

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДЕЙНЕКО АЛЬФІЯ ХАМЗІЇВНА

УДК 796.012.45–057.874

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

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2016

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
Сутула Василь Опанасович,
Харківська державна академія фізичної культури,
професор кафедри танцювальних видів спорту,
фітнесу і гімнастики

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Боднар Іванна Романівна,
Львівський державний університет фізичної культури,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Гордійчук Віктор Іванович,
Луцький інститут розвитку людини Університету
«Україна», доцент кафедри фізичної реабілітації

Захист відбудеться 11 лютого 2016 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 11 січня 2016 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**

А.С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. У державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 року) передбачено, що основною метою освітньої галузі “Здоров’я і фізична культура” є розвиток в учнів основної школи ключової здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття навичок збереження і зміцнення здоров’я та дбайливого ставлення до нього. Однак, як свідчать результати досліджень, лише 20% дітей шкільного віку можна вважати здоровими, у 56 % школярів виявлено незадовільний стан фізичної підготовленості (М. Дутчак, 2012; Т. Круцевич, 2012; В. Маринич, 2013). Більшість науковців вважають, що така ситуація зумовлена зниженням рівня рухової активності школярів (О. Кібальник, 2007; І. Угніч, 2010; О. Томенко, 2013; О. Булгаков, 2014), недотриманням у режимі навчального дня фізіологічного нормованого рівня розумового та фізичного навантаження (Т. Круцевич, 2003; А. Федоров, 2009; О. Андрєєва, 2013; О. Томенко, 2013; В. Гордійчук, 2012, 2013; Н. Москаленко, 2014), а також відсутністю в учнів належної мотивації до занять фізичними вправами (Г. Безверхня, 2004; Б. Шиян, 2007; В. Сутула, 2011; М. Саїнчук, 2012; Т. Кутек, 2013; І. Боднар, 2013).

Вирішення означених вище проблем можливе, на думку спеціалістів (М. Виленський, 2001; Л. Лубишева, 2006; В. Сутула, 2012; В. Земцова, 2013; Т. Круцевич, 2014), за рахунок формування в учнів певного рівня особистісної фізичної культури, базовим елементом якої є культура їхньої рухової діяльності (Л. Лубишева, 2004; Г. Наталов, 2005; Р. Абзалов, 2013; Ш. Хуббієв, 2014), яка містить, з одного боку, техніку виконання рухових дій, а з другого – стосується сфери мотивів, потреб і цінностей. Проте, якщо у спеціальній науковій і методичній літературі (Г. Наталов, 1998; Л. Лубишева, 2004; Р. Абзалов, 2013) проблему формування культури рухової діяльності досліджено досить послідовно, то практичний аспект цих напрацювань потребує значної уваги сучасних дослідників. Аналіз навчальних програм свідчить, що поняття «культура рухів» використовується лише в початковій школі, а його суть залишається нерозкритою. У перших – четвертих класах формування культури рухів є початковим етапом фізичного виховання і навчання дітей, на якому приділяється увага комплексному розвитку їх рухової активності і формується загальна рухова компетенція. В основній школі завдань щодо формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачено. Тобто в навчальному матеріалі для учнів п’ятих – дев’ятих класів фактично не передбачено продовження формування культури рухової діяльності. Саме така теоретико-практична колізія зумовлює проблемну ситуацію цього дисертаційного дослідження.

У процесі формування культури рухової діяльності важливу роль відіграє інваріантна складова сучасних шкільних програм з дисципліни «Фізична культура», яка ґрунтується на засобах основної гімнастики. Попри дослідженість окремих питань, використання засобів основної гімнастики у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів (П. Петров, 2000; О. Худолій, 2008; В. Баршай, 2009), змістовно-методичні умови її ефективного застосовування у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи

залишаються невивченими. Окрім цього, практика свідчить про необхідність додаткового аналізу проблеми формування культури рухової діяльності в учнів основної школи. Сьогодні залишаються усе ще не визначеними критерії оцінювання рівня сформованості в учнів п'ятих і шостих класів культури рухової діяльності, не з'ясовано програмно-методичні, організаційні та соціально-педагогічні умови формування культури рухової діяльності у школярів, не визначено роль засобів основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів основної школи, відсутня наступність у формуванні в учнів «культури рухів» від початкової до старшої школи.

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

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. відповідно до теми 1.3 «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту» (номер державної реєстрації 0111U001716), а також комплексного наукового проекту Міністерства освіти і науки України (2012–2014 р.) «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації 0113U001205).

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

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

Завдання дослідження:

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

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

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

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

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

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

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

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

Наукова новизна отриманих результатів:

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

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

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

Апробація результатів дисертаційної роботи. Основні теоретичні положення, експериментальні дані та висновки дисертаційного дослідження оприлюднено на X, XII, XIII, XIV Міжнародних наукових конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» у Харківській державній академії фізичної культури (Харків, 2008; 2012–2014); VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Спорт, духовність та гуманізм у сучасному світі» у Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання і спорту (Донецьк, 2010); III Міжнародній електронній науково-практичній конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання» у Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К.Д. Ушинського (Одеса, 2012); V Міжнародній науково-практичній конференції пам'яті Лапутіна Анатолія Миколайовича «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» у Чернігівському національному педагогічному університеті (Чернігів, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасна система спортивної підготовки гімнастів» у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (Київ, 2012); III Відкритій науково-практичній конференції факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2014).

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

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (247 найменувань) та додатків. Роботу викладено на 257 сторінках, з яких 159 – основного тексту, що містить 27 таблиць та 11 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, відображено особистий внесок дисертанта та сферу апробації результатів дослідження, зазначено кількість публікацій, структуру й обсяг роботи.

У першому розділі «**Теоретико-методичні засади формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів**» узагальнено праці провідних науковців щодо основних напрямів удосконалення системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів (Т. Круцевич, 2003, 2012, 2014; Б. Шиян, 2007; Н. Москаленко, 2009, 2014; Л. Лубишева, 2009, 2012; І. Угніч, 2010; О. Томенко, 2013). Установлено, що успішна реалізація завдань, передбачених чинною програмою з навчальної дисципліни «Фізична культура»,

можлива лише за умови сформованості у школярів мотивації до занять фізичними вправами, тобто формування в них певного рівня особистісної фізичної культури, однією з граней якої є культура рухової діяльності (О. Мордик, 2012; М. Саїнчук, 2013; М. Верховська, 2015). Проведений аналіз літературних джерел дав змогу виокремити передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів, критерії оцінювання її сформованості, які містять мотиви, потреби, цінності та знання учнів щодо використання вправ основної гімнастики у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності; розкрити суть використання засобів основної гімнастики в інваріантній складовій навчальній програми для учнів п'ятих і шостих класів з дисципліни «Фізична культура»; відзначити передумови розробки педагогічних технологій, використання яких забезпечувало б реалізацію завдань шкільної програми з дисципліни «Фізична культура», зокрема і щодо формування в учнів культури рухової діяльності через використання інваріантної складової програми.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» подано систему взаємопов'язаних методів наукового дослідження для вирішення поставлених завдань, що відповідають об'єктові, предметові, меті роботи, та загальні відомості про контингент досліджуваних, описано організацію дослідження. У дослідженні взяли участь 450 учнів загальноосвітніх шкіл м. Харкова.

Дисертаційне дослідження виконано трьома етапами упродовж 2008–2015 рр.

На першому етапі (2008–2011 рр.) визначено мету, об'єкт, предмет та завдання дослідження, напрями їх реалізації, обрано відповідні методики дослідження. Проаналізовано роль основної гімнастики у процесі формування культури рухової діяльності учнів, виявлено змістовно-методичні умови використання засобів основної гімнастики у процесі фізичного виховання, а також соціально-педагогічні передумови розробки технології формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

На другому етапі (2011–2014 рр.) проведено констатувальний та формувальний педагогічні експерименти, а також оцінено ефективність розробленої технології. Констатувальний педагогічний експеримент проведено 2012 року. Його метою було визначення рівня фактичної сформованості культури рухової діяльності в сучасних школярів. Формувальний педагогічний експеримент проведено упродовж 2013–2014 навчального року, у процесі якого застосовано технологію «Основна гімнастика в школі».

На третьому етапі (2014–2015 рр.) порівняно результати педагогічного експерименту, а також оприлюднено основні результати дослідження в наукових виданнях, доповідях на наукових семінарах і конференціях, оформлено висновки дисертаційного дослідження.

У третьому розділі «**Передумови розробки технології формування культури рухової діяльності учнів основної школи**» подано результати констатувального експерименту, спрямованого на визначення соціально-педагогічних передумов формування культури рухової діяльності в учнів та на оцінювання їх фізичної підготовленості і функціонального стану. За результатами дослідження виявлено, що в середньому 46,9 % учнів відвідують уроки фізичної культури без особливого бажання. За період навчання у школі в учнів спостерігається зниження інтересу до застосування на уроках фізичної культури рухливих ігор (естафети, «Веселі старты»

тощо) від 65,2 % у четвертому класі до 30,9 % у десятому □ одинадцятому класах. Результати дослідження також свідчать про те, що у школярів за час навчання в школі збільшується інтерес до застосування на уроках фізичної культури вправ основної гімнастики як засобу оздоровлення (з 44,0 % у четвертому класі, 46,9 % у п'ятому □ дев'ятому класах до 60,6 % у десятому □ одинадцятому класах). Оцінювання частини різних форм рухової активності в загальному обсязі добової активності учнів виявило, що за період їхнього навчання в школі збільшується значення у цьому процесі уроку фізичної культури (від 27,2 % у четвертому класі до 62,0 % у десятому □ одинадцятому класах), при цьому зменшується значення фізичної активності на перервах (від 51,5 % у четвертому класі до 18,0 % у десятому □ одинадцятому класах) та на дозвіллі (від 30,3 % у четвертому класі до 18,8 % у десятому □ одинадцятому класах).

Проведений комплексний аналіз фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів та їхніх функціональних можливостей засвідчив, що середні показники фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, індекс Кетле, обхват грудей) відповідають наявним нормам, а рівень функціональних можливостей, оцінений за середнім результатом проб життєвої ємкості легень (ЖЄЛ), Штанге та Руфф'є, знаходиться нижче від відповідних норм. Комплексне оцінювання фізичної підготовленості учнів подано в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів

Назва тесту		5 класи		6 класи	
		хлопці (n=32)	дівчата (n=30)	хлопці (n=33)	дівчата (n=27)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Результати оцінювання рівня силової підготовленості					
1	Піднімання ніг у висі (рази)	16,3±6,4	16,9±6,6	15,8±8,5	13,9±6,8
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	13,9±5,9	11,9±6,0	18,2±9,9	8,4±4,7
Результати оцінювання рівня швидкісно-силової підготовленості					
1	Стрибок вгору з місця (см)	24,8±4,3	21,0±3,6	26,6±6,7	24,8±4,4
Результати оцінювання рівня швидкісних здібностей					
2	Біг на місці 5 с (рази)	21,1±2,4	19,9±3,1	21,9±3,0	20,6±3,4
3	Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає (см)	26,0±13	30,1±11,8	20,4±10,0	25,9±14
Результати оцінювання рівня гнучкості					
1	Шпагати				
	1) правою	22,6±6,7	18,2±7,3	24,8±6,3	17,9±7,6
	2) лівою	23,8±6,5	18,3±6,1	25,4±5,8	18,2±6,9
	3) поперечний	23,2±7,1	17,5±8,0	26,6±6,8	21,3±10
2	Викрут палиці (см)	70,6±18	66,4±14,6	76,9±11,	73,5±14
Результати оцінювання рівня координаційних здібностей					
1	Статична рівновага за методикою Яроцького (с)	15,8±4,4	15,0±4,1	13,7±6,0	13,3±5,2
2	Тест для визначення рухової пам'яті (кількість спроб)	1,8±0,8	1,7±0,8	1,8±1,1	1,5±0,7
Результати оцінювання рівня витривалості					
	Гарвардський степ-тест (оцінка)	60,1±12	59,1±8,9	70,3±13,7	62,4±11

Силова підготовленість хлопців і дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, відповідає середньому та низькому рівню («Піднімання ніг у висі», «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи»). Їхня швидкісно-силова підготовленість, оцінена за результатами тесту «Стрибок вгору з місця», знаходиться на середньому рівні. Розвиток швидкісної підготовленості за результатами тесту «Біг на місці 5 с» дорівнює оцінці «задовільно», а за тестом «Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає» у п'ятикласників відповідає оцінці «задовільно», а в шестикласників – оцінці «добре». Рівень розвитку в учнів п'ятих і шостих класів гнучкості, оцінений за виконання «Шпагатів на праву, ліву ногу, поперечного» та «Викручування палиці», є нижчий за середній, розвиток координаційних здібностей («Статична рівновага за методикою Яроцького», «Тест для оцінки рухової пам'яті») у п'ятикласників відповідає оцінці «нижчий за середню», а в шестикласників – «середній». Рівень розвитку витривалості за результатами виконання Гарвардського степ-тесту у хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих класах, а також у дівчат шостого класу відповідають оцінці «нижчий за середню»; у хлопців шостого класу – «середній».

Узагальнені результати досліджень, проведених у третьому розділі, свідчать про те, що відомі в системі фізичного виховання школярів педагогічні підходи не забезпечують повною мірою необхідний (відповідно до наявних нормативів) рівень фізичної підготовленості та функціональних можливостей учнів п'ятих і шостих класів як основи прояву в них культури рухової діяльності, а також належної мотивації до занять фізичними вправами. Вони також свідчать про потребу розробки спеціальних педагогічних технологій, спрямованих на вирішення означених проблем.

У четвертому розділі **«Технологія формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики»** обґрунтовано авторську технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів та подано результати педагогічного експерименту. Технологія формування культури рухової діяльності становить собою систему педагогічних заходів, які забезпечують формування в учнів позитивного та дієвого ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, підвищення рівня компетентності у виконанні фізичних вправ основної гімнастики та поліпшення фізичної підготовленості. В її основі лежать методики використання засобів основної гімнастики та спеціальних змагально-розважальних конкурсів у процесі реалізації інваріантної складової програми з дисципліни «Фізична культура» (табл. 2). Технологію «Основна гімнастика в школі» застосовано впродовж навчального року в підготовчій частині уроку. Вона передбачає використання в річній структурі вивчення дисципліни «Фізична культура» методики послідовного ускладнення засобів основної гімнастики; спеціально розроблених змагально-розважальних конкурсів, які застосовують наприкінці кожної чверті для підвищення мотивації учнів до фізкультурно-оздоровчої діяльності та оцінювання фактичного рівня сформованості культури рухової діяльності; системи заходів щодо залучення учнів до складання (на основі раніше вивченого матеріалу) та проведення з однокласниками різноманітних комплексів фізичних вправ, що є одним із ключових аспектів самоорганізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Схема використання засобів основної гімнастики в технології формування культури рухової діяльності

№	Підготовча частина уроку «Фізична культура»					
1	2	3	4	5	6	
№ уроку	Схема ускладнення вправ у процесі проведення уроків упродовж навчального року: одинарних рухів – поєднання одинарних рухів у більш складні вправи, зміна вихідних положень, утримання статичних положень, збільшення амплітуди та кількості разів, виконання серії вправ та вправ завдань, зміна координаційної складності рухів, виконання вправ без зорового контролю, подолання смуги перешкод, використання поточного, колового та змагального способу виконання вправ, музичного супроводу тощо					
Перший компонент підготовчої частини уроку		Другий компонент підготовчої частини уроку				
1□3	Комплекси: - №1 стройові вправи; - №1 ходьба, біг, стрибки; - №1 загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) у русі	Одинарні рухи				
		Вправи на потягування	Вправи для м'язів тулуба та шиї (нахили, повороти, колові рухи)	Вправи для м'язів ніг (упори, присіди, випадки)	Вправи для м'язів рук та плечового поясу	Стрибки
4□6	Комплекси: - №2 стройові вправи; - №1 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Зміна в.п. рук та ніг	Пружні рухи, захвати	+ упор стоячи зігнувшись	Збільшення кількості разів	
7□9	Комплекси: - №2 стройові вправи; - №2 ходьба, біг, стрибки; - №1 ЗРВ у русі	Без зорового контролю	Поєднання одинарних рухів у більш складні вправи	Виконання серій вправ		
Для уроків № 10□12 характерне виконання вправ навшпиньки, утримання статичних положень до 10 секунд, збільшення амплітуди рухів, вправ-завдань і зміна координаційної складності стрибків. Для підбиття підсумку наступні уроки були контрольними з виконанням вправ на оцінку						
13	Комплекси: - №3 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №2 ЗРВ у русі	Поточний спосіб виконання комплексу вправ				
К		Зміна в.п. рук та ніг	Пружні рухи	КОНТРОЛЬ □ упор стоячи зігнувшись (на оцінку)	Вправи-завдання	Стрибки впродовж 1 хв
14	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №3 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Поточний спосіб комплексу вправ			КОНТРОЛЬ □ згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 15 с	Складно-координаційні стрибки
К		Виконання вправ навшпиньки	Виконання вправ з захватом ніг у різних вихідних положеннях			

1	2	3	4	5	6
15 К	Комплекси: - №4 стройові вправи; - №4 ходьба, біг, стрибки; - №3 ЗРВ у русі	Виконання вправ навшпиньки	Поточний спосіб комплексу вправ Збільшення амплітуди рухів	Вправи-завдання	КОНТРОЛЬ □ стрибок у довжину з місця «Хто далі?»
Для закріплення та удосконалення вивченого комплексу ЗРВ на наступних уроках застосовано коловий метод. На уроках № 19□21 для підвищення інтересу та емоційного тла уроку, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу, а також розвитку рухових якостей використано смугу перешкод (уроки № 22□24). Для підведення підсумків та контролю в кінці першої чверті проведено змагання на краще виконання комплексу загальнорозвивальних вправ на факультативному занятті					
Уроки з фізичної культури у другій і третій чверті проходили за аналогічною схемою ускладнення. Особливістю четвертої чверті було формування навичок самостійного проведення комплексів загальнорозвивальних вправ різної спрямованості на основі раніше вивчених вправ. Підготовчі частини уроків усієї чверті умовно було розділено на 6 блоків. Кожен блок складався з чотирьох уроків. Уроки проводили за поданою нижче схемою					
79	Комплекси: - №11 стройові вправи; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	Учитель проводить поточним способом комплекс вправ без предмета певної спрямованості (кількість вправ 20□22)		Човниковий біг за ігровим методом «Хто швидше напише?»	
80□81 К	Комплекси: - №11 стройові вправи; - № 10 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	КОНТРОЛЬ □ самостійне проведення комплексу вправ без предмета певної спрямованості (10□12 вправ) з групою однокласників (5□6 осіб) (НА ОЦІНКУ)			
82 К	Комплекси: - №12 стройові вправи №12; - №10 ходьба, біг, стрибки; - №10 ЗРВ у русі №10	КОНТРОЛЬ □ на заключному уроці блоку учень, який підготував кращий комплекс, проводив його з усім класом (НА ОЦІНКУ)			
103	Комплекси: - №14 стройові вправи; - №8 ходьба, біг, стрибки; - №9 ЗРВ у русі	Подолання смуги перешкод з використанням предметів та снарядів на спортивному майданчику: проходження рукоходу; стрибки через колеса; кидок набивного м'яча (2 кг) із-за голови двома руками на дальність; човниковий біг 3×10 м; перелазання через перешкоду заввишки 60 см; ходьба по гімнастичній лаві, м'яч догори; стрибки «змійкою» через гімнастичну лаву з гантелями			
104 К	Комплекси: - №12 стройові вправи; - №5 ходьба, біг, стрибки;	КОНТРОЛЬ □ ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД НА ЧАС ОСОБИСТІ ЗМАГАННЯ			
105 К	- №3 ЗРВ у русі				
КОНТРОЛЬ □ ПОДОЛАННЯ СМУГИ ПЕРЕШКОД НА ЧАС КОМАНДНІ ЗМАГАННЯ (ЗМІШАНІ КОМАНДИ ПО 4□5 УЧНІВ)					

Рівень сформованості в учнів п'ятих і шостих класів культури рухів оцінено за двома напрямками □ діяльнісним (для чого використовували метод експертного оцінювання та анкетування, методики оцінювання рівня фізичної підготовленості школярів) та ціннісно-мотиваційним (для чого застосовували методику анкетування).

У процесі формульовального педагогічного експерименту оцінювали та порівнювали зміни рівня сформованості культури рухової діяльності в учнів експериментальних і контрольних класів. Вони свідчать про те, що впроваджена технологія організації педагогічного процесу позитивно вплинула на сприйняття учнями експериментальних класів уроків з дисципліни «Фізична культура» у напрямі збільшення зацікавленості та інтересу до них. Учні експериментальних класів також підвищили усвідомлення потреби використання фізичних вправ для забезпечення власного здоров'я (учні експериментального п'ятого класу □ на 16 %, а учні шостого класу □ на 25 %, тоді як аналогічні показники в контрольних класах становлять відповідно 2 % і 1 %). Комплекси фізичних вправ та змагально-розважальні конкурси, які використовували у процесі впровадження технології, сприяли підвищенню емоційності тла занять, що зробило їх більш цікавими для учнів (в учнів п'ятого класу експериментальної групи інтерес підвищився на 37 %, а в учнів шостого класу – на 25 %, показники в контрольних класах відповідають 3 % і 3 %). Після впровадження технології кількість дітей, які проводять активне дозвілля, в експериментальному п'ятому класі збільшилася на 12 %, а в шостому класі – на 13 %, у контрольних класах □ відповідно на 4 % та 6 %. Експертне оцінювання рівня сформованості культури виконання учнями вправ основної гімнастики виявило, що за період експерименту в учнів експериментальних класів порівняно з учнями контрольних класів поліпшилася якість виконання стройових вправ у п'ятих класах □ на 0,75 бала, у шостих □ на 1,18 бала; різновидів ходьби в п'ятих класах □ на 0,82 бала, а в шостих □ на 1,22 бала; різновидів бігових вправ у п'ятих та шостих класах □ на 0,86 бала; комплексів загальнорозвивальних вправ у русі у п'ятих □ на 0,62 бала, а у шостих класах □ на 0,87 бала, на місці у п'ятих класах □ на 0,86 бала, а у шостих □ на 0,84 бала.

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих класів (табл. 3) і шостих класів (табл. 4), проведений після впровадження технології, установив достовірне поліпшення в експериментальних класах порівняно з контрольними ($p < 0,05$; $0,01$). Так, в учнів п'ятих класів швидкісно-силова підготовленість (стрибок у довжину з місця) поліпшилася у дівчат на 11,8 см, у хлопців □ на 14,0 см; розвиток сили (згинання та розгинання рук в упорі лежачі) у дівчат – на 1,8 раза, у хлопців – на 1,6 раза; гнучкість (нахил тулуба вперед у положенні сидячи) у дівчат □ на 2,2 см, у хлопців □ на 1,7 см; швидкісна витривалість (стрибки на скакалці за одну хвилину) у дівчат □ на 27,6 раза, у хлопців □ на 19,4 раза ($p < 0,01$). Виявлено, що рівень швидкісної підготовленості (біг 30 м) в обох групах поліпшився у дівчат □ на 0,2 с, у хлопців □ на 0,3 с, але різниця між кінцевими результатами в цих групах недостовірна ($p > 0,05$). Результат у прояві спритності (човниковий біг 4x9 м) у хлопців п'ятих класів експериментальної групи поліпшився достовірно відносно контрольної групи на 0,8 с ($p < 0,05$); у дівчат виявлено недостовірні зміни (див. табл. 3).

Таблиця 3

Рівень фізичної підготовленості учнів п'ятих класів після впровадження технології формування культури рухової діяльності ($p=0,05$; $0,01$)

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

Таблиця 4

Рівень фізичної підготовленості учнів шостих класів після впровадження технології формування культури рухової діяльності ($p=0,05; 0,01$)

Показники фізичних якостей	Дівчата		t_p	$t_{гр}$	p	Хлопці		t_p	$t_{гр}$	p
	експериментальна група (6-А клас) (n=13)	контрольна група (6-Б клас) (n=15)				експериментальна група (6-А клас) (n=17)	контрольна група (6-Б клас) (n=12)			
	$\bar{x} \pm m$					$\bar{x} \pm m$				
1 Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	153,9 ±2,6	142,2±2,8	3,1	2,81	<0,01	187,4±2,6	172,3±3,1	3,7	2,79	<0,01
2 Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рази)	10,4 ± 0,4	6,9 ± 0,8	3,9	2,81	<0,01	16,1±0,7	12,2±0,6	4,2	2,79	<0,01
3 Швидкість: біг 30 м (с)	5,4 ± 0,1	5,9±0,1	3,5	2,81	<0,01	4,9±0,1	5,1±0,1	1,4	2,06	>0,05
4 Спритність: човниковий біг 4x9 м (с)	11,9 ± 0,1	12,2±0,1	2,1	2,06	<0,05	10,7±0,1	11,4±0,1	4,9	2,79	<0,01
5 Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	11,9 ± 0,6	8,9 ± 0,5	3,8	2,81	<0,01	9,1±0,1	6,2±0,7	4,1	2,79	<0,01
6 Швидкісна витривалість: стрибки на скакалці (рази за 1хв)	86,4±4,6	69,2 ± 4,3	2,7	2,06	<0,05	72,9±3,0	63,3±2,7	2,4	2,06	<0,05

Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості учнів шостих класів після впровадження технології (див. табл. 4) установив поліпшення швидкісно-силової підготовленості у дівчат на 11,7 см, у хлопців □ на 15,1 см; розвитку сили у дівчат □ на 3,5 рази, у хлопців – на 3,9 рази; розвитку спритності у дівчат – на 0,3 с; у хлопців – на 0,7 с; розвитку гнучкості у дівчат – на 3 см, у хлопців □ на 2,9 см; швидкісної витривалості у дівчат – на 17,2 рази, у хлопців □ на 9,6 рази ($p < 0,05$). Зростання результатів у розвитку швидкісної підготовленості (біг 30 м) у дівчат шостих класів експериментальної групи достовірно поліпшилося щодо контрольної групи на 0,5 с ($p < 0,01$), у хлопців виявлено недостовірні зміни (див. табл. 4).

Результати всього комплексу проведених досліджень із впровадження технології «Основна гімнастика в школі», спрямованої на формування в учнів культури рухової діяльності, свідчать про її ефективність.

У п'ятому розділі дисертації **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** охарактеризовано повноту розв'язання завдань дослідження. Проаналізовано три групи наукових даних, отриманих у процесі дослідження: підтверджені дані; результати, що доповнюють наявні розробки; нові результати з означеної проблематики.

Результати досліджень підтверджують дані М. Дутчака (2012), Т. Бали (2013), Т. Круцевич (2014), М. Верховської (2015) про низький рівень здоров'я, фізичної підготовленості та функціональних можливостей учнів загальноосвітніх шкіл. Підтверджено дані М. Саїнчука (2013), Д. Єлісеєвої (2014), О. Андрєєвої (2014), М. Верховської (2015) щодо негативного ставлення учнів загальноосвітніх навчальних закладів до основних принципів здорового фізично активного способу життя та про те, що види спорту, які рекомендовано чинними програмами (окрім спортивних ігор), не користуються популярністю. Даними нашого дослідження також підтверджено висновки І. Бакіко (2008), Н. Войноровської (2011), М. Верховської (2015) щодо співвідношення інваріантної та варіативної частин шкільних навчальних програм з дисципліни «Фізична культура», О. Худолія (2008) щодо ролі в цьому процесі гімнастики, О. Булгакова (2014) щодо впливу уроків фізичної культури різної інтенсивності на розумову працездатність учнів на уроках загального циклу, наступних після уроків фізичної культури.

Набули подальшого розвитку теоретичні положення, сформульовані в працях М. Віленського, Г. Соловйова (2001), Ю. Ніколаєва (2005), В. Сутули (2012), Т. Кутек (2013), щодо сутності фізичної культури особистості, однією з граней якої є культура рухової діяльності та наукові дані про інтереси учнів основної школи до занять фізичними вправами та їхнє ставлення до уроків фізичної культури, а також уявлення щодо умов, закономірностей, способів розвитку й засвоєння культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які викладено в дослідженнях Л. Лубишевої (2001), Г. Наталова (2005), Р. Абзалова (2013).

Уперше розроблено авторську технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів на базі використання засобів основної гімнастики, а також теоретично обґрунтовано її концептуальну, змістовну та процесуальну складові. Обґрунтовано взаємозв'язок і наступність формування культури рухової діяльності в учнів початкової та основної школи. Визначено критерії оцінювання культури рухової діяльності в учнів основної школи та

розкрито систематичність використання засобів основної гімнастики для формування в них культури рухової діяльності.

ВИСНОВКИ

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

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

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

4. Проведений комплексний аналіз фізичного розвитку учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів та їхніх функціональних можливостей свідчить, що середні показники фізичного розвитку (зріст, маса тіла, індекс Кетле,

обхват грудей) хлопців та дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, відповідають наявним нормам. Рівень функціональних можливостей хлопців п'ятих класів та хлопців, які навчаються в шостих класах, оцінений за пробами ЖЄЛ, Штанге, Руфф'є, знаходяться нижче від відповідних норм, окрім результатів проби Генча, які є вищими за встановлені норми. Рівень функціональних можливостей дівчат, які навчаються в п'ятих і шостих класах, оцінений за результатами означених вище проб, знаходиться на нижчому від установлених норм рівні.

5. За результатами комплексного оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів п'ятих і шостих класів загальноосвітніх навчальних закладів (хлопці та дівчата) відповідно до загальноприйнятих оцінних шкал виявлено, що розвиток швидкісно-силової підготовленості («Стрибок вгору з місця») відповідає середньому рівню; розвиток швидкісних здібностей знаходиться на низькому («Біг на місці 5 с») та середньому рівнях («Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає»); розвиток гнучкості («Шпагат на праву ногу», «Шпагат на ліву ногу», «Викручування палиці») □ на низькому рівні; розвиток координаційних здібностей («Статична рівновага за методикою Яроцького», «Тест для оцінки рухової пам'яті») □ на низькому рівні; розвиток витривалості («Гарвардський степ-тест») □ на низькому та середньому рівні; розвиток силової підготовленості, оціненої за тестами «Піднімання ніг у висі» та «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі», □ на середньому та низькому рівні.

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

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

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

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

– у тесті на визначення спритності виявлено статистично достовірну різницю результатів у хлопців п'ятих класів ($t_p=2,2$; $p<0,05$); у дівчат ($t_p=2,1$; $p<0,05$) і хлопців шостих класів ($t_p=4,9$; $p<0,01$); окрім дівчат п'ятих класів, у яких різниця результатів є статистично недостовірною ($t_p=1,0$; $p>0,05$);

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

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

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

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

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

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

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Некоторые особенности организации и перспективы совершенствования системы школьного физического воспитания / В. А. Сутула, А.Х. Дейнеко, Ю. О. Острикова, С. Н. Котляр, А. С. Бондар, И. А. Кузьменко, Н. С. Чернецкий // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – № 1/2. – С. 15–19. *Внесок автора полягає у проведенні опитування батьків і вчителів в м. Харкові та узагальненні отриманих результатів.*

2. Формування дієвого ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до занять фізичною культурою, як основа здорового, фізично активного способу життя / А. Х. Дейнеко, А. С. Бондар, І. О. Кузьменко, О. І. Булгаков, Л. К. Грищенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 157–160. *Особистий внесок здобувача полягає в систематизації даних спеціальної літератури, їх аналізі й узагальненні.*

3. Деякі фактори, що впливають на ставлення школярів до системи фізичного виховання / Бахаєддин Абу Асба, Т. С. Бондар, А. С. Голик, А. Х. Дейнеко, І. Г. Біленька // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК : 2011. – С. 111–113. *Внесок автора полягає у проведенні опитування школярів у м. Харкові та узагальненні отриманих результатів.*

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

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

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

7. Дейнеко А. Х. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів / А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 8. – С. 24 – 32.

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

9. Дейнеко А. Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 4 (42). – С. 35–39.

б) публікації в інших виданнях

10. Дейнеко А. Х. Методика проведення уроков гімнастики в середніх школах : [метод. пособие]. – 3-е изд., доп. / А. Х. Дейнеко. – Харьков : ХДАФК, 2011. – 129 с.

11. Дейнеко А. Х. Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой : [учеб.-метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – Харьков : ХГАФК, 2012. – 164 с. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні ідеї та розробці комплексів загальнорозвивальних вправ без предметів та з предметами.*

12. Дейнеко А. Х. Гімнастика і методика викладання : [метод. посіб.] / А. Х. Дейнеко, М. К. Марченков. – Харків : ХДАФК, 2013. – 166 с. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні ідеї та розробці практичного матеріалу для проведення уроків гімнастики.*

13. Дейнеко А. Х. Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания : [метод. пособие] / А. Х. Дейнеко, И. В. Красова. – 2-е изд., доп. – Харьков : ХГАФК, 2014. – 170 с. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці комплексів загальнорозвивальних вправ оздоровчого спрямування.*

14. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : [навч.-метод. посіб.] / В. О. Сутула, А. Х. Дейнеко – Харків : ХДАФК, 2015. – 108 с. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці технології формування культури рухової діяльності школярів.*

АНОТАЦІЯ

Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2016.

У роботі представлено технологію формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих і шостих класів засобами основної гімнастики. Основу цієї технології становлять методики послідовного використання засобів основної гімнастики та спеціальних змагально-розважальних конкурсів у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Практичне застосування таких методик формує в учнів позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності та підвищує рівень їх компетентності у виконанні вправ основної гімнастики. Запропонований автором спектр змагально-розважальних конкурсів формує у школярів креативне мислення щодо застосування в повсякденному житті засобів оздоровлення та підвищує їхній інтерес до регулярних занять фізичними вправами. У дослідженні вперше розкрито варіативну сутність інваріантної складової навчальної програми для учнів п'ятих і шостих класів з дисципліни «Фізична культура». Відзначена особливість дисертаційного дослідження створює передумови для його широкого використання в практичній діяльності учителів фізичної культури, викладачів та студентів навчальних закладів фізкультурного профілю.

Ключові слова: культура рухової діяльності, технологія, рівень фізичної підготовленості.

АННОТАЦИЯ

Дейнеко А. Х. Формирование культуры двигательной деятельности учащихся пятых и sixth классов средствами основной гимнастики. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2016.

Диссертационная работа раскрывает сущность проблемы совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. В работе на основании анализа научной литературы установлено, что среди учащихся общеобразовательных школ преобладает низкий уровень здоровья, физической подготовленности и функциональных возможностей; существует негативное отношение к основным принципам здорового, физически активного образа жизни.

В настоящее время не уделяется должного внимания вопросам использования основной гимнастики в процессе физического воспитания школьников для формирования культуры двигательной деятельности. Существует необходимость дополнительного анализа проблемы формирования культуры двигательной деятельности учащихся основной школы, так как не определены критерии оценки уровня сформированности культуры двигательной деятельности, не выяснены программно-методические, организационные и социально-педагогические условия ее формирования, не определена роль средств основной гимнастики, а также отсутствует преемственность в формировании «культуры движений» от начальной до старшей школы.

С целью решения указанных проблем была разработана технология «Основная гимнастика в школе», которая представляет собой систему педагогических мероприятий, обеспечивающих формирование у учащихся позитивного и эффективного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, повышения уровня их компетентности в выполнении физических упражнений основной гимнастики и улучшения их физической подготовленности.

Экспериментально установлено, что после внедрения технологии у учащихся пятых и sixth классов наблюдались положительные изменения по всем критериям (техника выполнения упражнений основной гимнастики, ценностно-мотивационный блок и уровень физической подготовленности), характеризующим культуру их двигательной деятельности. Полученные результаты исследования подтверждают целесообразность применения данной технологии в инвариантной части урока для формирования у учащихся позитивного и эффективного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, повышения уровня их компетентности в выполнении физических упражнений основной гимнастики, предусмотренных учебной программой, и улучшения их физической подготовленности.

Ключевые слова: культура двигательной деятельности, технология, уровень физической подготовленности.

ABSTRACT

Deineko A.H. Developing of fifth-sixth forms pupils' motor activity by means of basic gymnastics. □ Manuscript.

Thesis for Candidate degree in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02 □ physical culture, physical education of different population groups. □ Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2016.

The author's paper presents organizational and pedagogical technology of fifth-sixth forms pupils' motor activity developing by the means of basic gymnastics. The basis of these methods makes consistent use of basic gymnastics competitive and special entertainment competitions during physical education of secondary school pupils. The practical application of these techniques creates a positive attitude towards sports and sports activities among pupils and increases their level of competence in basic gymnastics exercises. The proposed range of competitive and entertaining contests forms pupil's creative thinking to use them in daily routine and increases their interest in regular exercise. In this paper the author firstly disclosed variable essence of invariant component of the curriculum for 5-6 forms pupils on discipline "Physical culture". The noted feature of the research creates prerequisites for its extensive use in the practice of physical education teachers, trainers and students of sport schools.

Keywords: culture of motor activity, technology, fitness level.

Підписано до друку 9.12.2015. Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № 520. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15
e-mail: pais@mail.lviv.ua; <http://www.pais.com.ua>