми шкільних занять за тривалістю, структурою, вимогами програми; проведення занять нового змісту; аналіз ефективності запропонованого змісту занять і внесення коректив до програми; оцінка ефективності впливу навантажень на організм старшокласниць із використанням комплексу критеріїв.

О. Я. Кібальник [92] сформувала концепцію фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків 13–15 років, сутність якої полягає в органічному поєднанні сучасних напрямів і засобів оздоровчого фітнесу та теоретичних знань із його застосування.

Структура занять у запропонованій фітнес-технології складалася з трьох загальноприйнятих частин: підготовчої, основної, завершальної. Кожна з частин поділялася на блоки: підготовча – на інформаційний і розминочний, основна – на аеробний та варіативний, завершальна містила відновлювальний блок. Підбір засобів і напрямів оздоровчого фітнесу здійснювали залежно від цільової спрямованості занять, статевих особливостей, фізичної підготовленості й мотиваційних пріоритетів підлітків.

Згідно з авторською фітнес-технологією розроблено фітнес-програми третього уроку фізичної культури в школі та секційних занять із фізичного виховання підлітків. Програми розраховані на один навчальний рік та структуровані трьома етапами реалізації, що відповідають періодам оздоровчого тренування: підготовчий (тривалість – чотири тижні, інтенсивність – 40–50 % МПК); основний (тривалість – 11 тижнів, інтенсивність у межах від 50 % до 75 % МПК), та підтримувальний (тривалість 17 тижнів, інтенсивність – 75–85 % МПК).

Серед оздоровчих напрямів гімнастики, які успішно культивуються в нашій країні, заслуговує на увагу система, розроблена в Естонії Е. Ідла, Х. Тидриксаар, Е. Куду й Л. Ясон-Мартис [14; 15; 40; 53; 155]. Це за своєю сутністю найпростіша художня гімнастика, що увійшла в систему фізичного виховання під назвою “жіноча гімнастика”. Сама назва й визначає її цільове призначення [104; 118].

Ритмічна гімнастика та її вплив на розвиток особистості завжди цікавила науковців різних галузей: педагогів, філософів, психологів. Ритм – це складне багатофункціональне явище природи, людства й суспільства. На наявність ритміки в навколишньому світі (від атомів до галактик) указували видатні вчені [183; 185]. На підставі аналізу науково-методичної літератури можна зробити висновок: ритмічний розвиток людини проходить у єдиному процесі фізичного та естетичного виховання, де цілеспрямовано виховується ритм руховий і ритм музичний за допомогою музично-ритмічних вправ. Результати такого розвитку визначаються кількісними та якісними змінами відчуття ритму на підставі музично-ритмічної діяльності [183].

Теорія взаємодії фізичного й естетичного виховання ґрунтується на тому, що задоволення ритмом залежить від почуття рухового ритму. Звуковий ритм впливає на психічну сферу людини своєю музикальністю. Поєднання ритмів рухів та музики дає велике емоційне й м'язове задоволення. Це пояснюється тим, що рухова дія, як і музика, розподіляється в часі.

Просторовий ритм пластичних рухів співвідноситься із часовим ритмом музики, підказує рухи й обмежує їх у часі, просторі відповідно до м'язових зусиль, а рух, зі свого боку, допомагає краще виразити та зрозуміти музику через створення музично-ритмічного образу. Саме тому рухи мають бути емоційно виразними й музично-ритмічними, що сприятиме злиттю та духу [2; 183].

Характер ритму й темпу функціональної музики на різноманітних заняттях фізичного виховання підбирається з урахуванням ритму та темпу рухів, що виконуються. При цьому бажано, щоб музика подобалася всім або більшості учнів. У разі її неприйняття можуть спостерігатися роздратованість, нервово-психічна напруга. У такому випадку музика буде не допомагати, а, навпаки, заважати виконанню навчальної роботи.

Результати наукових досліджень підтверджують, що мета ритмічної гімнастики полягає в покращенні стану здоров'я й підвищення функціональних

можливостей організму дітей і молоді [160]. У процесі виконання спеціальних вправ покращується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова й м'язова тканини.

В. Матов, О. Іванова [78; 125] звертають увагу на те, що під впливом ритмічної гімнастики в школярів розвивається увага, вони привчаються зосереджуватись у певний момент на тому, що їм викладається, роблять це легко й весело, без особливої напруги.

Завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів комплексу, включенню серій вправ із невеликими паузами між ними, значної загальної тривалості заняття стимулюється діяльність систем енергозбереження м'язової роботи, потреба організму в кисні та його споживання істотно зростає. Заняття ритмічною гімнастикою супроводжуються активними обмінними процесами, які відбуваються в організмі. Найбільш активні фізіологічні зміни простежуються під час виконання так званих аеробних фізичних навантажень.

Вправи ритмічної гімнастики залучають до активної діяльності різні м'язові групи, імпульси від яких через центральну нервову систему створюють тісні взаємозв'язки між роботою м'язів і функцією внутрішніх органів [89]. Завдяки цьому в організмі відбувається низка фізіологічних, психічних, біохімічних та інших процесів, які викликають відповідні зміни як у руховій, так і у вегетативній сферах.

Під впливом вправ ритмічної гімнастики поповнюється дефіцит рухів, зміцнюється зв'язково-суглобовий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах, зростає рухливість хребта, грудної клітки та зв'язок. У процесі занять збільшується сила, витривалість м'язів, розвивається їх здатність довільно напружуватись і розслаблятися, досягається високий ступінь координації м'язових зусиль, покращується чуттєва функція м'язів.

Під час фізичного навантаження збільшується життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини. Дихання стає рідшим, ритмічним і глибоким, зростає споживання кисню. Покращення функції дихання корисно впливає на периферичний кровообіг, полегшує постачання крові венозною системою до

серця. Транспортною системою, якою кисень надходить до тканин, а звідти видаляються продукти обміну, перш за все вуглекислота, є система кровопостачання. Навіть не дуже інтенсивні вправи викликають значне посилення швидкості кровообігу як у м'язах, так і в підшкірних клітинах, що покращує їх живлення.

Завдяки виконання вправ активізується діяльність серця, збільшується кровопостачання міокарда, і цим створюються кращі умови для його живлення, збільшується приплив крові та кисню до головного мозку, покращуються обмінні процеси. Динамічні вправи, які виконуються з широкою амплітудою рухів, із пружними елементами та розслабленням через 2–3 хвилини після виконання знижують артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень порівняно з вихідними даними.

Під час занять вправами часто змінюється положення тіла у просторі, виникають різні прискорення, які є тренувальним фактором для вестибулярного апарату. Фізичні вправи впливають на збільшення сили врівноваженості й рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що сприяє покращенню регуляції функцій організму [158; 183; 185].

Ритмічну гімнастику не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки в процесі виконання її вправ обмінні процеси протікають у змішаному, аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, підвищують вентиляцію легень і збільшують аеробні функції організму, включаючи в комплекси ритмічної гімнастики циклічні вправи (біг, стрибки, елементи танцю) [23; 52; 94; 110; 111; 123; 151; 177; 178].

Завдання, що стоять перед ритмічною гімнастикою, визначають зміст та спрямованість занять з учнями загальноосвітніх навчальних закладів. До них належать:

- підвищення рухової активності;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності;

- формування рухових умінь і навичок;
- підвищення фізичної працездатності;
- формування правильної постави;
- покращення психічного стану школярів;
- розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності;
- нормалізація маси тіла;
- підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами;
- формування спеціальних знань.

До засобів ритмічної гімнастики належать різноманітні нахили, випади, махи, стрибки, підскоки, елементи сучасних танців. Крім того, вона перейняла окремі прості елементи з акробатики (наприклад перекиди, стійка на лопатках, півшпагати), художньої гімнастики (різні види ходьби, бігу, стрибки), хореографії (положення тіла, рухи ногами, тулубом), гімнастики йогів (окремі пози, положення тіла), а також з інших видів фізичних вправ.

Широке використання загальнорозвиваючих вправ зумовлено такими особливостями. Перша – простота й доступність. Оскільки вправи прості за структурою, то їх можуть вивчати будь-які категорії людей. Головним при доборі вправ і складанні комплексів є врахування фізичного потенціалу й загального стану тих, хто ними займається [89].

Друга особливість полягає в можливості вибірково впливати на окремі м'язові групи. Це дає змогу локально зосереджувати дії і довести розвиток певної якості до оптимального рівня, а також створює умови для гармонійного розвитку рухового апарату.

Третя особливість загальнорозвиваючих вправ полягає в можливості точно регулювати навантаження шляхом дозування кількості повторень кожної вправи (підходів, серій), зміни, темпу, чергування вправ різних за характером та спрямованістю, підбору оптимального співвідношення роботи й відпочинку, збільшення або зменшення обтяжень та зміни вихідних положень.

Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів та інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній

використовується комплекс різноманітних засобів, що здійснюють різнобічний вплив на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили й присідання – на руховий апарат, методи релаксації та самонавчання – на центральну нервову систему.

Вправи в сідах і напівсідах розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові вправи – витривалість, танцювальні – пластичність. Залежно від вибору засоби ритмічної гімнастики можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулювальний або змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій дихання й кровообігу залежать від спрямованості фізичних вправ [183].

Серії вправ у положеннях лежачи або сидячи здійснюють найбільш стабільний вплив на систему кровообігу. Частота серцевих скорочень не перевищує 130–140 уд./хв, споживання кисню підвищується до 1,0–1,5 л/хв; кількість молочної кислоти становить близько 4,1 ммоль/л.

У серії вправ, які виконуються в положенні стоячи, локальні вправи для верхніх кінцівок також викликають збільшення частоти серцевих скорочень до 130–140 уд./хв, танцювальні рухи – до 150–170 уд./хв, а глобальні (нахили, глибокі присідання) – до 160–180 уд./хв. Найбільш ефективну дію на серцево-судинну систему організму спричиняють серії бігових і стрибкових вправ, у яких за певного темпу частота серцевих скорочень може досягати 180 уд./хв, а споживання кисню – 2,3 л/хв. Таким чином, ці серії носять переважно анаеробний характер енергозабезпечення або змішаний.

Залежно від підбору серій вправ і темпу рухів заняття ритмічною гімнастикою можуть мати спортивну або оздоровчу спрямованість. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня частоти серцевих скорочень 180–200 уд./хв може використовуватися лише в спортивному тренуванні здоровими учнями. На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу рухів і серій вправ повинен здійснюватися так, щоб тренування мало переважно аеробний характер.

Рекреаційна спрямованість вправ ритмічної гімнастики передбачає використання їх для ефективного відпочинку, відновлення сил. Особливості праці учнів полягають у тому, що їх навчання вимагає значного нервово-емоційного напруження і мінімальних м'язових затрат. Це призводить до зниження нервово-м'язового тону, слабкості м'язів черевного преса, спини, ніг, а в робочій позі – до ослаблення функції органів дихання, кровообігу, травлення та інших негативних змін. Включення в режим дня учня вправ ритмічної гімнастики позитивно впливає не лише на зміцнення здоров'я, а й покращує його тренуваність і загальний фізичний стан.

Лікувальний та профілактичний вплив ритмічної гімнастики базується на здатності стимулювати фізіологічні процеси в організмі. Так, фізичні вправи впливають не лише на різні системи організму, а й на окремі групи м'язів, суглоби, зв'язки, сухожилля; дають змогу при цьому відновити, зберегти та розвинути низку рухових якостей.

Як і всі загальнорозвивальні, вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, вони цілеспрямовані, прості у виконанні та доступні в навчанні. Регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ здійснюється за рахунок змін:

- кількості вправ (залежно від форми занять вона може бути різною);
- змісту вправ (рухи окремими частинами тіла створюють менше навантаження, ніж вправи з роботою багатьох м'язових груп; силові вправи і вправи на витривалість впливають сильніше, ніж вправи на гнучкість);
- інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз збільшує фізичне навантаження);
- кількості повторень (під час проведення нескладних вправ на “4” або “8” рахунків під музику їх зазвичай повторюють 4, 8, 12 або 16 разів);
- темпу (швидкий темп вправ створює вище фізичне навантаження);
- вихідного положення (одна й та ж вправа з різних вихідних положень створює різне фізичне навантаження).

У ритмічну гімнастику обов'язково включають різні види стрибків, бігу, підскоків, танцювальних елементів, що виконуються у швидкому темпі. Такі включення значно підвищують навантаження й сприяють розвитку витривалості, що й відрізняє ритмічну гімнастику від інших засобів, які сприяють розвитку загальної витривалості. Підвищенню навантаження та інтенсивності занять, крім того, сприяє поточний метод виконання вправ, коли вони або їх серія виконуються одна за одною, без перерви.

Грамотне використання вправ ритмічної гімнастики з учнями в загальноосвітніх навчальних закладах передбачає:

- володіння великою кількістю конкретних вправ;
- знання характеру кожної вправи, її спрямованості;
- уміння складати комплекси вправ залежно від завдань;
- володіння методами організації занять;
- уміння дозувати фізичні навантаження.

Виконання вправ ритмічної гімнастики під музику, головна відмінність якої – чіткий ритм, сприяє різнобічному вихованню школярів. Яскраво виражені звуки, з одного боку, спрощують виконання фізичних вправ, інколи замінюються рахунком “раз”, “два”, “три”, “чотири”, а з другого – виховують відчуття ритму, уміння узгоджувати свої рухи з музикою.

Крім того, більшість вправ ритмічної гімнастики, залишилися, по суті, гімнастичними й мають танцювальний характер. Тому, танцюючи, діти одночасно виконують і фізичні вправи [23; 163; 165; 177; 197].

Під час виконання вправ ритмічної гімнастики застосовується комплекс методів. Метод музичної інтерпретації полягає в узгодженні характеру рухів і музики. Метод ускладнення – це поступовий перехід від простих рухів до складніших. Метод подібності дає змогу створювати на основі простого велику кількість складних рухів. Метод блоків – це поєднання різних рухів, яке приводить до створення комбінованих рухів, а фігурне



пересування зумовлює варіативність рухів завдяки зміні напрямку пересування [164].

Застосування вищеназваних методів можливе лише за умови доброї обізнаності педагога з музичною грамотою та музичною виразністю як формотворчим засобом. Під музику вправи виконуються від восьми до одного рухів [23]. Тому акценти тут припадають на сильну долю. Повторення вправи здійснюється 6–12 разів відповідно до музичного супроводу. Закінчення музичної фрази збігається з виконанням останньої рухової дії того чи іншого комплексу вправ. Вони можуть повторюватися.

Отже, великі можливості ритмічної гімнастики для формування особистості, різноманітність доступних фізичних вправ, захоплюючий музичний супровід створюють сприятливі передумови для її застосування в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів із метою підвищення рухової активності учнів.

### **Висновки до 1 розділу**

На основі аналізу наукових джерел визначено, що рухова активність, як сукупність рухів людини, поділяється на звичайну й спеціально організовану. До звичайної рухової активності належать дії, пов'язані з природними потребами (навчальна діяльність, гігієнічні процедури, побутова діяльність). Спеціально організована активність передбачає реалізацію різних форм занять фізичними вправами, активний відпочинок, пішохідний рух до школи й додому. Установлено, що в середньому шкільному віці рухова активність забезпечує нормальний ріст та розвиток організму учнів, сприяє зміцненню фізичної підготовленості й здоров'я, підвищує адаптацію до зовнішнього середовища та опір до захворювань.

Науковими дослідженнями встановлено, що в процесі виконання вправ ритмічної гімнастики покращується діяльність серцево-судинної й дихальної систем, підвищується працездатність, зміцнюються кісткова та м'язова

тканини. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи носять доволі суперечливий характер. За великої кількості комплексів ритмічної гімнастики недостатньо розроблено методику їх реалізації в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. Майже не існує спеціальних теоретичних напрацювань щодо підвищення рухової активності дівчат середнього шкільного віку засобами ритмічної гімнастики. Тому розробка шляхів залучення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до занять ритмічною гімнастикою в різних формах фізичної культури є важливим науковим завданням.

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

1. Дук Вікторія. Вплив обсягу рухової активності на сегментацію споживачів послуг мережі фітнес-центрів “Інтер Атлетика” міста Луцька / Вікторія Дук, Анатолій Войнароський Наталія Войнаровська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2010. – С. 109–112.

2. Романюк В. П. Прогнозування подій та явищ у спорті за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel / В. П. Романюк, Н. С. Войнаровська // Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : журнал / уклад. : А. В. Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – С. 107–112.

3. Овчаренко Т. Г. Методика ціноутворення у маркетингу туристично-спортивних та оздоровчих послуг / Т. Г. Овчаренко, Н. С. Войнаровська, А. М. Тучак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. VII. – Рівне : Ред.-вид. центр Міжнар. економіко-гуманітарного ун-ту ім. акад. Степана Дем'янчука, 2010. – С. 264–269.

4. Войнаровський А. М. Теоретичні основи професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури : метод. рек. / А. М. Войнаровський, Н. С. Войнаровська. – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – 65 с.

## РОЗДІЛ 2

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ЙОГО ОБУМОВЛЮЮТЬ

#### 2.1. Рівень фізичного стану дівчат середнього шкільного віку

Виконання фізичних вправ, дозування оптимальних величин фізичних навантажень ґрунтується на показниках фізичного стану школярів. У сучасній науковій літературі термін “фізичний стан” широко використовується, хоча й немає однозначного підходу до його характеристики. Згідно з визначенням Міжнародного комітету із стандартизації тестів фізичний стан характеризує особистість людини, стан здоров’я, будову тіла, конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Окремі автори визначають його як рівень розвитку аеробних можливостей, які є кількісною мірою оцінки здоров’я [79; 138], інші – як сукупність певних взаємопов’язаних показників: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість [57; 139; 166], ще інші – як результат взаємодії різних аспектів рухової діяльності, передусім силових, швидкісних, координаційних та аеробних [183; 185; 214; 217].

П. В. Зайцева [74] до характеристики фізичного стану включає такі ознаки: здоров’я (відповідність показників життєдіяльності, норму й ступінь стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища), будову тіла, стан фізіологічних і рухових функцій (технічна підготовленість, рівень розвитку фізичних якостей). На думку О. В. Дрозд [63], фізичний стан визначається фізичною працездатністю, функціональними можливостями, фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. До показників фізичного стану також відносять рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного й психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров’я [103].

Отже, можна стверджувати, що науковці до фізичного стану включають три основні групи показників: антропометричні, фізичні й фізіологічні. Тому, на нашу думку, фізичний стан можна визначити як інтегровану ознаку життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я школярів. Вивчення фізичного стану дівчат середнього шкільного віку дасть змогу розробити адаптовані засоби, методи й форми навчання, оцінити результати педагогічних дій та своєчасно внести корективи. Отже, лише за умови широкого й комплексного дослідження фізичного стану школярок можна науково обґрунтувати методіку реалізації ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

### **2.1.1. Стан фізичного розвитку дівчат 11–15 років**

Навчання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах обумовлюється фізичним розвитком та фізичною підготовленістю учнів. Фізичний розвиток має два визначення. У широкому значенні – як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, у вузькому – сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники “фізичного стану” організму на певному етапі його розвитку. Гармонійний фізичний розвиток обумовлює високий загальний стан здоров'я людини, її фізичні можливості. Диспропорції фізичного розвитку пов'язуються із гіпертонією, надмірною масою та різними захворюваннями.

У нашому дослідженні використано вузький варіант визначення фізичного розвитку, який оцінювався за показниками довжини й маси тіла, окружностей частин тіла, товщини шкірно-жирових складок, розрахункових індексів (додаток А).

Важливим показником фізичного розвитку дівчат є довжина та маса тіла, окружність грудної клітки (табл. 2.1). Аналізуючи результати досліджень,

можна зробити висновок, що довжина тіла дівчат 11–15 років перебуває в межах 145,2–165,1 см. За час навчання в школярки довжина тіла збільшилася на 19,9 см ( 13,7 %) (рис. 2.1). Інтенсивніші періоди зростання цього показника виявлено у віці 12–13 та 14–15 років.

Таблиця 2.1

### Фізичний розвиток дівчат

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Довжина тіла, см	145,2±1,22	149,3±1,84	155,7±2,04	159,4±1,56	165,1±2,18
Маса тіла, кг	36,07±1,25	38,73±1,59	42,14±1,53	47,55±2,23	58,87±2,75
Окружність грудної клітки (у стані спокою), см	63,95±0,68	67,47±0,83	68,25±0,91	69,84±0,79	72,67±1,05
Окружність грудної клітки (вдих), см	68,18±0,72	71,36±0,96	72,54±0,82	74,39±0,98	76,82±0,95
Окружність грудної клітки (видих), см	62,03±0,61	65,84±0,75	66,39±0,94	67,01±0,87	71,38±0,95

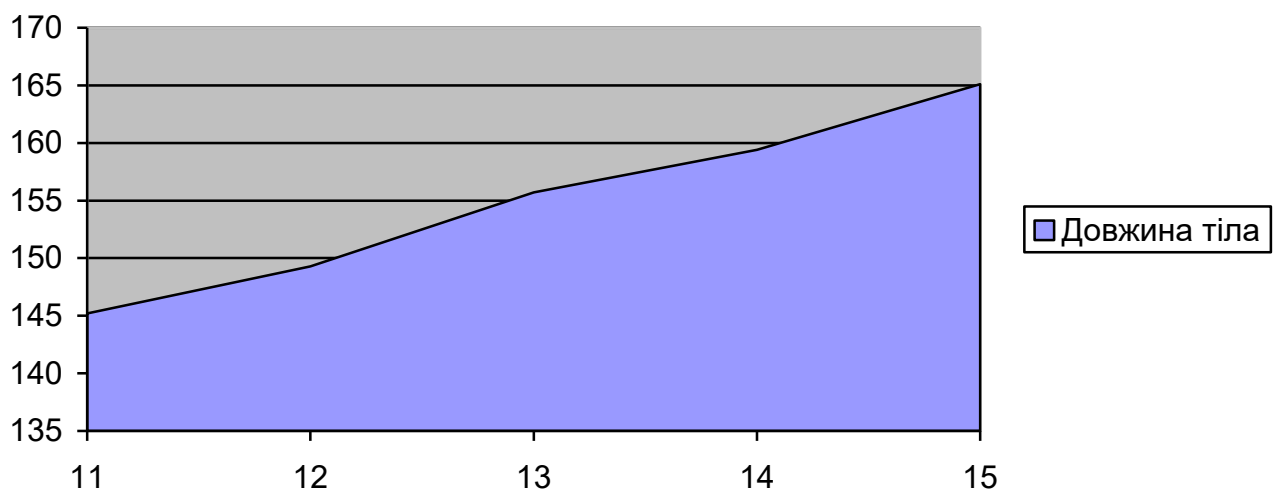


Рис. 2.1. Динаміка зростання довжини тіла дівчат 11–15 років

Маса тіла дівчат становить 36,07–58,87 кг. Найвищі темпи її зростання простежуються у віці 14–15 років (рис. 2.2). З 11 до 15 років маса тіла школярок збільшилася на 22,8 кг (63,21 %).

Отже, довжина й маса тіла дівчат 11–15 років поступово, але нерівномірно зростає. Середньогрупові показники загалом відповідають віковим нормам.

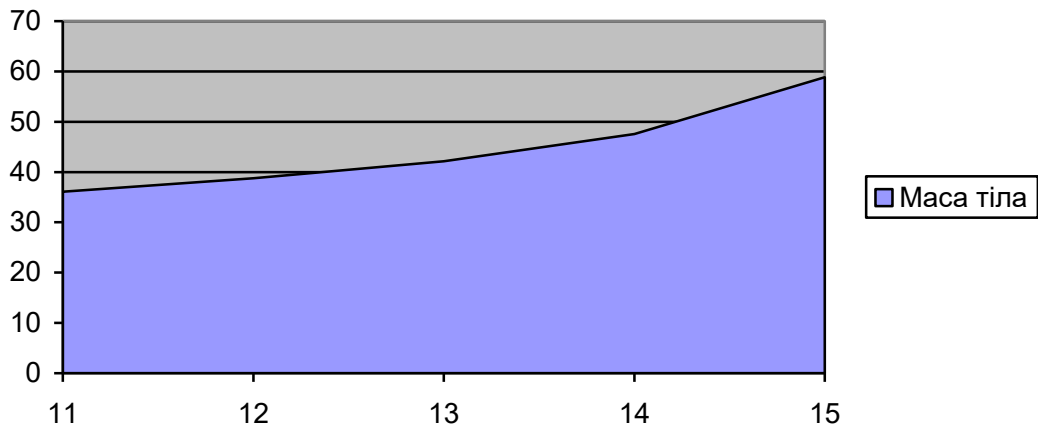


Рис. 2.2. Динаміка зростання маси тіла дівчат 11–15 років

Одним із важливих показників фізичного розвитку є окружність грудної клітки. У дослідженні її вимірювання здійснювалося в трьох станах: спокою, вдиху й видиху. Результати антропометричних вимірювань дають можливість проаналізувати фактичні дані та визначити нерівномірність вікових змін.

Результати вимірювань свідчать, що середнє значення окружності грудної клітки у стані спокою становить 63,95–72,67 см. У період із 11 до 15 років різниця параметрів окружності грудної клітки в стані спокою – 8,72 см (13,64 %).

У стані вдиху результати дівчат підвищуються на до 4 см і становлять 68,18–76,82 см, на видиху окружність грудної клітки має величину 62,03–71,38 см. Екскурсія грудної клітки дівчат 11–15 років становить 5,44–7,38 см.

Найінтенсивніше зростання окружності грудної клітки простежується з 11–12 та 14–15 років, а найменше – у віці 12–13 років (рис. 2.3). Загалом динаміка окружності грудної клітки учениць характеризується поступовим зростанням.

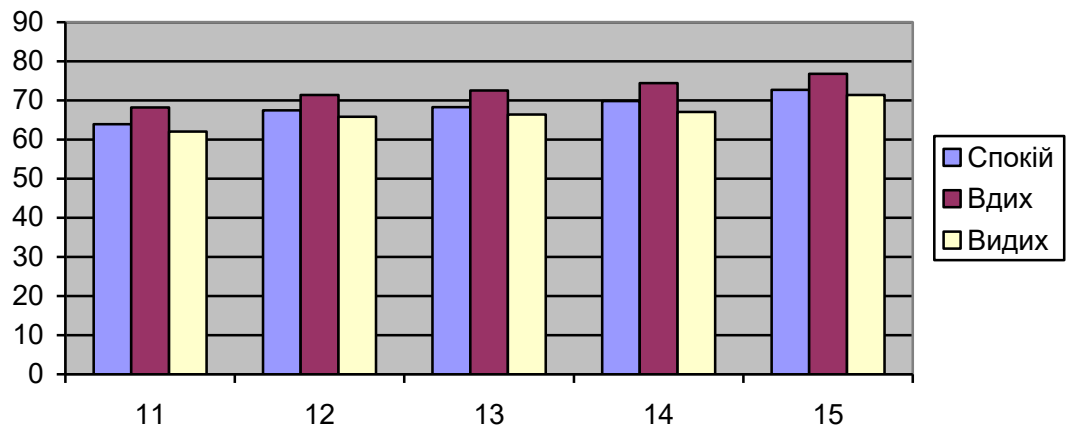


Рис. 2.3. Динаміка зростання окружності грудної клітки дівчат 11–15 років

Об'єктивними показниками, які відображають вплив багатьох факторів і зовнішнього, і внутрішнього середовищ є морфологічні ознаки людини. Тому визначимо показники окружностей частин тіла дівчат середнього шкільного віку (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

### Показники окружностей частин тіла дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Ший	26,8±0,54	28,6±0,87	29,2±0,69	29,7±0,62	31,2±0,58
Плеча	19,12±0,38	19,39±0,47	20,43±0,52	20,45±0,9,41	23,07±0,77
Передпліччя	17,68±0,42	17,63±0,41	18,09±0,37	20,58±0,95	20,73±0,84
Талії	55,71±1,28	56,12±0,97	59,63±0,81	62,73±1,06	65,29±0,92
Таза	70,83±1,59	74,91±1,27	79,07±1,42	81,59±2,05	92,25±2,58
Стегна	38,02±0,84	38,12±0,95	38,51±0,91	39,72±1,23	44,89±1,38
Гомілки	28,69±0,58	29,02±0,61	29,39±0,66	30,28±0,72	34,02±0,85
Зап'ястя	14,36±0,32	13,89±0,41	18,42±0,37	16,69±0,44	17,72±0,53



Результати досліджень засвідчують, що показники окружностей частин тіла дівчат перебувають у межах вікових норм. Із віком ці показники також мають тенденцію до збільшення (рис. 2.4).

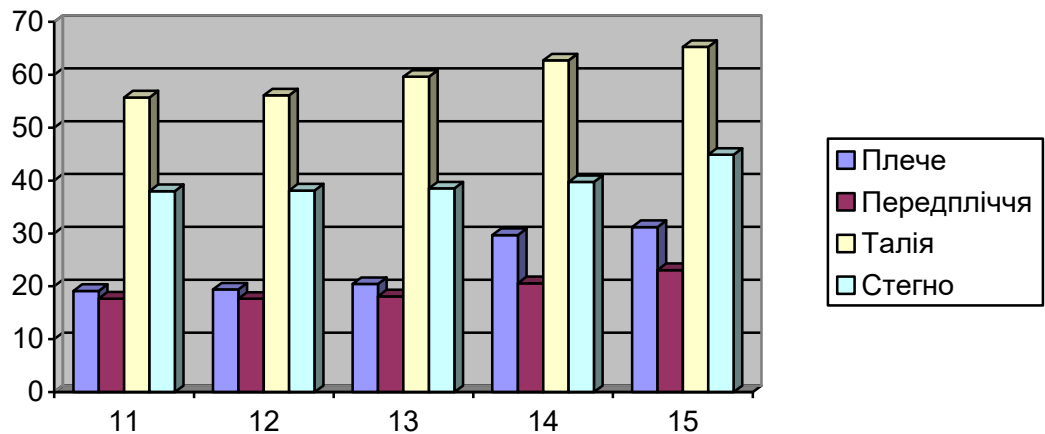


Рис. 2.4. Динаміка зростання окружності частин тіла дівчат 11–15 років

Для детальнішої характеристики фізичного розвитку аналізували товщину шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою й гомілкового м'яза (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

### Товщина шкірно-жирових складок дівчат

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біцепса, мм	4,47±0,39	4,92±0,43	4,67±0,44	5,32±0,52	7,14±0,41
Трицепса, мм	8,07±0,49	8,93±0,57	9,03±0,48	9,47±0,61	12,08±0,69
Під лопаткою, мм	6,72±0,44	7,53±0,62	8,12±0,59	7,93±0,55	8,47±0,66
Над клубовою кісткою, мм	6,48±0,37	7,03±0,51	8,59±0,42	8,28±0,64	10,09±0,65
Гомілковий м'яз, мм	9,05±0,55	9,43±0,63	10,06±0,76	10,23±0,61	11,03±0,76
Сума шкірно-жирових складок, мм	32,04±3,28	38,18±2,71	40,75±2,51	40,27±2,48	46,77±3,86
Середня товщина шкірно-жирових складок, мм	3,27±0,39	3,74±0,25	4,25±0,31	4,37±0,29	5,84±0,52

Найвищий показник товщини шкірно-жирових складок трицепса простежується в 15-річних дівчат (12,08 мм). Найнижчий показник товщини шкірно-жирових складок біцепса – в 11-річних учениць (4,47 мм). Над клубовою кісткою товщина шкірно-жирових складок у школярок 11 років становить 6,48 мм, у 12-річних – 7,03 мм, 13-річних – 8,59 мм, 14-річних – 8,28 мм, 15-річних – 10,09 мм. Середні значення товщини жирових складок у дівчат 11–15 років перебувають у межах 3,27–5,84 мм.

Ці розрахунки дають можливість визначити додаткові параметри будови тіла школярок (табл. 2.4). Відносна площа поверхні тіла майже однакова в дівчат різних вікових груп. Відсоток жирової маси дещо нижчий у школярок 11 років. Об'єм жирової маси менший у тій же віковій групі.

Таблиця 2.4

#### Склад тіла у дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Площа поверхні тіла, $m^2$	1,18±0,02	1,25±0,04	1,38±0,04	1,24±0,06	1,52±0,07
Відносна площа поверхні тіла, %	0,03±0,0006	0,03±0,0007	0,03±0,0005	0,03±0,0007	0,05±0,0006
Відсоток жирової маси, %	18,73±0,59	19,06±0,63	19,54±0,53	19,43±0,48	22,17±0,85
Об'єм жирової маси, кг	6,49±0,35	7,35±0,52	8,86±0,64	8,17±0,69	10,35±1,03
Активна маса тіла, кг	24,87±0,61	31,02±0,94	34,07±0,52	33,56±0,69	36,78±0,87
Відносна активна маса тіла, %	79,08±0,57	81,93±0,63	80,28±0,69	80,39±0,54	76,55±0,92
Питома вага тіла, ум. од.	1,04±0,001	1,04±0,001	1,04±0,001	1,04±0,001	1,03±0,003

Активна маса тіла дещо вища в дівчат 15 років. Проте відносна активна маса тіла найвища у 12-річних школярок. Питома вага тіла менша в дівчат 15 років і складає різницю 0,01 ум. од., але різниця не вірогідна.

Отже, результати досліджень засвідчують, що загальні показники фізичного розвитку школярів перебувають у межах вікових норм.

### 2.1.2. Стан фізичної підготовленості дівчат 11–15 років

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей та рухових навичок, результат фізичної підготовки. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо). Для визначення фізичної підготовленості дівчат використовували рухові тести, спрямовані на оцінку кожної фізичної якості.

Одним із показників фізичної підготовленості є сила (здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). У роботі досліджено власно-силові та швидкісно-силові якості учнів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

#### Розвиток силових якостей дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	3,05±0,28	4,85±0,37	6,47±0,22	5,31±0,56	5,52±0,49
Вис на зігнутих руках, <i>с</i>	9,12±1,73	12,81±1,59	10,33±1,74	10,28±1,32	8,95±1,92
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	110,9±3,24	122,5±2,85	134,4±3,07	132,6±2,75	136,4±2,96
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	10,35±1,42	10,41±1,63	13,74±1,39	11,69±1,55	10,58±1,66
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	7,39±1,05	7,27±0,94	8,63±1,23	11,75±1,73	9,58±1,38

Результати дослідження засвідчили, що дівчата 11–15 років виконують силові тестові завдання з такими показниками: підтягування у висі лежачи 3,05–6,47 разів, вис на зігнутих руках – 8,95–12,81 с, стрибок у довжину з місця – 110,9–136,4 см, підйом у сід за 30 с – 10,35–13,74 разів, згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави – 7,27–11,75 разів.

Отримані результати зіставлено з вимогами навчальної програми з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

### Оцінка розвитку силових якостей дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Підтягування у висі лежачи, <i>разів</i>	5	5	6	4	4
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	4	5	5	4	4
Підйом у сід за 30 с, <i>разів</i>	5	4	5	4	2
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	9	7	6	8	7

Результати дослідження свідчать, що рівень розвитку сили дівчат за 12-бальною шкалою оцінок коливається від 2 до 9. Дещо вищі результати виявлені за показниками згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави. Майже в усіх вікових групах учнів рівень компетентності оцінено як достатній. За іншими тестовими методики дівчата отримали нижчі оцінки, які відповідають переважно середньому рівню компетентності.

Динаміку розвитку силових якостей учнів середнього шкільного віку подано на рис. 2.5.

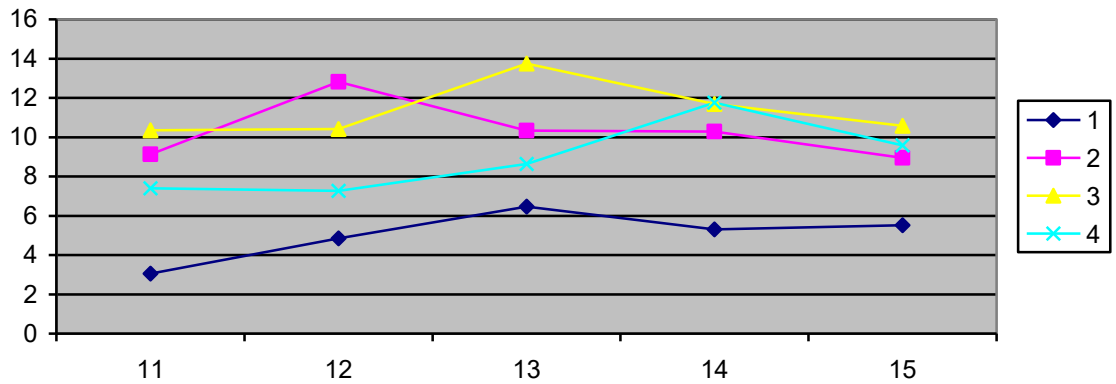


Рис. 2.5. Динаміка розвитку силових якостей дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Підтягування у висі лежачи, *разів*.
2. Вис на зігнутих руках, *с*.
3. Підйом у сід за 30 с, *разів*.
4. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави.

Результати тестування засвідчують, що показники підтягування на перекладині дівчат збільшуються до 13 років, після чого настає певна стабілізація. Інтенсивне зростання результатів вису на зігнутих руках виявлено з 11 до 12 років. Дані згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави підвищуються у віці 13–14 років. Результати тесту “підйом у сід” зростають із 12 до 13 років. Подібну тенденцію виявлено й за даними стрибка в довжину з місця.

Отже, силові якості дівчат середнього шкільного віку найбільш інтенсивно зростають до 13 років, після чого простежено стабілізацію та часткове зниження результатів.

Рівень розвитку витривалості, спритності, швидкості й сили школярок подано в табл. 2.7. Витривалість характеризується здатністю людини тривалий час виконувати роботу без зниження її продуктивності.

Результати тестування свідчать, що дівчата середнього шкільного віку долають дистанцію 1000 м у середньому за 6,54–6,08 хв. Розвиток витривалості,

відповідно до вимог шкільної програми, має низький або середній рівень компетентності.

Таблиця 2.7

**Розвиток витривалості, спритності, швидкості  
та гнучкості дівчат 11–15 років**

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біг 1000 м, <i>хв, с</i>	6,54±0,36	6,23±0,29	6,08±0,22	6,11±0,34	6,14±0,28
Човниковий біг, 4 x 9 м, <i>с</i>	12,85±0,24	12,38±0,31	13,01±0,47	12,14±0,32	12,39±0,37
Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, <i>см</i>	202,7±3,34	221,4±2,87	238,2±3,32	247,8±2,98	243,4±3,25
Стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, <i>см</i>	64,47±1,49	66,14±1,32	70,06±1,55	74,31±1,62	73,19±1,47
Метання малого м'яча на дальність, <i>м</i>	11,36±0,42	14,03±0,56	15,58±0,41	15,04±0,53	15,86±0,62
Біг 60 м, <i>с</i>	11,52±0,18	11,28±0,16	11,55±0,37	11,23±0,41	11,35±0,31
Нахил уперед із положення сидячи, <i>см</i>	4,32±1,45	6,68±1,87	8,43±2,05	8,72±2,19	11,63±2,81

Важливе значення в житті людини має швидкість (здатність виконувати максимальну кількість рухів за певний проміжок часу). Результати бігу учнів на 60 м становлять 10,28–11,35 с.

Загалом, рівень розвитку швидкості у школярів дещо вищий і здебільшого відповідає достатньому рівню. Гнучкість характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. Із результатів досліджень можна зробити висновок, що цей показник у дівчат розвинений недостатньо й оцінюється нижчим від середнього рівнем.

Успішне розв'язання рухових завдань залежить, передусім, від уміння узгоджено, одночасно та послідовно виконувати певні рухи. Вони можуть

виконуватися за чітко обумовленою схемою або мінятися залежно від ситуації. Ці властивості визначає спритність, яка характеризується здатністю людини швидко оволодівати новими складнокоординаційними рухами й відповідно перебудовувати свою діяльність.

Таблиця 2.8

**Оцінка розвитку витривалості, спритності, швидкості та гнучкості дівчат  
11–15 років**

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Біг 1000 м, хв, с	-	-	5	4	5
Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, см	5	5	4	4	3
Стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, см	6	5	5	3	3
Метання малого м'яча на дальність, м	6	6	6	5	4
Біг 60 м, с	5	6	6	6	6
Нахил уперед із положення сидячи, см	3	4	5	5	7

Результати тестування свідчать, що розвиток спритності в дівчат перебуває на середньому рівні. Необхідно зазначити, що такий стан характерний для всіх вікових груп учнів.

Динаміку розвитку витривалості, швидкості, спритності й гнучкості подано на рис. 2.6. Результати, відображені на рисунку, засвідчують, що швидкість і спритність дівчат середнього шкільного віку суттєво не змінюється. Найбільш інтенсивним періодом розвитку витривалості виявився вік 11–12 років. Гнучкість поступово, але непрямолинійно підвищується. Найбільш виражені періоди її розвитку – 11–13; 14–15 років.

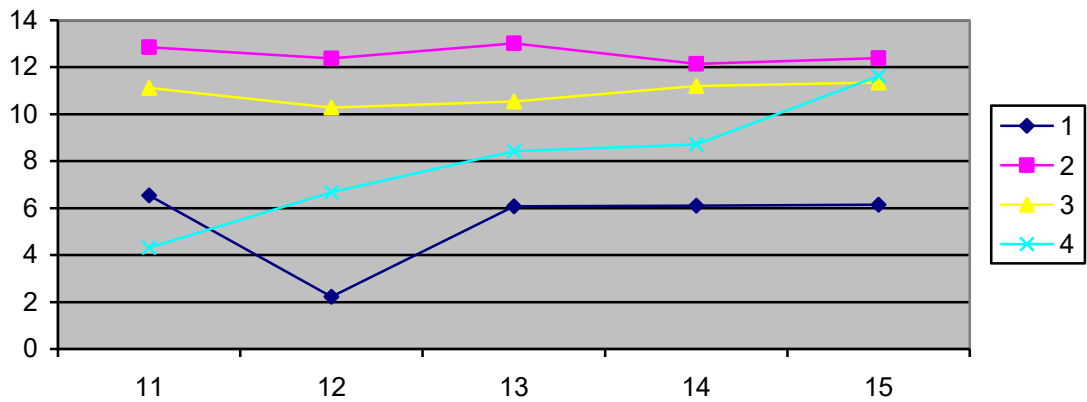


Рис. 2.6. Динаміка розвитку витривалості, швидкості, спритності й гнучкості дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Біг 1000 м, *хв, с.*
2. Човниковий біг, 4 x 9 м, *с.*
3. Біг 60 м, *с.*
4. Нахил уперед із положення сидячи, *см.*

Отже, потрібно зазначити, що простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат середнього шкільного віку. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинуті спритність і швидкість.

### 2.1.3. Стан функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем організму дівчат 11–15 років

Виконання фізичних вправ супроводжується роботою більшості функціональних систем організму людини: серцево-судинної, дихальної, обмінної та інших. Унаслідок цього змінюється їх стан. У широкому розумінні – це реакція функціональних систем на зовнішні й внутрішні впливи, спрямовані на збереження цілісності організму та забезпечення його життєдіяльності в конкретних умовах [183; 185].



Функціональний стан організму – об’єктивний показник тренуваності, який розвивається в результаті систематичних занять фізичними вправами й зумовлює найбільш ефективне виконання конкретних рухових дій.

Функціональний стан серцево-судинної системи учнів відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Для визначення стану серцево-судинної системи вимірювали систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховували частоту серцевих скорочень, які є найпростішими й найбільш розповсюдженими способами дослідження.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи дівчат 11–15 років подано в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

#### Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	95,7±2,65	100,5±2,34	118,7±3,22	128,1±3,16	131,8±3,74
Діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст	50,21±1,55	53,75±1,69	71,08±1,83	72,26±1,57	79,82±1,93
ЧСС у спокої, уд. хв	87,39±2,67	85,17±3,09	85,23±2,49	80,77±3,32	81,02±2,48

Середнє значення частоти серцевих скорочень у школярів 11 років становить 87,39 уд./хв, у 12 років – 85,17 уд./хв, 13 років – 85,23 уд./хв, 14 років – 80,77 уд./хв, 15 років – 81,02 уд./хв. Порівнюючи результати досліджень із таблицею зміни ЧСС у дітей [158], помічаємо зростання частоти серцевих скорочень у досліджуваних дівчат. Протягом навчання в основній школі частота серцевих скорочень учнів знижується, що свідчить про покращення діяльності серця в спокої (рис. 2.9).

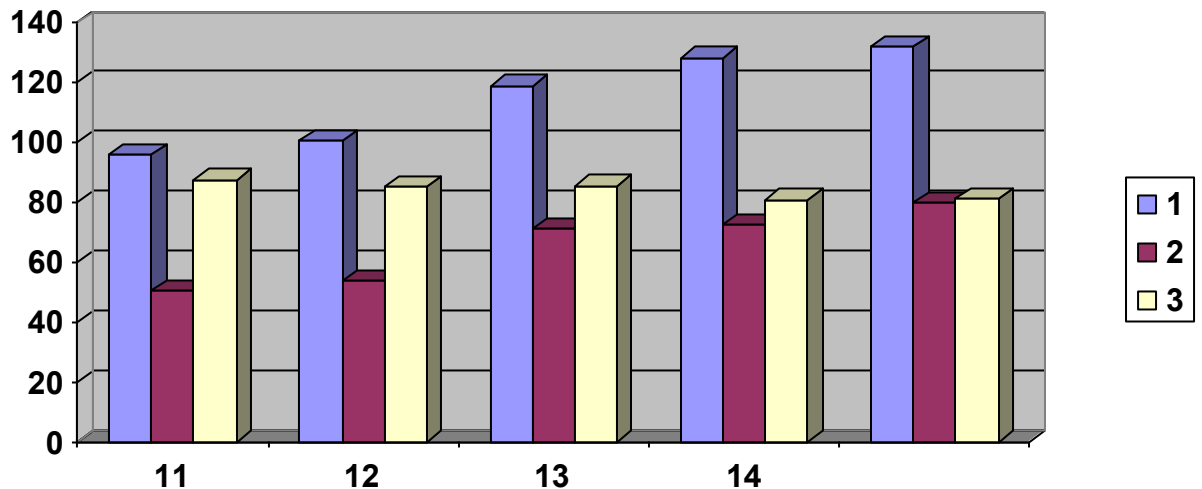


Рис. 2.7. Динаміка функціонального стану серцево-судинної системи дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Систолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.
2. Діастолічний артеріальний тиск, мм. рт. ст.
3. ЧСС у спокої, уд. хв.

Артеріальний тиск – це тиск крові в артеріях великого кола кровообігу. Для його визначення використовували аускультативний метод Короткова. Під час вимірювання визначали максимальний (систолічний) і мінімальний (діастолічний) тиск.

Дослідження засвідчили, що артеріальний тиск систолічний перебуває в межах 95,7–131,8 мм. рт. ст., діастолічний – 50,21–79,82 мм. рт. ст. Загалом такі показники відповідають віковим нормам. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін в середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання дівчат.

Дихальна система – це відкрита система організму, яка забезпечує газообмін, формування гомеостазу в трахеобронхіальних шляхах, очищення повітря, яке вдихається, від чужорідних часток і мікроорганізмів, а також аналіз

пахучих речовин в атмосферному середовищі. Оцінку стану дихальної системи здійснювали за результатами тесту “затримка дихання на вдиху й видиху”.

Результати дослідження свідчать, що тривалість затримки дихання дівчат 11–15 років на вдиху становить 27,59–34,27 с (табл. 2.9). Величина затримки дихання дітей на вдиху на 21,7–32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають (рис. 2.8).

Таблиця 2.9

### Функціональний стан дихальної системи дівчат 11–15 років

Показник	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Затримка дихання на вдиху, с	31,18±2,05	27,59±2,63	34,27±2,85	31,49±1,93	32,52±2,48
Затримка дихання на видиху, с	24,56±1,56	22,67±1,36	28,95±2,16	25,03±1,85	26,36±1,59

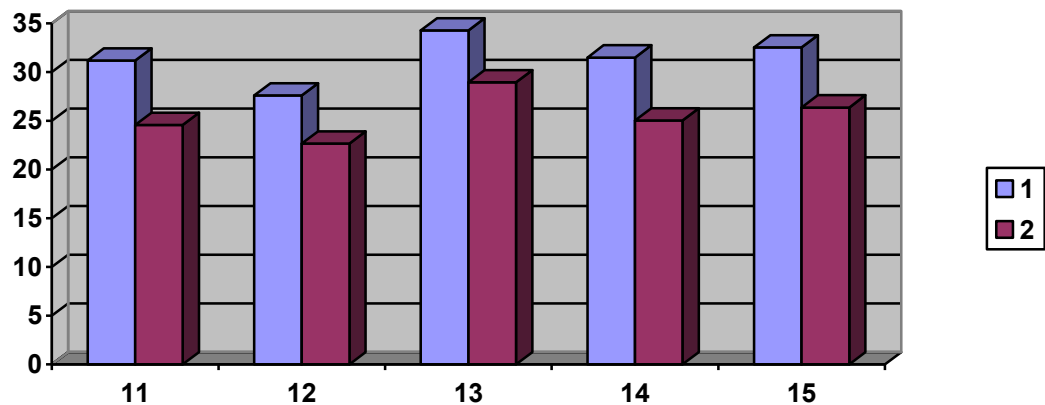


Рис. 2.8. Динаміка функціонального стану дихальної системи дівчат 11–15 років

Примітки:

1. Затримка дихання на вдиху, с.
2. Затримка дихання на видиху, с.

Отже, результати дослідження стану серцево-судинної й дихальної систем дають підстави констатувати: середні значення ЧСС, артеріального тиску, затримки дихання перебувають у межах вікових норм. Водночас простежено тенденцію до погіршення функціональних показників організму дівчат.

## **2.2. Чинники, що обумовлюють фізичний стан дівчат середнього шкільного віку**

### **2.2.1. Особливості добової рухової активності дівчат 11–15 років**

Рухова активність визначається сумою рухів, виконаних людиною в процесі життєдіяльності. Під час вимірювання рухової активності використовують різні критерії та методики, які дають змогу отримати достатньо об'єктивну інформацію й не потребують складної апаратури. До них належать тривалість рухового компонента в добовому “бюджеті” часу, яка виявляється за одиницю часу (у хвилинах, годинах), або у відсотках відносно тривалості доби (24 год).

В останні роки широко застосовується безперервна реєстрація частоти серцевих скорочень і визначення пульсової “вартості” різноманітних видів діяльності, у тому числі сумарної величини рухової активності за добу [103; 181]. Використовуючи фремінгемську методику визначення добової рухової активності на основі хронометражу різного рівня рухової діяльності учнів протягом доби отримано можливість зіставити ці показники між дівчатами 11–15 років.

Індекси добової рухової активності школярів 11–15 років перебувають у межах 32,41–33,65 бала (табл. 2.10, рис. 2.9). Водночас дівчата 12–13 років мають вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп.

Структура добової рухової активності учнів складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,48 год), низького (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) і високого (0,34–0,41 год) рівнів.

Таблиця 2.10

**Показники добової рухової активності  
дівчат 11–15 років**

Рівень фізичної активності	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Базовий, год	8,46±0,02	8,39±0,05	8,26±0,04	8,52±0,06	8,37±0,04
Сидячий, год	6,34±0,28	6,42±0,31	6,52±0,43	6,47±0,52	6,48±0,63
Низький, год	6,25±0,31	6,28±0,45	6,54±0,35	6,37±0,29	6,56±0,37
Середній, год	2,56±0,19	2,49±0,22	2,27±0,38	2,28±0,19	2,25±0,23
Високий, год	0,39±0,05	0,42±0,06	0,41±0,04	0,36±0,03	0,34±0,05
Індекс рухової активності, балів	32,89±0,52	32,92±0,49	32,74±0,61	32,47±0,55	32,44±0,46
Добові енергозатрати, ккал на кг	42,38±0,34	42,4±0,41	42,24±0,29	41,88±0,33	41,86±0,39

Аналіз динаміки компонентів рухової активності засвідчив незначні їхні зміни в дівчат різних вікових груп. Очевидно, такий об'єм рухів характерний для учениць основної школи.

Результати дослідження засвідчили, що індекс добової рухової активності підвищується до 13 років, після чого починає поступово знижуватися (рис. 2.10). Можна припустити, що зменшення рухової активності пов'язане із початком зниження інтересу й мотивації школярів до фізичної культури

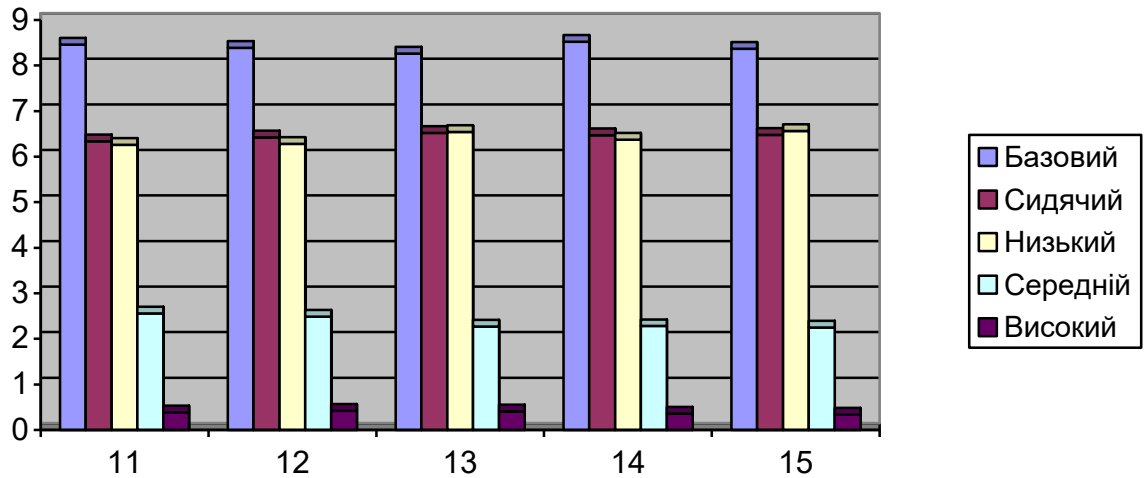


Рис. 2.9. Динаміка добової рухової активності дівчат 11–15 років

Аналіз результатів дослідження засвідчує: на рівень рухової активності учнів впливають традиції фізичної культури в школі, наявна матеріальна база, рівень професійної майстерності вчителів фізичної культури. Спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами, пересування до школи й додому, прогулянки.

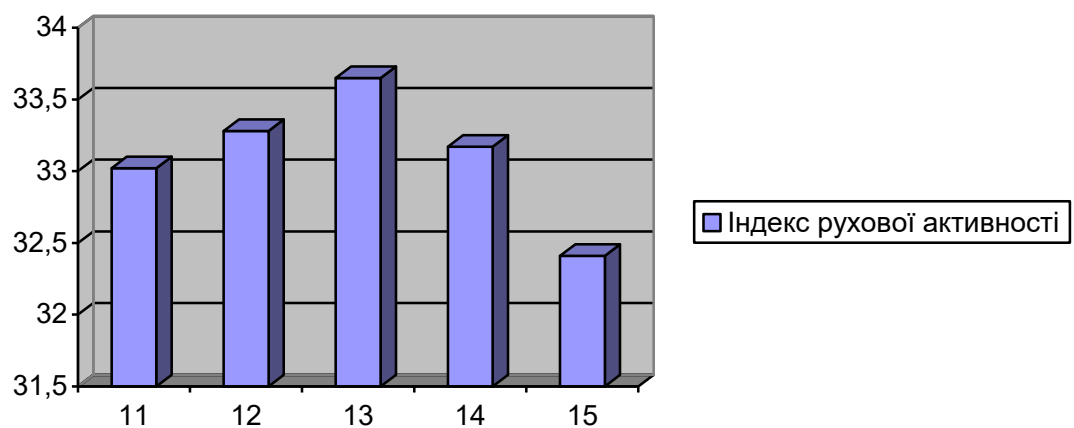


Рис. 2.10. Динаміка індексу добової рухової активності дівчат 11–15 років

Для учнів рекомендований щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Водночас у практиці шкільної фізичної культури спеціально

організована рухова активність дівчат складає 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Враховуючи стан здоров'я учнів, які брали участь у дослідженні, їх захворюваність, середній і нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані фізкультурні заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент рухової активності наявний у багатьох дівчат лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

### **2.2.2. Фізична культура в структурі мотиваційно-ціннісних орієнтацій дівчат середнього шкільного віку**

Оволодіння навчальним матеріалом, розвиток і виховання особистості в процесі навчання відбувається лише за умови прояву її високої активності в навчально-пізнавальній діяльності. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності [72; 114; 121; 167; 168].

Проблема співвідношення понять мотивації, мотивів, стимулів та інтересу до навчання – одна з найголовніших у педагогічній психології. Із наукової точки зору, вивчення будь-якого явища потребує, передусім, його чіткого понятійного визначення.

Наукові дослідження та практика роботи шкіл свідчать, що головним у процесі залучення школярів до фізичного самовдосконалення є виховання в них інтересу до фізичної культури.

У сучасній психолого-педагогічній літературі існує кілька підходів до визначення змісту інтересу учнів до навчальної діяльності [121]. Інтерес розуміють як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом. Отже, інтерес примушує суб'єкта діяти відповідно до інтелектуальної значущості та емоційної привабливості предмета. Зміст поняття “інтерес” зводиться до двох домінуючих складників. Перший – предметний: спрямованість на конкретний предмет, а другий – усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет у конкретній ситуації.

Результати досліджень засвідчують, що рівень інтересу до фізичної культури в дівчат середнього шкільного віку невисокий і знижується з віком (табл. 2.11 ).

Таблиця 2.11

**Рівень інтересу до фізичного виховання у дівчат 11–15 років, %**

Рівень інтересу	Вік, роки				
	11	12	13	14	15
Високий	14,7	20,47	19,37	15,75	10,43
Вищий від середнього	35,24	31,12	25,24	27,15	23,08
Середній	45,49	44,76	48,82	46,85	52,24
Нижчий від середнього	3,25	2,57	3,64	6,32	5,83
Низький	1,32	1,08	2,94	2,85	3,39
Інтерес відсутній	–	–	–	1,08	2,47
Ставлення негативне	–	–	–	–	2,56

Більшість учнів усіх вікових груп мають середній (44,76–52,24 %), вищий від середнього (23,08–35,24 %) або високий (10,43–20,47 %) рівні інтересу до фізичної культури. Водночас у значної частини респондентів інтерес до



фізичної культури відсутній (від 1,08 % – у 14-річних до 2,47 % – у 15-річних). У деяких дівчат (2,56 %) сформувався негативне ставлення до фізичного виховання.

Аналіз результатів дослідження показує, що більший відсоток високого та вищого від середнього інтересу до фізичної культури мають 11–12-річні дівчата. Із віком цей показник знижується (рис. 2.11).

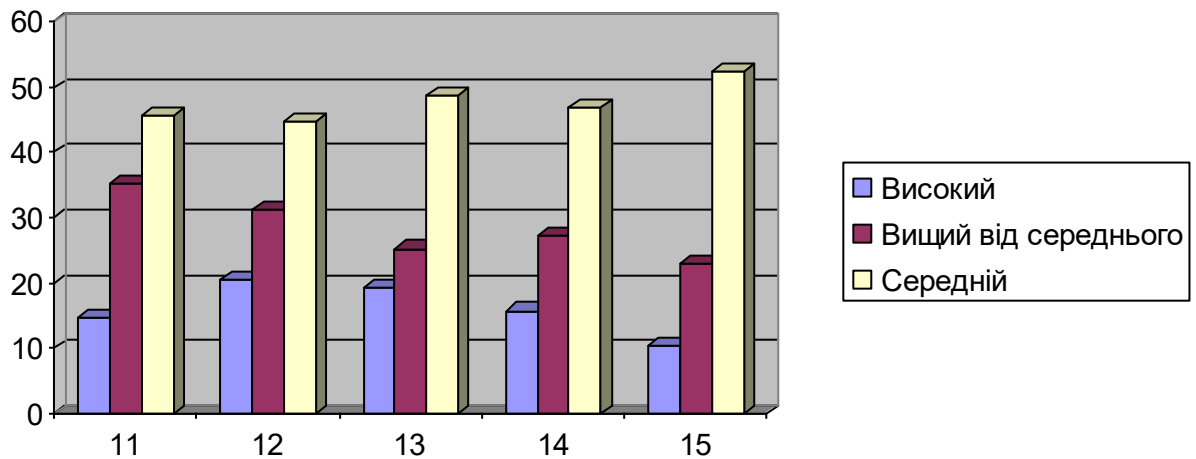


Рис. 2.11. Динаміка високого, вищого від середнього, середнього інтересу дівчат до фізичної культури

Важливо зазначити, що інтерес до фізичної культури загалом ще не визначає поведінку школяра. На формування інтересу до виконання фізичних вправ великою мірою впливає широкий набір гуртків, секцій та інших форм занять у школі.

На питання анкети “Чи займалися раніше в спортивній секції?” деякі респонденти дали ствердні відповіді (28,52–32,78 %). Вибір видів спортивних секцій, як правило, обмежується умовами й можливостями конкретного регіону, розвитком спорту та спортивної бази. Тому набір видів спорту школярів обмежувався спортивними іграми, гімнастикою, легкою атлетикою, плаванням і спортивними танцями. Відсоток дітей, які б хотіли займатися в спортивній секції, коливається в межах 64,54–83,47 %.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Якщо в школі немає спортивних

секцій, то школярі, зазвичай, виконують фізичні вправи самостійно. Якщо проаналізувати анкетні дані, то можна зробити висновок, що лише 14,53–23,07 % респондентів 3–4 рази на тиждень займаються фізичними вправами (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

**Систематичність виконання дівчатами фізичних вправ, %**

Вік, років	Систематичність занять	
	3–4 рази	1–2 рази
11	23,07	76,93
12	18,56	81,44
13	20,44	79,56
14	19,85	80,15
15	14,53	85,47

Занепокоєння викликає той факт, що 76,93–85,47 % дівчат залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі. Враховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я школяра, дводенних занять на тиждень фізичними вправами недостатньо.

На питання анкети, як впливають заняття фізичною культурою на стан здоров'я, учні відповіли таким чином: впливають позитивно – 81,25–51,42 %; не впливають – 6,84–14,68 %. Отже, більшість школярів переконані в тому, що фізичні вправи позитивно впливають на загальний стан організму.

Оцінка, яку дає оточення фізичному розвитку й здоров'ю, дуже хвилює 69,81 % дівчат, не дуже хвилює – 24,87 %, зовсім не хвилює – 5,32 %. Зважаючи на ці дані, фізичні вправи можуть стати дієвим засобом корекції будови тіла, а отже й фізичної підготовки.

Результати анкетування дали підставу виявити найбільш розповсюджені джерела інформації про фізичну культуру (табл. 2.13). Пріоритетними джерелами інформації є вчителі фізичної культури та телебачення.

Значне місце серед джерел інформації про фізичне виховання й спорт у дівчат займають комп'ютер, масові спортивні заходи, зустрічі з відомими фахівцями, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан обумовлений практикою фізичного виховання в школах.

Таблиця 2.13

**Джерела інформації учнів про фізичну культуру, %**

Джерело інформації	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Зустрічі з відомими спортсменами	15,75	14,64	15,83	14,07	14,55
Зустрічі з відомими фахівцями в галузі фізичної культури й спорту	9,73	10,32	12,57	9,44	11,67
Масові спортивні заходи	18,38	15,63	17,25	15,03	12,93
Учителі фізичної культури	55,48	53,17	57,02	50,46	53,03
Тренери з видів спорту	1,48	3,85	4,75	3,59	5,75
Телебачення	47,49	52,33	58,29	50,28	51,14
Радіо	1,23	-	1,36	2,43	-
Спеціальна спортивна література	1,04	2,47	2,91	1,58	2,15
Газети	2,43	1,63	1,94	3,07	2,49
Комп'ютер	14,72	15,83	16,95	15,48	17,36

Примітки: допускалося декілька варіантів відповідей

Отже, низький інтерес дівчат до фізичної культури, на нашу думку, пояснюється слабким організаційно-методичним і матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями, недостатньою пропагандистською роботою.

Оздоровча й спортивно-масова активність учнів значною мірою залежить від сформованості в них мотивів до цієї діяльності. Саме вони визначають, що являє собою в психологічному плані та чи інша дія, який суб'єктивний зміст вона має для людини.

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

Науковці відзначають, що навчально-пізнавальні мотиви формуються в процесі самої навчальної діяльності, тому дуже важливо, якщо ця діяльність здійснюється ефективно. Головні чинники, які впливають на формування позитивної стійкої мотивації до навчання, – зміст навчального матеріалу, організація навчальної діяльності, оцінка результатів навчальної діяльності, стиль педагогічної діяльності вчителя.

Зміст навчання для учнів є тією інформацією, яку вони отримують від педагога. Але сама по собі інформація без потреб учня не має для нього жодного значення, а отже й не спонукає до навчання. Ось чому, викладаючи навчальний матеріал, необхідно враховувати потреби школярів. Навчальний матеріал повинен подаватися в такій формі, щоби він викликав емоційний відгук, був у міру складним, активізував фізичні та пізнавальні процеси.

Результати дослідження показали, що основний мотив відвідування уроків фізичної культури дівчатами – бажання покращити стан здоров'я (48,39–51,23 % залежно від віку). Очевидно, інформація про позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я людини, яка широко подається в засобах масової інформації, сформувала в дівчат таке бачення.

Високе рангове місце також займають такі мотиви: підвищити фізичну підготовленість (35,63–40,55 %), прагнення мати гарну будову тіла (27,32–33,17 %) та інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця (17,79–32,52 %). (табл. 2.14).

**Мотиви відвідування дівчатами уроків фізичної культури, %**

Мотиваційні детермінанти	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Бажання підвищити фізичну підготовленість	35,63	39,71	40,32	38,05	40,55
Покращити стан здоров'я	48,39	49,32	51,07	51,23	48,74
Оволодіти технікою фізичних вправ	7,59	6,45	8,42	7,29	6,34
Інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця	32,59	24,86	22,25	17,79	18,47
Прагнення отримати високі оцінки	26,77	22,31	15,19	11,48	9,36
Прагнення уникнути неприємностей	4,21	5,54	4,72	6,45	3,19
Прагнення мати гарну будову тіла	27,32	29,48	29,15	31,06	33,17

Примітки: допускалося декілька варіантів відповідей

Значення таких мотивів, як прагнення отримати високі оцінки й уникнути неприємностей, незначне. Дівчата також не приділяють великої уваги оволодінню технікою фізичних вправ, які вивчаються на уроках фізичної культури.

Якщо розглянути вікову динаміку мотивів виконання фізичних вправ дівчат, то простежується своєрідна картина. Мотив – прагнення мати гарну будову тіла має тенденцію до підвищення з віком (рис. 2.12).

Можна констатувати, що у свідомості дівчат цей естетичний мотив займає провідне місце. Водночас мотив інтересу до особи вчителя як педагога знижується. Очевидно, у середньому шкільному віці відбувається зміна пріоритетів спілкування школярок, де провідну роль починають відігравати ровесники.

Прагнення покращити стан фізичної підготовленості та здоров'я дівчат із віком майже не змінюється. Досить стабільними виявилися такі мотиви:

прагнення уникнути неприємностей у зв'язку із пропусками уроків, бажання оволодіти технікою фізичних вправ.

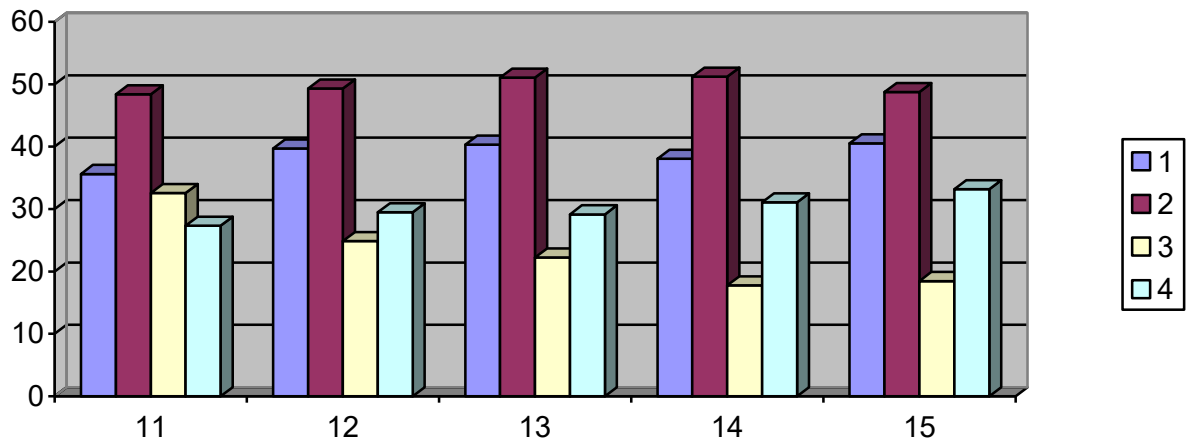


Рис. 2.12. Динаміка мотивів відвідування дівчатами уроків фізичної культури

Примітки:

1. Бажання підвищити фізичну підготовленість.
2. Покращити стан здоров'я.
3. Інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця.
4. Прагнення мати гарну будову тіла.

Зміни рухової активності школярок можуть відбуватися під впливом різних чинників. Вони можуть підвищувати або знижувати ефективність навчального процесу, ставлення дівчат до фізичної культури. Тому вивчались організаційно-педагогічні чинники, що впливають на якість шкільної фізичної культури.

Аналіз результатів анкетування показує, що основним чинником, який впливає на ставлення дівчат до фізичної культури, є нестача вільного часу (31,49–54,18 %). Очевидно, учні ще не можуть раціонально організувати свій вільний час. Також дівчата називають такі чинники: відсутність спортивної бази, потрібних секцій, погане самопочуття, нецікавість уроків і наявність інших, більш привабливих занять.

Ефективність навчання фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах залежить від емоційного стану школярів. Позитивні емоції, добре

самопочуття сприяють кращому виконанню фізичних вправ і створюють міцний фундамент для зміцнення здоров'я учнів.

Результати анкетування самопочуття дівчат 11–15 років після уроків фізичної культури подано в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

**Самопочуття школярів після виконання  
фізичних вправ, %**

Вік, років	Самопочуття			
	погіршується	лишається без змін	стає кращим	важко відповісти
11	4,48	16,82	66,73	11,97
12	4,53	17,28	65,37	12,82
13	6,72	14,56	67,13	11,59
14	5,09	18,31	63,22	13,38
15	5,48	19,08	63,87	11,57

Аналіз результатів, поданих у таблиці, показує, що самопочуття більшості дівчат після виконання фізичних вправ покращується. Наприклад, в 11 років після фізичного виховання самопочуття школярів покращується в 66,73 %, у 12 років – 65,37 %, у 13 – 67,13 %, 14 – 63,22 %, у 15 років – 63,87 %.

У значної частини дівчат самопочуття після уроків фізичної культури лишається без змін (14,56–19,08 %). Можливо, учні не можуть об'єктивно оцінити свій фізичний стан, оскільки фізичні навантаження обов'язково впливають на функціонування організму. Це припущення підтверджується тим, що 11,57–13,38 % дівчат не змогли відповісти щодо впливу уроків фізичної культури на самопочуття.

Занепокоєння викликає той факт, що в частини школярів після виконання фізичних вправ самопочуття погіршується (4,48–6,72 %). Погіршення самопочуття дівчат після уроків фізичної культури може бути зумовлене

нераціональним розподілом фізичних вправ, неадекватними фізичними навантаженнями.

Реалізація змісту фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах здійснюється в різноманітних формах. Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує розв'язання завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної суті різних форм організації фізичної культури школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові частини навчального процесу: навчання фізичних вправ, засвоєння знань із фізичної культури, процес удосконалення фізичних якостей, спеціалізована фізична підготовка.

Зокрема, процес навчання ефективніше здійснюється на уроках фізичної культури, а вдосконалення фізичних якостей – у позаурочних заходах, де вибір навчального матеріалу визначається завданнями підвищення функціональних можливостей учнів.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що великий інтерес у школярів викликають такі форми фізичної культури в школі, як заняття в різноманітних спортивних секціях (54,93–67,05 %), туристичні походи (41,65–57,43 %), участь у змаганнях (27,03–35,91 %), уроки фізичної культури (28,91–38,49 %), спортивні свята (28,56–32,05 %), дні здоров'я (22,52–29,33 %) (табл. 2.16).

Можна стверджувати, що формування й розвиток у дітей пізнавальної активності найяскравіше проявляються саме в цих формах занять.

Також виявлено динаміку ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури (рис. 2.13). Зокрема, ставлення учнів до уроків фізичної культури й змагань із віком погіршується. Водночас інтерес школярів до спортивних секцій, туристичних походів, днів здоров'я в процесі навчання зростає.



Таблиця 2.16

### Ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури, %

Форми фізичної культури	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Уроки фізичної культури	38,49	38,03	36,29	34,12	28,91
Спортивні секції	55,87	54,93	59,42	63,58	67,05
Туристичні походи	41,65	42,78	51,32	55,89	57,43
Змагання	35,91	34,57	30,49	27,03	27,17
Ігри під час перерв у школі	7,35	7,42	5,03	4,61	4,29
Дні здоров'я	22,52	24,78	24,06	27,15	29,33
Спортивні свята	30,43	29,48	28,56	32,05	29,35
Самостійні заняття фізичними вправами	19,83	18,47	23,81	25,39	25,72

Примітка: допускалося декілька варіантів відповідей

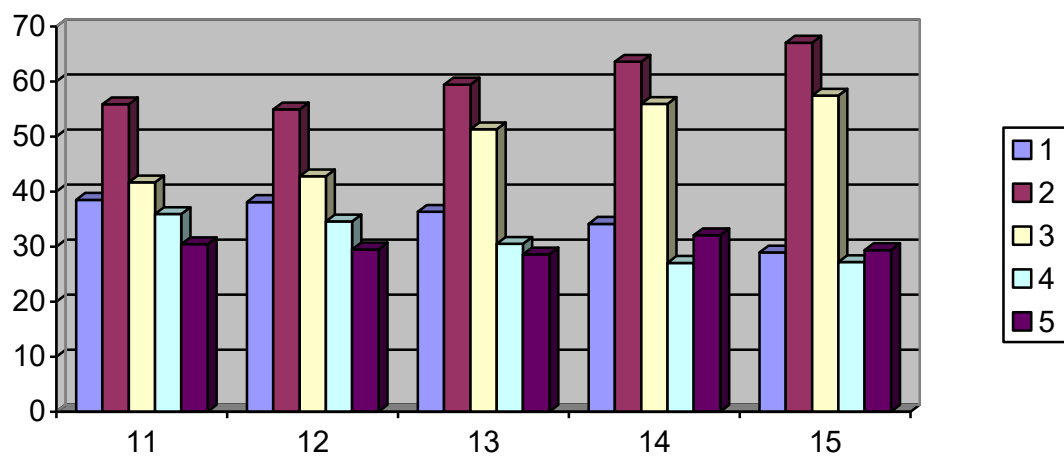


Рис. 2.13. Динаміка ставлення дівчат до форм шкільної фізичної культури

Примітки

1. Уроки фізичної культури.
2. Спортивні секції.
3. Туристичні походи.
4. Змагання.
5. Спортивні свята.

Отримані факти свідчать про те, що ставлення до різних форм фізичного виховання залежить від виду та спрямованості занять, професійної діяльності вчителя фізичної культури, матеріальної бази.

На питання анкети: “У якій спортивній секції хотів би займатися?” велика частина дівчат (29,54–35,31) указали, що бажають займатися саме ритмічною гімнастикою (табл. 2.17). Крім того, значний інтерес учні проявляють до художньої гімнастики (16,22–21,99 %), туризму (7,04–10,47 %), тенісу (5,43–12,35 %), плавання (9,35–12,52 %), волейболу (5,24–9,32 %).

Таблиця 2.17

**Інтереси дітей до занять у спортивній секції, %**

Вид спорту	Вік, років				
	11	12	13	14	15
Ритмічна гімнастика	29,54	29,95	32,08	34,25	35,31
Художня гімнастика	21,67	21,99	20,87	16,22	18,79
Туризм	9,94	10,47	9,25	8,43	7,04
Теніс	5,43	6,72	9,39	11,47	12,35
Настільний теніс	1,38	-	2,64	1,38	1,25
Волейбол	8,83	9,32	9,95	5,24	7,12
Баскетбол	2,55	1,48	2,39	2,78	1,56
Футбол	1,55	1,48	3,07	1,29	1,05
Гандбол	0,75	-	1,29	1,48	1,25
Плавання	10,35	10,74	12,52	9,81	9,35
Велоспорт	1,25	2,37	2,12	1,93	-
Боротьба	2,47	-	1,07	-	-
Не визначилася	4,29	5,48	5,39	5,72	4,93

Потрібно зазначити, що в процесі навчання інтерес дівчат до ритмічної гімнастики зростає, що є сприятливою підставою для розробки експериментальної методики навчання.

Відповіді на питання про наявність спортивного інвентарю, що є важливим показником ставлення до фізичної культури, засвідчили, що більшість дівчат мають м'ячі (52,37–83,49 %), скакалки (32,53–51,26 %), обручі (28,85–49,21 %). Невелика кількість учнів додатково вказали, що в них є такий спортивний інвентар, як санчата, бадмінтон, лижі, велосипед і ковзани.

Таким чином, рівень інтересу до фізичної культури в дівчат середнього шкільного віку невисокий. Із віком у дівчат простежується тенденція зниження інтересу й появи навіть негативного ставлення до виконання фізичних вправ. Основними мотивами фізичного виховання школярок є бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати гарну будову тіла

### **Висновки до 2 розділу**

Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що визначається фізичним розвитком, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями організму та станом здоров'я людини.

Результати дослідження фізичного розвитку дівчат 11–15 років засвідчують, що довжина тіла становить 145,2–165,1 см, маса – 36,07–58,87 кг, окружність грудної клітки в стані спокою – 63,95–72,67 см. Антропометричні величини загалом перебувають у межах вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла простежується тенденція до дефіциту маси тіла. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості в дівчат середнього шкільного віку. Гірший стан виявлено за показниками розвитку витривалості, гнучкості та силових якостей, дещо краще розвинуті швидкість і спритність. Протягом навчання в середньому шкільному віці рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настає певна стабілізація та навіть зниження результатів тестування.

Помічено зростання частоти серцевих скорочень у дівчат 11–15 років відповідно до вікових норм. Артеріальний тиск перебуває в середніх вікових межах. Одна з причин незначних коливань серцевого ритму і його незначних змін у середньому шкільному віці – поступове вдосконалення регуляторних механізмів функціонування серця та статеве дозрівання дівчат.

Величина затримки дихання дітей на вдиху на 21,7–32,02 % вища, ніж на видиху. З 11 до 15 років результати виконання тесту поступово зростають. За показниками проб Штанге й Генчі дівчата дещо відстають від вікових норм.

Індекс добової рухової активності дівчат 11–15 років перебувають у межах 32,41–33,65 бала. Дівчата 12–13 років мають дещо вищий рівень рухової активності порівняно з ровесницями інших вікових груп. Структура добової рухової активності студенток складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,48 год), низького рівня (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) і високого (0,34–0,41 год). Для школярів рекомендовано щоденний двогодинний об'єм рухової активності, який забезпечував би фізіологічну потребу організму у фізичному навантаженні. Водночас у практиці шкільної фізичної культури спеціально організована рухова активність дівчат складає лише 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Враховуючи стан здоров'я учнів, які брали участь у дослідженні, їх захворюваність, середній і нижчий від середнього рівні фізичної підготовленості, можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття фізичними вправами й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. Але цей компонент рухової активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових уроків фізичної культури. Якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

Більшість учнів усіх вікових груп мають середній (44,76–52,24 %), вищий від середнього (23,08–35,24 %) або високий (10,43–20,47 %) рівні інтересу до фізичної культури. Водночас у значній частини респондентів інтерес до

фізичної культури відсутній (від 1,08 – у 14-річних до 2,47 – у 15-річних). В окремих дівчат (2,56 %) сформувалося негативне ставлення до фізичного виховання. Із віком у школярів простежується тенденція зниження інтересу до фізичної культури.

Стійкий інтерес до фізичної культури зумовлює прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Водночас лише 14,53–23,07 % респондентів 3–4 рази на тиждень займаються фізичними вправами. Занепокоєння викликає той факт, що 76,93–85,47 % дівчат залежно від віку обмежують свій руховий режим лише обов'язковими уроками фізичної культури в школі. Враховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я дівчат, очевидно, що дводенних занять на тиждень фізичними вправами недостатньо.

Низький інтерес дівчат до фізичної культури, на нашу думку, пояснюється слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичної культури в школі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи вчителями, недостатньою пропагандистською роботою.

Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру й спорт є вчителі фізичної культури, телебачення, комп'ютер, масові спортивні заходи, зустрічі з відомими фахівцями, тренерами з різних видів спорту. Очевидно, що такий стан обумовлений практикою фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах.

Результати дослідження показали, що серед основних мотивів відвідування уроків фізичної культури дівчатами – бажання покращити стан здоров'я (48,39–51,23 % залежно від віку), підвищити фізичну підготовленість (35,63–40,55 %), прагнення мати гарну будову тіла (27,32–33,17 %) та інтерес до особи вчителя як педагога, фахівця (17,79–32,52 %). Значення таких мотивів, як прагнення отримати високі оцінки, уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками уроків, оволодіння технікою фізичних вправ, незначне.

Великий інтерес у школярів викликають заняття в різноманітних спортивних секціях (54,93–67,05 %), туристичні походи (41,65–57,43 %), участь у змаганнях (27,03–35,91 %), уроки фізичної культури (28,91–38,49 %), спортивні свята (28,56–32,05 %), дні здоров'я (22,52–29,33 %). Ставлення учнів до уроків фізичної культури й змагань із віком погіршується. Водночас інтерес школярів до спортивних секцій, туристичних походів, днів здоров'я в процесі навчання зростає.

Серед видів рухової активності дівчата середнього шкільного віку надають перевагу ритмічній гімнастиці (29,54–35,31 %). Крім того, значний інтерес учні проявляють до художньої гімнастики (16,22–21,99 %), туризму (7,04–10,47 %), тенісу (5,43–12,35 %), плавання (9,35–12,52 %), волейболу (5,24–9,32 %). Такий розподіл інтересів учнів до фізичних вправ створює міцну базу для підвищення їхньої рухової активності засобами ритмічної гімнастики.

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

1. Войнаровська Н. С. Особливості розвитку сили у дівчат середнього шкільного віку / Н. С. Войнаровська // Молода спортивна наука України. – № 10. – 2006. – С. 91–94.

2. Войнаровська Наталія. Силова підготовленість дівчат середнього шкільного віку загальноосвітньої школи / Наталія Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 1 (9). – С. 50–53.

3. Войнаровська Наталія. Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики / Наталія Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. :

А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 45–47.

4. Войнаровська Наталія. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Наталія Войнаровська, Володимир Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 21–24.

### РОЗДІЛ 3

## ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ТА СТРУКТУРИ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ В УРОЧНИХ І ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІВЧАТ 5–9 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

### 3.1. Теоретико-методичне обґрунтування експериментальної методики ритмічної гімнастики

#### 3.1.1. Характеристика основних рухів ритмічної гімнастики

Пріоритетним завданням освіти й виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, визначеним “Національною доктриною розвитку освіти” є виховання учня в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточення як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Вагоме місце в розв’язанні цього завдання належить ритмічній гімнастиці.

Ритмічна гімнастика – це система фізичних вправ, що виконуються із музичним супроводом; один із видів фізичного та художнього виховання дітей [20; 117; 125; 163; 177]. Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів й інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних фізичних вправ, які впливають на організм. Залежно від вибору фізичних вправ і дозування навантажень заняття ритмічною гімнастикою можуть мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулювальний або змішаний характер.

Під час занять вправами часто змінюється положення тіла в просторі, виникають різні прискорення, які є тренувальним фактором для вестибулярного апарату. Заняття розвивальними вправами значно впливають на збільшення сили врівноваженості й рухливості основних нервових процесів – збудження та гальмування, що сприяє покращенню регуляції функцій організму.

Широке використання ритмічної в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів зумовлено такими особливостями:



– простота й доступність, оскільки вправи прості за структурою, то їх можна відносно легко вивчати. Головним у доборі вправ і складанні комплексів є врахування фізичного потенціалу й загального стану школярів;

– можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи. Це дає змогу локально зосереджувати дії й довести розвиток певної якості до оптимального рівня, а також створює умови для гармонійного розвитку рухового апарату;

– можливість точно регулювати навантаження шляхом дозування кількості повторень кожної вправи (підходів, серій), зміни, темпу, чергування різних за характером та спрямованістю вправ, підбору оптимального співвідношення роботи й відпочинку та зміни вихідних положень.

Потреба вивчення значної кількості вправ та їх поєднання ускладнює технічну підготовку учнів із ритмічної гімнастики. Це зумовлює потребу виділення окремих технічних дій, виявлення спільних і відмінних елементів, що полегшить процес навчання.

Для розв'язання завдань навчання техніки рухів – необхідна науково обґрунтована класифікація основних дій за різними ознаками. Це дає змогу оптимізувати методику навчання техніки за допомогою визначення подібних рухів, підібрати спеціальні та підвідні вправи.

Аналіз описаних у науково-методичній літературі класифікацій фізичних вправ [42; 67; 75; 109; 185], класифікацій технічних дій у шкільній фізичній культурі [7; 183; 189] дає підстави зробити висновок, що це питання потребує подальшої розробки. У науковій літературі питання щодо виділення й аналізу саме елементарних технічних дій ритмічної гімнастики мають фрагментарний характер і значною мірою не розкривають її специфіку.

Кількість вправ ритмічної гімнастики досить велика, рухова структура – різноманітна, але в їх основі лежать анатомічні можливості рухів у різних суглобах тіла, тобто фізичні вправи, які створюються анатомічним шляхом і містять рухи окремими частинами тіла або їх поєднанням, усебічно впливають на організм людини. Проаналізувавши рухові дії в ритмічній гімнастиці, ми

розробили класифікацію основних рухів за трьома ознаками: за складністю рухів, за частинами тіла та за вихідним положенням (рис. 3.1).

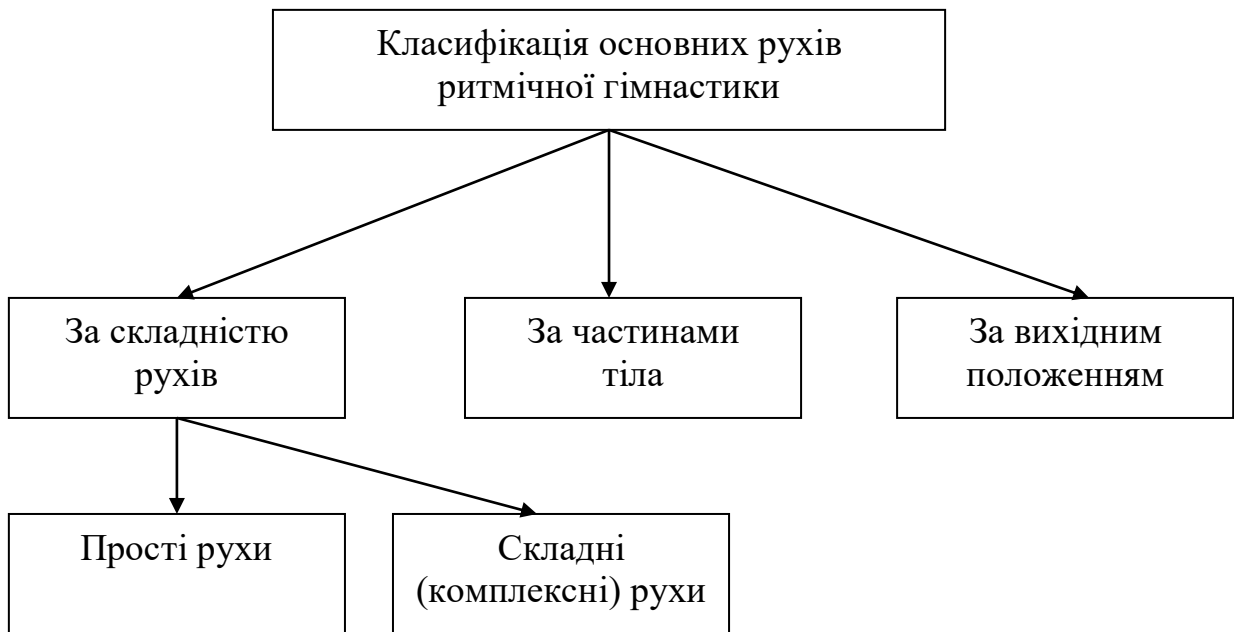


Рис. 3.1. Класифікація основних рухів ритмічної гімнастики

За складністю рухів доцільно виділити дві основні групи рухів: прості й складні (комплексні).

Прості рухи характеризуються переміщенням окремих ланок чи частин тіла в просторі. За характером простих рухів у ритмічній гімнастиці виділяють такі групи дій (рис. 3.2):

- згинання, розгинання (кінцівок), нахил, потягування (тулуба, голови);
- пронація, супінація (кінцівок), скручування тулуба (з порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови);
- відведення, приведення, махи;
- стиснення, розтягнення тулуба;
- рухи із розслабленням;
- зміщення (голова відносно тулуба; грудна клітка відносно таза).

Нахили в сторони й колові рухи тулубом здійснюються за рахунок скорочення м'язів правої чи лівої половини тулуба (нахили в сторони) або

послідовним скороченням м'язів живота та спини (колові рухи) і розтягуванням м'язів-антагоністів. Під час зміни положення таза в момент нахилу чи колового руху й механічного впливу цієї зміни на внутрішні органи в роботу включаються м'язи, які утримують органи черевної порожнини та таза. Унаслідок активної діяльності загальної іннервації м'язів живота й спини покращується функція травного апарату, посилюється кровообіг, що сприяє ліквідації застійних явищ у м'язах, а також органах черевної порожнини і таза.

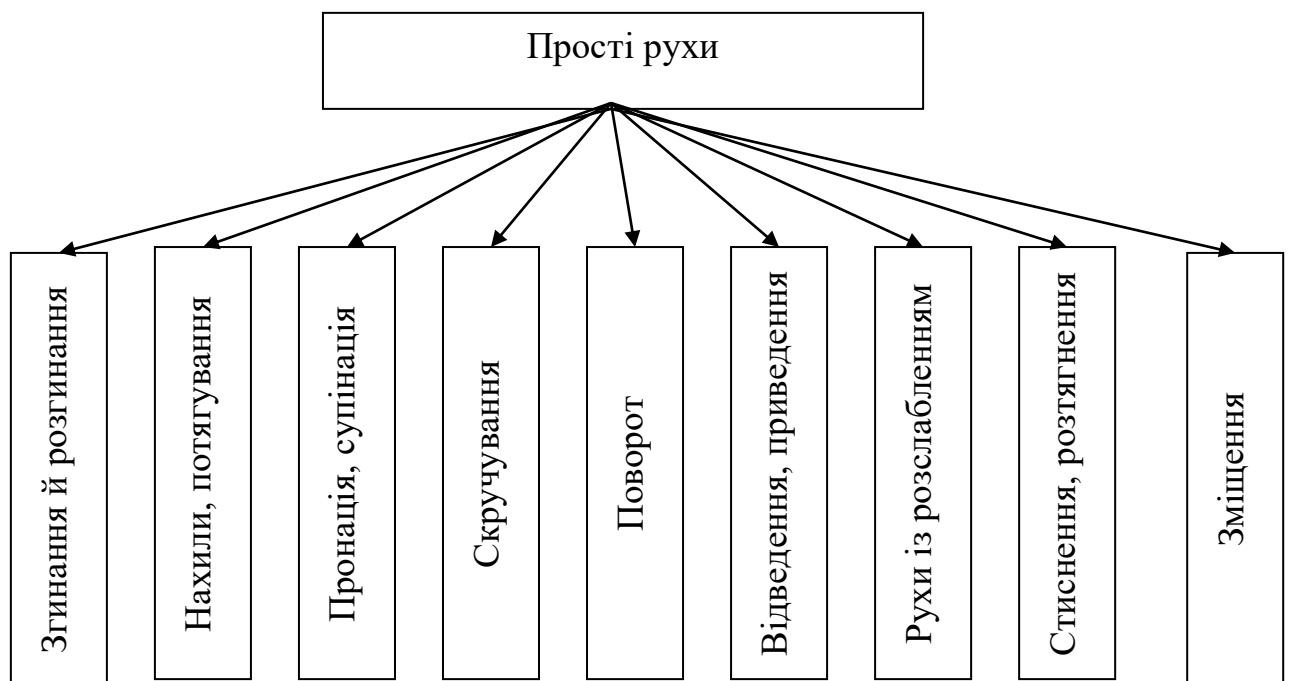


Рис. 3.2. Класифікація простих рухів ритмічної гімнастики

Нахил уперед виконується за рахунок згинання в кульшових суглобах і сприяє зміцненню зв'язок (особливо тих, які утримують хребет у нормальному положенні). М'язи тулуба, особливо задньої поверхні тіла, збільшують їх еластичність, зберігають та розвивають рухливість міжхребцевих дисків і кульшових суглобів. Ці вправи посилюють кровообіг, сприяють ліквідації застійних явищ, особливо в органах черевної порожнини, розвитку глибокого діафрагмального дихання, допомагають зберегти рівновагу тіла під час зміни умов стійкості й переміни положення голови.

Нахил тулуба назад чинить значний вплив на функціональний стан опорно-рухового та нервово-м'язового апаратів, на серцево-судинну й дихальну системи. Нахил назад створює найвигідніші анатомічні умови для вдиху. Вправи цієї групи позитивно впливають на дихальну систему: збільшується легенева вентиляція, зростає споживання кисню, покращується грудне та діафрагмальне дихання. Ці вправи мають велике значення для профілактики й усунення сутулості та інших викривлень хребта.

Плавні рухи руками виконуються від плеча при злегка зігнутому лікті. Наприклад, рука піднімається убік із відстаючим рухом передпліччя й кисті. Плече доходить до горизонталі, рука випрямляється, потім, злегка згинаючи лікоть, опускається донизу із відставанням передпліччя та кисті. Піднімання рук супроводжується випрямленням тулуба й ніг, підведенням голови. Під час опускання рук напруження зменшується. У процесі виконання плавних рухів у будь-якому напрямку плече завжди залишається провідною ланкою, передпліччя й кисть рухаються за ним.

Повороти хребта в різні сторони збільшують його рухливість, знімають біль у попереку й покращують поставу.

Вправи потягуючися супроводжуються різноманітними рухами рук у плечовому, ліктьовому та променезап'ястному суглобах, у яких беруть участь дельтоподібні м'язи, двоголовий і триголовий м'язи плеча, а також згиначі й розгиначі передпліччя.

У розподілі тону м'язів тіла та кінцівок суттєву роль відіграє постановка голови. Так, виконуючи потягування з підніманням рук угору, голову слід нахилити назад, що сприяє напруженню м'язів спини, яке необхідне для достатнього прогинання й потягування. Повертаючись у вихідне положення, голову треба нахилити потрібно вперед, оскільки це послаблює напруження в задіяних м'язах.

Скорочення та розтягування м'язів спини, грудей, пояса, верхніх кінцівок і шиї в момент потягування формують правильну поставу тіла, збільшують рухливість хребта та зміцнюють його природну кривизну. Велика рухливість

грудної клітки вдосконалює функцію дихання: воно стає глибшим, рідшим, ритмічнішим; збільшується сила вдиху й видиху; підвищується споживання кисню та покращується вентиляція легень. Зазначені вправи дають змогу певною мірою керувати диханням – подовжувати чи скорочувати вдих і видих, робити між ними паузи, змінювати характер дихальних рухів. Активна робота м'язів у момент потягування приводить до посилення кровообігу. При цьому кров, збагачуючися киснем, доставляє його до м'язів спини, живота та внутрішніх органів, що сприяє їх нормальному функціонуванню.

Стимулювальний ефект вправ у потягуванні залежить від темпу: чим швидше виконання вправ, тим частіший пульс, тим більше зрушення інших показників функціонального стану організму.

Вправи на розслаблення характеризують тим, що за активним рухом, пов'язаним із м'язовою напругою, потрібно здійснити рух, який супроводжується зниженням м'язового тону. Розслаблення – це стан, протилежний напрузі. Під час виконання вправ велике значення має ступінь розслаблення й напруги м'язів. Включення лише необхідних груп м'язів за правильної техніки виконання вправ захищає учнів від швидкого стомлення, надає рухам закінченості, розкутості, пластичності. Навіть прості за координацією, але виконані з надмірною напругою м'язів рухи надають вправі неправильного характеру. Надмірна напруженість – ознака недосконалості рухів.

Під час занять домагалися, щоб сила звучання музики в процесі виконання фізичних вправ передавалася ступенем м'язової напруги або розслаблення, що визначає виразність рухів. Вправи на розслаблення звичайно виконуються після вправ, які дають більше навантаження на окремі групи м'язів, після тривалого напруження організму. У ритмічній гімнастиці вправи на розслаблення використовуються для покращення кровообігу в м'язах (особливо після вправ, що розвивають силу, витривалість), відновлення ритмічного дихання.

Проведений аналіз рухів у ритмічній гімнастиці дав підставу виділити основні групи за типом складних рухів (рис. 3.3): крок, перенесення маси тіла,

поворот, стрибок і підскок, потягування, присід, підйом, пружні рухи, колові рухи, рівновага.



Рис. 3.3. Класифікація складних рухів ритмічної гімнастики

В основі багатьох вправ ритмічної гімнастики лежать кроки. Ходьба – природне навантаження, також ефективний засіб для розвитку м’язів переважно ніг. Під час ходьби напруга м’язів чергується із розслабленням, створюються сприятливі умови для покращення кровообігу, дихання й обміну речовин. Ходьбу слід застосовувати на початку занять: для підготовки організму до майбутньої фізичної діяльності, як загальнорозвивальні вправи, заспокійливі вправи після навантаження.

Види ходьби: на носках, кроком високим (із високим підніманням стегна), приставним (крок лівої, приставити праву), перекітним (крок із перекатом із носка на стопу, під час виконання якого нога злегка згинається й розгинається в процесі виносу іншої ноги для наступного кроку), пружинним (схожий на перекітний, характеризується більше коротким та яскраво вираженим коливанням

по вертикалі; після розгинання опорної ноги – стійка на носку однієї ноги, інша – уперед–донизу) тощо.

Біг – більше динамічна справа, ніж ходьба. Під час бігу в роботу включається значна кількість м'язів, підсилюється діяльність серцево-судинної, дихальної систем і всього опорно-рухового апарату. Біг застосовують для зміцнення органів дихання й кровообігу, розвитку витривалості. Навантаження під час бігу рівномірне.

Біг може проводитися на місці, із просуванням (уперед, уперед–управо, уліво, назад, убік ), із різними рухами рук, зміною положень тіла. Розрізняють біг підтюпцем, швидкий вільний біг, із високим підніманням стегна, на носках з “закиданням” гомілки назад.

Різноманітність елементів ходьби й бігу (довжина кроку, сила поштовху, швидкість перекачування стопи, величина вертикальних коливань, спосіб опори) сприяє фізичному розвитку, а також оволодінню основами техніки рухів різного характеру (плавного, енергійного, м'якого, різкого). Кроки в ритмічній гімнастиці мають свої технічні особливості й специфіку виконання. Особливості й техніка виконання кроків переносяться на всі різноманітні рухові дії.

Пружинисті рухи характеризуються одночасним згинанням у декількох суглобах і наступним їх розгинанням із певним ступенем напруги м'язів. Виконуються вони рівномірно й пружно. Розвивають силу та вміння виконувати вправи плавно й безупинно.

Перенесення маси тіла: з однієї ноги на іншу; з однієї ноги на дві; із двох ніг на одну; на п'ятку, на носок. Ковзання: на опорній нозі, на безопорній; на двох ногах, на одній.

Присідання та випади складаються із присіду та підйому у вихідне положення. Під час виконання цих вправ активно скорочуються розгиначі кульшового й колінного суглобів, зростає активність багатьох м'язових груп ніг, змінюється нахил таза під час регулювання “пасивного” напруження прямих м'язів живота.

Присідання та випадки зміцнюють м'язи нижніх кінцівок і таза, збільшують рухливість у кульшових, колінних, гомілковостопних суглобах, ліквідують можливі застійні явища в нижніх кінцівках, органах черевної порожнини й таза, слугують хорошим засобом профілактики плоскостопості та варикозного розширення вен.

Повороти – переважно обертові рухи навколо вертикальної осі тіла, виконані в стійці на одній або обох ногах, у змішаних упорах. Повороти виконуються на місці й у русі кроком або стрибком. Розрізняються повороти в різних стійках і положеннях: на носках, на п'ятках, навколо, руки в упорі на підлозі; повороти кроком уперед, у сторону, назад; поворот стрибком на 45, 90 ... 270 градусів; повороти на одній, на двох ногах.

Стрибки – динамічні дії, що складаються з відштовхування від опори однією або двома ногами, збереження в польоті певного положення тіла, а також зі стійкого приземлення. Стрибки виконують різними варіантами: на місці, із просуванням уперед, назад та в сторони. Їх можна виконувати самотійно, парами й групами. Піднімають емоційний стан дітей стрибки з предметами, зі сплесками та у вигляді елементів танцю (“голубці”, “присядка”). Підскоки – найпростіший вид стрибків. Для них характерна мінімальна висота польоту. Різновиди стрибків і підскоків можна виконувати: а) на одній нозі, на двох; б) на місці, у просуванні; в) зі зміною чи без зміни позиції корпусу. Стрибки легко дозуються. Їх можна ускладнювати за рахунок поєднання рухів руками й ногами в різних площинах (асиметричне виконання), поворотів, підвищення темпу.

“Хвилі” та змахи – характерні елементи виразної пластики. “Хвиля” – складна цілісна вправа, у якій послідовно виконуються розгинання й згинання суглобів. “Гребінь хвилі” з однією й тією ж швидкістю залежно від характеру музики, її ритму переходить від однієї ланки тіла до іншої. Змах – цілісна вправа, що починається енергійним рухом однієї з ланок тіла та продовжується за інерцією. Закінчується змах фіксацією певного положення або поверненням у вихідне положення. Під час змаху послідовність руху така ж, як і під час



“хвилі”, але швидкість нерівномірна (максимальна спочатку й загасаюча до кінця). “Хвилі” та змахи розвивають уміння вибірково напружувати й розслаблювати м’язи, довільно регулювати ступінь м’язових зусиль, сприяють розвитку гнучкості.

Присіданню надається особлива увага. Під час його виконання необхідно розподіляти масу тіла рівномірно на обидві ноги й стопи. Для правильного виконання присідань спочатку виконують напівприсідання в різних позиціях ніг (не відриваючи п’яток від підлоги). Це розвиває сухожилля та зв’язки гомілковостопного суглоба.

Виконуючи напівприсідання, присідання без опори, необхідно скоординувати їх із рухами рук. Наприклад, вихідна позиція – перша позиція ніг, руки – у сторони. Починаючи присідання, кисті злегка підняти й опустити руки донизу. Коли присідання доходить до закінчення, руки сходяться вниз (підготовче положення рук). Піднімаючись, підняти руки через першу на другу позицію (тобто вперед і в сторони). Це дасть змогу удосконалювати культуру рухів рук, виконувати різні вправи технічно правильно, легко та природно.

Виставляння ноги на носок – основна вправа для “розігрівання ноги”. Її виконують ковзанням ноги всією стопою з поступовим відділенням п’яти від підлоги (маса тіла – на опорній нозі), без упору на носок у кінцевому положенні. Необхідно стежити, щоб нога рухалася точно в заданому напрямку (уперед, назад, убік). Вправу вважають засвоєною, якщо її виконано правильно, легко, красиво й, що особливо важливо, без помилок під час повторення.

Присіди (спуск, підйом): а) на одній нозі, на двох; б) унаслідок роботи стопи, унаслідок роботи коліна; в) підйом унаслідок роботи стопи компенсується згинанням коліна або нахилом таза.

Рівновага – це рух без видимого переміщення в просторі. Статична рівновага – фіксація пози різної складності, динамічна – збереження стійкості руху. Володіння рівновагою тіла необхідне для технічно точного виконання

багатьох рухів (різних кроків, поворотів, махів) і як основа для оволодіння складнокоординаційними вправами. Рівновагу розрізняють на одній нозі, на двох, зі зміною чи без зміни позиції корпусу. Вправи в рівновазі й повороти мають важливе значення для вдосконалювання стійкості тіла, формування правильної постави.

Групи фізичних вправ без предмета в заняттях ритмічної гімнастики можуть бути виконані в різних напрямках, площинах, із переміщенням або без нього, з опорою на одну або обидві ноги, а також в узгодженні з рухами рук.

За частинами тіла (рис. 3.4) рухи в ритмічній гімнастиці можна поділити на такі види: рухи головою, тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ята, носок).

Ногами виконуються переступання разом із пружними рухами, приставні кроки праворуч–ліворуч, уперед–назад, махи, напівприсіди. Тулубом виконуються нахили, повороти.

Вправи для рук та плечового пояса включають в себе такі рухи: згинання й розгинання пальців у кулак, повороти кисті рук, колові рухи кистями, передпліччями, руками.

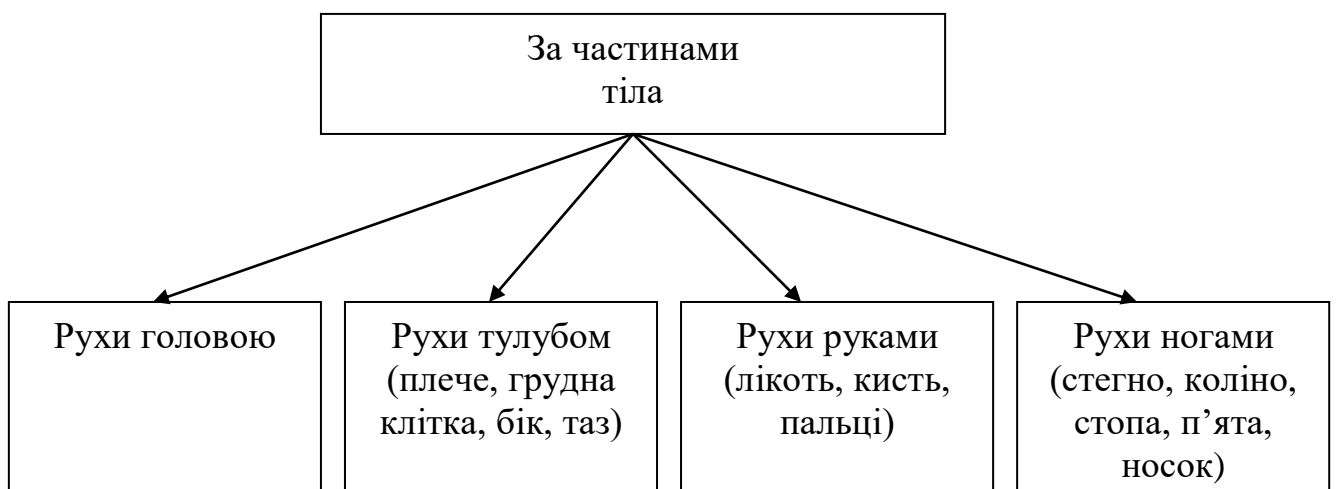


Рис. 3.4. Класифікація рухів ритмічної гімнастики за частинами тіла

До вправ для м'язів ший входять нахили голови вперед, назад, ліворуч; повороти голови ліворуч, праворуч; колові рухи головою. Вправи для

тулуба є такі: нахили вперед, назад, у сторони; повороти тулуба; оберти тулуба. Вправи для м'язів усього тіла поєднані з рухами всіх частин тіла.

Співвідношення рухів до частин тіла подано на рисунку 3.5.

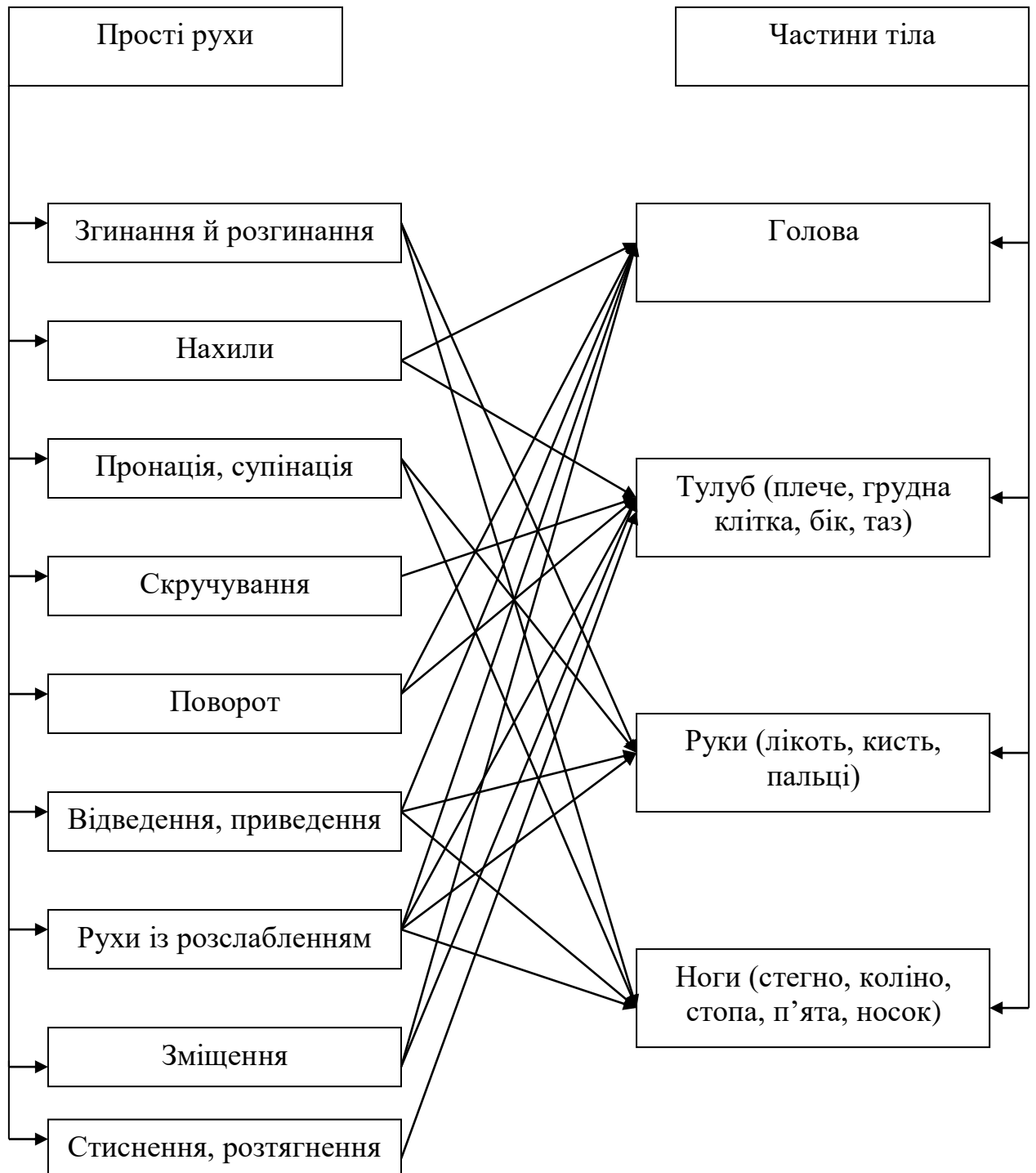


Рис. 3.5. Зв'язок простих рухів та частин тіла у ритмічній гімнастиці

Вправи ритмічної гімнастики виконуються з різних вихідних положень: гімнастичних стійок, сидів, присідів, напівприсідів, лежачи на животі, спині, збоку, у різних упорах (рис. 3.6).

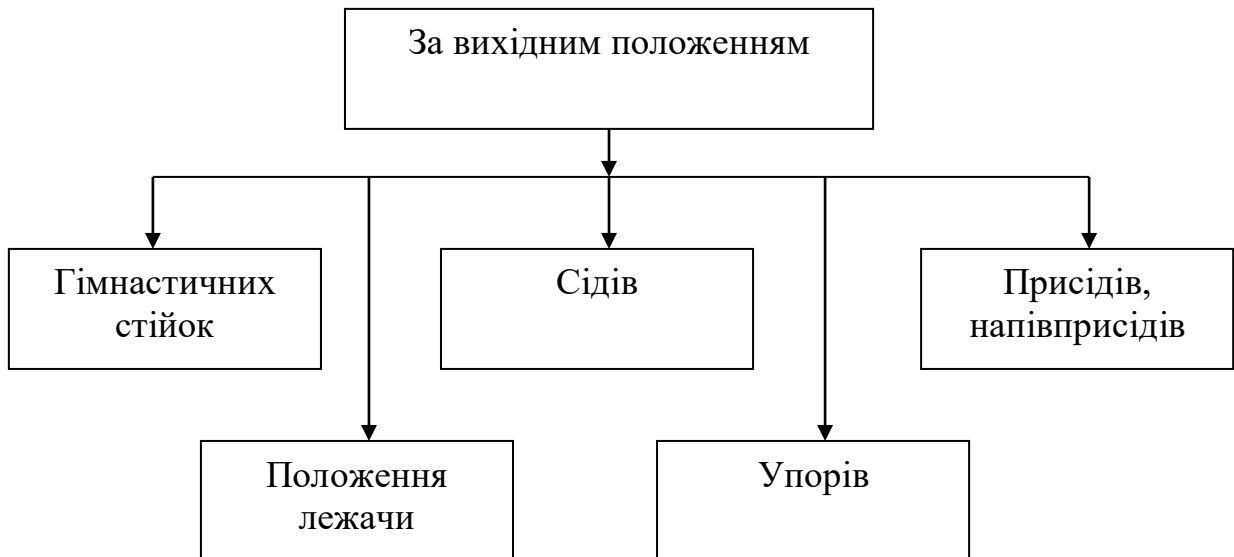


Рис. 3.6. Класифікація рухів ритмічної гімнастики відповідно до вихідних положень

Структуру виконання простих рухів із різних вихідних положень подано на рисунку 3.7.

Елементи хореографії у вправах сприяють розвитку еластичності суглобово-зв'язкового апарата, гармонійності ліній тіла, виразності рухів. Вони необхідні для правильного виконання елементів танців, що використовуються в ритмічній гімнастиці, різних загальрозвивальних вправ, пов'язаних із точною координацією рухів. Комплекс вправ ритмічної гімнастики може мати окремі елементи хореографії або переважну хореографічну спрямованість. Елементи хореографії виконуються в певних позиціях для ніг і рук (в опорі й без опори).

Елементи танцю сприяють формуванню координації, невимушеності, емоційності, удосконаленню рухових якостей. Вивчення елементів танцю розширює загальний кругозір учнів. На уроках ритмічної гімнастики використовують найпростіші елементи народних, бальних і сучасних танців.

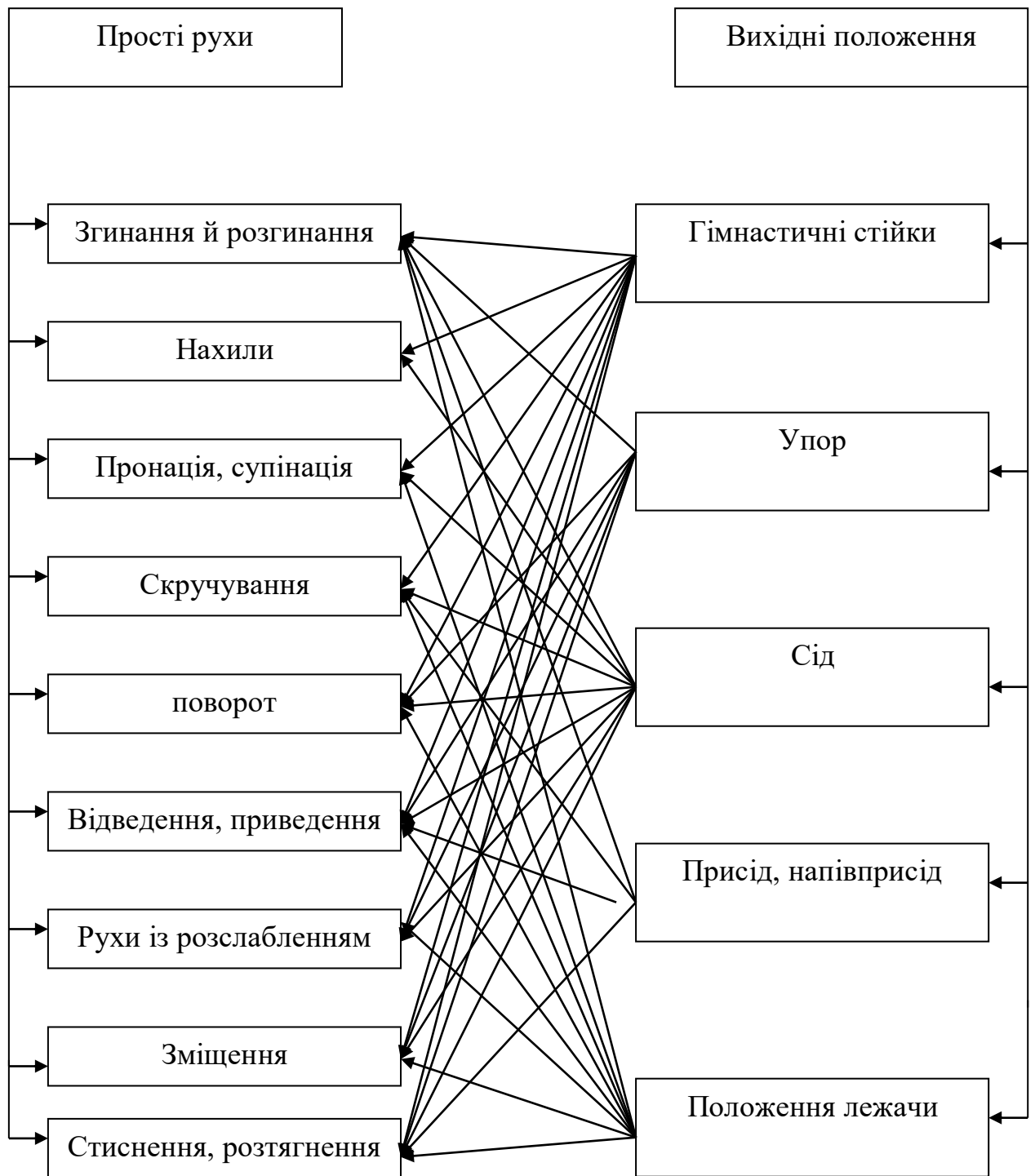


Рис. 3.7. Зв'язок простих рухів та частин тіла у ритмічній гімнастиці

У ритмічній гімнастиці елементи хореографії виконуються в полегшених варіантах. Позичії ніг: перша позиція – п'яти з'єднані, стопи розгорнуті носками в сторони приблизно на 135 градусів; друга – п'яти на відстані стопи, маса тіла розподілена рівномірно на обидві ноги; третя – п'ятка однієї ноги щільно примикає до середини стопи іншої; четверта – аналогічна третій позиції,

але одна нога висунута в напрямку вперед або назад, на відстань невеликого кроку.

Позиції рук: перша позиція – руки вперед (підняті трохи вище пояса, злегка округлені), друга – руки в сторони (нижня частина передпліччя руки, від ліктя до кисті, утримується на одному рівні з ліктем, руки злегка округлені), третя – руки вгору (округлені, кисті спрямовані всередину близько одна до іншої, видимі без піднімання голови). Існує й підготовче положення рук: обидві руки опущені донизу, кисті спрямовані всередину, лікті злегка округлені (руки не торкаються тулуба).

Усі рухи повинні виконуватися технічно правильно. Володіючи більшим запасом різноманітних за структурою й технікою вправ, учні зможуть успішно опанувати нові форми рухів і справлятися з різними завданнями навчання.

Особливістю вправ ритмічної гімнастики є часте повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для переходу до наступного. Вихідні й кінцеві положення сприяють виконанню вправ у потрібній формі, обмежують рамки рухів, дають змогу домагатися бажаного ефекту, створюють оптимальні умови для прояву певних м'язових зусиль. Від вихідних і кінцевих положень залежить зниження або збільшення напруження працюючих м'язів. Ці положення дають змогу локально впливати на певні суглоби, м'язові групи. Усе це сприяє поступовому підвищенню працездатності й життєдіяльності організму школярів.

У ритмічній гімнастиці важливо опанувати вправи, які відрізняються за характером виконання (плавно, різко, напружено, розслаблено). Для цього використовують такі рухи: локальні (плечі нерухливі, рух тазом управо, уліво, уперед, назад), кругові (з'єднання в одному русі всіх ознак напрямку – уперед, управо, назад, уліво), на скручування (одна ланка спрямована в одну сторону, інша – в іншу), ударні, пружинисті, танцювальні.

Важливість ритмічної гімнастики, обумовлена тим, що вона доступна для учнів, її зміст ґрунтується переважно на знайомих для них фізичних

вправах. Головна особливістю ритмічної гімнастики – це неперервність рухів під музику в різних темпах.

### **3.1.2. Методика проведення занять ритмічною гімнастикою в різних формах шкільної фізичної культури**

Відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Вона важливий засіб підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої та самостійної галузі є раціональна рухова активність людини як чинник її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [29; 64; 185; 189]. В особистісному аспекті фізична культура – та частина загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров’я. Вона дає змогу з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

Водночас термін “фізична культура” використовується і в інших, вузких значеннях. Відповідно до нашого дослідження “фізичною культурою” називають навчальну дисципліну в школі. Зміст шкільної фізичної культури регламентується державними стандартами та відповідною програмою. Педагогічний процес здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають навчальним предметом, роблячи його своїм надбанням, формуючи й збагачуючи особисту фізичну культуру [189].

Структура занять із фізичної культури передбачає їхню загальну педагогічну спрямованість і специфічний зміст, який забезпечує розв’язання завдань фізичного виховання.

Аналіз педагогічної сутності різних форм організації фізичної культури школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складники навчально-виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; розвиток фізичних якостей; спеціалізована фізична підготовка. Наприклад, процес навчання ефективніше реалізується на уроках фізичної культури; удосконалення фізичних якостей – у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки; самостійних занять фізичними вправами, формування інтересу й мотивації до виконання фізичних вправ – на масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, переключення уваги, відпочинок – на фізкультурних хвилинках. Ця обставина свідчить про значення кожної форми занять у педагогічному процесі й вимагає їх узаємоузгодженості під час розв'язання завдань фізичної культури. Вилучення будь-якої форми занять із організованої структури фізичної культури суттєво зменшує її ефективність та, як наслідок, знижує рухову активність учнів.

Фізична культура як навчальний предмет передбачена в усіх класах загальноосвітніх навчальних закладах. У сучасних умовах фізична культура належить до обов'язкових предметів. Основною формою фізичної культури школярів є урок, у процесі якого учні опановують систему знань і способи діяльності, розвивають фізичні та психофізичні якості. Саме на уроці фізичної культури створюються сприятливі умови для досягнення основної мети навчання – підготовки учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби й уміння систематично займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я та підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом усього життя.

Саме з таких позицій застосовувалися вправи ритмічної гімнастики на уроці фізичної культури. Заняття ритмічною гімнастикою, що проводилися у формі уроку, спрямовувалися на розв'язання таких завдань:

- формування інтересу та мотивації учнів до виконання фізичних вправ;
- формування знань, умінь і навичок самостійного виконання вправ ритмічної гімнастики;



- підвищення моторної щільності уроків;
- підвищення фізичної підготовленості школярів.

Урок фізичної культури традиційно складався з трьох частин: підготовчої, основної й завершальної У підготовчій частині (7–12 хв) розв’язуються такі завдання: організація уроку, підготовка до основної інтенсивної фізичної діяльності. Це досягається за допомогою загальнорозвивальних вправ, ходьби, стрибків, стройових прийомів, танцювальних кроків. Підбір вправ для підготовчої частини передбачає послідовний вплив на плечовий пояс, тулуб, ноги. Необхідність визначення послідовності вправ викликана явищем “післядії”, тобто позитивного впливу попередньо виконаних вправ на успіх наступних. Зміст підготовчої частини уроку повинен бути зіставлений з основною діяльністю школярів на уроці. Підбір вправ для цієї частини заняття за змістом і характером фізичних навантажень повинен відповідати особливостям (технічним, фізичним) основних вправ. Для цього в неї включають, окрім вищезазначених засобів, підвідні вправи, які сприяють розучуванню вправ основної частини уроку. Також виконуються швидкі та дрібні рухи руками, шиєю, тулубом, ногами. На перших заняттях дотримувалися правила: “менше вправ, але більше повторень” [20].

Фізичні вправи під час розминки знижують пружність м’язів і збільшують їхню здатність до розтягання й попереджають травматизм. Розминка підвищує температуру тіла, частоту пульсу та дихання. Розкриваються дрібні кровоносні капіляри. Кров, яка перебуває в депонованому стані, включається в загальну циркуляцію й сприяє покращенню кровопостачання м’язів, органів і мозку. Легенева вентиляція збільшується в 10–15 разів. Створюються оптимальні умови для насичення м’язових тканин киснем.

Для виконання вправ та підвищення емоційного фону використовують різноманітні форми розташування учнів – у розімкнутому й зімкнутому строю, колі (двох, трьох), квадраті, трикутнику, дугами.

В основній частині уроку розв’язуються завдання, спрямовані на формування спеціальних і життєво необхідних знань, умінь і навичок,

удосконалення фізичних якостей, функціональних можливостей організму, навчання учнів самостійно виконувати фізичні вправи, формування постави, пластичності, грації, виховання моральних і естетичних якостей. У цій частині уроку виконують вправи, що вимагають від учнів прояву значних фізичних і вольових зусиль. Тому найбільш складні та нові завдання, які характеризуються великою координаційною складністю, розв'язують на початку основної частини уроку. А під час їх удосконалення можна виконувати на фоні втом, тобто в кінці основної частини.

До основних засобів належать загальнорозвивальні вправи підвищеної інтенсивності (присідання, стрибки, вправи без предмета й із предметами), біг, елементи танцю. Попередженню перевантаження й перевтоми школярів сприяло застосування різноманітних завдань, що забезпечують різнобічний вплив. Вправи основної частини уроку (для розвитку сили, гнучкості, координації) виконуються з положення стоячи, потім – вправи загального впливу (біг, стрибки, танцювальні кроки) та вправи на дихання й розслаблення (ходьба з різними рухами рук). Після цього виконують вправи для рук, плечового пояса, тулуба, шиї, ніг у вихідних положеннях сидячи, в упорі, лежачи на спині, животі, боці – відповідно до завдань основної частини уроку. Рухи виконуються на 2, 4, 8 рахунків.

Під час проведення основної частини уроку рекомендується всіляко сприяти розвитку творчості учнів, заохочувати прояви ініціативи, активності, широко застосовувати прийоми взаємодопомоги, обговорювати проблеми навчання. Активізації школярів також сприяє спрямування їх на результат у процесі опанування фізичних вправ. Навчальний матеріал супроводжувався поясненнями, розкривалася суть фізичних вправ, їхній вплив на організм людини. Важливо, щоб учні розуміли, що вони виконують не просто набір вправ ритмічної гімнастики, а комплекс, у якому кожна група м'язів повинна отримувати певну величину фізичного навантаження.

Завершальна частина уроку (3–5 хв) характеризується поступовим зниженням функціональної активності школярів і підготовкою організму учнів

до наступної діяльності. Чим значніші функціональні зрушення в основній частині уроку, тим триваліша його завершальна частина, що має відновлювальну спрямованість. Для цієї частини уроку підбирають легкодоступні вправи: малорухливі ігри, легкий біг, ходьбу, вправи на дихання (із плавним підніманням та опусканням рук), вправи на розслаблення (кистей, передпліччя, рук, шиї, тулуба, ніг, усього тіла). Загальну структуру уроку ритмічної гімнастики подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

### Структура уроку ритмічної гімнастики для дівчат середнього віку

Частина уроку	Тривалість, хв	Кількість вправ	Вихідні положення	Зміст діяльності, характер фізичних вправ
Підготовча	3			Організація діяльності учнів, постановка завдань уроку
	8	7	Стоячи	Формування постави, ходьба на місці, танцювальні кроки, загальнорозвивальні вправи, ходьба і біг на місці та з переміщенням, вправи на розслаблення
Основна	11	11	Стоячи	Вправи для м'язів шиї, для м'язів рук і плечового пояса, вправи для м'язів тулуба та вправи для м'язів ніг
	4		Стоячи (максимальне навантаження)	Різні види бігу та стрибків

Закінчення таблиці 3.1

	14	11	Сидячи, лежачи, в упорах	Загальнорозвивальні вправи для різних ланок тіла (руки, тулуб, таз, прес живіт, ноги); танцювальні вправи; вправи на гнучкість
Завершальна	3	2		Дихальні вправи; вправи на розслаблення
	2			Підбиття підсумків уроку, завдання для самостійних занять

Отже, на уроці ритмічної гімнастики може виконуватися від 25 до 40 вправ. Наприклад, під час розминки – 9; в основній частині – 26, (10 – у положенні стоячи, 16 – у положенні сидячи на підлозі, лежачи, в упорі); у завершальній частині – 3. Кількість рухів на уроці можна збільшувати за рахунок варіювання наявних у комплексі вправ.

Водночас вправи ритмічної гімнастики широко застосовують у підготовчій частині уроку як розминку, підготовку організму школярів до виконання навчальної роботи. Для прикладу подаємо схему підготовчої частини уроку з елементами ритмічної гімнастики (для учнів 6-х класів, тривалість – 10 хв).

1. Вправи для формування постави. Кількість вправ – 4, тривалість виконання – 1,25 хв. Ритм музики чіткий повільний.

2. Ходьба. Кількість вправ – 6, тривалість виконання – 3,45 хв. Ритм чіткий, темп середній. Дозування навантажень залежить від загального часу звучання музики й складає приблизно 25–45 с на кожен вправу.

3. Біг. Темп швидкий, тривалість виконання – 2 хв 15 с.

4. Вправи на місці. Кількість вправ – 5, тривалість виконання – 2,35 хв. Ритм чіткий, характер танцювальний, емоційний.

В основній частині уроку вправи ритмічної гімнастики виконують як окремий вид гімнастики. Як правило, комплекси вправ складаються для розвитку фізичних якостей. На уроках учні отримують та вдосконалюють знання з музичної грамоти та зв'язків із рухами, оволодівають навичками підбору музичних творів для різних фізичних вправ, навчаються використовувати технічні засоби для музичного супроводу, засвоюють техніку рухів та методику проведення вправ ритмічної гімнастики.

На уроках ритмічної гімнастики вивчення нового матеріалу поєднують із повторенням уже засвоєного, виконанням самостійних завдань. Для прикладу подаємо план основної частини уроку з ритмічної гімнастики.

Завдання: навчити учнів виконувати пружні рухи руками й ногами; повторити перемінні кроки; ознайомити із супроводом занять ритмічної гімнастики. Зміст роботи:

1. Різновиди ходьби та бігу, загальнорозвивальні вправи.
2. Пружні рухи руками: одночасні та почергові рухи в різних суглобах.
3. Пружні рухи ногами: почергові рухи в різних суглобах.
4. Танцювальні вправи.
5. Загальнорозвивальні вправи для різних ланок тіла.
5. Прослуховування музичних прикладів для супроводу вправ ритмічної гімнастики.

Методичні особливості проведення уроків ритмічної гімнастики пов'язані з показом вправ учителем [20; 163; 177]. Як правило, не витрачається час на пояснення й розучування вправ. Це значно підвищує рухову активність учнів та моторну щільність. Головна мета показу вправ для дітей середніх класів складається зі збільшенням фізичного навантаження та зменшенням часу на відпочинок і на пояснення вправ. Це, звичайно, стосується простих фізичних вправ, які не потребують тривалого розучування. Вони в комплексі складаються на два або чотири рахунки й підбираються так, щоб вихідні положення вправ, які виконуються одна за другою, були однотипні або положення наступної вправи ставало початком положення подальшої.

Водночас повністю виключати пояснення під час проведення ритмічної гімнастики не рекомендується. В окремих випадках у процесі виконання вправ голосом акцентуються музичні звуки. Доцільно давати рекомендації під час вивчення нових вправ, а також заміни одного музичного твору іншим.

Починати розучування вправи ритмічної гімнастики краще з найпростіших вправ: рухи кінцівок у суглобах, рухи головою, плечима, тазом. Вони потребують концентрації уваги на одній частині тіла, на одному–двох суглобах, невеликій групі м'язів, не вимагають високого рівня координації рухів і швидко запам'ятовуються. Поступово комплекс удосконалюється й можна переходити до розучування складніших вправ. До них належать ті, які приводять до руху декількох суглобів чи частин тіла. Наприклад, послідовні та почергові рухи кінцівками, одночасно з рухами рук і тулуба.

Подальше ускладнення комплексу пов'язане із засвоєнням вправ, які включають у роботу м'язи всього тіла (нахили, випади, махи ногами з рухами рук). Потрібно розучувати загальнорозвивальні вправи для однієї або декількох частин тіла та поєднувати їх з елементами танцю, із бігом і стрибками.

Частота зміни комплексів залежить від швидкості їх засвоєння та інтересу до них учнів. Якщо інтерес до добре засвоєного комплексу знижується, необхідно його частково або повністю замінити. Іноколи достатньо замінити або ускладнити 1–3 вправи – і ці комплекси знову стануть цікавими. Часто буває достатньо до старого комплексу вправ підібрати новий музичний супровід.

До комплексів ритмічної гімнастики важливо включати вправи, що виконуються в парах. Цінність їх полягає в наявності елемента змагання. Також важливими є вправи з предметами. Виконання їх із різними предметами (м'ячі, гімнастичні палиці, скакалки) дає змогу ввести в заняття різноманітність, елементи новизни й творчості та тим самим значно підвищує їхню ефективність. Будуючи комплекс вправ ритмічної гімнастики,

необхідно враховувати, що чим вища емоційна насиченість занять, тим більша їх моторна щільність.

Процес складання комплексів вправ включає такі етапи: визначення спрямованості комплексу, вибір музичного супроводу, підбір вправ, складання комплексу. Перед складанням комплексу вправ ритмічної гімнастики важливо визначити загальний його напрям з урахуванням індивідуальних можливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, музичної культури. Комплекс може бути спрямований на розвиток пластичності, координації, гнучкості, сили, серцево-судинної й дихальної систем. Підбирати вправи потрібно також з урахуванням їхнього впливу на органи й системи організму. Кожна вправа (наприклад рух у плечових, тазостегнових, колінних, гомілковостопних суглобах) у комплексі доцільно повторити 8–10 разів. Структура вправ може повторюватися, але з різною амплітудою рухів і різних вихідних положень.

Підібрані вправи чергуються в комплексах відповідно до таких правил: комплекс починається вправами на відчуття правильної постави, потім виконують вправи для різних груп м'язів (ший, рук, плечового пояса, тулуба, ніг) – 6–10 вправ невеликої інтенсивності; потім – 16–25 вправ, що різнобічно впливають на ланки тіла й системи організму. Вправи виконують циклами (в основній частині уроку їх може бути 2–4). Кожний наступний цикл виконують із підвищеною інтенсивністю. За такого чергування навантаження збільшується поступово й у роботу включаються різні групи м'язів, що підвищує ефективність м'язової діяльності, створює умови для фізичного розвитку та оздоровлення; вправи силового характеру чергуються із вправами на розвиток гнучкості. Пізніше виконують 1–2 вправи на розслаблення м'язів; вправи для розвитку сили повторюються до відчуття легкої втоми, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

Зважаючи на те, що учні багато часу працюють сидячи, їм будуть корисні вправи для м'язів плечового пояса, ший, рук. Необхідно використовувати вправи динамічного характеру, що виконуються з великою амплітудою й

розвивають силу. Їх виконують серіями, що складають комплекс загалом. Тривалість комплексів різноманітна – від 10–15 до 45 хв.

Важливе значення для ефективного виконання вправ ритмічної гімнастики має музичний супровід. Музика не може слугувати фоном чи музичним оформленням, вона повинна бути активним компонентом руху, емоційним стимулом до них.

Музичний твір має бути обов'язково із яскраво вираженим ритмом. Ритм – це послідовність звуків різної або однакової тривалості. Завдяки музичним ритмам у певний час здійснюється акцент. В інструментальній музиці акценти, зазвичай, виділяють за допомогою ударних інструментів. Підраховуючи кількість акцентованих звуків на одиницю часу, можна визначити темп музики, від якого залежить швидкість виконання вправ [20].

Під час відбору темпу й ритму музичного супроводу обов'язково враховують характер фізичних вправ та їхню специфіку (табл. 3.2). Потрібно мати на увазі, що позитивні емоції музика викликає лише тоді, коли вона зрозуміла. Для учнів краще відбирати веселі, ритмічні мелодії. При цьому слід урахувати смаки та вік дітей. Для дівчат середнього шкільного віку цікава музика в стилі диско, рок-н-рол, брейк-данс, сучасні пісні як українських, так і закордонних композиторів. У підборі музичних творів для занять ритмічною гімнастикою в школі часто допомагають самі діти.

Таблиця 3.2

### Темп музики, рекомендований для вправ ритмічної гімнастики

Темп музики	Кількість музичних акцентів за 1 хв	Характер фізичних вправ
Повільний	40–60	Повільні нахили тулуба, голови, вправи на розслаблення, розтягування, дихальні вправи.



## Закінчення таблиці 3.2

Помірний	70	Нахили голови й тулуба, повільні махи ногами, вправи для м'язів спини, живота, почергове напруження та розслаблення, вправи на розтягування, ходьба.
Середній	80–90	Вправи для різних груп м'язів та частин тіла
Швидкий	100–150	Махи ногами, стрибки, підскоки, елементи танців, біг

Комплекс може бути складений із декількох фрагментів музичних добутоків (чотирьох і більше). У підборі музичного супроводу важливо враховувати тематику, стиль, образність, виразність. Найпростіше записати музичну композицію радіо- або телепередачі, призначену спеціально для занять ритмічною гімнастикою. Музичні твори підбирають залежно від змісту, призначення, темпу й ритму вправ і супроводжують підрахунком за тактами, чвертями, восьмими. Для ходьби, бігу, підскоків, стрибків звичайно підбирається музичний матеріал чотиридольного розміру – 2/4, 4/4: марш, пісенні мелодії, польки й інші подібні їм за темпом та ритмом музичні твори. Для супроводу танцювальних рухів використовують найрізноманітніший музичний матеріал: народні й сучасні мелодії. Загальнорозвивальні вправи, вправи без предметів, різноманітні за формою вимагають у кожному окремому випадку відповідного музичного супроводу. Важливо, щоб музичний матеріал був доступний і сприяв виникненню позитивних емоцій.

Загальнорозвивальні вправи можна розділити на дві групи. У першу входять ті, у яких усі фази рухів рівноцінні. До них належать повільні присідання, нахили, плавні рухи руками. Їх зручно виконувати з музичним супроводом будь-якого розміру, у тому числі й тридольним (у ритмі вальсу). Іншу групу складають вправи, у яких явно виражені дві фази: фаза основних дій, для виконання яких повинні бути прикладені значні зусилля, і малоефективне, але

змушене повернення у вихідне положення. Це – махи ногами, ривкові рухи руками. Для таких вправ найкраще використовувати музику дводольного або чотиридольного розміру. Причому фаза основних дій мусить збігатись із сильною часткою такту.

Для занять ритмічною гімнастикою найчастіше вибирають музичні твори квадратної побудови (найбільш проста побудова, подаються рівномірні окремі уривки). Знаючи план побудови уроку, доцільно скомпонувати музичний супровід для розминки, основної й завершальної частин.

Під час виконання вправ ритмічної гімнастики необхідно правильно регулювати фізичне навантаження. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівня його функціонування. Поняття “фізичне навантаження” відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень.

Оцінювати величину фізичного навантаження можна за показниками частоти серцевих скорочень, частоти та глибини дихання, хвилинного й ударного об’ємів серця, кров’яного тиску. Певну інформацію також можуть дати такі показники, як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Усі вони відображають внутрішнє навантаження.

До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність. Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи й загальною кількістю вправ, виконаних на занятті. Досягнути ефективності вдосконалення фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг та інтенсивність, які дадуть найкраще зростання певної фізичної якості.

Інтенсивність фізичного навантаження можна регулювати, змінюючи: швидкість пересування, величину прискорення, координаційну складність вправ, темп їх виконання, кількість повторень за одиницю часу, амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження), опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо), величину додаткового обтяження, тривалість і характер відпочинку.

За характером відпочинок поділяють на активний, пасивний та комбінований. Активний передбачає виконання між тренувальними завданнями тих самих вправ, але з малою й помірною інтенсивністю, або інших вправ і рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи. Пасивний відпочинок передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням фізичних вправ; комбінований – поєднання в одній паузі активної та пасивної форм. Під час застосування активного, або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності підвищується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення.

Починати заняття ритмічної гімнастики необхідно з невеликого навантаження, виконати вправи в середньому темпі, із певною амплітудою. Складаючи комплекси вправ та вибираючи дозування, необхідно враховувати, що одним із важливих чинників посилення чи послаблення навантаження є темп (швидкість) виконання рухів. Одна й та сама вправа, що виконується швидко чи повільно, по-різному діє на організм. У ритмічній гімнастиці темп виконання відповідає темпові музичного супроводу.

Необхідно, крім того, мати на увазі, що серія вправ включає циклічні рухи (біг, стрибки, підскоки, елементи танцю), здійснює досить велике навантаження. Тривалість таких серій може бути різною: від декількох секунд до хвилини, а їх кількість – не більша чотирьох. Тривалість і кількість серій циклічних вправ залежать від форми проведення занять та підготовленості учнів.

Під час уроків фізичної культури вчитель так організовував учнів, щоб мати можливість контролювати їх і своєчасно регулювати фізичне навантаження. Тому найбільш удалим є фронтальний спосіб навчання, за якого комплекс фізичних вправ одночасно виконують усі учні. Його перевага полягає в тому, що вчитель може слідкувати одразу за діями всіх дітей. Це їх організовує й дисциплінує. Фронтальний спосіб застосовувався в процесі навчання простих рухів, коли учні здатні відразу оволодіти новими вправами. Він забезпечує велику щільність уроку та можливість багаторазового повторення вправ.

Тривалість дозування навантаження визначається реакцією організму на неї. Для цього використовують об'єктивні та суб'єктивні показники організму [185]. До об'єктивних належать такі показники, які можна виміряти й визначити кількісно: антропометричні – довжина, маса тіла, окружність грудної клітки та ін.; функціональні – частота серцевих скорочень, глибина й частота дихання, життєва ємність легень та ін.; силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними є самопочуття, настрої, відчуття втоми, бажання або небажання виконувати фізичні вправи, сон, апетит, працездатність, потовиділення.

Важливо в процесі занять ритмічною гімнастикою визначати ступінь втоми учнів для корекції фізичного навантаження (табл. 3.3).

Відповідно до зовнішніх ознак втоми підвищується, знижується або припиняється фізичне навантаження. Також у школярів формували вміння самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ.

Таблиця 3.3

### Визначення ступеня втоми учнів у процесі виконання фізичних вправ

Об'єкт спостереження	Ознаки втоми		
	низький ступінь	середній ступінь	високий (неприпустимий) ступінь
Колір шкіри обличчя	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння, побліднення або синюшність

## Закінчення таблиці 3.3

Міміка, мова	Міміка звичайна, мова чітка	Вираз обличчя напружений, мова ускладнена	Виразне страждання на обличчі, мова вкрай ускладнена або неможлива
Потовиділення	Невелике	Велике потовиділення верхньої половини тіла	Різде потовиділення верхньої половини тіла та поясничного відділу, виступання солі
Дихання	Прискорене	Дуже прискорене	Дуже прискорене, поверхове, з окремими глибокими вдихами, безладне
Характер рухів	Бадьорий хід	Непевний крок, погойдування	Різде гойдання, тремтіння, змушена поза з опорою, падіння
Самопочуття	Скарги відсутні	Скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задишка, шум у вухах	Скарги на головокружіння, біль у правій прихрящовій ділянці, головний біль, нудоту, інколи – блювання

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним розвитком, здатністю переносити фізичні навантаження [75]. Дані самоконтролю – важливі засоби попередження стану перетренування та втоми. Вони допомагають планувати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму школярів. Свої суб'єктивні показники учні оцінювали за допомогою загальноприйнятих

показників (табл. 3.4). Результати спостережень лягли в основу нормування фізичних навантажень.

Таблиця 3.4

### Суб'єктивні показники оцінювання фізичного стану учнів

Показник	Дата		
	після сну	перед тренуванням	після тренування
Настрій	Добрий	Добрий	Відмінний
Самопочуття	Задовільне	Добре	Добре
Утома	–	–	Середня
Працездатність	Знижена	Звичайна	Звичайна
Сон	–	–	Нормальний
Апетит	Добрий	Добрий	Підвищений
Потовиділення	Немає	–	Рясне
Бажання	Без бажань	Із задоволенням	–

Найкращою формою організації самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується записувати обсяг та інтенсивність фізичних навантажень, результати виконання фізичних вправ, деякі суб'єктивні й об'єктивні показники стану організму до та після занять.

Змінюючи зміст, тривалість й інтенсивність вправ, досягали різного ефекту від їх застосування. Якщо, наприклад, використовувати переважно загальнорозвивальні вправи, що охоплюють основні групи м'язів із невеликим навантаженням (не більше 30 хвилин), то заняття будуть мати рекреаційний характер. До таких можна віднести гімнастику до навчальних занять, фізкультурні паузи, гімнастику на продовжених перервах. Якщо ж вправи ритмічною гімнастикою виконуються з метою розвитку фізичних якостей і мають достатню для цього тривалість та інтенсивність, – вони матимуть тренувальну спрямованість. Їх потрібно застосовувати на уроках фізичної

культури, під час спортивно-масових заходів, у групах загальної фізичної підготовки, спортивних секціях.

Результати дослідження засвідчили, що для підвищення рухової активності дівчат середнього шкільного віку вправи ритмічної гімнастики, крім уроку фізичної культури, необхідно застосовувати в інших організаційних формах (рис. 3.21).

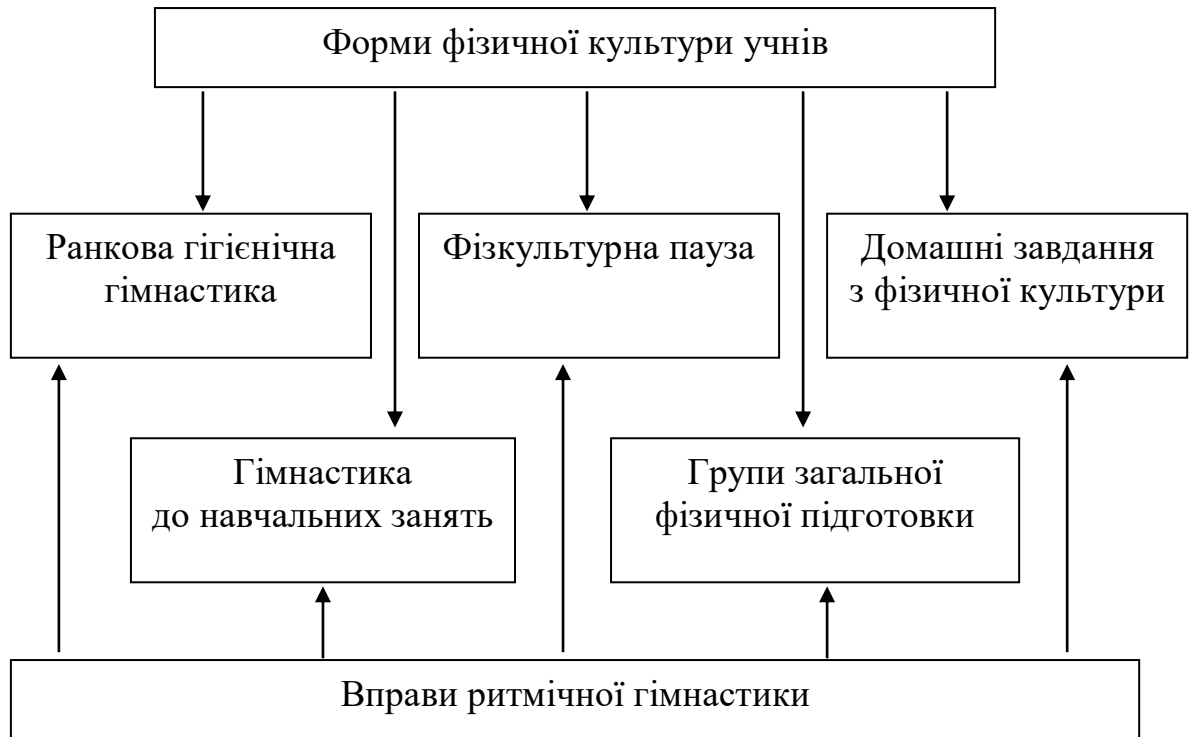


Рис. 3.21. Позакласні та позашкільні форми застосування вправ ритмічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика – дієвий засіб фізичної культури школярів. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності та ступеня складності гімнастику вважають універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Наукові дослідження свідчать, що систематичне виконання комплексів фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров'я й фізичний розвиток дітей. Під впливом ранкової гімнастики покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-

судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості, підвищується працездатність.

Вона сприяє швидкому переходу від сну до пробудження, підвищенню розумової працездатності, створює готовність до подальшої праці, загартуванню організму учнів. Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

1. Робити зарядку щоденно й у той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком).

2. Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.

3. Кожну фізичну вправу виконувати правильно та з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.

4. Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів.

5. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.

6. Постійно стежити за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до легших вправ.

До складу комплексу вправ ранкової гімнастики входять загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (легкі гантелі, скакалка, гімнастична полиця, прапорці, великий м'яч, обруч, булави, еспандер й т. ін.). Усі вправи комплексу мають бути простими, легкими для засвоєння та виконуватись із великою амплітудою.

Комплекс вправ ранкової ритмічної гімнастики повинна супроводжувати бадьора, життєрадісна музика в середньому темпі. Оптимальна його тривалість – від 10 до 25 хв. Цього часу цілком достатньо, щоб включити вправи для всіх основних груп м'язів. Частина їх можна виконати сидячи чи лежачи на підлозі.



На початку виконують легку ходьбу, біг підтюпцем упродовж 2–3 хв, вправи на “потягування” з глибоким диханням. При цьому важливо стежити за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови для виконання інших вправ.

Наступний етап полягає у виконанні вправ для м’язів шиї, плечового пояса й рук. Це впливає на зміцнення м’язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращання рухливості суглобів. Потім виконують вправи для м’язів тулуба та ніг. Це приводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м’язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м’язів і збільшення рухливості нижніх кінцівок.

Далі виконують вправи на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, які виконують у середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м’язи та суглоби ніг, покращують кровообіг.

У завершальшій частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м’язів, заспокоєння дихання, що, зі свого боку, приводить до заспокоєння організму, досягнення психічної й фізичної рівноваги.

У домашні завдання бажано частіше включати вправи з різними предметами (рушниками, палицями, маленькими подушками, гантелями), обов’язково слід приділяти увагу вправам на поставу. Гімнастичні вправи потрібно виконувати в спокійному темпі, без затримки дихання.

Гімнастика до навчальних занять є важливою складовою частиною спортивно-масової роботи. Її мета – сприяти організованому початку навчального дня. Водночас гімнастика до занять сприяє вихованню в учнів звички до систематичного виконання фізичних вправ, формуванню навичок їх

правильного виконання. Вона також дає змогу реалізувати оздоровчі завдання: активізацію обмінних процесів, зміцнення м'язової системи, покращення самопочуття й настрою. Крім того, гімнастика створює потрібні психофізичні передумови для організованого початку уроків, допомагає швидше включитися в роботу. Її проведення на відкритому повітрі загартовує організм і підвищує його опір до простудних захворювань.

Раціональна тривалість гімнастики для дітей середнього шкільного віку – 8–10 хв. За цей час можна виконати від 4 до 8 вправ ритмічної гімнастики. Фізичне навантаження в комплексі вправ має бути невисоке й підвищуватися та знижуватися поступово. Тому на початку кожного комплексу вправ виконують ходьбу з різними положеннями й рухами рук. Серія бігових, танцювальних і стрибкових вправ триває 20–30 с. Після неї включають ходьбу та дихальні вправи. Вправи гімнастики до навчальних занять повинні охоплювати всі великі м'язові групи. Рекомендуємо таку послідовність їх у комплексі: 1) вправи для м'язів рук і плечового пояса; 2) вправи для м'язів тулуба й на поставу; 3) вправи для м'язів ніг; 4) вправи загального фізичного впливу, спрямовані на посилення діяльності органів кровообігу та дихання (біг, стрибки, танцювальні елементи); 5) вправи заспокійливого характеру.

Фізкультурна пауза – форма активного відпочинку в процесі робочого дня, яка попереджає стомлення й підтримує високу працездатність учнів. Вона включає всього лише кілька вправ комплексу, має тривалість до 5–7 хвилин. Терміни включення фізкультурних пауз протягом робочого дня встановлюють відповідно до особливостей розумового та фізичного навантаження, нервово-психічної напруги, часу настання стомлення, розпорядку дня. Для дівчат середнього шкільного віку рекомендують індивідуальні фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань для зниження стомлення, що виникає внаслідок тривалого сидіння й активної розумової діяльності.

Характер вправ ритмічної діяльності визначається видом попередньої діяльності. Після тривалої письмової роботи корисні вправи для м'язів рук,

передусім кисті. Хоча загалом у фізкультурну паузу повинні ввійти вправи, що охоплюють усі м'язові групи. Необхідні також спеціальні вправи на відчуття правильної постави й зміцнення м'язів спини. Використовують вправи без предмета та з предметами. Комплекс вправ можна виконати в положенні сидячи на стільці чи стоячи біля нього. Фізичні вправи в комплексах бажано періодично урізноманітнювати, замінюючи (приблизно 1 раз у 10–14 днів) новими, подібними за впливом на організм.

*Групи загальної фізичної підготовки* створюють для учнів середніх класів, які мають низький рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей або належать до підготовчої медичної групи. Основна мета цих занять полягає в підвищенні рівня загальної фізичної підготовленості школярів шляхом використання різноманітних засобів фізичної культури. Завданнями роботи є:

- залучення якомога більшої кількості учнів до систематичних занять фізичними вправами;
- покращення рухової підготовленості школярів.

Заняття проводяться двічі або тричі на тиждень тривалістю 45–60 хв. Зміст роботи гуртків складає певний вид вправ, який використовують фізичної підготовки та як засіб залучення учнів до занять фізичними вправами. Заняття із загальної фізичної підготовки із включенням вправ ритмічної гімнастики будуються за типом уроку й складаються з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної. Загальна їх тривалість – від 20 до 45 хв залежно від підготовленості й стану здоров'я учнів.

Дівчатам бажано пропонувати вправи ритмічної гімнастики зі скакалкою, для розвитку пасивної та активної гнучкості, координації. Спеціальні вправи ритмічної гімнастики для розвитку фізичних якостей допоможуть школярам подолати відставання від однолітків у фізичному розвитку, стати сильнішими, витривалішими, гнучкішими. Виконуючи комплекс ритмічної гімнастики на заняттях із загальної фізичної підготовки, необхідно реєструвати ЧСС до

занять, після підготовчої частини, у середині й у кінці основної частини, після занять.

Важливим засобом підвищення рухової активності учнів є виконання домашніх завдань із фізичної культури. Вони передбачені шкільною програмою й становлять певну систему діяльності вчителя учнів протягом календарного року. Домашні завдання повинні бути пов'язані з уроками та між собою таким чином, щоб виконання наступного стало можливе лише за засвоєння попереднього.

Домашнє завдання з ритмічної гімнастики – це комплекси вправ, розучених на заняттях із фізичної культури. За допомогою вчителя діти можуть записувати їх графічно в спеціальний зошит. Учні з великою цікавістю виконують домашні завдання з фізичної культури, якщо перед ними ставлять конкретну мету, наприклад розучити комплекс вправ ритмічної гімнастики, самостійно придумати декілька вправ під музику для розвитку гнучкості й виконувати їх щоденно.

Виконуючи комплекс вправ ритмічної гімнастики, школярі отримують більш інтенсивне та емоційне навантаження порівняно із вправами основної гімнастики, що позитивно впливає на нервову систему. Завдяки емоційності вправ діти здатні отримати дуже велике навантаження, не помічаючи при цьому втоми. Проте потрібно стежити за тим, щоб це навантаження не виявилось надмірним і відповідало вікові, стану здоров'я, підготовленості.

У наукових дослідженнях зазначається, що важливе значення має включення до комплексів ритмічної гімнастики спеціальних корегуючих вправ для профілактики й виправлення порушень постави [20; 164; 177]. Постава – це своєрідний показник здоров'я людини, її ставлення до свого фізичного розвитку. Постава людини викликає не лише естетичне захоплення, але й має велике значення для її фізичного стану. Провідними чинниками, які визначають поставу людини, є положення та форма хребта, кут нахилу таза й ступінь розвитку мускулатури, що значною мірою визначає правильність фізіологічних

вигинів хребта. Розрізняють чотири фізіологічних вигини хребта в сагітальній площині: два звернутих вигини вперед – шийний і поперековий лордоз; два вигини назад – грудний і попереково-куприковий кіфоз. Завдяки вигинам хребет виконує амортизаційну й захисні функції спинного та головного мозку, внутрішніх органів, збільшує стійкість і рухливість хребта.

Постава залежить від стану нервово-м'язового апарату людини, психіки й ступеня розвитку м'язового корсета, від функціональних можливостей м'язів до тривалого статичного напруження, еластичних властивостей міжхребетних дисків, хрящових і з'єднаних утворень суглобів хребта, таза та нижніх кінцівок. Правильна постава в дівчат характеризується такими ознаками: лоб і підборіддя – в одній площині, перпендикулярні підлозі; мочки вух – на одній висоті; голова – на середній основній лінії; плечі розведені, живіт підтягнутий; кути лопаток – на одному рівні, прилягають щільно до тіла; таз не перекошений, вигляд фізіологічних вигинів шиї, попереку й грудей – рівномірний, хвилеподібний; підпахові лінії та трикутники талії однакові за величиною й конфігурацією; ноги розігнуті в тазостегнових і колінних суглобах; вигини стоп добре виражені, паралельні або незначно розведені. Умовна вертикальна лінія, якщо дивитися на людину збоку, проходить повз вушний отвір, плечовий відросток, точку тазобедреного суглоба та зовнішню щиколотку по прямій лінії.

Порушення постави не є хворобою. Воно пов'язане з функціональними змінами опорно-рухового апарату, унаслідок яких виникають згубні умовно-рефлекторні зв'язки, які закріплюють неправильне положення тіла, а навички правильної постави втрачаються. Порушення постави поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення амортизаційних функцій хребта. Це, зі свого боку, негативно впливає на діяльність центральної нервової й дихальної систем, стає супутником багатьох хронічних захворювань унаслідок виникнення загальної функціональної слабкості, дисбалансу в стані м'язів і зв'язкового апарату дитини.

Порушення постави може бути в сагітальній і фронтальній площинах. До такого порушення зі збільшенням фізіологічного викривлення хребта належать сутулість – збільшення грудного кіфозу та зменшення поперекового лордозу; кругла спина (тотальний кіфоз) – збільшення грудного кіфозу із майже повною відсутністю поперекового лордозу; кругловигнута спина – усі вигини хребта збільшені, збільшений також кут нахилу таза. У разі сутулої й круглої спини грудна клітка западає, плечі, шия та голова нахилені вперед, живіт вип'ячений, лопатки різко відходять від грудної клітки й мають крилоподібний вигляд, для компенсації відхилення центра тяжіння від середньої лінії людина стоїть на зігнутих у колінних суглобах ногах; при кругловигнутій спині голова, шия, плечі нахилені вперед, живіт виступає вперед, коліна максимально розігнуті.

До порушень постави зі зменшенням фізіологічних вигинів хребта належать такі: плоска спина – сплющення поперекового лордозу, грудна клітка зміщена вперед, лопатки різко відходять від грудної клітки й мають крилоподібний вигляд; плосковигнута спина – зменшення грудного лордозу за нормального чи дещо збільшеного поперекового лордозу (грудна клітина вузька, м'язи живота ослаблені).

До порушень постави у сформованій площині належить асиметрична постава. Таке відхилення від норми – наслідок нерівномірного розвитку м'язів правої та лівої половин тіла. Вона характеризується асиметричним положенням рівня плечей, лопаток і тазового пояса, голова часто нахилена вбік (праворуч або ліворуч). Відбувається бокове викривлення хребта, і якщо не виконуються спеціальні фізичні вправи – воно переходить у сколіоз. Сьогодні вважають, що головною причиною появи перших ознак порушення постави є загальна м'язово-зв'язкова недостатність. Якщо м'язи погано розвинені, правильне положення тіла (голови, плечей, тулуба, стоп) порушується.

У процесі занять ритмічною гімнастикою в підготовчу частину включають нескладні загальнорозвивальні й корекційні вправи, що відповідають типу порушення постави. Темп виконання – повільний, помірний і середній. Оптимальне дозування вправ – 6–8 повторів.

Основну частину складають власне корекційні вправи, більшість із яких виконують із положення лежачи на спині, на боці й на животі. У цих положеннях легше стежити за випрямленим положенням тіла, м'язи не відчують тривалого статичного навантаження, як під час утримання положення тіла стоячи та сидячи. Дозування навантажень залежить від самопочуття дітей, їхньої фізичної підготовленості й засвоєння матеріалу. У середньому вправи повторюють 8–16 разів. Їх обов'язково виконують в обидві сторони.

До завершальної частини входять вправи на розслаблення, які виконуються у вихідних положеннях лежачи на спині; дихальні й спеціальні вправи на відчуття правильної постави.

Виконуючи вправи, діти повинні дихати через ніс, не затримуючи дихання. Потрібно також ураховувати, що формуванню правильної постави сприяють вправи з предметами. За їх допомогою можна посилити ефект впливу на окремі групи м'язів. Заняття ритмічною гімнастикою для дітей із порушеннями постави передбачають наявність у приміщенні дзеркал, які дають змогу кожному стежити за своєю поставою в різних статичних вихідних положеннях й у русі. Учні з порушеннями постави необхідно навчити вправ на розслаблення. Із цією метою для дітей середнього шкільного віку на початку й у кінці занять проводять вправи на розслаблення з елементами аутотренінгу, який дає змогу сконцентрувати увагу на формуванні стереотипу правильної постави.

Для правильного підбору вправи ритмічної гімнастики учням із круглою спиною, потрібно знати про зміни в м'язах за цього типу деформації постави. М'язи черевного преса немовби укорочені, а м'язи спини розтягнуті. Можна говорити також про умовне вкорочення грудних м'язів: діти з круглою спиною не можуть максимально підняти руки вгору (за сутулості – навпаки, підйом рук уверх супроводжується випрямленням спини). Отже, комплекс вправ потрібно складати так, щоб розтягнути грудні м'язи й м'язи черевного преса, а м'язи спини – укріпити. Крім того, необхідно приділяти увагу вправам, пов'язаним із

прогинанням тулуба в грудному відділі хребта без прогинання в поперековій ділянці.

Кругло-ввігнута спина подібна на круглу, але таз різко нахилений вперед, а сідниці – назад. М'язи преса розтягнуті, що зумовлює відвисання живота. М'язи передньої поверхні стегон перебувають у стадії умовного скорочення. Вигини в грудному та поперековому відділах хребта збільшені.

Найбільш вигідними вихідними положеннями для вправ ритмічної гімнастики є такі, за яких можливе максимальне розвантаження хребта по осі та виключається натягнення м'язів, що обумовлюють кут нахилу таза. До таких вихідних положень належать положення лежачи на спині, животі, упор на колінах.

Кругло-ввігнуту спину потрібно виправляти за допомогою вправ, які зміцнюють такі групи м'язів: грудні, черевного преса, задньої поверхні стегон, сідничні, а також вправ, що розтягують м'язи передньої поверхні стегон. Особливу увагу слід приділяти також дихальним вправам.

У разі плоскої спини необхідно рівномірно зміцнювати м'язи спини, живота, сідниць і нижніх кінцівок. Перевагу слід надавати тим вправам, виконанням яких збільшується нахил таза вперед і лордоз поперекового відділу хребта.

За лордичної постави потрібно уникати вправ, які викликають різкий нахил назад у поперековому відділі хребта й у яких таз зафіксований. Рекомендовані вправи, що підвищують тонус і силу м'язів черевного преса, спини та сідничних м'язів. Для тренування сили й витривалості м'язів найбільш доцільні вправи, що виконують із вихідних положень лежачи на спині, животі та на боці. У цих положеннях м'язи звільняються від напруження, пов'язаного з утриманням тіла. Хребет також розвантажується. Вихідні положення лежачи дають змогу вибірково впливати на ті чи інші групи м'язів.

Позбутися сколіотичної постави можливо лише за рахунок створення м'язового корсета, завдяки якому хребет буде міцно утримуватися м'язами в правильному положенні. Тому корисні різноманітні симетричні вправи,



особливо для попереково-хребетних м'язів, оскільки умовне скорочення будь-якого з них може бути причиною сколіозної хвороби. У профілактиці й лікуванні сколіотичної постави й сколіозу велике значення в житті має правильна робоча поза. Вона повинна забезпечувати симетричне розташування частин тіла відносно його осі. Крім того, дитина має правильно носити різні предмети, тобто поперемінно перекладати їх з однієї руки в іншу.

### **3.2. Перевірка ефективності впливу експериментальної методики навчання на рухову активність та фізичну підготовленість дівчат середнього шкільного віку**

Для перевірки ефективності розробленого змісту й структури занять ритмічною гімнастикою в урочних та позаурочних формах фізичної культури проводили педагогічний експеримент із дівчатами 6 класів Луцької загальноосвітньої школи № 9. На початку 2009/2010 навчального року в контрольній та експериментальній групах проведено тестування фізичного стану дівчат. Його результати засвідчили, що початкові показники фізичного стану в школярів контрольної й експериментальної груп вірогідно не відрізнялися ( $P=0,05$ ).

Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі фізичного виховання дівчат експериментальної групи використовували розроблену методику ритмічної гімнастики. Дівчат залучали до участі в позакласній і позашкільній роботі з фізичного виховання. Школярі контрольних групи продовжували заняття без змін згідно з чинною програмою із фізичної культури.

В експериментальній групі проводили спеціальну теоретичну підготовку, яка включала інформацію про правила й методику виконання вправ ритмічної гімнастики, здоровий спосіб життя, самоконтроль фізичного стану, санітарно-гігієнічні вимоги під час виконання фізичних вправ. Також розроблено рекомендації щодо самостійних занять ритмічною гімнастикою.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованих рекомендацій. У дівчат експериментальної групи вірогідно підвищився індекс добової рухової активності ( $P < 0,001$ ) (табл. 3.5, рис. 3.22).

Таблиця 3.5

**Показники добової рухової активності дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту**

Рівень фізичної активності	Група учнів		Достовірність різниці, $P$
	контрольна	експериментальна	
Базовий, год	8,42±0,05	8,45±0,06	>0,05
Сидячий, год	6,53±0,28	6,48±0,35	>0,05
Низький, год	6,24±0,31	5,34±0,37	>0,05
Середній, год	2,43±0,29	2,49±0,32	>0,05
Високий, год	0,38±0,05	1,24±0,06	<0,001
Індекс рухової активності, балів	32,69±0,37	35,77±0,53	<0,001
Добові енерговитрати, ккал на кг	42,12±0,43	45,8±0,35	<0,001

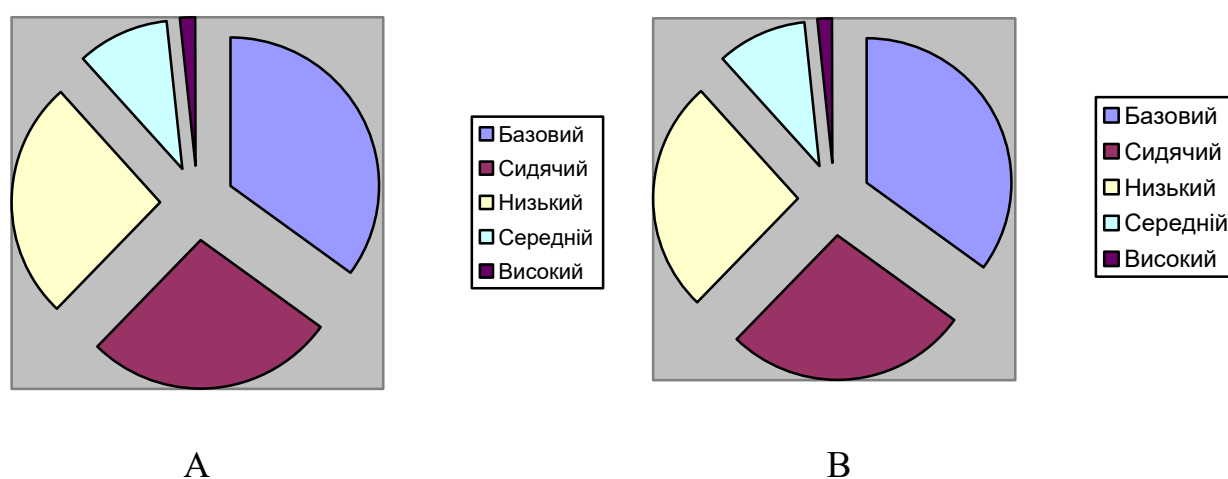


Рис. 3.22. Структура добової рухової активності дівчат контрольної (А) та експериментальної (В) груп після педагогічного експерименту

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

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Стан фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту**

Показник	Група учнів		Достовірність різниці, $P$
	контрольна	експериментальна	
Підтягування у висі лежачи, разів	4,93±0,29	7,35±0,34	<0,001
Вис на зігнутих руках, с	11,43±0,47	13,28±0,58	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	123,2±2,73	136,8±2,69	<0,001
Підйом у сід за 30 с, разів	11,06±0,51	14,57±0,42	<0,001
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави	7,81±0,38	11,19±0,45	<0,001
Біг 1000 м, хв, с	6,18±0,25	6,02±0,31	>0,05
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	12,43±0,27	12,08±0,42	>0,05
Стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, см	222,7±2,57	239,9±2,45	<0,001

## Закінчення таблиці 3.6

Стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, <i>см</i>	67,05±1,08	72,58±1,12	<0,001
Метання малого м’яча на дальність, <i>м</i>	14,23±0,83	16,07±0,74	>0,05
Біг 60 м, <i>с</i>	11,31±0,23	11,25±0,17	>0,05
Нахил уперед із положення сидячи, <i>см</i>	6,75±1,43	12,73±1,31	<0,001

Аналіз отриманих результатів дав підставу констатувати, що найбільша різниця ( $P < 0,001$ ) між дівчатами контрольної й експериментальної груп простежується за такими тестами: підтягування у висі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, нахил уперед із положення сидячи (рис. 3.23).

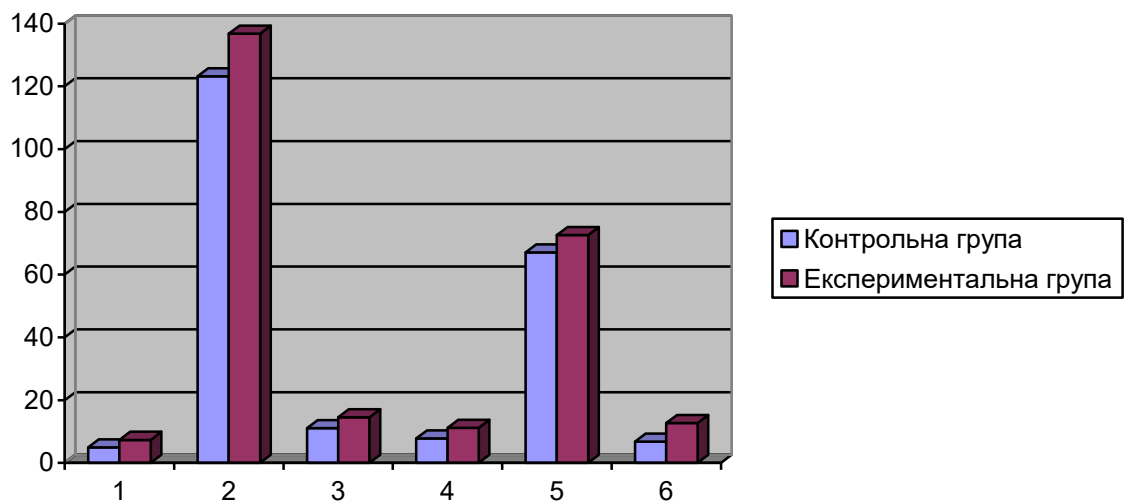


Рис. 3.23. Зміни показників фізичної підготовленості дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту

Примітки: 1) підтягування у висі лежачи, разів; 2) стрибок у довжину з місця, *см*; 3) підйом у сід за 30 с, *разів*; 4) згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави, *разів*; 5) стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, *см*; 6) нахил уперед із положення сидячи, *см*

За показниками інших тестів простежується тенденція до підвищення результатів у експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються. Такий стан зумовлений переважно змістом навчальних занять в експериментальних групах. Отже, у процесі педагогічного експерименту простежується підвищення, передусім, тих фізичних якостей, які відстають у своєму розвитку, що сприяє найвищому оздоровчому ефекту.

Рівень фізичного розвитку дівчат контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту подано в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

**Фізичний розвиток дівчат експериментальної та контрольної груп  
після педагогічного експерименту**

Показник	Група учнів		Достовірність різниці, <i>P</i>
	контрольна	експериментальна	
Довжина тіла, <i>см</i>	150,42±1,56	150,89±1,72	>0,05
Маса тіла, <i>кг</i>	39,25±1,09	39,41±1,18	>0,05
Окружність грудної клітки (у стані спокою), <i>см</i>	67,63±0,42	68,84±0,37	<0,05
Окружність грудної клітки (вдих), <i>см</i>	71,62±0,39	72,78±0,41	<0,05
Окружність грудної клітки (видих), <i>см</i>	65,73±0,32	65,91±0,36	>0,05
Окружність плеча, <i>см</i>	19,42±0,33	19,83±0,28	>0,05
Окружність передпліччя, <i>см</i>	17,71±0,35	17,95±0,31	>0,05
Окружність талії, <i>см</i>	57,93±0,84	57,19±0,73	>0,05
Окружність стегна, <i>см</i>	38,68±0,71	38,09±0,62	>0,05

Результати дослідження засвідчують, що за більшістю показників фізичного розвитку вірогідної різниці між дівчатами експериментальної й контрольної групи не виявлено. Очевидно, це пояснюється інтенсивним

природним розвитком учнів цього віку та відносно невеликою тривалістю експерименту. Водночас у дівчат експериментальної групи простежується тенденція до збільшення окружності грудної клітки ( $P < 0,05$ ) й зменшення окружності талії й стегна.

Отримані результати засвідчують, що функціональні можливості дихальної системи організму дівчат експериментальної групи вірогідно вищі, ніж у контрольній (табл. 3.8). Найбільша різниця простежується за затримкою дихання на вдиху й видиху, життєвою ємністю легенів ( $P < 0,05$ ).

Таблиця 3.8

**Функціональні можливості організму дівчат контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )**

Показник	Група учнів		Достовірність різниці, $P$
	контрольна	експериментальна	
Затримка дихання на вдиху, $c$	34,18±1,73	29,34±1,54	<0,05
Затримка дихання на видиху, $c$	26,02±0,73	21,48±0,81	<0,05
ЖЄЛ, $л$	3,69 ± 0,28	3,04 ± 0,31	<0,05
Систолічний артеріальний тиск, $мм\ рт.\ ст$	102,5±2,35	103,7±2,14	>0,05
Діастолічний артеріальний тиск, $мм\ рт.\ ст$	53,82±1,07	54,51±0,86	>0,05
ЧСС у спокої, $уд.\ хв$	85,11±2,78	84,36±2,69	>0,05

Показники ЧСС у спокої, артеріальний тиск систолічний та артеріальний тиск діастолічний не мають вірогідної різниці ( $P > 0,05$ ). Підвищення функціональних можливостей дівчат експериментальної групи пояснюється змістом навчального матеріалу, оптимальним дозуванням фізичних навантажень і сумлінним виконанням домашніх завдань.

Результати опитування засвідчили, що в дівчат експериментальної групи підвищився інтерес до виконання фізичних вправ (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

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

Показник	Група учнів	
	контрольна	експериментальна
Високий	21,39	39,43
Вищий від середнього	39,7	30,26
Середній	30,24	28,79
Нижчий від середнього	4,37	1,52
Низький	3,08	–
Інтерес відсутній	1,22	–
Ставлення негативне	–	–

Результати, подані в таблиці, показують, що дівчата експериментальної групи мають переважно високий, вищий від середнього та середній рівні інтересу до виконання фізичних вправ. Лише 1,52 % учениць оцінили його як нижчий від середнього. Більшість респондентів контрольної групи мають середній та вищий від середнього рівні інтересу до фізичної культури. Для окремих дівчат (3,08 %) контрольної групи властивий низький інтерес до фізичної культури. У частини школярок інтерес до виконання фізичних вправ відсутній (1,22 %).

Таким чином, педагогічний експеримент показав високу ефективність реалізації змісту ритмічної гімнастики в системі фізичної культури дівчат середнього шкільного віку, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

### Висновки до 3 розділу

На основі результатів дослідження визначено, що за складністю дій виділяються дві основні групи рухів ритмічної гімнастики: прості й складні

(комплексні). Прості рухи характеризуються переміщенням окремих ланок чи частин тіла в просторі. За характером простих рухів у ритмічній гімнастиці виділяють такі групи дій: згинання, розгинання (кінцівок), нахил (тулуба, голови); пронація, супінація (кінцівок), скручування тулуба (із порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови); відведення, приведення, махи; стиснення, розтягнення тулуба; рухи із розслабленням; зміщення (голова відносно тулуба; грудна клітка відносно таза). Основні групи складних рухів поділяються на крок, перенесення маси тіла, поворот, стрибок і підскок, потягування, присід, підйом, пружні рухи, колові рухи, рівновага.

За частинами тіла рухи в ритмічній гімнастиці поділяються на такі види: рухи головою, тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ята, носок). Комплекси вправ виконуються з різних вихідних положень: гімнастичних стійок, сидів, присідів, напівприсідів, лежачи на животі, спині, збоку, у різних упорах.

Застосування ритмічної гімнастики в загальноосвітніх навчальних закладах здійснювалося відповідно до оздоровчих, освітніх і розвивальних завдань. Заняття ритмічною гімнастикою передбачали загальну педагогічну спрямованість і специфічну, залежно від спрямованості завдань фізичного виховання. Зокрема, процес навчання комплексів ритмічної гімнастики здійснювали на уроках фізичної культури; удосконалення фізичних якостей – на позаурочних самостійних заняттях, де вибір навчального матеріалу визначався підвищенням функціональних можливостей учнів; переключення уваги й зняття втоми – у процесі фізкультурних пауз; підвищення інтересу та мотивації до виконання фізичних вправ – під час спортивних свят і днів здоров'я.

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

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованих рекомендацій. У дівчат експериментальної групи вірогідно



підвищився індекс добової рухової активності ( $P < 0,001$ ). Необхідно зазначити, що за базовим, сидячим, низьким і середнім рівнями рухової активності учні різних експериментальних груп суттєво не відрізняються. Водночас за показником високого рівня рухової активності, до якого входить виконання фізичних вправ під час спеціально організованих занять, респонденти експериментальної групи вірогідно ( $P < 0,001$ ) переважають контрольну. Загалом рухова активність дівчат цієї групи відповідає гігієнічній нормі.

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості школярів експериментальної групи. Аналіз отриманих результатів дав підставу констатувати, що найбільша різниця ( $P < 0,001$ ) між дівчатами контрольної й експериментальної груп простежується за такими тестами: підтягування у висі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лави, стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, нахил уперед із положення сидячи. За показниками інших тестів простежується тенденція до підвищення результатів у експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються. Такий стан зумовлений переважно змістом навчальних занять в експериментальних групах.

Результати дослідження засвідчують, що в дівчат експериментальної групи спостерігається тенденція до збільшення окружності грудної клітки й зменшення окружності талії та стегна. Також у школярів експериментальної групи помітне покращення функціональних можливостей організму. Вірогідна різниця простежується за показниками затримки дихання, життєвої ємкості легень.

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованих засобів і методів ритмічної гімнастики дівчат, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

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

1. Войнаровська Н. С. Методика ритмічної гімнастики для дівчат 11–14 років загальноосвітніх навчальних закладів / Н. С. Войнаровська // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Педагогічні науки. – Луцьк, 2010. – № 23. – С. 135–138.

2. Войнаровська Наталія. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять для учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Наталія Войнаровська, Володимир Захожий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 21–24.

3. Войнаровська Наталія. Формування грації дівчаток 5–9 класів загальноосвітньої школи засобами ритмічної гімнастики / Наталія Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 45–47.

4. Кравчук Ярослав. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Ярослав Кравчук, Наталія Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 151–155.

5. Войнаровська Н. С. Методика проведення ритмічної гімнастики в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів : метод. рек. / Войнаровська Н. С. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 32 с.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових джерел дав підставу констатувати, що один із пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах полягає в забезпеченні рекреаційно-оздоровчої спрямованості фізичних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей організму учнів. Науковці пропонують використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні якості. Незважаючи на численні наукові дослідження, актуальним є пошук ефективних засобів підвищення рухової активності школярів, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час. До таких засобів фізичної культури належить ритмічна гімнастика, що передбачає виконання певних рухів або їх комплексів під музичний супровід.

Науковими дослідженнями доведено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм учнів, визначено методичні особливості їх виконання. Проте значна кількість локальних досліджень, які часто не об'єднані єдиною кінцевою метою, призвела до того, що висновки й рекомендації інколи мають доволі суперечливий характер. За великої кількості комплексів ритмічної гімнастики недостатньо розроблено методику їх реалізації в різних формах фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

2. Фізичний стан визначається як інтегрована ознака життєдіяльності організму, що характеризується фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та функціональними можливостями людини.

Визначено, що фізичний розвиток дівчат 5–9 класів загалом відповідає віковим нормам. Показники фізичного розвитку учнів постійно, але нерівномірно зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами пубертатного періоду.

Простежується тенденція зниження рівня фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку. Відповідно до вимог шкільної програми з фізичної

культури розвиток витривалості, гнучкості, спритності та силових якостей відповідає середньому рівню (4–6 балів). Протягом навчання в школі рівень розвитку фізичних якостей дівчат загалом підвищується до 13 років, після чого настає певна стабілізація й часткове зниження результатів тестування.

Виявлено підвищені показники частоти серцевих скорочень в учениць 5–9 класів відповідно до вікових норм. Результати виконання проб Штанге та Генчі дещо знижені, що свідчить про напруження адаптаційних механізмів до умов навколишнього середовища.

3. Результати дослідження засвідчили, що рівень фізичного стану дівчат 5–9 класів обумовлюється їхньою руховою активністю. За допомогою методики хронометражу діяльності учнів протягом доби виявлено, що індекс добової рухової активності становить 32,44–32,92 бала. Структура добової рухової активності складається з базового режиму (8,37–8,52 год), сидячого (6,34–6,52 год), низького (6,25–6,56 год), середнього (2,25–2,56 год) рівнів. Спеціально організована рухова активність дівчат складає лише 0,34–0,42 год, що на 65–70 % нижче від гігієнічної норми.

Низька рухова активність зумовлена також недостатньою мотивацією до занять фізичними вправами. У значної частини респондентів інтерес до фізичної культури відсутній (від 1,08 % – у 14-річних до 2,47 % – у 15-річних). В окремих дівчат (2,56 %) сформувалося негативне ставлення до фізичних навантажень.

Водночас виявлено, що на фоні поступового зниження інтересу до фізичної культури більшість дівчат усіх вікових груп мають високий або вищий від середнього рівень інтересу до ритмічної гімнастики. Значна частина учнів (29,54–35,31 %) висловили бажання займатися ритмічною гімнастикою в спортивних секціях.

4. Розроблено класифікацію основних рухів ритмічної гімнастики за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням. За складністю виділяють дві основні групи рухів – прості й складні (комплексні). Прості рухи характеризуються переміщенням окремих ланок чи частин тіла в

просторі. За характером простих рухів у ритмічній гімнастиці виділяють такі групи дій: згинання, розгинання (кінцівок), нахил (тулуба, голови); пронація, супінація (кінцівок), скручування тулуба (із порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови); відведення, приведення, махи; стиснення, розтягнення тулуба; рухи із розслабленням; хвиля; зміщення (голова відносно тулуба; грудна клітка відносно таза).

За типом складних рухів виділяють крок, перенесення маси тіла, поворот, стрибок і підскок, потягування, присід, підйом, пружні рухи, колові рухи, рівновагу. За частинами тіла рухи в ритмічній гімнастиці поділяються на такі види: рухи головою, тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ята, носок). Вправи виконуються з різних вихідних положень: гімнастичних стійок, сидів, присідів, напівприсідів, лежачи на животі, спині, збоку, у різних упорах.

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

6. Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність занять ритмічною гімнастикою дівчат експериментальної групи, що підтверджується такими положеннями:

– вірогідним ( $P < 0,001$ ) зростанням індексу добової рухової активності школяра, яка відповідає гігієнічній нормі;

– вірогідним ( $P < 0,001$ ) підвищенням фізичної підготовленості за такими тестами: підтягування у висі лежачи, стрибок у довжину з місця, підйом у сід за 30 с, згинання й розгинання рук в упорі лежачи від лави, стрибок у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”, стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, нахил уперед із положення сидячи. За показниками інших тестів спостерігається тенденція до підвищення результатів у експериментальній групі, хоча отримані дані вірогідно не відрізняються;

– збільшенням окружності грудної клітки й зменшенням окружності талії;

– оптимізацією роботи серцево-судинної й дихальної систем організму дівчат;

– підвищенням інтересу та мотивації школяра до фізичної культури, систематичного виконання фізичних вправ.

Подальшого вивчення потребують положення підвищення рухової активності учнів засобами ритмічної гімнастики в позашкільних формах фізичної культури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / О. П. Аксьонова ; Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т., 2005. – 20 с.
2. Александрова Н. Г. Ритмика в музыкальной школе / Александрова Н. Г. – М. : Муз. сектор, 1930. – 48 с.
3. Альошина А. І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9–12 років на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. І. Альошина. – Л., 2010. – 20 с.
4. Амосов М. М. Роздуми про здоров’я / Амосов М. М. – К. : Здоров’я, 1990. – 168 с.
5. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Киев : Здоровья, 1998. – 246 с.
6. Аршавский И. А. Проблема периодизации в онтогенезе человека / Аршавский И. А. // Сов. педагогика. – 1965. – № 6. – С. 20–23.
7. Арэф’єв В. Г. Фізичне виховання в школі / В. Г. Арэф’єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 56–59.
8. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12–13 лет : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук из физ. воспитания и спорта : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / Е. В. Андреева. – Киев, 2002. – 22 с.
9. Баглаєва Н. І. Індивідуально-диференційований підхід до формування математичних уявлень у дітей шостого року життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. І. Баглаєва ; АПН України. – К., 1997. – 16 с.

10. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запоржанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
11. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. В. Бакіко. – Л., 2007. – 20 с.
12. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Безверхня. – Л., 2004. – 24 с.
13. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плавання дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Безкопильний. – Х., 2009. – 23 с.
14. Белый П. В. Тай-бо, Ки-бо, Каратэбика: боевой фитнес для женщин / П. В. Белый, Т. В. Швед. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 187 с.
15. Бесысутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Бесысутчик // Физическая культура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24.
16. Белякова Н. Т. Фигура, грация, осанка / Белякова Н. Т. – М. : Просвещение, 1978. – 186 с.
17. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 21 с.
18. Білітюк С. А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на



- здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. А. Білітюк. – Х., 2006. – 21 с.
19. Білошицька Н. В. Профілактика та корекція постави у дівчаток 7–8 років, що займаються художньою гімнастикою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. В. Білошицька ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.
  20. Бирюк Е. В. Художественная гимнастика / Бирюк Е. В. – Киев : Радян. шк., 1961. – 102 с.
  21. Биканов С. Р. Ефективність реалізації диференційованого підходу до учнів VII–VIII класів в процесі навчання техніці стрибків у довжину та висоту з розбігу / С. Р. Биканов // Фізична культура, спорт та здоров’я нації : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Ч. 1. – Вінниця : [б. в.], 1994. – С. 122–123.
  22. Бин. А. Фитнес и питание : пер. с англ. / Бин А. – М. : Гранд: Фаир, 1999. – 412 с.
  23. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика / Бирюк Е. В. – Киев : Молодь, 1986. – 220 с.
  24. Божович Л. И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Божович Л. И. – М. : [б. и.], 1972. – С. 75.
  25. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. М. Борейко. – Л., 2002. – 23 с.
  26. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп’ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Юлія Юріївна Борисова ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2009. – 20 с.

27. Брыкин, А. Т. Гимнастика: оздоровительные виды гимнастики и программированное обучение упражнениям : метод, разработка для студ. ин-тов физ. культуры / Брыкин А. Т. – М. : [б. и], 1980. – 50 с.
28. Бросалина Г. Р. Формирование нравственно-ценных взаимоотношений учащихся в классе в условиях дифференцированного обучения : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / Г. Р. Бросалина. – Ленинград, 1973. – 18 с.
29. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – С. 320–354.
30. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Мурахов. – К. : ІЗМН, 1987. – 224 с.
31. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Г. Васильчук. – Л., 2007. – 20 с.
32. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. ст. – Суми : СумДПУ, 2004. – С. 178–183.
33. Веселова В. В. Диференціація фізичного виховання школярів 11–14 років, які проживають у різних зонах радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / В. В. Веселова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2001. – 21 с.
34. Волкова Н. П. Педагогіка / Волкова Н. П. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
35. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис.

- на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. 13.00.01 / Г. В. Воробей ; Укр. держ. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 1997. – 16 с.
36. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. В. Віндюк. –Л., 2002. –18 с.
37. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. О. Власюк. – Л., 2006. –21 с.
38. Вовченко И. И. Программирование занятий по оздоровительной ходьбе для детей младшего школьного возраста с различным уровнем физического состояния : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / И. И. Вовченко. – К., 2003. – 20 с.
39. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні у дітей 5–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Я. Вольчинський. – Л., 1998. – 17 с.
40. Гавердовский Ю. К. Аэробика или дискотека? (полемические заметки) / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 52–58.
41. Гаврилюк А. П. Організація фізичної культури учнів молодшого шкільного віку в групах продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. П. Гаврилюк. – Луцьк, 2010. – 20 с.

42. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія та методика виховання” / Ю. М. Гавриленко. – Херсон, 2006. – 20 с.
43. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. Л. Гасюк – Л., 2003. – 23 с.
44. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. А. Галайдюк. – Луцьк, 2000. – 19 с.
45. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 21 с.
46. Гнітецька Т. В. Організаційно педагогічні умови оптимізації фізичного виховання учнів гімназії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. В. Гнітецька. – Луцьк, 1998. – 27 с.
47. Гнітецька Т. Вплив занять ритмічною гімнастикою на розумову та фізичну працездатність гімнасток 15–16 років / Т. Гнітецька, Т. Овчаренко, С. Бенедь // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Ч. II. – Рівне : [б. в.], 2003. – С. 200.
48. Гнітецький Л. В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Гнітецький. – Л., 2000. – 24 с.

49. Гончаров В. Ю. Оздоровительный эффект при занятиях ритмической гимнастикой / В. Ю. Гончаров, М. Г. Лейкин, И. К. Петров // Гимнастика. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 26.
50. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки” / М. П. Горобей. – К., 1994. – 22 с.
51. Городнича Л. В. Диференційоване навчання молодших школярів аудіювання англійського мовлення з використанням комп’ютера : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.02 / Л. В. Городнича ; Київ. нац. лінгв. ун-т. – К., 2009. – 23 с.
52. Горцев Г. Аэробика; фитнес, шейпинг / Горцев Г. – М. : Вече, 2001. – 319 с.
53. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Горцев Г. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 256 с.
54. Губарева О. С. Развитие педагогической технологии в оздоровчих видах гимнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. С. Губарева. – К., 2001. – 21 с.
55. Данилевич М. В. Співпраця сім’ї та школи у фізичному вихованні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Данилевич. – Л., 1999. – 21 с.
56. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / под ред. С. Б. Тихвинской, С. В. Хрущева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1991. – 560 с.
57. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02

- “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. М. Дмитренко. – Л., 1998. – 19 с.
58. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.
59. Долбишева Н. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров’я дітей старшого шкільного віку / Н. Долбишева // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Вип. 7. – Л. : НВФ “Укр. технології”, 2003. – Т. 2. – С. 117–120.
60. Долинов С. Физическое образование на съезде по семейному воспитанию / С. Долинов // Педагогическое обозрение. – 1913. – № 2. – С. 49–52.
61. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Домашенко ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2003. – 20 с.
62. Дорохов Н. Р. Развитие силовых качеств школьников 7–11 классов различных соматических типов и вариантов развития : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук / Н. Р. Дорохов. – М. : ВНИИФК, 1997. – 22 с.
63. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Дрозд. – Луцьк, 1998. – 17 с.
64. Дубогай О. Плекаймо здоров’я дитини / О. Дубогай, Н. Маковецька. – Запоріжжя : [б. в.], 2007. – 264 с.
65. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров’язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок //

- Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.
66. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физическая культура в школе. – 1983. – № 10. – С. 54–56.
67. Дуб І. М. Розвиток швидкісно-силових якостей школярів 12–14 років на уроках фізичної культури в умовах підвищеної радіації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. М. Дуб. – Луцьк, 1999. – 19 с.
68. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 158–162.
69. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Єдинак Г., Плахтій П., Яценюк Ю. – Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2000. – 305 с.
70. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 24.00.02 / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.
71. Єракова Л. А. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабкозорих школярів в умовах спеціалізованого інтернату : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Л. А. Єракова ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2005. – 19 с.
72. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Эльконин Д. Б. – М. : [б. и.], 1989. – С. 219.
73. Завацький В. І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 13.00.13 / В. І. Завацький. – К., 1997. – 34 с.

74. Зайцев П. В. и др. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / П. В. Зайцев // Вопросы физического воспитания студентов. – М. : [б. и.], 1991. – Вып. 22. – С. 3–6.
75. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1988. – 494 с.
76. Зварищук О. М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Зварищук. – Л., 2002. – 17 с.
77. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Зубаль. – Л., 2009. – 20 с.
78. Иванова О. А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 7–21.
79. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
80. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Ильин Е. П. – СПб. : Изд-во “Питер”, 2000. – 286 с.
81. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчителів почат. шк. та фіз. культури, студ. та батьків / [Дубогай О., Пангелов Б., Фролова Н., Горбенко М.]. – К. : [б. в.], 2001. – 152 с.
82. Калениченко І. О. Гігієнічна оцінка обсягу і форм рухової активності підлітків 14–17 років / І. О. Калениченко, М. Ю. Антомонов // Гігієна населених місць. – 2005. – № 45. – С. 364–369.
83. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках



- фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Карачевська. –Л., 2007. –21 с.
84. Кардман Д. А. Ритмическая гимнастика Жака Далькроза / Д. А. Кардман // Физическая культура в школе. – 1969. – № 1. – С. 28–30.
85. Кашуба В. А. Биодинамика осанки школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 “Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения” / В. А. Кашуба. – Киев, 2003. – 37 с.
86. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. / Кібальник О. Я. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 48 с.
87. Ким Н. К. Фитнес для всех типов фигур / Ким Н. К. – М. : Рипол классик, 2002. – 169 с.
88. Ким Н. К. Фитнес и аэробика / Ким Н. К. – М. : Рипол классик, 2001. – 172 с.
89. Ковальчук Н. М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. – 104 с.
90. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – 464 с.
91. Когут І. О. Руховий режим і фізичний стан дітей 6–7 років, які навчаються у школах різного типу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. О. Когут. – К., 2006. –20 с.
92. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична

- культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальник – Л., 2008. –20 с.
93. Комков А. Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А. Г. Комков, Е. В. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 3. – С. 5–8.
  94. Конорова Е. В. Ритмика в школе / Е. В. Конорова // В кн. : Эстетическое воспитание во внеклассной работе 8-летней школы. – М. : Просвещение, 1963. – С. 242–254.
  95. Коробейнікова Л. Г. Особливості фізичного розвитку та формування психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку в умовах різних форм навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 03.00.13 / Л. Г. Коробейнікова ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2002. – 19 с.
  96. Корнієнко С. М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі “Родина–школа” : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. “Теорія і методика виховання” / С. М. Корнієнко. –Т., 2001. – 20 с.
  97. Коханець П. П. Формування фізичних і вольових здібностей у дітей молодшого шкільного віку в процесі спрямованої фізичної підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / П. П. Коханець. – Л., 2006. – 21 с.
  98. Коцан І. Я. Основи біоритмології / І. Я. Коцан, О. А. Журавльов. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 132 с.
  99. Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.
  100. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань / А. Г. Кривенко // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2008. – № 19. – С. 18–22.

101. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
102. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – 232 с.
103. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
104. Кряж В. Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. / В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина, Н. А. Боровская. – Минск. : Полымя, 1987. – 176 с.
105. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки” / Н. В. Кудикіна. – К., 2004. – 41 с.
106. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8–9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07. “Теорія і методика виховання” / Л. М. Кузьменко. – К., 2003. – 21 с.
107. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 191 с.
108. Куц О. С. Організаційно-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, які проживають за умов підвищеної радіоактивності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. С. Куц. – К., 1997. – 41 с.
109. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / Куц О. С. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.

110. Куценко И. П. Аэробика в школьной программе: примерный конспект урока по физической культуре по разделу степ-аэробика / И. П. Куценко // Спорт в школе. – 2000. – С. 14–19.
111. Куценко И. П. Оздоровительная аэробика для девушек 10–11 классов : прогр. (вариативная часть) и метод. рек. / Куценко И. П., Соколов Г. Я., Васильева Н. В. – Омск : ООИПКРО, 1999. – 58 с.
112. Куценко И. П. Совершенствование физических качеств и функциональных возможностей учениц старших классов средствами аэробики / И. П. Куценко // Физкультурное образование Сибири. – 2000. – № 1. – С. 80–83.
113. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. І. Левків. – Л., 1998. –18 с.
114. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Леонтьев А. Н. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1977. – 304 с.
115. Лесько О. М. Організаційно-методичні основи використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів із затримкою психічного розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Лесько. –Л., 2004. –21 с.
116. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10–12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. –21 с.
117. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы / Лисицкая Т. С. – М. : Просвещение - Владос, 1994. – 96 с.
118. Лисицкая Т. С. Пластика+ритм. / Лисицкая Т. С. – М. : ФиС, 1987. – 160 с.
119. Лисяк В. М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

- канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. М. Лисяк. – Х., 2006. – 21 с.
120. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5–9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / О. Б. Логвиненко. – Л., 2004. – 21 с.
121. Лозова В. І. Пізнавальна активність школярів / Лозова В. І. – Х. : Основа, 1990. – 89 с.
122. Лоза Т. О. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя / Т. О. Лоза // Формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – С. 210–212.
123. Ломова О. А. Степ-аэробика / О. А. Ломова // Физическая культура в школе. – 2002. – № 2. – С. 53.
124. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. З. Максимів. – Л., 2007. – 21 с.
125. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов // Физкультура и спорт. – 1985. – № 1.
126. Матов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Матов, О. Л. Иванова, Л. А. Ланцберг // Теория и практика физической культуры, 1985. – № 1. – С. 29–30.
127. Матов В. В. Ритмическая гимнастика для школьников / В. В. Матов, О. А. Иванова // Физкультура и спорт. – 1989. – № 4. – С. 100–106.
128. Марченко С. І. Умови ефективного розвитку рухових здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. І. Марченко. – Х., 2008. – 22 с.

129. Мартин П. М. Організаційно-педагогічні особливості фізичного виховання старшокласників у сучасних молодіжних організаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / П. М. Мартин. – Л., 1999. – 20 с.
130. Меліков О. Я. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя – сучасні підходи : монографія / О. Я. Меліков, Л. В. Лукаш ; за заг. ред. М. Лук’янченка, А. Матвєєва, А. Подольски, Ю. Шкрєбтія. – Дрогобич : Коло, 2007. – С. 221–222.
131. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров’я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. М. Міршніченко ; ЛДІФК. – Л., 2008. – 17 с.
132. Міщенко О. В. Реалізація міжпредметних зв’язків у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Міщенко. – Л., 2002. – 17 с.
133. Митчик О. П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. П. Митчик ; ЛДІФК. – Л., 2002. – 19 с.
134. Мицкан Б. М. Оздоровча функція фізичної культури: шляхи реалізації в умовах сучасної школи / Б. М. Мицкан, Г. Презлята // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту “РЕГР” ім. акад. С. Дем’янчука. – Рівне : [б. в.], 2003. – Вип. 3, ч. 2. – С. 59–64.
135. Молнар М. В. Формування програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у молодшій школі з урахуванням регіонального компоненту освіти (на прикладі Закарпатської області) : автореф. дис. на

- здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / М. В. Молнар. – Л., 200. – 21 с.
136. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
137. Москаленко Н. В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Москаленко, Н. Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : [б. в.], 2008. – № 1. – С. 112–116.
138. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – Киев : Здоровье, 1989. – 286 с.
139. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.
140. Найпак В. Д. Страницы истории / В. Д. Найпак / Гимнастика. – 1985. – № 1. – С. 57–61.
141. Огниста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Огниста. – Л., 2003. – 25 с.
142. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту :

- 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.
143. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская лит., 1999. – 320 с.
144. Палагнюк Т. В. Педагогічні основи культурно-спортивної роботи зі старшокласниками в загальноосвітній школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Т. В. Палагнюк – Т., 2001. – 17 с.
145. Петрина Р. Л. Формування ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Р. Л. Петрина. – Л., 2000. – 17 с.
146. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами футбол-гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Петрович. – Л., 2010. – 20 с.
147. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Пирогова Е. А. – Киев : Здоровье, 1989. – 167 с.
148. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. – Киев : Здоровье, 1986. – 152 с.
149. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. А. Пивовар – Л., 2005. – 20 с.
150. Почтар О. М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. на



- здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / О. М. Почтар. – К., 2010. – 20 с.
151. Применение элементов хореографии на уроках физической культуры в школе / Ю. В. Бабич [и др.] // Физкультурное образование Сибири. 1998. – № 8. – С. 8–14.
152. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : Методологія, теорія і практика / Приступа Є., Слимаковський О., Лук’янченко М. – Дрогобич : ТЗОВ Вимір, 1999. – 449 с.
153. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовки підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. Г. Приймак. – Л., 2003. – 20 с.
154. Прокопова Л. І. Рухова активність як природна основа накопичення резервів здоров’я дітей молодшого шкільного віку / Л. І. Прокопова // Педагогічні науки : зб. наук. пр. – Ч. 3. – Суми : СумДПУ ім. Макаренка, 2007. – С. 157–163.
155. Прохорцев И. В. Шейпинг новый вид оздоровительной массовой физической культуры / И. В. Прохорцев // Спорт и здоровье: первый междунар. науч. конгресс, Россия, СПб., 9–11 сент. 2003г. : [материалы конгресса]. – СПб. : [б. и.], 2003. – Т. 2. – С. 64–68.
156. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : [б. в.], 2003. – 436 с.
157. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Г. М. Путятіна. – Х., 2007. – 20 с.
158. Ровный А. С. Физиология человека / Ровный А. С. – Х., 1999. – 230 с.

159. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Романюк. –Х., 2007. – 19 с.
160. Ротерс Т. Т. Служа красоте. Уроки ритмики у старшокласниц / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1999. – № 2. – С. 23 ; № 5. – С. 45 ; № 6. – С. 33 ; № 1. – 2000. – С. 26.
161. Ротерс Т. Т. Уроки ритмики в 3–5 класах. 4 четверть / Т. Т. Ротерс // Физическая культура в школе. – 1997. – № 1. – С. 16–20.
162. Ротерс Т. Т. Ритмическое развитие школьника / Ротерс Т. Т. – Луганск : ООО “Знания”, 1998. – 169 с.
163. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
164. Ротерс Т. Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі / Ротерс Т. Т. – Луганськ : Альма матер, 2001. – 279 с.
165. Ротерс Т. Теорія розвитку ритму особистості школяра у взаємодії фізичного виховання з естетичним / Т. Ротерс // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Ч. III. – Рівне : [б. в.], 2003. – С. 200.
166. Ріпак І. М. Управління руховою активністю чоловіків розумової праці першого зрілого віку : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. М. Ріпак – Л., 2003. – 20 с.
167. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб. : Изд-во “Питер”, 1999. – 720 с.
168. Рудик П. А. Психология / Рудик П. А. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 238 с.
169. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12–14 років у позаурочний час віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з

- фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Х. Р. Салман. –Х., 2006. –23 с.
170. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С. В. Сембрат. –Л., 2003. –22 с.
171. Семененко В. П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Семененко. –К., 2005. –20 с.
172. Сеченов И. М. Избранные произведения. Т.1. / Сеченов И. М. – М. : [б. и.], 1952. – С. 36–39.
173. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. М. Сітовський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2008. – 20 с.
174. Сидорченко К. М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / К. М. Сидорченко. – Л., 2009. – 20 с.
175. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Скалій. – Х., 2006. – 23 с.
176. Скалій О. В. Комп’ютерні технології диференціалізації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02

- “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Скалій. – Л., 2002. – 25 с.
177. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика / Сосина В. Ю., Фабиан Э. М. – Киев : Радян. шк., 1990. – 254 с.
178. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. В. Степанова – Л., 2007. – 20 с.
179. Столітенко В. Фізичне виховання молодших школярів / В. Столітенко, Г. В. Воробей. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 24–50.
180. Суворова Т. І. Система контролю фізичного стану дівчат 11–17 років у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Суворова ; ЛДЦФК. – Л., 2003. – 20 с.
181. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / Сухарев А. Г. – М. : Знание, 1976. – 63 с.
182. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5–6 років із різним рівнем фізичного стану : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. О. Тупчій. – К., 2001. – 18 с.
183. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимпийская лит., 1997. – 504 с.
184. Харченко Л. Л. Теоретико-методичні аспекти застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Л. Харченко. – Л., 2004. – 22 с.
185. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилова // Физкультура и спорт. – 1991. – 224 с.

186. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / Н. О. Фролова. – К., 2003. – 21 с.
187. Цьось А. В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1–3 ступенів : навч. посіб. / Цьось А. В., Довгонюк В. М., Ковальчук Н. М. – Луцьк : Надстир’я, 1998. – 364 с.
188. Цюпак Ю. Ю. Педагогічні аспекти формування здорового способу життя у молодших школярів, які проживають в зоні підвищеної радіоактивності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. Ю. Цюпак. – Л., 2000. – 20 с.
189. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Шиян Б. М. – Т. 1. – Т. : Богдан, 2001. – 272 с.
190. Шиян Б. М. Теоретико-методологічні основи підготовки вчителів з фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття д-ра пед. наук : 13.00.04 / Б. М. Шиян ; АПН України. Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1997. – 50 с.
191. Чернобай І. М. Вплив валеологічних знань і вмінь на якісні показники фізичної культури молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. М. Чернобай ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
192. Швай О. Д. Педагогічні аспекти управління руховою активністю молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. Д. Швай. – Л., 2000. – 22 с.
193. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична

- культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. Є. Шестерова. – Х., 2004. –20 с.
194. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Шевців У. С. – Л., 2009. –18 с.
195. Шевченко О. В. Фізичний розвиток учнів допоміжної школи засобами художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 “Корекційна педагогіка” / Шевченко О. В. – К., 2010.
196. Шиндрик А. А. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя школярів України та різних країн світу / А. А. Шиндрик, К. П. Козлова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : СДПУ; 2007. – С. 206–210.
197. Шипилова С. Г. Танцевальні упражнения / С. Г. Шипилова // Физическая культура в школе. – 1998. – № 6. – С. 46 ; № 4. – 2000. – С. 33 ; № 3. – 2001. – С. 43.
198. Юхимюк В. П. Формування знань з олімпійської тематики учнів основної школи в процесі занять фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Юхимюк. – Л., 2010. – 22 с.
199. Biddle S. Exercise and psychosocial health // S. Biddle // Research Quarter for Exercise and Sport. – 1995. – S. 292–297.
200. Blair S. H. Physical Activity: Important Contributor to Health and Function / Blair S. H. – Dallas, 1994. – 247 p.
201. Hirata K. The evaluating method physique and physical fitness and its practical application / K. Hirata, K. Kaku. – Tokyo. – 1968. – P. 132.

202. Fox K. R. The use of fitness tests / K. R. Fox, S. J. Biddle // *Joperd.* – 1988. – V. 59. – №2. – P. 47–53.
203. Pate R. R. Evolving Definition of Physical Fitness / R. R. Pate // *QUEST.* – 1990. – P. 174–179.
204. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs : a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray. – 5<sup>th</sup> ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XVI, 464 p.
205. McGinnis, P. M. Biomechanics of sport and exercise / Peter Merton McGinnis. – 2<sup>nd</sup> ed. – Champaign : Human Kinetics, 2005. – XII, 412 p.
206. Physical activity and bone health / K. Khan, H. McKay, P. Kannus [et al.]. – Champaign : Human Kinetics, 2001. – XII, 276 p.
207. Sport and exercise physiology testing guidelines. Vol. 1 : Sport testing / ed. E. M. Winter, A. M. Jones, R. C. Davison [et al.] ; British Association of Sport and Exercise Sciences guide. – London ; New York : Routledge, 2007. – XVI, 374 p.
208. Anderson, M. K. Foundations of athletic training : prevention, assessment and management / M. K. Anderson, G. P. Parr, S. J. Hall. – 4<sup>th</sup> ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2009. – XLII, 950 p.
209. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London ; New York : Routledge, 2007. – VIII, 124 p. – (Student sport studies).
210. Metzler M. W. Instructional models for physical education / Michael W. Metzler. – 2<sup>nd</sup> ed. – Scottsdale : Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.
211. Moving into the Future : national standards for physical education / National Association for Sport and Physical Education, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. – 2<sup>nd</sup> ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – VI, 58 p.
212. Sharkey, B. J. Hard work: defining physical work performance requirements / B. J. Sharkey, P. O. Davis. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – X, 238 p.

213. Lacy, A. C. Measurement and evaluation in physical education and exercise science / A. C. Lacy, D. N. Hastad. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2006. – XX, 460 p.
214. Orlick, T. In pursuit of excellence / Terry Orlick. – 4<sup>th</sup> ed. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – VIII, 312 p.
215. Janssen, J. Championship team building : what every coach needs to know to build a motivated, committed & cohesive team / Jeff Janssen. – Cery : Winning the Mental Game, 2002. – XVIII, 190 p.
216. McShane, K. Coaching youth soccer: the European model / Kevin McShane. – London ; Jefferson : McFarland & Company, 2002. – X, 198 p.
217. Greenberg, J. S. Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform / J. S. Greenberg, G. B. Dintiman, Barbee Myers Oakes. – 3<sup>rd</sup> ed. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – X, 510 p.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

##### Методика вимірювання антропометричних показників дівчат

Для вимірювання **довжини тіла** використовували ростомір. Дівчина ставала на площадку прямою спиною до шкали, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями й п'ятками. Коліна розігнуті, п'ятки прилягали одна до одної, голова фіксувалася так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. У момент виміру довжини тіла та, кого вимірювали, робила вдих і затримувала дихання. Виміри зросту проводили з точністю до міліметра.

Для визначення **маси тіла** застосовували медичну вагу. Досліджувана ставала в центр площадки ваги. Зважування проводили з точністю до 100 г.

Вимірювання **окружностей частин тіла** проводили в стандартному положенні, у горизонтальних площинах. Сантиметрову стрічку накладали на частини тіла так, щоб нульове ділення містилося попереду, у полі зору, а інший кінець – над нульовою позначкою й відзначав числові ділення. Стрічка щільно, але без втискання в шкіру, прилягала до частин тіла, які вимірювалися.

Окружність плеча вимірювали в спокійному стані в ділянці найбільшого розвитку м'язів плеча. Рука вільно звисала, м'язи розслаблені.

Окружність передпліччя вимірювали в ділянці найбільшого розвитку м'язів руки, яка була розслаблена й вільно звисала вниз.

Окружність талії – сантиметрова стрічка накладали на 5–6 см вище від клубових гребенів.

Окружність таза – стрічку накладали в ділянці найбільших виступів ягодиць.

Окружність стегна вимірювали у вихідному положенні: ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги. Стрічку накладали на стегно під ягодичною складкою.

Окружність гомілки вимірювали в ділянці найбільшого розвитку литкоподібного м'яза.

Окружність грудної клітки – стрічка проходила ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду – на рівні сосків. Округність грудної клітки вимірювали в трьох станах: глибокому вдиху, глибокому видиху та стані спокої.

На основі результатів вимірювання довжини й маси тіла, округності частин тіла проводили розрахунки індексів фізичного розвитку:

#### 1. Вагоровий індекс Кетле:

$$\frac{\text{маса тіла (г)}}{\text{довжина тіла (см)}} \text{ гр./см.}$$

Оцінку рівня фізичного розвитку проводили за таблицею 1.

Таблиця 1

#### Оцінка рівня фізичного розвитку за індексом Кетле

Індекс Кетле		Рівень фізичного розвитку
10–14 років	15–18 років	
≤ 220,0	≤ 3,25,0	Низький
220,1–265,0	325,1–350,0	Нижчий від середнього
265,1–315,0	350,1–375,0	Середній
315,1–360,0	375,1–400,0	Вищий від середнього
≥ 360	≥ 400	Високий

#### 2. Ідеальна маса тіла за К. Купером:

$$\frac{\text{довжина тіла (і)}}{0,0254} \cdot 4 - 128 \cdot 0,453, \text{ кг}$$

#### 3. Надлишкова маса тіла:

$$(\text{маса тіла (кг)} - \text{ідеальна маса тіла (кг)}) \cdot 100, \%$$

#### 4. Індекс пропорційності (ІП)

окружність грудної клітки (см) • 100

\_\_\_\_\_ , %

довжина тіла (м)

Нормативи: норма – 52–54 %;

вузькогруді – менше 50 %;

широкогруді – більше 55 %.

**Вимірювання шкірно-жирових складок.** Для характеристики ступеня жировідкладень непрямим методом вимірювали шкірно-жирові складки різних частин тіла.

Для визначення товщини шкірно-жирових складок використовували каліпер із постійним тиском 10 г/мм. Відповідно до вимог антропометрії кожна складка була орієнтована певним чином (вертикально, горизонтально чи навскіс).

Дослідник захоплював великим і вказівним пальцями лівої руки ділянку шкірно-жирової тканини (на кінцівках 2–3 см, на тулубі – до 5 см), не викликаючи болю, злегка відтягував її і накладав на складку, що утворилася, коліпер, фіксуючи товщину.

Записували безпосередню величину кожної складки. Виміри проводили із точністю до 0,1 мм. Для загальної характеристики ступеня жировідкладень вимірювали п'ять шкірно-жирових складок.

На передній поверхні плеча (біцепсі) складку вимірювали при опущеній руці. Складку захоплювали на середній лінії руки в ділянці м'язів біцепса. Складка бралася вертикально.

На задній поверхні плеча (трицепсі) складку також вимірювали при опущеній руці. Вона захоплювалася на середній лінії руки в ділянці м'язів трицепса й бралася вертикально.

Під лопаткою складку вимірювали під кутом 45° (навскіс) від вертикалі з кутом нахилу до латерального боку спини.

Над клубовою кісткою складку вимірювали на 5–7 см вище від акроміального кінця клубової кістки по діагоналі (навскіс), під кутом 45° до вертикалі.

На гомілці складку вимірювали в положенні сидячи на стільці, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом. Складка захоплювалася вертикально на задній поверхні ноги на рівні максимальної окружності гомілки. Визначення складу тіла дівчат проводили за допомогою використання формул.

Суму шкірно-жирових складок визначали шляхом додавання товщини шкірно-жирових складок біцепса, трицепса, під лопаткою, над клубовою кісткою, на гомілці.

Площу поверхні тіла (S) вираховували за допомогою формули Ісаксона,

$$S = \frac{100 + W = (H - 160)}{100},$$

де

$H$  – довжина тіла в см,  $W$  – вага тіла в г.

На думку багатьох дослідників, площу поверхні тіла як ознаку фізичного розвитку доцільно розглядати не в абсолютних, а у відносних із вагою тіла показниках. Тому в дослідженні визначали кількість ваги на одиницю поверхні тіла.

Питому вагу тіла визначали за формулою Drozek A. Keys:

$$y = 1,1034 - 0,002313 \cdot x_1,$$

де  $x_1$  – товщина шкірно-жирової складки трицепса.

Уміст жиру (%) у вазі тіла визначали через питому вагу за формулою Brozek:

$$d = 100 \frac{4,570}{y} - 4,142.$$

Абсолютний уміст жиру у вазі тіла визначався за допомогою формули:

$$D = \frac{d \cdot W}{100},$$

де  $W$  – вага тіла,

$d$  – уміст жиру у вазі тіла ( $y$  %).

Активну маса тіла вираховували як різницю ваги тіла й абсолютного вмісту жиру.

### **Методика визначення фізичної підготовленості дівчат**

Фізичну підготовленість визначали за результатами тестування сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Рівень сили визначали за результатами підтягування на перекладині, вису на зігнутих руках, піднімання в сід за 30 с, стрибка в довжину з місця; швидкості – за результатами бігу на 60 м; спритності – за результатами човникового бігу 4x9 м; витривалості – за результатами бігу на 1000 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи.

Підтягування у висі лежачи виконували на низькій перекладині. Учасниця хватом зверху бралася за перекладину та, згинаючи руки, підтягувалася до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім повністю випрямляла руки, опускаючись у вис лежачи. Вправу повторювали стільки разів, скільки в учасниці вистачало сил.

Вис на зігнутих руках виконували на перекладині. Учасниця хватом зверху бралася за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Результат визначали в секундах, протягом яких учасниця зберігала положення вису на зігнутих руках.

Піднімання в сід за 30 с. Учасниця тестування займала вихідне положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнерка тримала її ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди учасниця починала виконувати вправу. Вправу повторювали протягом 30 с. Результат визначали кількістю піднімань із положення лежачи в положення сидячи протягом 30 с.

Стрибок у довжину з місця виконували на біговій доріжці стадіону. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах.

Біг на 60 м проводили на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасниці. Результат визначали з точністю до десятої частини секунди. Біг на 1000 м проводили на стадіоні. Результат фіксували у хвилинах і секундах.

Човниковий біг 4x9 м виконували на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними – 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 9 м до другої лінії, переступав її та біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався й біг назад. Результат визначали часом (у секундах із точністю до десятої частини секунди) виконання всіх циклів.

Нахил уперед із положення сидячи виконували на підлозі. Учасниця босоніж сідала так, щоб її п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20–30 см, ступні були в положенні, вертикальному до підлоги. Руки лежали на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнерша тримала руки на рівні колін, щоб уникнути їх згинання.

За командою учасниця тестування плавно нахилилася вперед, не згинаючи ніг, і намагалася дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній лінії (відносно лінії АБ), до якої учасниця дотягнулася кінчиками пальців рук, у сантиметрах.

### **Методика оцінювання функціональних можливостей організму дівчат**

Для оцінювання функціональних можливостей дівчат вимірювали такі показники: затримка дихання на вдиху й видиху, систолічний та діастолічний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень.

Артеріальний тиск визначали за допомогою мембранного вимірювача загального призначення, у сидячому положенні. Учасниця оголювала ліву руку,

і їй на плече накладали манжету. Головку фонендоскопа встановлювали на артерію в ділянці ліктьової впадини. Ритмічним натискуванням нагнітальника створювали в манжеті тиск вищий, ніж очікувався. Повільним поворотом регулятора проти годинникової стрілки забезпечували плавне зниження тиску в компресійній манжеті. У момент виявлення першого тону фіксували систолічний, а під час зникнення – діастолічний артеріальний тиск. Вимірювання проводили два рази з інтервалом не менше 5 хв. Фіксували середній результат у мм рт. ст.

Тривалість затримки дихання визначали при різних пробах:

1. Проба Штанге – це максимальна затримка дихання на вдиху. Обстежуваний у положенні сидячи робить декілька глибоких дихальних циклів і після вдиху закриває рот, а великим та вказівним пальцями затискає крила носа. За секундоміром фіксують час із моменту зупинки дихання до його відновлення.

2. Проба Генчі – це затримка дихання на видиху. Обстежуваний після декількох циклів виконує повний видих, закриває рот і затискає пальцями ніс. Час затримки дихання реєструють за секундоміром.

Частоту серцевих скорочень (ЧСС) вимірювали за допомогою пальпації. Для цього накладали 2–4 пальці на долонну поверхню передпліччя лівої руки біля великого пальця й злегка притискували протягом 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

На основі фактичних результатів розраховували окремі показники:

1. Артеріальний тиск середній (АТ сер)

$$\text{АТ сер} = \frac{\text{АТ сист.} - \text{АТ диаст.}}{3} + \text{АТ сист.} \cdot 0,4$$

2. Експерсія грудної клітки (окружність грудної клітки на вдиху – окружність грудної клітки в спокої) + (окружність грудної клітки в спокої – окружність грудної клітки на видиху), см.

Для визначення показників дихальної системи використовують спірометр, мундштук якого протирають змоченою спиртом ватою. Для визначення

дихального об'єму досліджуваний в стані спокою вдихує і видихує повітря в спірометр. При багаторазових вимірюваннях щоразу встановлювали вимірювальну шкалу спірометра у вихідне положення, для чого її повертали на нульову позначку і сполучають із стрілкою.

Життєву ємність легень визначали так: досліджуваний після максимального вдиху робив максимальний видих у спірометр. По шкалі спірометра визначають ЖЄЛ.



## АНКЕТА ДЛЯ УЧНІВ

Інститут здоров'я та фізичної культури молоді проводить дослідження, спрямоване на вивчення фізичної підготовки школярів. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на питання запропонованої анкети.

За умовою анкети, після кожного питання дається декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, що збігається з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Дані, які будуть отримані в ході опитування, не розголошуються та будуть використані тільки в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

### **1. Інтерес до фізичної культури:**

- 1 – високий;
- 2 – вищий від середнього;
- 3 – середній;
- 4 – нижчий від середнього;
- 5 – низький;
- 6 – інтерес відсутній;
- 7 – ставлюся негативно.

### **2. Мотиви відвідування уроків фізичної культури (допускається декілька варіантів відповідей):**

- 8 – бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
- 9 – бажання покращити своє здоров'я;
- 10 – бажання навчитися техніки фізичних вправ;
- 11 – інтерес до особи вчителя;
- 12 – прагнення отримати добрі оцінки;

13 – прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;

14 – звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків загалом;

15–16 – інші мотиви (вказати) \_\_\_\_\_

**3. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?**

17 – із великим бажанням іду на уроки фізичної культури;

18 – іду на уроки фізичного виховання без особливого бажання;

19 – іду на уроки фізичної культури без бажання;

20 – важко відповісти.

**4. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції?**

21 – так.

22 – ні.

**5. Якщо займалися, то в якій? (Впишіть)**

23–35 \_\_\_\_\_

**– Чи хотіли б Ви займатися в спортивній секції?**

36 – так;

37 – ні.

**7. Якщо хотіли б займатися, то в якій? (Впишіть)**

38–48 \_\_\_\_\_

**8. Якщо Ви займаєтеся на сьогодні фізичною культурою й спортом, то як регулярно?**

49 – щоденно чи 5–6 разів на тиждень;

50 – 3–4 рази на тиждень;

51 – 1–2 рази на тиждень;

52 – менше одного разу на тиждень;

53 – майже не займаюсь.

**– Чи маєте Ви спортивний розряд?**

54 – ні, не маю;

55 – маю спортивний розряд (третій, другий, перший);

56 – маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

– **Якщо Ви не займаєтеся нині, то з чим це пов'язано?**

- 57 – нецікаво;
- 58 – немає вільного часу;
- 59 – є цікавіші заняття;
- 60 – не бачу користі від занять;
- 61 – через відсутність спортивної бази й споруд за місцем проживання;
- 62 – не дозволяють сімейні обставини;
- 63 – не дозволяє стан здоров'я;
- 64 – відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;
- 65 – дуже втомлююся під час навчання;
- 66 – через відсутність сили волі, хоча дуже хочу займатись;
- 67 – мої друзі не займаються – і я не займаюсь;
- 68 – неprestижно зараз займатися спортом;
- 69–72 – інші причини (вказіть) \_\_\_\_\_

– **Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання в школі?**

- 73 – зміцнення здоров'я;
- 74 – формування рухових умінь та навичок;
- 75 – професійно-прикладна фізична підготовка;
- 76 – підвищення фізичного розвитку й фізичної підготовленості;
- 77 – формування спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту;
- 78 – сприяння розумовому розвитку;
- 79 – формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
- 80 – розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;
- 81–85 – інша причина (вказіть) \_\_\_\_\_

– **Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?**

- 86 – вага;
- 87 – розвиток мускулатури;
- 88 – пропорції будови тіла;
- 89 – розвиток швидкості;
- 90 – розвиток гнучкості;

91 – розвиток спритності;

92 – розвиток витривалості;

93 – розвиток сили;

94–98 – інші (вкажіть)\_\_\_\_\_

– **На Вашу думку, заняття фізичною культурою впливають на стан Вашого здоров'я?**

99 – впливають позитивно;

100 – не впливають;

101 – не можу відповісти.

**14. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?**

102 – абсолютно здоровий;

103 – здоров'я добре;

104 – здоров'я задовільне;

105 – погане здоров'я;

106 – зовсім погане здоров'я;

107 – важко відповісти.

**15. Яке ваше самопочуття після занять фізичною культурою?**

108 – погіршується;

109 – лишається без змін;

110 – стає кращим;

111 – важко відповісти.

**16. Як змінився за роки Ваш стан здоров'я?**

112 – покращився;

113 – лишився без змін;

114 – погіршився;

115 – важко відповісти.

**17. Оцініть рівень своєї фізичної підготовленості:**

116 – дуже високий;

117 – високий;

118 – середній;

- 119 – низький;
- 120 – дуже низький;
- 121 – важко відповісти.

**18. Чи є зрушення у Вашій фізичній підготовленості під час навчання в школі?**

- 122 – зрушення великі;
- 123 – зрушення незначні;
- 124 – зрушень немає;
- 125 – фізична підготовка знизилась;
- 126 – важко відповісти.

**19. Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний час? (Допускається декілька варіантів відповідей)**

- 127 – беру участь у суспільній роботі;
- 128 – читаю художню літературу;
- 129 – просто відпочиваю вдома в колі сім'ї;
- 130 – відпочиваю з друзями та знайомими;
- 131 – слухаю музику;
- 132 – граю на музичних інструментах;
- 133 – беру участь у художній самодіяльності;
- 134 – цікавлюся мистецтвом (живописом, скульптурою);
- 135 – займаюся прикладним мистецтвом;
- 136 – відвідую концерти, театри;
- 137 – займаюся на садовій ділянці;
- 138 – займаюся спортом, туризмом;
- 139 – відвідую спортивні видовища;
- 140 – відвідую дискотеки;
- 141 – цікавлюся технікою;
- 142 – цікавлюся автосправою;
- 143 – займаюся колекціонуванням;
- 144 – дивлюся телевізор, відеомагнітофон;

- 145 – слухаю радіо;
- 146 – читаю газети, журнали;
- 147 – відвідую музеї, виставки;
- 148 – відвідую кафе, бари, ресторани;
- 149 – відвідую друзів, знайомих, родичів;
- 150 – граю в азартні ігри;
- 151–156 – інші захоплення (вказіть) \_\_\_\_\_

**20. Скільки приблизно часу в день Ви витрачаєте на найулюбленіший вид відпочинку (вказаний Вами)?**

- 157 – до години;
- 158 – від 1 до 2 годин;
- 159 – від 3 до 4 годин;
- 160 – від 5 до 6 годин;
- 161 – більше 6 годин.

**21. Як Ви думаєте, чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбується про свій фізичний розвиток і фізичну підготовку?**

- 162 – звичайно, можна;
- 163 – ні, не можна;
- 164 – не можу відповісти.

**22. Чи хвилює Вас оцінка, яку оточуючі дають Вашому фізичному розвиткові й здоров'ю? (Підкресліть)**

- 165 – так, дуже хвилює;
- 166 – так, але не дуже хвилює;
- 167 – ні, зовсім не хвилює;
- 168 – не можу відповісти.

**23. Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?**

- 169 – так;
- 170 – швидше так, ніж ні;
- 171 – швидше ні, ніж так;

172 – ні;

173 – важко відповісти.

**24. Чи доводилося Вам за останні рік-два слухати лекції на фізкультурно-спортивну тему?**

174 – ні, не доводилося;

175 – прослухав одну лекцію;

176 – прослухав 2–4 лекції;

177 – прослухав 5 і більше лекцій.

**25. Не могли б Ви сказати, скільки разів можете підтягнутися на перекладині, за скільки подолаєте ту чи іншу дистанцію (вказіть у кожному рядку)**

178 – можу підтягнутися на перекладині (скільки разів, укажіть) \_\_\_\_\_

179 – пробігти 30 (60, 100) метрів за \_\_\_\_\_

180 – пробігти 1000 (2000, 3000) метрів за \_\_\_\_\_

181 – пропливти (скільки метрів, укажіть) \_\_\_\_\_

182 – стрибнути в довжину з розбігу \_\_\_\_\_

**26. Із яких джерел інформації Ви отримуєте найбільше знань про фізичне виховання?**

183 – зустрічі з відомими спортсменами;

184 – зустрічі зі спеціалістами в галузі фізичної культури;

185 – масові спортивні заходи за місцем навчання;

186 – учитель (викладач) фізичної культури;

187 – тренер із видів спорту;

188 – телебачення;

189 – радіо;

190 – газети;

191 – спеціальна спортивна література (книги, брошури);

192–195 – інші (вказіть) \_\_\_\_\_

**27. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (Допускається декілька варіантів відповідей)**

196 – спортивного інвентарю немає;

197 – є лижі, ковзани;

198 – є гантелі, штанга, гири;

199 – є тренажер;

200 – є велосипед;

201 – є ракетки для гри в теніс, бадмінтон;

202 – є туристське спорядження;

203–210 – є інший спортивний інвентар (укажіть) \_\_\_\_\_

**28. Як Ви вважаєте, чи досить на сьогодні знань для самостійних занять фізичною культурою?**

211 – так, досить;

212 – ні, не досить;

213 – важко відповісти.

**29. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?**

214 – майже не пропускаю;

215 – попускаю 3–4 рази за чверть;

216 – пропускаю більше 5 разів за чверть.

**30. Які причини пропуску занять? (Впишіть) \_\_\_\_\_**

**31. Укажіть, будь ласка, про себе:**

Вік \_\_\_\_\_, зріст \_\_\_\_\_, вага \_\_\_\_\_, спортивний розряд \_\_\_\_\_,  
школа \_\_\_\_\_.



## МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Для визначення добової рухової активності використовували методику хронометражу, розроблену науковцями Фремінгемського університету для дітей та підлітків, яка заснована на реєстрації діяльності людини протягом доби. Вона дає змогу отримати повну інформацію про тривалість конкретного виду діяльності та відпочинку, про чергування фізичних навантажень різної інтенсивності, про сумарну тривалість різних видів діяльності та величину енергозатрат. Такий діапазон можливостей дає підставу кваліфікувати методику хронометражу як об'єктивну, точну, інформативну.

У підлітків виділено такі рівні рухової активності:

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

Для визначення кількості часу, витраченого на кожен із видів рухової активності, проводили добовий хронометраж видів діяльності людини: фіксували відрізки часу, витрачені на кожен вид у такій послідовності, у якій вони чергуються (див. картку реєстрації фізичної активності). Карта реєстрації рухової активності дитини може бути довільної форми. Головна вимога – чітка фіксація витрат часу на різні види активності учнів.

Зіставивши отримані дані із середньовіковими показниками добової рухової активності та енергозатрат, можемо зробити висновок про відповідність нормам. Проте якщо заняття фізичними вправами проводять лише 2 рази на

тиждень, а інші спеціальні заняття з високим рівнем рухової активності відсутні, то це спричинить її дефіцит.

### КАРТА РЕЄСТРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище \_\_\_\_\_, Ім'я \_\_\_\_\_

День тижня \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_, Клас \_\_\_\_\_

Час початку діяльності	Опис діяльності	Час виконання діяльності	Рівень рухової активності
7.00	Піднялась, умилась, застелила ліжко.	25 хв	МР
7.25	Зібрала речі до занять	10 хв	СР
7.35	Сніданок	20 хв	СИР
7.55	Одяглась	10 хв	МР
8.05	Дорога до школи	20 хв	МР
8.25	Підготовка до уроків	5 хв	МР
8.30	Відвідування занять (перерви)	3 год 50 хв	МР, СИР, ВР
13.10	Дорога до місця проживання, спілкування з друзями	30 хв	СР
14.40	Переодягнулася, підготувалася до обіду	20 хв	МР
15.00	Обід	30 хв	СИР
15.30	Читала, дивилася телевізор, слухала музику та ін.	30 хв	СИР
16.00	Розмовляла по телефону	10 хв	МР
16.10	Збиралася на прогулянку	20 хв	МР
16.30	Гуляла та ін.	1 год 30 хв	ВР
18.00	Прийшла додому, готувалася до уроків	2 год 30 хв	МВ
20.30	Дивилася телевізор, читала	1 год 10 хв	СИР
21.40	Вечеряла	20 хв	СИР
22.00	Дивилася телевізор, читала тощо	1 год 10 хв	СИР
23.10	Гігієнічні процедури	10 хв	СИР
23.20-7.00	Сон	7 год 40 хв	БР

Помноживши кількість годин, витрачених на кожен вид діяльності, на ваговий коефіцієнт (табл. 1), отримаємо кількість балів, що відповідає індексу

рухової активності (ІРА) на кожному рівні. Сума показників ІРА на всіх рівнях відповідає добовому індексу рухової активності.

Таблиця 1

**Ваговий коефіцієнт індексу рухової активності**

Рівень рухової активності	Споживання кисню, л хв	Ваговий коефіцієнт	<i>Ккал хв. -1</i>
Базовий	0, 25	1,0	1,25
Сидячий	0, 28	1,1	1,4
Малий	0,41	1,5	2, 05
Середній	0,60	2,4	3
Високий	1,25	5,0	6,25

## КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### Комплекс вправ ритмічної гімнастики для самостійних занять

1. В. п. – о. с. 1 – долоні покласти на плечі, лікті вивести максимально вперед (максимально опустити плечі й витягнути шию); 2 – розвести лікті в сторони (з'єднати лопатки); 3 – поклавши долоні на живіт, втягти його, напружити м'язи сідниць; 4 – в. п. Дихання помірне. Повторити 6–8 разів.
2. В. п. – напівприсід, кисті з переплетеними пальцями на голові, лікті в сторони. 1 – піднятися навшпиньки, руки вгору з поворотом кистей долонями вгору (вдих); 2 – в. п. (видих). Темп середній. Повторити 12–16 разів.
3. В. п. – о. с., руки на голові, кисті одна на одній долонями вниз (стежити за поставою). 1 – із поворотом тулуба ліворуч, напівприсід, ліва рука вперед, права – назад; 2 – в. п.; 3 – із поворотом тулуба праворуч, напівприсід, права рука вперед, ліва – назад; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів у кожную сторону.
4. В. п. – о. с., руки на пояс. 1 – напівприсід (голову опустити на груди, таз подати вперед, спину округлити); 2 – праву ногу праворуч на носок, руки в сторони долонями вперед (стежити за поставою); 3 – напівприсід (голову опустити на груди, таз подати вперед, спину округлити); 4 – ліву ногу ліворуч на носок, руки в сторони долонями вперед (стежити за поставою). Дихання помірне. Темп середній. Повторити 12–16 разів у кожную сторону.
5. В. п. – о. с. 1 – нахил голови вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
6. В. п. – о. с., руки в сторони. 1 – напівприсід, кисті руки повернути долонями вперед; 2 – в. п.; 3 – напівприсід, кисті рук повернути долонями назад; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 12–16 разів.

7. В. п. – о. с. 1 – напівприсід, підняти праве плече; 2 – в. п.; 3 – напівприсід, підняти ліве плече; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 30–32 рази кожним плечем.
8. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на потилиці. 1 – відвести таз ліворуч (плечі залишаються на місці, зберігати правильну поставу); 2 – в. п.; 3 – відвести таз праворуч (плечі залишаються на місці, зберігати правильну поставу); 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 12–16 разів у кожную сторону.
9. В. п. – о. с. 1 – присід, піднімаючи руки дугами через сторони вгору (зберігаючи правильну поставу, коліна разом); 2 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 12–16 разів.
10. В. п. – о. с. Біг на місці, вперед, назад, ліворуч, праворуч. Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 2 хв.
11. В. п. – лежачи на спині. 1 – підняти зігнуту у коліні праву ногу (носок відтягнутий); 2 – в. п.; 3 – підняти зігнуту в коліні ліву ногу (носок відтягнутий); 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 30–32 рази кожною ногою.
12. В. п. – сидячи, ноги нарізно. 1–3 – пружні нахили до пра-вої ноги; 4–6 – пружні нахили до лівої ноги; 7–9 – пружні нахили вперед. 10 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
13. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги зігнуті у колінах, підняті (коліна разом, носки відтягнуті). 1 – опустити зігнуті ноги ліворуч до торкання підлоги (плечі й руки від підлоги не відривати); 2 – в. п.; 3 – опустити зігнуті ноги праворуч до торкання підлоги (плечі й руки від підлоги не відривати); 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 12–16 разів у кожную сторону.
14. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, стопи на підлозі, руки за голову. 1 – підняти голову та плечі; 2 – в. п. Дихання помірне. Темп швидкий. Повторити 12–16 разів.

15. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно, стопи на підлозі, руки вздовж тулуба. 1 – підняти таз (напружити м'язи сідниць); 2 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
16. В. п. – о. с. 1–4 – руки вперед – угору, розслабити кисті “упустити”, розслабити передпліччя “упустити”, “упустити” руки вниз із невеликим нахилом тулуба вперед; 5–8 – повільно повернутися у в. п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 6–8 разів.
17. В. п. – стоячи, ліва рука на грудях, права на животі. 1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в. п. (видих). Повне й глибоке дихання. Повторити 6–8 разів.

**Комплекс вправ ритмічної гімнастики для занять  
у групах загальної фізичної підготовки**

1. В. п. – о. с., руки до плечей, пальці стиснуті у кулак. 1 – на-півприсід, руки в сторони (напружено); 2 – в. п.; 3 – напівприсід, руки вгору; 4 – в. п.; 5 – напівприсід, руки вперед; 6 – в. п.; 7 – напівприсід, руки донизу; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–12 разів.
2. В. п. – о. с., руки на потилиці. 1 – із поворотом тулуба ліворуч, руки в сторони (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – із поворотом тулуба праворуч, руки в сторони (вдих); 4 – в. п. (видих). Темп середній. Повторити 14–16 разів у кожному сторону.
3. В. п. – о. с., руки за спину. 1 – напівприсід на правій нозі, піднімаючись на носок, ліву поставити вперед на носок; 2 – в. п.; 3 – напівприсід на лівій нозі, піднімаючись на носок, праву поставити назад на носок; 4 – в. п.; 5 – напівприсід на лівій нозі, піднімаючись на носок, праву поставити вперед на носок; 6 – в. п.; 7 – напівприсід на правій нозі, піднімаючись на носок, ліву поставити назад на носок; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, пальці переплетені. 1 – відвести таз ліворуч, не роз'єднуючи рук, повернути праву кисть вгору, ліву донизу; 2 – відвести таз праворуч, не роз'єднуючи рук, повернути ліву кисть угору, праву – донизу. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 30–32 рази.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 — відвести таз ліворуч, праве плече вперед (руку не згинати); 2 – відвести таз праворуч, ліве плече вперед (руку не згинати). Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – із поворотом тулуба ліворуч напівприсід, випрямляючи руки вперед, відвести їх ліворуч; 2 – в. п.; 3 – нахил ліворуч; 4 – в. п.; 5 – із поворотом тулуба праворуч напівприсід, випрямляючи руки вперед, відвести їх праворуч; 6 – в. п.; 7 – нахил праворуч; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
7. В. п. – о. с. 1 – випад правою ногою вперед, руки на праве коліно; 2–3 – два пружні рухи вперед з нахилами тулуба до неї; 4 – в. п.; 5 — випад лівою ногою вперед, руки на ліве коліно; 6–7 – два пружні рухи вперед з нахилами тулуба до неї; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів на кожну ногу.
8. В. п. – напівприсід, широка стійка, руки донизу, долоні разом. 1 – піднятися навшпиньки (не змінюючи в. п.), руки дугами через сторони вгору й зробити сплеск над головою; 2 – в. п., сплеск унизу. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 22–24 рази.
9. В. п. – о. с. Біг на місці, вперед, назад, ліворуч, праворуч із високим підніманням стегна, відведенням гомілки назад. Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 2–3 хв.
10. В. п. – о. с. 1 – із напівприсідом на правій нозі, ліву зігнути в коліні підняти вперед, голову опустити; 2 – в. п.; 3 – із напівприсідом на лівій нозі, праву, зігнути в коліні, підняти вперед, голову відвести назад; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 22–24 рази.

11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – напівприсід, обійняти себе руками, округлити спину; 2 – в. п., мах руками в сторони–назад. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів.
12. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 – із поворотом ліворуч напівприсід на правій нозі, нахил тулуба до лівої ноги, узявшись руками за гомілку лівої ноги; 2 – в. п.; 3 – із поворотом праворуч напівприсід на лівій нозі, нахил тулуба до правої ноги, взявшись руками за гомілку правої ноги; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
13. В. п. – стійка ноги нарізно, долоні на потилиці. 1 — відвести таз ліворуч; 2 – в. п.; 3 – відвести таз праворуч; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 20–24 рази в кожную сторону.
14. В. п. – глибокий випад ліворуч, руки на підлозі. 1 – випрямитися зі сплеском над головою; 2 в. п.; 3–4 – те саме з випадом праворуч. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
15. В. п. – упор навколішках, носки підігнуті. 1–2 – не зрушуючи з місця, руки – та стопи, розігнути коліна, нахилитися вперед (голова – між руками) у положення “будиночок”; 3–4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
16. В. п. – о. с. Біг на місці з високим підніманням стегна, стрибки на одній нозі вперед, назад; стрибки “твіст” (руки рухаються в одну сторону, ноги – у другу). Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 2–3 хв.
17. В. п. – упор лежачи. 1 – опустити праве передпліччя на підлогу; 2 – опустити ліве передпліччя на підлогу; 3 – випрямити праву руку; випрямити ліву руку. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
18. В. п. – сід, ноги нарізно. 1 – підняти ноги й з’єднати; 2 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
19. В. п. – упор стоячи на колінах. 1–2 – мах правою ногою назад–угору, ліву руку вгору; 3–4 – в. п.; 5–6 – мах лівою ногою назад–угору, праву руку – вгору; 7–8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів кожною ногою.



20. В. п. – упор лежачи на стегнах. 1 – зігнути руки (вдих); 2 – розігнути руки, прогнутися (видих). Темп середній. Повторити 14–16 разів.
21. В. п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1 – розігнути руки (прогнутися); 2 – з опорою на праве коліно сісти на праву п'яту, ліва нога ковзає назад; 3–4 – прогнутися назад з опорою на праву руку, ліва – вгору; 5–8 – те саме у зворотному порядку. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів у кожному напрямку.
22. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1 – ліву ногу підняти вгору та дістати підлогу праворуч від себе (нога пряма, плечі від підлоги не відривати); 2 – в. п.; 3 – праву ногу підняти вгору та дістати підлогу ліворуч від себе (нога пряма, плечі від підлоги не відривати); 4 – в. п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 14–16 разів кожною ногою.
23. В. п. – лежачи на спині, руки – уздовж тулуба. 1–4 — лівою ногою описувати коло, почавши праворуч від себе, потім вгору й ліворуч від себе, повертаючись у в. п.; 5–8 – правою ногою описувати коло, почавши ліворуч від себе, потім – угору та праворуч від себе, повертаючись у в. п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 14–16 разів кожною ногою.
24. В. п. – сід. 1 – зігнути праву ногу; 2 – зігнути ліву ногу; 3–6 – пружні рухи колінами в сторони за допомогою рук; 7 – випрямити праву ногу; 8 – випрямити ліву ногу. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
25. В. п. – упор стоячи на колінах. 1–2 – вигнути спину вгору; голову опустити; 3–4 – прогнути спину вниз, голову підняти. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.

**Комплекс вправ ритмічної гімнастики для занять зі спортивною спрямованістю**

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на потилиці, пальці переплетені. 1 – напівприсід, підняти руки долонями вгору, піднімаючись навшпиньки; 2 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.

2. В. п. – о. с., руки до плечей, пальці стиснуті у кулак. 1 – напівприсід, руки напружено випрямити в сторони; 2 – в. п.; 3 – напівприсід, руки вгору; 4 – в. п.; 5 – напівприсід, руки вперед; 6 – в. п.; 7 – напівприсід, руки опустити донизу; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
3. В. п. – широка стійка, руки на пояс. 1–2 – поворот праворуч зігнути праву ногу в положення випаду та з нахилом уперед торкнутися грудьми правого коліна; 3–4 – в. п.; 5–6 – поворот ліворуч зігнути ліву ногу в положення випаду та з нахилом уперед торкнутися грудьми лівого коліна; 7–8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
4. В. п. – стійка ноги нарізно. 1–3 – повільний напівприсід, колові оберти головою ліворуч; 4 – в. п.; 5–7 – повільний напівприсід, колові оберти головою праворуч; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів.
5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей, пальці зігнуті в кулак. 1 – відвести таз ліворуч, ліва рука ліворуч–донизу; 2 – відвести таз праворуч, права рука праворуч–донизу; 3 – зігнути ліву руку у в. п. (рух таза ліворуч); 4 – зігнути праву руку у в. п. (рух таза праворуч). Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10–12 разів.
6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот тулуба ліворуч, напівприсід, руки вперед з енергійним рухом ліворуч; 2 – в. п.; 3 – нахил тулуба ліворуч; 4 – в. п.; 5 – поворот тулуба праворуч, напівприсід, руки вперед з енергійним рухом праворуч; 6 – в. п.; 7 – нахил тулуба праворуч; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки – на стегнах. 1 – нахил тулуба вперед, руки ковзають по стегнах до колін; 2 – зігнути ноги до положення напівприсід, спину округлити; 3 – випрямити коліна, прогнутися; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.

8. В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, руки на пояс. 1–2 – пружні присідання на правій нозі; 3–4 – пружні присідання на лівій нозі. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів на кожній нозі.
9. В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, руки опущені й з'єднані. 1 – піднятися навшпиньки, руки вгору, сплеск над головою; 2 – в. п., сплеск унизу. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
10. В. п. – о. с. Біг на місці з високим підніманням стегна, стрибки на одній нозі вперед, назад, із відведенням гомілки назад. Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 3–4 хв.
11. В. п. – о. с., руки до плечей. 1 – піднімаючись навшпиньки, підняти плечі, лікті з'єднати перед грудьми, голову опустити; 2 – напівприсід, плечі опустити й розвести в сторони, прогнутися. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
12. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 – напівприсід, поворот тулуба праворуч; 2 – в. п.; 3 – випрямляючи руки вперед, нахил тулуба вперед, голову підняти; 4 – в. п.; 5 – напівприсід, поворот тулуба ліворуч; 6 – в. п.; 7 – випрямляючи руки вперед, нахил тулуба вперед, голову підняти; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
13. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці переплетені. 1–3 – напівприсід на правій нозі, пружні нахили ліворуч; 4 – в. п.; 5–7 – напівприсід на лівій нозі, пружні нахили праворуч; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
14. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – поворот тулуба ліворуч, напівприсід на правій нозі, нахил до лівої ноги; 2 – в. п., нахил до лівої ноги; 3 – поворот тулуба ліворуч, напівприсід на правій нозі, нахил до лівої ноги; 4 – в. п.; 5 – поворот тулуба праворуч, напівприсід на лівій нозі, нахил до правої ноги; 6 – в. п., нахил до правої ноги; 7 – поворот тулуба праворуч,

напівприсід на лівій нозі, нахил до правої ноги; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів із кожної ноги.

15. В. п. – о. с. 1 — піднімаючись на носок правої ноги, високо підняти вперед зігнуту ліву ногу, захопивши її руками; 2 – в. п.; 3 – піднімаючись на носок лівої ноги, високо підняти вперед зігнуту праву ногу, захопивши її руками; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів із кожної ноги.
16. В. п. – о. с. 1 – присід, нахил уперед, обхопити руками коліна (видих); 2 – в. п. (вдох). Темп середній. Повторити 16–18 разів.
17. В. п. – о. с. Біг на місці з високим підніманням стегна, стрибки на одній нозі вперед, назад; стрибки “твіст” (руки рухаються в одну сторону, ноги – у другу). Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 3–4 хв.
18. В. п. – стійка ноги нарізно, кисті стиснути в кулак, ліва рука вгору, права – опущена. 1 – поворот тулуба праворуч, напівприсід, зміна положення рук; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба ліворуч, напівприсід, зміна положення рук; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
19. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, руки перед грудьми, пальці переплетені, долоні вперед, лікті в сторони. 1 – не згинаючи коліна, поставити ліву стопу на підлогу, руки вперед долонями вперед; 2 – в. п.; 3 – не згинаючи коліна, поставити праву стопу на підлогу, руки вперед долонями догори; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 24–25 разів кожною ногою.
20. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–4 – колові оберти тулубом ліворуч; 5–8 — колові оберти тулубом праворуч. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів у кожную сторону.
21. В. п. – о. с. 1 – напівприсід на правій нозі, підняти зігнуту ліву ногу вперед, руки – на пояс; 2 – випрямити ліву ногу вперед; 3 – напівприсід на правій нозі, підняти зігнуту ліву ногу вперед, руки – на пояс; 4 – в. п.; 5 – напівприсід на лівій нозі, підняти зігнуту праву ногу вперед, руки – на

- пояс; 6 – випрямити праву ногу вперед; 7 – напівприсід на лівій нозі, підняти зігнуту праву ногу вперед, руки – на пояс; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
22. В. п. – о. с. Біг на місці з високим підніманням стегна, стрибки на одній нозі вперед, назад, із відведенням гомілки назад. Дихання помірне. Темп середній. Виконувати протягом 3–4 хв.
23. В. п. – стійка ноги нарізно. 1 – упор стоячи; 2–4 – “ходьба на руках” вперед (ноги у колінах не згинати); 5–7 – назад; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 3–5 разів.
24. В. п. – сід. 1 – піднімаючи таз, прогнутися, носок правої ноги притиснути до коліна лівої; 2 – в. п.; 3 – піднімаючи таз, прогнутися, носок лівої ноги притиснути до коліна правої; 4 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 14–16 разів.
25. В. п. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, стопи на підлозі. 1–3 – піднімаючи таз, виконати ним колові оберти зліва направо; 4 – в. п.; 5–7 – піднімаючи таз, виконати ним колові оберти у зворотному напрямку; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
26. В. п. – сід, ноги нарізно. 1 – підняти ноги, з’єднуючи їх; 2 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 16–18 разів.
27. В. п. – сід, ноги нарізно, руки витягнуті вперед. 1–2 – два пружних нахили ліворуч; 3–4 – два пружних нахили праворуч; 5–7 – три пружних нахили вперед; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
28. В. п. – упор лежачи на стегнах (з опорою на передпліччя). 1 – прогнутися, випрямивши руки; 2 – з опорою на руки, праву ногу зігнути, ліву відвести назад; 3 – піднімаючись на праве коліно, прогнутися назад, руки підняти вгору; 4 – в. п.; 5 – прогнутися, випрямивши руки; 6 – з опорою на руки, ліву ногу зігнути, праву відвести назад; 7 – піднімаючись на ліве коліно, прогнутися назад, руки підняти вгору; 8 – в. п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.

29. В. п. – упор стоячи на колінах. 1–2 – спину вигнути, голову опустити; 3–4 – прогнути спину вниз, голову підняти вгору. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8–10 разів.
30. В. п. – о. с., руки вгору. 1 – розслабити кисті; 2 – “упустити” передпліччя; 3–4 – “упустити” руки з невеликим нахилом вперед; 5–8 – повернутися у в. п. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 8–10 разів.



## АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Войнаровської Н.С.

«Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної гімнастики» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Луцького НВК № 9 – ліцей запроваджені методичні рекомендації Войнаровської Н.С., в яких обґрунтовано методику впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5 – 9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ. Автором розроблено класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням.

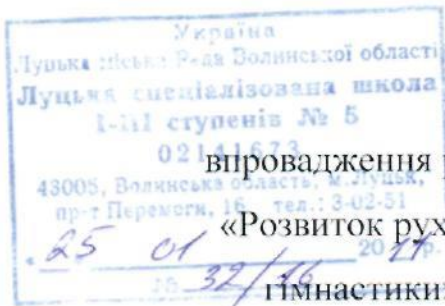
Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор НВК № 9 –



Недужко В.Д.



## АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Войнаровської Н.С. «Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної гімнастики» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів спеціалізованої школи І-ІІІ ступеня № 5 м. Луцька запроваджені методичні рекомендації Войнаровської Н.С., в яких обґрунтовано методику впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5 – 9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ. Автором розроблено класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням.

Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор спеціалізованої  
школи І-ІІІ ступеня № 5 м. Луцька



Півницький В.Б.





## АКТ

проведення результатів наукового дослідження Войнарівської Н.С.  
рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної  
гімнастики» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів спеціалізованої школи I-III ступеня № 1 м. Луцька запроваджені методичні рекомендації Войнарівської Н.С., в яких обґрунтовано методику впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5 – 9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ. Автором розроблено класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням.

Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор спеціалізованої  
школи I-III ступеня № 1 м. Луцька



Киця А.І.



## АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Войнарівської Н.С.  
«Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної  
гімнастики» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів Луцького НВК – гімназії № 14 запроваджені методичні рекомендації Войнарівської Н.С., в яких обґрунтовано методику впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5 – 9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ. Автором розроблено класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням.

Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор НВК – гімназії № 14

Кардаш М.М.





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE  
OF UKRAINE

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

LESYA UKRAINKA  
VOLYN NATIONAL UNIVERSITY

Україна, 43025 м. Луцьк, пр. Волі, 13  
Тел.: +38(03322) 4-10-07  
Факс: +38(0332) 72-01-23  
Ел. пошта: post@univer.lutsk.ua  
www.vnu.edu.ua

Prosp.Voli, 13, Lutsk 43025, Ukraine  
Tel.: +38(03322) 4-10-07  
Fax: +38(0332) 72-01-23  
E-mail: post@univer.lutsk.ua  
www.vnu.edu.ua

14.01.2011 № 3/125  
на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### Довідка

про впровадження результатів дослідження Войнаровської Наталії Степанівни «Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної гімнастики» навчально-виховний процес студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки

У навчальному процесі студентів інституту фізичної культури та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки запроваджено результати дослідження Войнаровської Н. С. «Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної гімнастики».

У навчальному процесі з теорії і методики фізичного виховання використовується розроблена класифікація основних рухів ритмічної гімнастики за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням. Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Впровадження в практику вищезазначених рекомендацій дозволило підвищити мотивацію студентів до виконання фізичних вправ, інтерес до майбутньої професійної діяльності.



Проректор з наукової роботи

проф. Цьось А. В.

## АКТ

впровадження результатів наукового дослідження Войнаровської Н.С.  
«Розвиток рухової активності дівчат 5 – 9 класів засобами ритмічної  
гімнастики» у навчально-виховний процес з фізичної культури

У навчальний процес учнів КЗ „Луцької гімназії № 4 імені Модеста Левицького Луцької Міської Ради Волинської області” запроваджені методичні рекомендації Войнаровської Н.С., в яких обґрунтовано методику впровадження ритмічної гімнастики в різні форми фізичної культури дівчат 5 – 9 класів для підвищення їхньої рухової активності, фізичної підготовленості та мотивації до систематичного виконання фізичних вправ. Автором розроблено класифікацію основних рухів за трьома ознаками: складністю рухів, частинами тіла та вихідним положенням.

Методика навчання дівчат ритмічної гімнастики передбачала застосування комплексу різноманітних методів, засобів, форм навчання, дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Запропоновані рекомендації сприяють поліпшенню інтересу та мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами, підвищенню фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Директор КЗ „Луцька гімназія № 4  
ім. Модеста Левицького Луцької  
Міської Ради Волинської області”



Мишковець О.А.