

4511.15
П 68

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ


ГОРДІЙЧУК ВІКТОР ІВАНОВИЧ

УДК 796.011.3:355.233.22 055.2

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СІЛЬСЬКИХ ШКОЛЯРІВ
У ПРОЦЕСІ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

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



Львів – 2014

Дисертацією є рукопис.
Роботу виконано в Луцькому інституті розвитку людини Університету «Україна», Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, доцент
Чижик Віктор Васильович,
Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний
інститут ім. Тараса Шевченка,
професор кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, професор
Богдановська Надія Василівна,
Запорізький національний університет,
завідувач кафедри здоров'я людини
та фізичної реабілітації;

кандидат педагогічних наук, професор
Ареф'єв Валерій Георгійович,
Інститут фізичного виховання та спорту Національного
педагогічного університету імені М. П. Драгоманова,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

2432/2

Захист відбудеться «30» травня 2014 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури за адресою: 79007, м. Львів, вул. Косцюшка, 11.

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

Автореферат розіслано «23» квітня 2014 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовкавич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Незадовільний стан здоров'я мають 80–90 % дітей шкільного віку (Т. Ю. Круцевич, 2005; В. Р. Кучма и соавт., 2009; A. S. Vovkanych et al., 2011; Є. Н. Приступа зі співавт., 2012). Науковці виявили низку функціональних, морфологічних та рухових особливостей розвитку сільських школярів, порівняно з міськими (В. Г. Ареф'єв, 1999; P. D. Tsimeas et al., 2005; С. Г. Приймак, Л. М. Кузьомко, 2006; R. J. Shephard et al., 2007; В. В. Дорошенко, Н. В. Богдановська, 2008; Р. В. Дмитрів, 2010; К. В. Adamo et al., 2011; L. O. Amusa et al., 2011). Якщо за даними наукових досліджень кінця минулого століття фізичний стан та адаптаційні можливості підлітків сільських шкіл мало відрізнялися, а за окремими показниками могли перевищувати такі в міських школярів (В. П. Бенедь, 1981, 1988; Л. В. Назарова, 2010), то сучасні дані засвідчують виразну протилежну тенденцію (С. Г. Приймак 2003; S. L. Martin et al., 2005; R. J. Shephard et al., 2007; В. М. Хахуля, 2011; L. O. Amusa et al., 2011). Зокрема, виявлено зниження рівня розвитку сільських дітей за антропометричними й кардіо–респіраторними показниками (С. С. Лядов, 2003; Л. В. Назарова, 2010) та фізичною підготовленістю (О. С. Куц, 1993; С. С. Лядов, 2003). У сільських школярів існує проблема сезонної активності: вони активніші влітку, тоді як міські – значно активніші в зимовий період (С. А. Loucaides et al., 2003).

Застаріла матеріально-технічна база, відсутність сучасних спортивних споруд, недоступність вибору спортивної секції, матеріальні й соціальні проблеми сільських жителів не сприяють розв'язанню проблем формування інтересів, потреб і мотивів школярів із села до занять фізичними вправами й дотримання здорового способу життя надалі (Н. М. Куликов, 2000; А. С. Махов, 2005; Н. Н. Почечура, 2005; Г. Ш. Азитова, 2006; А. А. Чуб, 2006; S. J. Huang et al., 2010). Оскільки сільські й міські діти відрізняються за фізичним розвитком, то виникає потреба внесення певних змін у спрямованість змісту фізичного виховання сільських школярів.

Проблемами фізичного виховання учнів сільських шкіл, займались низка дослідників (Е. Нук-Wieliczuk, J. Mazur 1999; С. С. Лядов, 2003; С. Г. Приймак, Л. Кузьомко, 2006; Х. Є. Гурінович, 2007; Т. В. Бойчук, Л. М. Микитин, 2009, 2010; В. М. Хахуля, 2011; P. Chillón et al., 2011 та ін.). Уроки фізичної культури як основна форма фізичного виховання підлітків у ЗОШ не можуть забезпечити організм необхідним обсягом рухової діяльності (Е. Вільчковський та ін., 1997). Водночас досліджень, спрямованих на вдосконалення організації і змісту позаурочних форм занять, зокрема факультативних, недостатньо (R. Janiszewska, 2006; О. І., Шиян, 2010; О. А. Чернієнко, І. М. Григус, 2011;). Актуальність і безсумнівне практичне значення зазначеної проблеми стали передумовами цього дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу, яка є частиною наукової програми кафедри фізичної



реабілітації Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна», виконано згідно зі Зведеним планом НДР Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 2006–2010 рр. за темою 3.2.7.1 п «Фізична працездатність та її сомато-вегетативне і маторне забезпечення у різних контингентів дітей і підлітків» (номер держреєстрації – 0107U001186)

Роль автора полягала в розробці і впровадженні експериментальної методики факультативних занять з фізичної культури у навчальний процес сільських загальноосвітніх навчальних закладів, обґрунтуванні основних положень дисертаційного дослідження, формуванні актуальності дисертаційного дослідження, організації і проведенні досліджень.

Мета дослідження – науково обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність методики факультативних занять із фізичної культури для поліпшення фізичного стану сільських школярів.

Завдання дослідження:

1) на основі аналізу літературних даних оцінити сучасний стан питання фізичного виховання сучасних сільських школярів, особливості їхнього фізичного стану, причини його зниження та можливості оптимізації;

2) вивчити особливості фізичного стану, а саме морфофункціонального й рухового розвитку, адаптаційних можливостей і фізичної працездатності сільських підлітків порівняно з міськими;

3) визначити чинники, що формують інтерес сільських підлітків до занять фізичними вправами;

4) розробити методику факультативних занять із фізичної культури, спрямовану на підвищення фізичного стану сільських підлітків, та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання підлітків, які є учнями сільських шкіл.

Предмет дослідження – вплив факультативних занять з фізичної культури на фізичний стан сільських підлітків

Методи досліджень. У роботі використано комплекс взаємодоповнювальних методів, відповідних поставленим завданням, що широко використовуються в дослідженнях із теорії та методики фізичного виховання. Зокрема, теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; соціологічні методи (анкетне опитування, обстеж.); педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи); медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, динамометрія, сфигмоманометрія, спірометрія, пневмотахометрія, велоергометрія, каліперометрія, електрокардіографія); методи математичної статистики

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше розроблено методику факультативних занять із фізичної культури, спрямовану на підвищення фізичного стану сільських підлітків, що передбачає розвиток аеробних можливостей школярів, підвищення рівня

розвитку відстаючих рухових якостей і їхньої позитивної мотивації до занять фізичними вправами з використанням засобів фізичного виховання, гігієнічних та загартовувальних чинників, педагогічного й медико-біологічного контролю;

– уперше проведено комплексне оцінювання різних компонентів фізичного стану, а саме морфофункціонального й рухового розвитку, адаптаційних можливостей і фізичної працездатності сільських підлітків порівняно з міськими;

– уперше виявлено структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, що визначають залучення підлітків до виконання фізичних вправ, а також їхні особливості в сільських підлітків порівняно з міськими;

– подальшу розробку отримали наявні уявлення про особливості фізичного стану учнів сільських шкіл, що полягають у відставанні від міських за низкою функціональних показників, а також за фізичною підготовленістю;

– доповнено дані про механізми регуляції й адаптації до фізичних навантажень сільських школярів за показниками варіабельності серцевого ритму.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні розробленої методики факультативних занять у процес фізичного виховання школярів України для поліпшення їхнього фізичного стану та використанні виявлених особливостей структури інтересів сільських підлітків для вдосконалення змісту таких занять.

Уперше розроблено та експериментально доведено комплекс засобів, методів, методичних прийомів, форм організації та контролю фізичного стану сільських школярів, методику факультативних занять із фізичної культури, спрямовану на розвиток аеробних можливостей школярів і підвищення їхньої позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Практичну значущість підтверджено актами впровадження результатів досліджень, що використовуються при організації і проведенні факультативів із фізичного виховання у школах I–III ступенів сіл Видерта та Полиці, НВК «Загальноосвітня школа I–III ступенів – дошкільний навчальний заклад села Видричі» Камінь-Каширського району Волинської області (від 1.09.2012 р.), у роботі Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти під час читання лекцій учителям фізичної культури на курсах підвищення кваліфікації (від 20.12.2012 р.), у навчальному процесі кафедри теорії та методики фізичного виховання Луцького інституту розвитку людини Університету «Україна», Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Особистий внесок здобувача полягає у визначенні мети й завдань дослідження, організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізові й інтерпретації одержаних результатів, розробленні методики підвищення фізичного стану сільських підлітків у процесі факультативних

занять фізичними вправами, упровадженні її у практичну діяльність, а також у написанні та оформленні дисертаційної роботи. У наукових працях, які виконані у співавторстві, експериментальні дані та їхній аналіз належить авторові дисертаційної роботи.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертації оприлюднено на Міжнародній науково-практичній конференції «Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні» (Рівне, 2009, 2010); IV та V науково-практичних конференціях «Індивідуальні психофізичні особливості людини та професійна діяльність» (Київ – Черкаси, 2009, 2014); XIV Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010); науково-практичному семінарі «Сучасні технології зміцнення та відновлення здоров'я» (Луцьк, 2011); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011); науково-практичних конференціях «Освіта людей з інвалідністю: шляхи впровадження інклюзивного навчання» (Луцьк, 2010; 2012); V симпозіумі «Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі» (Черкаси, 2012); VI Міжнародній науковій конференції «Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології» (Київ, 2012); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Медико-біологічні і педагогічні основи фізичного виховання і спорту» (Кременець, 2013).

Публікації. Результати дисертації відображено у 17 наукових працях, з яких вісім опубліковано у спеціалізованих фахових виданнях України, п'ять виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із вступу, аналізу літератури, опису методів дослідження, двох розділів із представленням отриманих експериментальних даних, розділу аналізу та узагальнення результатів, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури й додатків. Дисертацію викладено на 238 сторінках, ілюстровано 85 рисунками, 26 таблицями, однією схемою. Бібліографія містить 324 джерела, 39 з яких – іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обгрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено предмет та об'єкт наукового пошуку, сформульовано мету й завдання роботи, відображено зв'язок дослідження з науковими темами, розкрито наукову новизну, практичну значущість та особистий внесок здобувача, подано сферу апробації результатів дослідження, кількість публікацій, структуру й обсяг дисертації.

У першому розділі дисертації «**Особливості фізичного стану сучасних сільських школярів**» подано узагальнені результати вивчення літературних джерел, у яких обгрунтовується необхідність пошуку нових шляхів оптимізації фізичного стану учнів із села; розглядаються адаптаційні можливості кардіо-респіраторної та м'язової систем і фізичної

працездатності як критерії фізичного стану сільських школярів; визначено роль різних чинників у формуванні їхнього фізичного стану; виокремлено запропоновані шляхи його оптимізації, що підтвердило необхідність розробки авторської методики факультативних занять з урахуванням особливостей фізичного стану учнів із сільських шкіл.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» показано доцільність застосування обраних методів дослідження для розв'язання поставлених завдань, описано організацію та проведення експерименту, наведено загальні відомості про контингент учасників дослідження.

Зокрема, теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, документальних матеріалів та інших джерел (аналіз і синтез; узагальнення: систематизацію наукових, методичних літературних джерел; теоретичне моделювання) застосовували для вивчення сучасного стану проблеми, поліпшення фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять із фізичної культури.

Соціологічні методи (анкетне опитування, бесіда) застосовували для вивчення потреб, мотивів та інтересу до занять фізичними вправами як засобу самовдосконалення організму.

Педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи) застосовували для визначення рівня фізичної підготовленості та її динаміки впродовж навчального року, а також ефективності впливу експериментальної методики на досліджувані показники.

Медико-біологічні методи (антропометрія, пульсометрія, динамометрія, сфїгмоманометрія, спірометрія, пневмотахометрія, велоергометрія, каліперометрія, електрокардіографія) застосовували для вивчення особливостей фізичного стану й працездатності сільських підлітків порівняно з міськими, а також для підтвердження ефективності впливу експериментальної методики факультативних занять із фізичної культури на підвищення фізичного стану сільських підлітків.

Методи математичної статистики застосовували для обробки фактичного експериментального матеріалу, щоб оцінити достовірність отриманих даних під час наукового експерименту.

Робота, що проводилася, складалася з п'яти етапів.

На першому етапі (січень – серпень 2006 р.) здійснено аналіз та узагальнення літературних джерел, що дозволило обґрунтувати мету, сформулювати завдання дослідження.

Другий етап (вересень 2006 – травень 2010 рр.) передбачав констатувальний експеримент: вивчення особливостей фізичного стану сільських підлітків порівняно з міськими і їхні інтереси щодо видів рухової діяльності. У межах цього етапу дослідження було проведено обстеження 492 школярів віком 13 років. Із 218 підлітків (116 хлопців та 102 дівчини, що навчалися в сільських школах Камінь-Каширського, Ратнівського й

Рожищенського районів) сформували експериментальну групу, із 274 підлітків (106 хлопців та 168 дівчат, що навчалися у ЗОШ №20 та №26 міста Луцька) – контрольну. Усі учні займалися фізичною культурою за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

Першим завданням другого етапу було отримання показників, що комплексно характеризують фізичний стан школярів. Друге завдання передбачало дослідження можливих чинників, які перешкоджають оптимальному руховому розвитку сільських школярів та виявлення чинників, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою й спортом підлітків сільських і міських шкіл. Для цього проведено анкетування 1487 осіб, із них 243 хлопців і 232 дівчат 5–11 класів, які навчаються в міських школах, 507 хлопців та 505 дівчат 5–11 класів, котрі навчаються в сільських школах.

На *третьому етапі* проаналізовано дані, отримані в процесі констатувального експерименту. Одержані за допомогою методів математичної статистики результати дали підставу для попередніх висновків, на основі яких розроблено методику для поліпшення фізичного стану сільських школярів під час проведення факультативних занять із фізичної культури.

На *четвертому етапі* (вересень 2010 – травень 2011 рр.) було проведено формувальний педагогічний експеримент, мета якого полягала у вивченні впливу експериментальної методики проведення факультативних занять із фізичної культури на фізичний стан сільських підлітків. Формувальний педагогічний експеримент проводили на базі школи І–ІІІ ступенів села Видерта Волинської області. У ньому взяли участь 32 учні тринадцяти років (18 хлопців та 14 дівчат), що займалися за розробленою експериментальною методикою факультативу. У контрольній групі було 223 учні тринадцяти років (112 хлопців та 111 дівчат), що навчалися в сільських школах Камінь-Каширського, Ратнівського й Рожищенського районів Волинської області та займалися фізичною культурою за загальноприйнятою програмою фізичного виховання.

На *п'ятому етапі* (червень 2011 – листопад 2012 рр.) узагальнено отримані результати дослідження, оформлено дисертацію, упроваджено отримані результати в практику.

У третьому розділі «**Порівняльний аналіз показників фізичного стану підлітків сільських та міських загальноосвітніх навчальних закладів**» виявлено особливості фізичного стану в сільських школярів порівняно з міськими та досліджено можливі чинники, які перешкоджають формуванню мотивації до занять фізичною культурою й спортом учнів із села.

У сільських школярів порівняно з міськими виявлено низку відмінностей фізичного стану, що вказують на його зниження як за інтегральними показниками (табл. 1), так і за окремими морфофункціональними характеристиками та розвитком їхніх рухових якостей.

Зокрема, у сільських школярів порівняно з міськими виявлено достовірно нижчу довжину тіла та більшу окружність грудної клітки, у хлопців такої різниці не виявлено. За показниками індексу Кетле різниця між учнями сільських і міських ЗОШ практично відсутня. Статистично достовірною була різниця між підлітками сільських і міських шкіл ($p < 0,001$) за абсолютним жировим компонентом, тоді як за відносним жировим компонентом, абсолютним кістковим та абсолютним м'язовим не виявлено різниці. У сільських школярів виявлено менший відносний м'язовий і кістковий компоненти маси тіла, у хлопців різниці за цими показниками не спостерігали.

Одним із важливих показників фізичного стану є «подвійний добуток» (ПД) – індекс Робінсона, який характеризує систолічну роботу серця. Статистично значущої різниці за індексом Робінсона в сільських і міських підлітків не виявлено ($p > 0,05$), хоча в сільських підлітків спостерігалася тенденція до його зменшення.

За результатами дослідження системи дихання встановлено, що життєва ємність легень у хлопців і дівчат із сільської місцевості є нижчою порівняно з міськими. У сільських дівчат максимальна об'ємна швидкість вдиху й видиху, а також життєвий індекс статистично значущо нижчі порівняно з міськими (див. табл. 1). Відзначено вищий систолічний та середній артеріальний тиск у хлопців і дівчат сільських шкіл порівняно з міськими. У хлопців сільських шкіл вища частота серцевих скорочень, пульсовий артеріальний тиск та ударний індекс.

Фізична працездатність сільських підлітків вища порівняно з міськими, проте в них напруженіший стан механізмів адаптації, а стан адаптаційного потенціалу в сільських школярів перебуває на межі незадовільної адаптації (див. табл. 1). У хлопців та дівчат із сільських шкіл виявлено зниження функціонального стану організму й механізмів регуляції за показниками варіабельності серцевого ритму: індексом напруження регуляторних систем, індексом вегетативної рівноваги та вегетативним показником ритму, що загалом засвідчує зниження адаптаційних можливостей і погіршення функціонального стану (див. табл. 1). Переважання в спектральній складовій повільних і дуже повільних коливань (LF- і VLF-компоненти) у сільських підлітків порівняно з міськими також відображає стан напруження функціональних (регуляторних) систем організму.

Таблиця 1

Інтегральні показники фізичного стану у 13-річних підлітків,
які навчаються в сільських та міських загальноосвітніх школах

Показники	Хлопці X ± S			Дівчата X ± S		
	сільські	p	міські	сільські	p	міські
Індекс Кетле (К), г/см ³	272,6 ± 4,95	>0,05	265,55 ± 3,91	277,43 ± 4,16	>0,05	271,6 ± 3,4
Життєвий індекс (ЖІ), мл/кг	62,58 ± 0,94	>0,05	62,58 ± 1,17	52,24 ± 1,15	<0,001	58,54 ± 0,92
Абсолютна фізична працездатність (РВС _{тот}), ккал/хв	565,88 ± 10,30	<0,05	528,64 ± 14,57	422,46 ± 10,22	>0,05	406,38 ± 8,11
Відносна фізична працездатність (РВС _{100/кг}), ккал/хв/кг	13,85 ± 0,25	<0,01	12,83 ± 0,29	10,05 ± 0,25	>0,05	9,67 ± 0,19
Індекс Робінсона (Р), у.о.	91,39 ± 1,79	>0,05	88,11 ± 1,61	101,50 ± 2,10	>0,05	96,48 ± 1,79
Адаптаційний потенціал системи кровообігу (АП), у.о.	1,96 ± 0,03	<0,001	1,81 ± 0,03	2,05 ± 0,03	<0,05	1,96 ± 0,03
Потужність спектра в діапазоні дуже низьких частот (VLF), мс ²	818,81 ± 93,49	<0,05	1328,57 ± 193,29	969,90 ± 123,35	>0,05	1141,42 ± 103,66
Потужності спектра в діапазоні низьких частот (LF), мс ²	859,13 ± 87,98	<0,05	1373,42 ± 186,95	658,09 ± 49,11	<0,05	860,64 ± 66,57
Потужність спектра в діапазоні частоти дихання (HF), мс ²	1386,97 ± 183,73	>0,05	1548,97 ± 216,94	1219,72 ± 253,35	>0,05	1275,63 ± 169,56
Індекс вегетативної рівноваги (ІВР), у.о.	242,17 ± 22,84	<0,001	127,80 ± 13,96	238,26 ± 19,80	<0,01	167,61 ± 13,16
Вегетативний показник ритму (ВІР), у.о.	7,08 ± 0,46	<0,001	4,16 ± 0,37	7,44 ± 0,47	<0,001	5,32 ± 0,31
Індекс напруження регуляторних систем (ІН), у.о.	170,59 ± 17,67	<0,001	83,94 ± 10,16	184,20 ± 16,15	<0,01	123,77 ± 10,70

Дослідження рухової підготовленості учнів сільських та міських шкіл показало, що за низкою якостей сільські хлопці мають статистично нижчі показники сили м'язів-розгиначів тулуба (рис. 1), статичної рівноваги, станової сили й швидко-силової якостей. Однак абсолютна та відносна сила правої кисті, гнучкість і спритність краще розвинуті в сільських школярів. У дівчат із сільських шкіл виявили нижчу статичну й динамічну силову витривалість порівняно з міськими, однак відзначено вищі показники гнучкості й швидко-силових якостей і спритності.

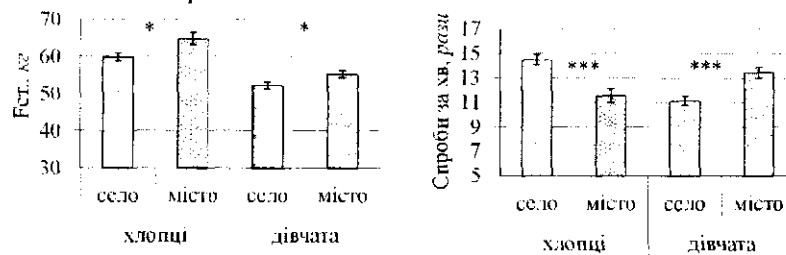


Рис. 1. Розвиток абсолютної сили м'язів-розгиначів тулуба та статичної рівноваги за тестом «Фламінго» в учнів сільських і міських шкіл

У сільській місцевості більше дітей, які стомлюються в школі через велику кількість уроків і важкий для засвоєння матеріал. Дівчата сільських навчальних закладів частіше, порівняно з міськими, ідуть на уроки фізичного виховання без бажання. У сільських хлопців порівняно з міськими менше прагнення отримати добрі оцінки. У дітей із села простежується більша кількість пропусків уроків фізичного виховання на фоні міських.

Самостійно займаються фізичними вправами у вільний час частіше хлопці з міста, ніж сільські. Менший відсоток сільських школярів, на відміну від міських, оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як високий, решта учнів вважають, що їхня фізична підготовленість перебуває на середньому рівні.

У сільських учнів менше вільного часу, ніж у міських. Набагато більше дітей із села на проїзд до школи витрачають до 30 й більше хвилин. Перепон у якісному проведенні дозвілля більше в сільських школярів. Установлено, що більший відсоток сільських учнів на сон відводять менше ніж ність годин, проте школярі сільських шкіл щоденно більше перебувають на свіжому повітрі.

Результати вивчення рейтингів видів рухової діяльності в сільських школярів досить різноманітні та відрізняються від таких у міських. Хлопці обирають футбол, волейбол, плавання, баскетбол і єдиноборства, дівчата – волейбол, футбол, плавання, аеробіку, баскетбол.

У четвертому розділі «Експериментальне обґрунтування методики факультативних занять, спрямованої на підвищення фізичного стану сільських школярів» експериментально обґрунтовано ефективність методики факультативних занять із фізичної культури для сільських школярів (рис. 2).

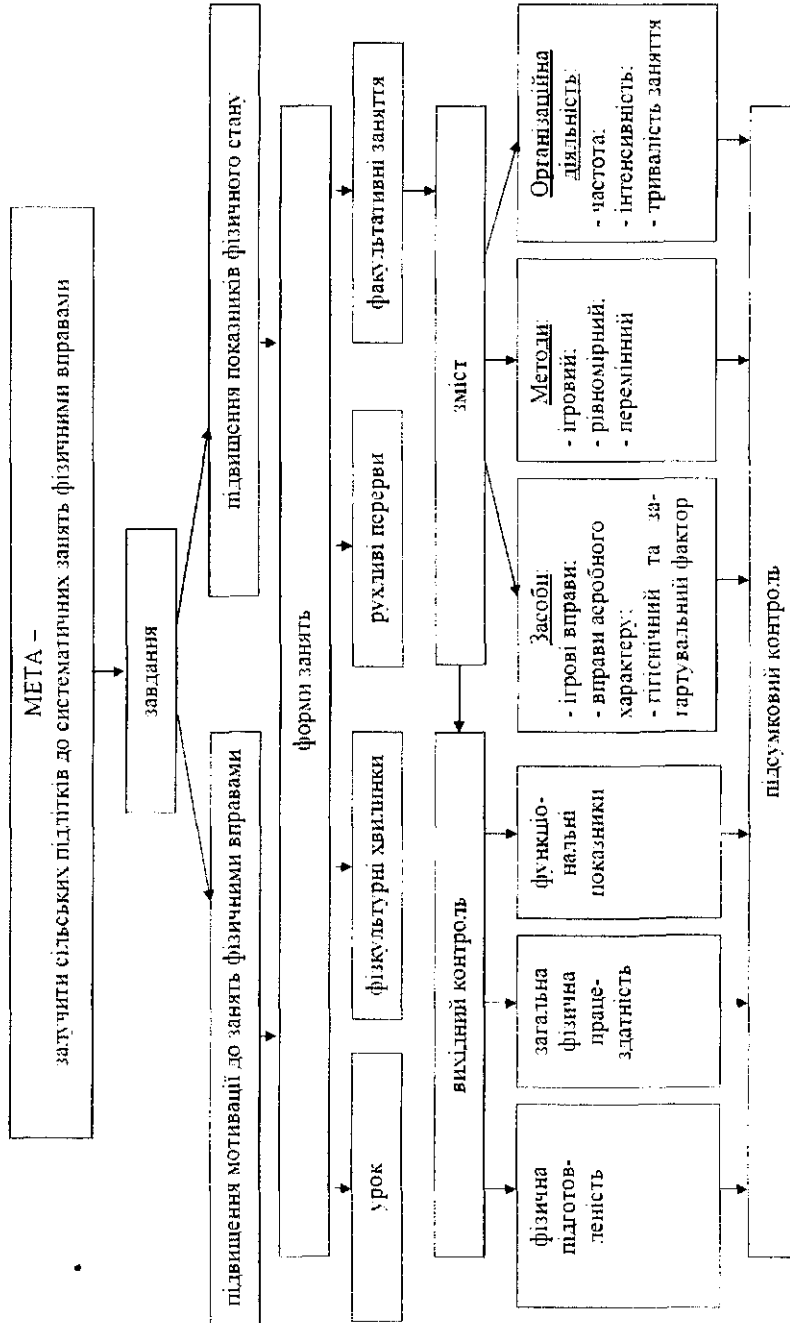


Рис. 2. Методика підвищення фізичного стану сільських школярів

В основі розробки концепції поліпшення фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять із фізичної культури було використано наукові доробки відомих авторів (В. Г. Ареф'єв, Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, 2000; Є. Н. Приступа, 2000; R. Janiszewska, 2006; В. Г. Ареф'єв, Г. А. Сдинак, 2007; О. І. Шнян, 2010; О. А. Чернієнко, І. М. Григус, 2011).

Методика факультативних занять із фізичної культури була спрямована на підвищення фізичного стану школярів в умовах проживання в сільській місцевості. Загальною умовою досягнення оздоровчого ефекту на експериментальних факультативних заняттях із фізичної культури було дотримання основних принципів побудови процесу фізичного виховання: поступовості, систематичності, адекватності і всебічної спрямованості занять.

Експериментальна методика факультативів урахує особливості фізичного стану сільських підлітків та їхні інтереси в процесі фізичного виховання, виявлені нашими констатувальними дослідженнями. Вона передбачає спрямованість на розвиток аеробних можливостей школярів та розвиток видаючих рухових якостей і підвищення їхньої позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Методика факультативних занять із фізичної культури містить теоретико-методичне обґрунтування, педагогічний та медико-біологічний контроль, перелік завдань на кожне заняття, яких налічується 35, сітку розподілу навчальних годин та орієнтовний робочий план-графік проведення занять.

Досягнення мети здійснювалося через урахування особливостей фізичного стану сільських школярів та їхніх інтересів щодо видів рухової діяльності, виявлених у процесі констатувальних досліджень із використанням арсеналу прових засобів, вправ для розвитку аеробних можливостей й загартовувальних факторів. Авторська методика факультативів не розглядається як самостійний цикл, а виступає невід'ємним складником загальної системи фізичного виховання школярів. Експериментальні заняття проводились у сьомих класах один раз на тиждень. Вибір саме цього вікового контингенту обумовлювався тим, що середній шкільний вік – критичний період у розвитку людини (В. А. Романенко, 2005). Загальний обсяг навантаження експериментальної методики разом з уроками фізичної культури становив три з половиною години на тиждень.

Після проведення формувального дослідження виявлено збільшення м'язового (рис. 3) й кісткового компонентів маси тіла при зменшенні жирового. Так, абсолютний м'язовий компонент збільшився в експериментальній групі хлопців на 5,3 % порівняно з контрольною, у дівчат – на 15 %. Абсолютний кістковий компонент – на 10,8 % у хлопців та на 3,3 % у дівчат. Відносний жировий компонент маси тіла в підлітків експериментальної групи зменшився на 13 % порівняно з групами контролю. Це, на нашу думку, пояснюється впливом аеробних режимів м'язової роботи, доміантним у нашій методиці, коли енергозабезпечення відбувається за рахунок «спалювання» жирів.

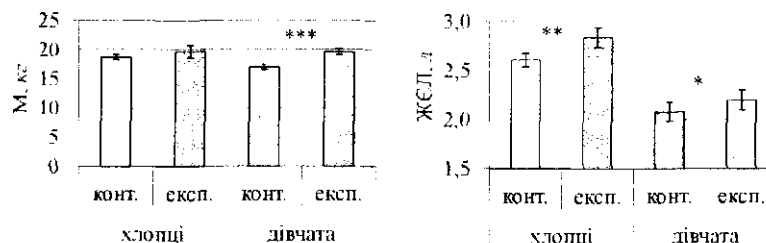


Рис. 3. Розвиток м'язового компонента маси тіла та життєвої ємності легень у підлітків експериментальної й контрольної груп після формувального експерименту

В експериментальній групі школярів виявлено зростання функціональних можливостей дихальної системи, зокрема, життєвої ємності легень (рис. 3) та максимальної об'ємної швидкості вдиху та видиху. Середні величини часу максимальної затримки дихання (проба Штанге) в експериментальній групі дівчат також вищі.

Зменшення частоти серцевих скорочень після формувального експерименту засвідчує сприятливий характер адаптації серця сільських підлітків до фізичних навантажень аеробного характеру. Статистично значущо більший пульсовий артеріальний тиск виявлено в хлопців експериментальної групи, що засвідчує економічний режим роботи серця. Достовірно більшим є систолічний об'єм кровотоку в хлопців експериментальної групи. В експериментальній групі дівчат виявлено тенденцію до його збільшення, що, вочевидь, є позитивним явищем у поліпшенні функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Фізична працездатність після педагогічного дослідження в експериментальній групі хлопців і дівчат статистично значущо вища (рис. 4) як за абсолютними, так і за відносними її показниками. В експериментальній групі дівчат індекс Робінсона має тенденцію до зменшення.

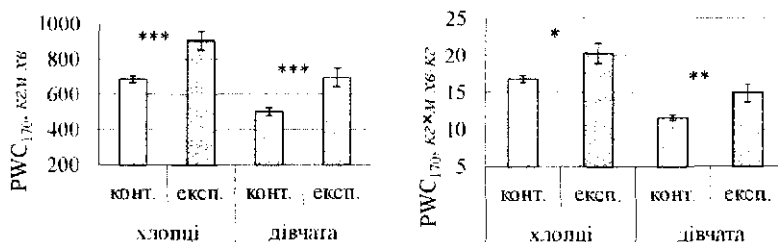


Рис. 4. Абсолютна та відносна фізична працездатність за тестом PWC₁₇₀ у сільських підлітків експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження

Формувальне дослідження показало, що в експериментальній групі вірогідно зросли динамічна та статична силова витривалість (рис. 5). Статистично достовірно вищою в підлітків з експериментальної групи є швидкість руху верхньої кінцівки. Вірогідно спритнішими були дівчата експериментальної групи, у них спостерігається тенденція до поліпшення вибухової сили й гнучкості.

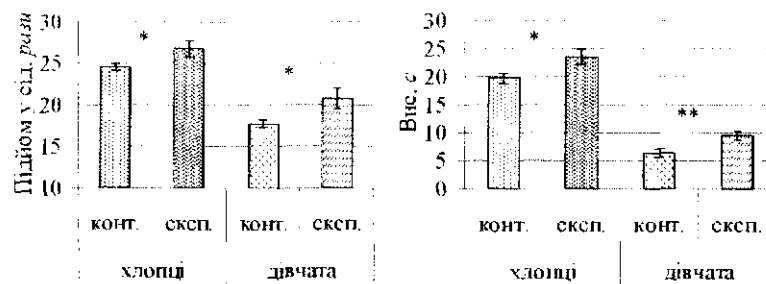


Рис. 5. Розвиток динамічної та статичної силової витривалості в сільських підлітків експериментальної та контрольної груп після формувального дослідження

На нашу думку, ефективність експериментальної методики обумовлено щонайменше двома причинами. Перша причина полягає в урахуванні особливостей фізичного стану сільських школярів. Зокрема, було виявлено ті показники, які найбільше відстають у розвитку й потребують акцентованого педагогічного впливу та від яких безпосередньо залежить рівень фізичної працездатності й здоров'я учнів. Друга причина – це змістовне вивчення інтересів сільських школярів, їхніх мотивів і структури вільного часу, що враховано під час створення експериментальної методики факультативних занять.

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» показано повноту розв'язання завдань дослідження.

Отримано три групи даних: такі, що підтверджуються іншими дослідженнями, доповнюють уже наявні розробки, та абсолютно нові результати проблеми, що вивчалася.

Підтверджено думку авторів, які відзначають погіршення фізичного розвитку підлітків сільських шкіл (В. П. Бенедь, 1988; А. С. Куц, 1993; Р. В. Дмитрів, 2008, 2010; В. М. Хахуля, 2011; К. D. Tambalis, et al., 2011), фізичного стану сільських дітей, на відміну від міських (Ю. Т. Солоненко, 1981; С. Г. Приймак, 2003, С. Г. Приймак, Л. М. Кузьомко, 2006), а також фізичної підготовленості сільських підлітків (Т. С. Криворучко, 1971; Е. А. Шапошников, 1974; Ю. Е. Савосин, 1975; Г. І. Яковенко, 1976; С. Х. Ніколов з співавт., 1984; А. С. Куц, 1993; В. П. Бенедь,

1997; С. Г. Приймак, 2003; С. Г. Приймак, Л. Кузьомко, 2006; В. М. Хахуля, 2011; Т. В. Бойчук, Л. М. Микитин, 2011; P. Chillón et al. 2011 та ін.).

Результатами нашої роботи **доповнено** дослідження С. Г. Приймака (2003) щодо особливостей фізичного стану школярів 12–15 років сільської місцевості; В. С. Пикалюка (2008) стосовно електричної активності серця підлітків, які проживають у сільській місцевості; В. В. Дорошенко, Н. В. Богдановської (2008) про особливості функціональних можливостей серцево-судинної системи школярів, які проживають у міській та сільській місцевості; В. С. Лизогуба (2001) щодо змін параметрів серцевого ритму ІЧ, ІВР і ВГР із віком.

Новими є дані про структуру зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на формування мотивації школярів до самовдосконалення засобами фізичного виховання, з'ясовано їхні особливості в сільських та міських школярів. Також новим є методичний підхід до програмування змісту факультативних занять із фізичної культури з оздоровчою спрямованістю: виявлено та враховано ті показники, які найбільшою мірою потребують акцентованого педагогічного впливу та від яких безпосередньо залежить рівень фізичної працездатності та здоров'я школярів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних даних за темою дослідження дозволив констатувати низку відмінностей морфофункціонального й рухового розвитку сільських дітей порівняно з міськими. Установлено, що одним із шляхів поліпшення їхнього фізичного стану можуть стати факультативні заняття із фізичної культури, які сприятимуть збереженню й зміцненню здоров'я, набуттю знань, умінь, навичок та гармонізації розвитку школярів сучасного села та формуватимуть потребу в руховій активності.

2. Результати констатувального експерименту дозволили встановити, що у сільських школярів порівняно з міськими виявлено низку відмінностей фізичного стану, що вказують на його зниження як за інтегральними показниками, так і за окремими морфофункціональними характеристиками та розвитком їхніх рухових якостей. Виявлено нижчі показники довжини тіла в сільських дівчат ($p < 0,001$). Відносний м'язовий компонент маси тіла в дівчат сільської місцевості був меншим порівняно з міськими ($p < 0,001$), аналогічні тенденції спостерігаються й у хлопців сільських шкіл.

Сільські школярі відстають від міських за функціональними показниками: життєвою ємністю легень ($p < 0,001$); максимальною об'ємною швидкістю вдиху і видиху ($p < 0,001$); життєвим індексом; систолічним і середнім артеріальним тиском. У них спостерігається більша частота серцевих скорочень, пульсовий артеріальний тиск, ударний індекс та адаптаційний потенціал. Загальна фізична працездатність сільських хлопців вища ($p < 0,05$) порівняно з міськими, у дівчат суттєвої різниці немає. Установлено більш напружений стан механізмів адаптації в сільських підлітків порівняно з

міськими за показниками варіабельності серцевого ритму, адаптаційний потенціал кровообігу в сільських хлопців відповідає рівню "напруження механізмів адаптації", а у школярів знаходиться на межі незадовільної адаптації.

Сільські хлопці мають меншу силу м'язів-розгиначів тулуба, станова та вибухову силу, статичну рівновагу, тоді як краще розвинені в них є абсолютна та відносна сила правої кисті, гнучкість і спритність. У дівчат сільських шкіл виявлено нижчу статичну та динамічну силові витривалості, однак відзначено вищу гнучкість, спритність і швидкісну силу.

3. Виявлено чинники, що перешкоджають формуванню інтересів і мотивів сільських підлітків та їхньому залученню до занять фізичними вправами. У сільській місцевості більше дітей, які стомлюються в школі через надмірну кількість уроків та важкий для засвоєння матеріал. Самостійно займаються фізичними вправами у вільний час частіше хлопці з міста, ніж із села. Загальний відсоток обраних мотивів відвідування уроків фізичної культури є суттєво нижчий у сільських дітей, ніж у міських, особливо у хлопців. Менший відсоток сільських школярів, на відміну від міських, оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості як високий, решта – як середній. У сільських підлітків менше вільного часу, ніж у міських, та нижча якість проведення дозвілля. Інтереси підлітків до видів рухової діяльності досить різноманітні з пріоритетом на ігрову спрямованість.

4. Для підвищення фізичного стану сільських школярів ми розробили методику факультативних занять із фізичної культури, яка містить систему засобів, педагогічних умов, методів і форм навчання, а також дозування фізичних навантажень, загартовальні чинники, педагогічний і медико-біологічний контроль. Відмінними ознаками запропонованої методики є врахування особливостей фізичного стану сільських підлітків, виявлених під час констатувальних досліджень, спрямованість на розвиток аеробних можливостей школярів як основного засобу оздоровчих занять, та відстаючих рухових якостей, а також врахування виявлених інтересів щодо видів рухової діяльності і формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

5. Педагогічний експеримент засвідчив ефективність розробленої методики факультативних занять із фізичної культури, яка спрямована на підвищення фізичного стану сільських школярів. Після проведення формувального дослідження відзначено такі позитивні зміни в підлітків експериментальної групи порівняно з контрольною: суттєве збільшення маси тіла досягнуто за рахунок м'язового (5,3 % більше у хлопців із села, у дівчат – на 15 %) та кісткового компонентів – на 10,8 % у хлопців і на 3,3 % – у дівчат при зменшенні жирового на 13 %. Установлено вірогідне зростання ЖЄЛ та МОП вдишу й видиху у хлопців і у дівчат в експериментальній групі порівняно з контрольною. Середні величини МЗД в експериментальній групі дівчат також вірогідно вищі порівняно з контрольною, у хлопців експериментальної групи спостерігалася тенденція до їхнього збільшення. Відзначено тенденцію до

зменшення ЧСС й артеріального діастолічного тиску в стані спокою; статистично значуще збільшення пульсового артеріального тиску та систолічного об'єму кровотоку в хлопців із тенденцією до зростання в дівчат.

Фізична працездатність за тестом PWC₁₇₀ після формувального дослідження в експериментальній групі хлопців і дівчат була статистично значущо вищою. Вірогідно більшими в експериментальній групі є динамічна та статична силові витривалості. Достовірно вищою в підлітків експериментальної групи є швидкість руху верхньої кінцівки. У хлопців експериментальної групи була вірогідно більшою абсолютна сила кисті. Відносна сила правої кисті була достовірно кращою в експериментальній групі дівчат порівняно з контрольною. Тенденцію до зростання станової сили спостерігали у хлопців та дівчат експериментальної групи. Вірогідно спритнішими були дівчата експериментальної групи. У них спостерігається тенденція до поліпшення вибухової сили й гнучкості.

Подальші дослідження в цьому напрямі можуть бути спрямовані на удосконалення пропонованих методичних підходів до програмування змісту факультативних занять оздоровчого характеру, виявлення особливостей морфофункціонального й рухового розвитку та розробку методики оздоровлення інших вікових груп сільських школярів, оскільки уроки фізичної культури як основна форма фізичного виховання підлітків у школах не можуть забезпечити організм школярів необхідним обсягом рухової активності.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Гордійчук В. Обґрунтування необхідності оптимізації фізичного виховання сільських школярів / В. І. Гордійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2009. – С. 51–57.
2. Гордійчук В. Відношення до навчального процесу, самооцінка успішності, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів / В. І. Гордійчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 52–60.
3. Гордійчук В. Самооцінка фізичного розвитку, стану здоров'я, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів / В. І. Гордійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 2010. – С. 75–80.
4. Гордійчук В. Ставлення сільських та міських учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами / В. І. Гордійчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 3. – С. 36–41.
5. Гордійчук В. Фізичний розвиток сільських та міських школярів / В. І. Гордійчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : (зб. наук. пр.). – К., 2011. – Вип. 13. – С. 108–112. •

6. Фізична працездатність і самооцінка рівня здоров'я, фізичної підготовленості, самопочуття та сприятливості умов навчання в сучасній міській школі в учнів загальноосвітніх шкіл і гімназій / Віктор Чижик, Василь Довгалич, Віктор Гордійчук, Ярослав Ярошук, Ірина Чижик, Едуард Косинський // Фізичне, виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВІУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 1 (5). – С. 65–69.

7. Гордійчук В. І. Вплив факультативних занять з фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості (Електронний ресурс) / В. І. Гордійчук // Спортивна наука України. – 2013. – № 1. – Режим доступу: http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html?file=tl_files/Archiv2013/1/Gordiychuk_1.pdf.

8. Чижик В. В. Адаптаційні можливості учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму / В. Чижик, В. Гордійчук // Фізичне, виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВІУ імені Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 261–266.

б) в інших виданнях

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

10. Чижик В. В. Педагогічні методи досліджень у фізичному вихованні : метод. посіб. / В. В. Чижик, В. І. Гордійчук. – Луцьк : ЛІПоЛ У-ту «Україна», 2009. – 64 с.

11. Гордійчук В. Самооцінка фізичного стану, здоров'я, самопочуття у сільських та міських школярів / В. І. Гордійчук // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Х., 2010. – Т. 2. – С. 92–96.

12. Гордійчук В. Структура вільного часу сільських та міських школярів / В. І. Гордійчук // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології : зб. наук. пр. – Луцьк, 2010. – С. 126–130.

13. Гордійчук В. Особливості морфофункціонального розвитку сільських підлітків та юнаків в зв'язку із завданнями профвідбору / В. І. Гордійчук // Індивідуальні психофізичні особливості людини та професійна діяльність : матеріали IV наук.-практ. конф. – К. ; Черкаси, 2009. – С. 19.

14. Гордійчук В. Проблеми фізичного виховання сільських школярів / В. І. Гордійчук // Культура здоров'я : зб. наук. пр. – Херсон, 2010. – С. 43–45.

15. Гордійчук В. Особливості та причини травматизму міських та сільських школярів / В. І. Гордійчук // Проблеми освіти та реабілітації інвалідів : матеріали наук.-практ. семінару. – Луцьк, 2010. – С. 19–20.

16. Гордійчук В. Функціональні особливості варіабельності серцевого ритму в учнів сільських та міських шкіл / В. І. Гордійчук, В. В. Чижик //

Особливості формування та становлення психофізіологічних функцій людини в онтогенезі : матеріали V наук. симп. – Черкаси, 2012. – С. 25.

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

АНОТАЦІЇ

Гордійчук В. І. Оптимізація фізичного стану сільських школярів у процесі факультативних занять з фізичної культури. – 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, 2014.

Дисертацію присвячено проблемі оптимізації фізичного стану сільських школярів. Формувальним педагогічним експериментом доведено, що заняття за авторською методикою факультативних занять, яка ґрунтувалася на врахуванні особливостей фізичного стану сільських школярів та їхніх інтересів, сприяли зростанню абсолютної та відносної фізичної працездатності, збільшенню максимального споживання кисню, зростанню динамічної та статичної силової витривалості, швидкості рухів. У дівчат підвищилася спритність і спостерігалася тенденція до поліпшення вибухової сили та гнучкості. Поліпшилися морфологічні та функціональні показники фізичного стану, зокрема співвідношення жирового та м'язового компонентів складу тіла; зменшилася частота серцевих скорочень та артеріального тиску, збільшився систолічний об'єм кровотоку.

Ключові слова: сільські школярі, фізичний стан, факультативні заняття, методика, інтерес.

Гордийчук В. И. Оптимизация физического состояния сельских школьников в процессе факультативных занятий по физической культуре. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной 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, 2014.

Диссертация посвящена актуальной проблеме физического состояния сельских школьников и разработке методики его оптимизации. Объект исследования – физическое воспитание подростков, которые являются учениками сельских школ. Предмет исследования – физическое состояние сельских подростков в процессе факультативных занятий по физической культуре. Цель работы – обосновать методику улучшения физического состояния сельских школьников в процессе факультативных занятий по

физической культуре; задачи – определить проблемы физического воспитания современных сельских школьников, изучить особенности их физического состояния и причины его ухудшения; изучить особенности физического состояния сельских подростков, по сравнению с городскими; определить факторы, формирующие интерес сельских подростков к занятиям физическими упражнениями; разработать методику факультативных занятий по физической культуре, направленную на повышение физического состояния сельских подростков, и экспериментально проверить ее эффективность. Методы исследования: получение ретроспективной информации (теоретический анализ и обобщение данных литературных источников), сбор текущей информации (двигательные тесты, медико-биологические методы, анкетирование), констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, математико-статистические методы обработки результатов исследований.

В первом разделе диссертации изложены результаты анализа современных исследований проблемы оптимизации физического состояния сельских школьников. Обоснована необходимость оптимизации физического состояния сельских учеников. Рассмотрены адаптационные возможности кардиореспираторной и мышечной систем организма как критерии физического состояния. Предложены факультативные занятия как эффективное средство оптимизации физического состояния сельских школьников.

Во втором разделе описываются методы и организация исследования, которое включало пять этапов. На каждом решалась часть взаимосвязанных задач, которые были распределены по этапам в соответствии с общей логикой построения эксперимента.

В третьем разделе работы определены особенности физического состояния учащихся сельских и городских общеобразовательных школ, а также изучены их интересы по видам двигательной деятельности, на основании которых была разработана методика улучшения физического состояния сельских школьников при проведении факультативных занятий по физической культуре.

В четвертом разделе наводятся результаты формирующего педагогического эксперимента. Доказано, что занятия по авторской методике способствовали более существенному увеличению массы тела у подростков, достигнутому за счет мышечного и костного компонентов при уменьшении жирового; уменьшению частоты сердечных сокращений и артериального диастолического давления в состоянии покоя; статистически значимому увеличению пульсового артериального давления и систолического объема кровотока у ребят с тенденцией к увеличению у девушек; статистически значимому высшему росту абсолютной и относительной физической работоспособности. Достоверно увеличилось максимальное потребление кислорода, выросли динамическая и статическая силовые выносливости, скорость движения верхней конечности. У девушек повысилась ловкость и наблюдалась тенденция к улучшению взрывной силы и глубокости.

В пятом разделе проведены анализ и обобщение результатов исследования с позиций уже имеющихся данных литературы по изучаемой проблеме.

В выводах обобщенно представлены наиболее значимые результаты исследования.

В практических рекомендациях раскрыты главные методические положения, составляющие основу авторской методики оптимизации физического состояния сельских школьников.

В диссертационной работе определены пути дальнейших перспективных научных исследований, направленных на поиск новых методических подходов к программированию содержания факультативных занятий оздоровительного характера. Кроме того, требует систематических разработок проблема оптимизации физического состояния сельских школьников, поскольку уроки физической культуры как основная форма физического воспитания учащихся в сельской школе не могут обеспечить организм необходимым объемом двигательной активности.

Ключевые слова: сельские школьники, физическое состояние, факультативные занятия, методика, интерес.

Gordiychuk V.I. Optimization of the physical condition of rural schoolchildren in optional classes physical training process. – Manuscript.

Dissertation for obtaining scientific degree of Candidate of Sciences 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, 2014.

The dissertation paper is devoted to the problem of optimization of the physical condition of rural schoolchildren. The forming pedagogical experiment proved that lessons by the author's methods of optional classes, based into peculiarities consideration of physical condition of rural schoolchildren and their interests, contributed to the growth of absolute and relative physical working capacity, the increase of maximum oxygen consumption; the growth of dynamic and static power endurance, movement speed. Agility has been increased among girls, and tendency of improvement of explosive strength and flexibility has been observed. Morphological and functional indices of physical condition have been improved, particularly, the ratio of fat and muscle components of body composition, decrease of heart rate and blood pressure and increase of systolic volume.

Keywords: rural schoolchildren, physical condition, optional classes, methods, interest.