

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»
Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра фізичної культури та спорту

КОСТРОМІЦЬКА АННА ВІТАЛІЇВНА

**ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Виконала: студентка групи дбФС
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»
Костроміцька Анна Віталіївна

Керівник: Мандя П.Я. старший викладач
кафедри фізичної культури та спорту,
Заслужений тренер України

Рецензент: Головань А.Л., голова
Всеукраїнського фізкультурно-
спортивного товариства «Колос»
у Полтавській області, Заслужений
працівник фізичної культури та спорту
України

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
1.1. Сучасний стан розвитку особистості засобами фізичного виховання учнів середньої школи	8
1.2. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в загальноосвітні навчальні заклади	12
1.3. Зміст системи фізичного виховання та його вплив на формування особистості учнів середнього шкільного віку	16
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.....	27
2.1.2. Методи соціологічного дослідження.....	27
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	28
2.1.4. Методи математичної статистики.....	28
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ВІКТОВІ ТА СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	30
3.1. Ефективність системи фізичного виховання на основі визначення та оцінки фізичного стану і розумової працездатності школярів.....	30
3.2. Сучасні технології як основа реалізації інноваційних	

програм фізкультурно-оздоровчої роботи та їх ефективність.....	38
3.3. Аналіз показників фізичної підготовленості до та після експерименту.....	55
Висновки до третього розділу.....	59
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67

ВСТУП

Актуальність. Військовий наступ, розпочатий російською федерацією проти України 24 лютого 2022 року, загрожує існуванню, суверенітету та єдності нашої держави. За словами експертів ЮНІСЕФ, агресія Росії проти України становить нагальну та зростаючу загрозу життю та благополуччю 7,5 мільйонів українських дітей. Гуманітарні проблеми зростають та погіршуються щогодини. Сотні дітей загинули або отримали поранення, а кожна друга дитина отримала глибоку травму внаслідок насильства. Сотні тисяч людей більше не мають доступу до чистої води чи електроенергії через пошкодження інфраструктури. Внаслідок цих військових дій 3 мільйони дітей в Україні та понад 2,2 мільйона дітей у країнах, що приймають українських біженців, потребують термінової гуманітарної допомоги. Внутрішнє та зовнішнє переміщення впливає на двох із трьох дітей. За даними Верховного комісара Організації Об'єднаних Націй з прав людини, щодня в Україні гинуть двоє дітей та четверо отримують поранення; це здебільшого пов'язано з атаками Росії з використанням вибухової зброї в населених пунктах. Цивільна інфраструктура, від якої залежать діти, все частіше пошкоджується або руйнується. Крім того, війна та масове переміщення руйнують засоби до існування та економічні перспективи українців.

Українська система освіти зіткнулася з новими операційними реаліями, а органам освіти довелося боротися з проблемами, які ще ніхто не зміг вирішити.

Деякі учасники навчання, які опинилися в центрі конфлікту, зазнали серйозних психологічних та фізичних травм. Умови життя дітей на сході та півдні України, де триває конфлікт, стають дедалі нестерпнішими.

В умовах воєнного стану Міністерство освіти і науки докладає всіх зусиль для забезпечення безперервності освіти та навчання, створення безпечних умов для школярів, вчителів та професорів, підтримки тих, хто змушений емігрувати за кордон або до безпечніших регіонів України, та впровадження системних реформ на всіх рівнях освіти.

Уроки фізичного виховання та спорту, що пропонуються в школах, особливо

дистанційно, стикаються зі значними труднощами. Система освіти стикається з різними проблемами: неадекватністю програм фізичного виховання потребам населення та сучасним стандартам фізичної підготовки (Круцевич Т.В.), погіршенням здоров'я дітей (Глоба Г.В., 2008; Кашуба В.О., 2012), розвитком асоціальної та кримінальної поведінки серед підлітків (Пангелова Н.Є., 2014).

Шкільні програми фізичного виховання в першу чергу зосереджені на розвитку рухових навичок та роблять акцент на набутті та вивченні рухових якостей (Франків Є.Є., 1996; Круцевич Т.Ю., 2012). Хоча ці аспекти є важливими, вони не повністю вирішують проблеми, які фізичне виховання ставить перед учнями. Однією з цих проблем є розвиток збалансованої, соціально адаптованої та морально стабільної особистості через фізичне виховання.

Оцінюючи вплив фізичного виховання та спорту на особистість учнів, слід враховувати такі принципи: комплексність, індивідуальність, доцільність та доступність. Сучасні дослідження еволюції рис особистості під впливом фізичного виховання, зокрема щодо мотивації учнів (Томенко О.А., 2006), розвитку інтересу до фізичного виховання та спорту (Самойлов М.Г., 2009) та наполегливості (Самоха Р.А., 2012), не повністю враховують існуючу ієрархію цінностей учнів середньої школи, розвиток їхньої особистості та самооцінки, зв'язок між рисами особистості та рівнем розвитку рухових якостей, а також вплив системи фізичного виховання та спорту на особистісні якості. У цьому контексті актуальною сферою досліджень є демонстрація ролі фізичного виховання у формуванні всебічно розвиненої особистості у підлітків.

Здоров'я є фундаментальним фактором щастя, особистісного розвитку, благополуччя та культурного рівня суспільства. Згідно з національними програмами «Освіта в Україні у 21 столітті» та «Фізичне виховання: здоров'я нації», основними цілями національної освіти є розвиток творчої особистості та забезпечення доброго фізичного та психічного здоров'я. Необхідність розробки та впровадження цих програм пояснюється значним погіршенням здоров'я населення, яке останнім часом спостерігається в Україні. Багато відомих вчених, такі як Г. Апанасенко, В. Бальсевич та Б. Шиян, наводять дані, які свідчать про те, що від

70% до 80% учнів середніх шкіл страждають від порушень моторного розвитку та інших проблем зі здоров'ям.

Аналіз факторів, що сприяють виникненню різних патологій у школярів, виявляє неефективне використання засобів фізичного виховання в школі та вдома, низький рівень знань учнів про фізичне виховання та оздоровчі методики, відсутність мотивації до занять фізичним вихованням та низький інтерес до здорового способу життя, на думку таких науковців, як Т.В. Дудкевич [36], О.М. Худали [93] Головною причиною провалу інновацій та реформ у сфері фізичного виховання є те, що проблема поєднання масової освіти із сучасними та ефективними програмами фізичного та оздоровчого виховання у найбільш доцільний для сучасної педагогіки спосіб загалом не вирішена.

Важливість оптимізації фізичного виховання українських школярів демонструється різними державними програмами, такими як «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Обдаровані діти», «Школи сприяння здоров'ю», «Діти України» та «Допоможи собі сам». Зміст цих програм формує основу стратегії та методології досліджень у галузі фізичного виховання.

Мета дослідження – Визначити вплив та сутність фізичного виховання у формуванні всебічно адаптованої особистості школярів середнього шкільного віку.

Цілі дослідження :

1. Провести теоретичний аналіз проблеми формування особистості школярів засобами фізичного виховання.
2. Визначити ефективність фізичного виховання у розвитку особистості учнів середніх класів.
3. Впровадити та експериментально перевірити інноваційну програму, спрямовану на стимулювання розвитку особистості школярів, та оцінити ефективність уроків фізичного виховання в цьому процесі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання для учнів середніх класів.

Предмет дослідження – вплив фізичного виховання на процес розвитку особистості учнів середньої школи.

Були використані такі методи дослідження: методи ретроспективного збору даних, теоретичний аналіз та узагальнення даних, отриманих з науково-методичної літератури.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні та розробці моделі, спрямованої на сприяння гармонійному розвитку учнів середньої школи в рамках комплексного застосування фізичного виховання в системі функціонування навчальних закладів.

Особистий внесок автора полягає у самостійному визначенні напрямку, цілей та завдань дослідження; розробці та накопиченні теоретичних та експериментальних матеріалів; вивченні та синтезі прогресивного педагогічного досвіду, що стосується особистісно-орієнтованих навчальних проблем учнів та індивідуалізованих питань освіти за допомогою фізичного виховання та технологій, що сприяють зміцненню здоров'я; а також у аналізі навчальних програм та документів для визначення частоти використання інноваційних методів.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час оприлюднення їх під час роботи на IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» (Глухів, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, 27 листопада 2025 року) та VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання» (Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 03 грудня 2025 р).

Структура та зміст роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновку, двох рисунків, шести таблиць. Бібліографія містить 99 джерел. Обсяг роботи становить 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Сучасний стан розвитку особистості засобами фізичного виховання учнів середньої школи.

Гармонійний розвиток надзвичайно важливий сьогодні і, оскільки він пов'язаний з формуванням особистості, він входить у соціальну сферу. У нашу воєнну епоху ми часто чуємо заклики до пробудження національної свідомості та виховання справжніх громадян. Рушійною силою та основою цього підходу є, перш за все, виховання патріотизму та націоналізму. З дитинства школа повинна турбуватися про збереження нації, її мови, культури та традицій; утвердження її законного місця у світі; створення та збереження держави, головним завданням якої є гарантування національного процвітання. Тоді країна побачить у своїй молоді рушійну силу, здатну вирішувати проблеми нації на власне благо, молодь, яка втілює найвищі моральні та естетичні цінності. Зрештою, мир у країні залежить від духовного оновлення нашого суспільства, змісту його ціннісних орієнтацій, його ставлення до майбутніх культурних досягнень .

Становлення України як незалежної держави відбулося у складних умовах, що позначилися воєнним станом, критичною екологічною ситуацією в різних регіонах та економічною кризою у виробничому секторі; це призвело до погіршення фізичного, психічного та матеріального благополуччя переважної більшості її громадян. Особливе занепокоєння викликають хвороби, що вражають молодь, спричинені війною та поточною пандемією COVID-19 , які спричиняють затримки розвитку та зниження фізичної підготовки у дітей шкільного віку.

Це викликає тривогу . За останні три роки цей показник зменшився на 17%. Загалом, 76% сучасної молоді ведуть малорухливий спосіб життя. В середньому учень з п'ятого по дев'ятий клас проводить 10 годин на добу сидячи або лежачи, не

враховуючи нічний сон; це призводить до проблем зі здоров'ям. Зокрема, рівень розвитку захворювання зростає на 20% при низькому рівні фізичної активності.

Дослідники [50; 64] зазначають, що ситуація щодо здоров'я та фізичного стану школярів в Україні за останнє десятиліття пов'язана переважно з кризою національної системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання учнів середніх класів базується на програмі фізичного виховання, яка відображає потреби сучасного суспільства та соціально-економічні можливості в освіті.

Уроки фізичного виховання є основною формою фізичного виховання в школах. Ці заняття, що проводяться два або три рази на тиждень, мають на меті покращити здоров'я, розвинути фізичні здібності та сформувати загальну особистість учня.

За словами Н.Є. Пангелової [85-87], сучасна система фізичного виховання в школах не виконує своїх основних завдань: освітніх, оздоровчих та формувальних.

Т. Ю. Круцевич [60] наголошує, що зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні та педагогічні закони, що регулюють управління фізичною підготовленістю людини в контексті фізичного виховання. Ігнорування цих законів перешкоджає досягненню педагогічних цілей і, отже, досягненню мети фізичного виховання: покращити фізичну підготовленість, зміцнити здоров'я та знизити захворюваність.

Крім того, важливо розглянути стратегії фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів, засновані на теорії, моделях, методах та ресурсах профілактики захворювань, поряд з гігієнічною та фізичною культурною освітою. Ця стратегія реалізується у чотирьох напрямках:

- 1) Інформативний підхід, що базується на використанні сучасних методів та технологій комунікації;
- 2) Освітня; це включає розробку, впровадження та оцінку ефективності програм гігієни та фізичного виховання;
- 3) Координація діяльності різних державних та громадянських організацій, засобів масової інформації, громадських установ, комерційних та приватних

структур, фондів, спрямованої на реалізацію політики та програм у сфері фізичної культури та здоров'я;

4) Надання населенню прямих діагностичних, консультаційних, медичних та профілактичних послуг.

Тому сучасні школи мають ширший інтерес до фізичного розвитку, культури тіла, охорони та зміцнення здоров'я учнів. Якщо спочатку цей інтерес був переважно серед фахівців, то сьогодні ініціатива щодо охорони здоров'я школярів формується в самій системі освіти.

У цій галузі накопичено значний досвід як на національному, так і на міжнародному рівнях, і цей досвід потребує вивчення та аналізу. Хоча школи є лише одним аспектом широкого поля діяльності, пов'язаного з охороною здоров'я та освітою, ця сфера, безсумнівно, має стратегічне значення завдяки своєму соціально-економічному та організаційному положенню.

Всебічно розвинена людина – це та, яка отримала належну розумову, фізичну та професійну підготовку, необхідне моральне та естетичне виховання, володіє високим рівнем продуктивної культури та здобула різнобічну загальну освіту. Гармонійний розвиток школяра залежить від глибини самоствердження в усіх сферах діяльності, включаючи фізичну активність: фізичні вправи та спорт [71].

Гармонійний фізичний розвиток не є питанням фіксованої цінності, вираженої взаємозв'язком між різними частинами тіла. Фізична досконалість має бути результатом міцного здоров'я та основою нормального та задовільного життя. Однак здоров'я не є єдиним показником ідеального фізичного розвитку. Краса здорового та гармонійного тіла також забезпечує естетичне задоволення. Це залежить від контролю людини над власним тілом, правильної постави, скоординованих рухів; іншими словами, від усього, що пов'язано з фізичними вправами та спортом [83].

У широкому сенсі фізична культура та спорт є невід'ємною частиною загальної культури нашого суспільства та сприяють загальному прогресу у створенні та використанні конкретних засобів для фізичного розвитку. Для гармонійного розвитку дитина постійно працює на трьох рівнях: засвоєння

культури, в якій формується її особистість та розвиваються її здібності; створення нових культурних цінностей через фізичну активність, завдяки засобам та методам фізичного виховання; а гармонійний розвиток полягає в інтеграції культури в ядро особистості [85].

Фізична культура, як складова загальної культури, може мати значний вплив на освіту школярів. Це не обмежується фізичним розвитком, зміцненням здоров'я з точки зору профілактичної медицини, досягненням високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, гарної фізичної форми та відповідної роботи фізичної підготовки. Вона також включає розуміння значення фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, основних принципів спортивної гігієни, переконання у важливості підтримки гарного фізичного стану у кожної дитини, розвиток стійкого інтересу до регулярної фізичної активності та дотримання чинних гігієнічних норм [98].

У цьому контексті особливий акцент слід зробити на духовній складовій фізичної культури, яка функціонує як інструмент реалізації соціальної програми, спрямованої на цілісний розвиток особистості, охоплюючи її психологічний, фізичний та соціальний виміри.

З огляду на різноманітний вплив фізичного виховання на школярів та розвиток їхніх особистісних якостей, доцільно зосередитися на конкретних критеріях у навчанні фізичному вихованню. Це важливо для розуміння впливу фізичного виховання на особистість, враховуючи його біологічні та соціальні виміри.

Практика фізичних вправ тісно пов'язана з активною розумовою діяльністю, метою якої є визначення способу дії, оцінка умов практики, контроль рухів, активація сили волі, емоцій та інших психологічних процесів.

Навчальна та фізична діяльність, зміст якої охоплює різні інтелектуальні, когнітивні, емоційні та моральні компоненти, та її організаційні форми, в яких поведінка учнів представлена для спостереження вчителя в різних ситуаціях та емоційних станах, має великий потенціал у вирішенні проблем морального виховання.

Водночас фізичне виховання, удосконалюючи фізичні здібності та формуючи значний резерв рухових навичок, забезпечує високу продуктивність у всіх видах праці.

1.2. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій в загальноосвітні навчальні заклади

Гармонійний розвиток надзвичайно важливий сьогодні і, оскільки він пов'язаний з формуванням особистості, він входить у соціальну сферу. У нашу воєнну епоху ми часто чуємо заклики до пробудження національної свідомості та виховання справжніх громадян. Рушійною силою та основою цього підходу є, перш за все, виховання патріотизму та націоналізму. З дитинства школа повинна турбуватися про збереження нації, її мови, культури та традицій; утвердження її законного місця у світі; створення та збереження держави, головним завданням якої є гарантування національного процвітання. Тоді країна побачить у своїй молоді рушійну силу, здатну вирішувати проблеми нації на власне благо, молодь, яка втілює найвищі моральні та естетичні цінності. Зрештою, мир у країні залежить від духовного оновлення нашого суспільства, змісту його ціннісних орієнтацій, його ставлення до майбутніх культурних досягнень .

Фізична активність та спорт сприяють гармонійному розвитку особистості. Вони дозволяють нам мобілізувати наші фізичні ресурси для досягнення наших цілей, підвищення продуктивності та виконання наших щоденних завдань. Більше того, здоровий спосіб життя задовольняє природну потребу.

Сучасні реалії висувають нові вимоги до соціального та біологічного потенціалу кожної людини. Отже, для населення необхідний глобальний перехід до нових форм фізичної культури, здоров'я та спорту. Фізична активність повинна охоплювати всі верстви населення; важливо створити належні умови для того, щоб здоровий спосіб життя став звичкою для кожного.

Сучасне суспільство прогресує лише тому, що здоров'я та фізичний стан людини безпосередньо впливають на її внутрішні якості. Фізично та психічно здоровий член суспільства демонструє високу дисципліну у своїй роботі, є

сумлінним, активним та творчим у всьому, за що береться.

Думки, воля та почуття людини керуються її потребами, які складають частину її особистості. Ці потреби регулюють її поведінку, визначають способи її дій, її волю тощо. Тому фундаментальним завданням розвитку особистості є навчання потребам.

У заняттях фізичним вихованням та спортом задоволення потреб має опосередкований вплив на задоволення різноманітних потреб учнів:

- Біологічні та соціальні фактори: здоровий спосіб життя, активне дозвілля, відпочинок, потреба у фізичних вправах тощо ;
- Соціально-психологічні: комунікація, реабілітація , впевненість у собі, авторитет, важливість та соціальна активність, емпатія тощо.

Існує багато способів зацікавити учнів фізичним вихованням та спортом у системі освіти:

- чітко визначити завдання на уроці ;
- емоційне подання уроку;
- створення позитивної соціально-психологічної атмосфери протягом усього курсу;
- виключіть зайві паузи.

Зрештою, у 1997 році Міністерство освіти і науки та Міністерство охорони здоров'я України затвердило державний стандарт спеціалізації «вчитель - валеолог», створило педагогічно-методичну комісію з валеології, створило міжвузівський центр валеології та фізичного виховання, і близько тридцяти університетів по всій країні розпочали підготовку фахівців у цій галузі. Численні ЗВО відкрили кафедри валеології та розробили навчальні плани.

Інтерес, який виявляли українські органи освіти до валеології, легко зрозуміти, враховуючи, що він збігся з періодом перебудови, гласності, скасування цензури та надання школам широкої свободи у розробці навчальних програм. Водночас значно погіршувався стан здоров'я різних груп населення, особливо школярів. Одна лише традиційна медицина не могла вирішити ці проблеми. Тому органи освіти шукали альтернативу, і цією альтернативою стала валеологія.

Поряд із позитивними ініціативами, ми зіткнулися з прикладами педагогічної демагогії, порушень дидактичних принципів навчання, використання методів, не

визнаних загальноприйнятою наукою, та спотворень у фізичному вихованні, фізичній культурі та оздоровчій діяльності. Чи дивно, що така навчальна та оздоровча діяльність призвела до протидії валеології з боку деяких верств громадськості, експертів та батьків [35]?

В Україні також розвивається комплексна система психологічної, освітньої та психосоціальної підтримки, а також фізичної та соціальної реабілітації для дітей та підлітків, як здорових, так і з патологічними станами. Швидко розвиваються такі реабілітаційні центри, де надається підтримка:

- діагностика та консультації;
- психологічна та фізична корекція;
- психологічна, медична та соціальна підтримка;
- спортивні тренування для людей з інвалідністю;
- реабілітація та психолого-педагогічна корекція;
- соціальна та професійна адаптація та кар'єрна орієнтація;
- терапевтична педагогіка та диференційоване навчання тощо [45].

В останні роки в Україні набрав обертів розвиток адаптованого фізичного виховання – наукової галузі, що вивчає фізичне виховання осіб, які втратили певні функціональні здібності, зокрема рухові навички, протягом тривалого періоду або назавжди.

Відомо, що на початку 21 століття в Україні налічувалося 2,5 мільйона інвалідів, з яких 1,5 мільйона були віднесені до I та II груп, та 152 000 дітей-інвалідів. Сьогодні ці цифри постійно зростають. Щороку їхня кількість збільшується на 200 000-300 000 осіб, особливо на 4 000-5 000 дітей-інвалідів. Безсумнівно, спеціалізовані центри, що працюють за державними програмами, відіграють важливу роль у боротьбі з цією напастю, особливо в плані фізичної та соціальної реабілітації [26].

За даними різних вчених, категорії дітей, які в першу чергу потребують допомоги в реабілітаційних центрах, такі:

- 1) діти з вадами інтелектуального та фізичного розвитку;

- 2) діти з неблагополучних та малозабезпечених сімей;
- 3) діти, які мають проблеми та не можуть їх вирішити самостійно;
- 4) неповнолітні правопорушники;
- 5) сироти;
- 6) діти з інвалідністю;
- 7) талановиті діти;
- 8) діти біженців та переміщених осіб.

Експериментальні дослідження, проведені вченими, показують, що однією з основних умов покращення фізичної підготовленості школярів є відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму. Автори пропонують візуально оцінювати вплив цих навантажень на основі показників втоми, а також даних про працездатність, особливо показників частоти серцевих скорочень [49; 65].

Аналіз досліджень показує, що основна увага приділяється регулюванню фізичної активності та покращенню організації уроків фізичного виховання. Ці заняття повинні викликати позитивні емоції та радість, особливо у дітей.

Державна політика зобов'язує спеціалістів творчо підходити до вирішення заявленої державної проблеми шляхом вивчення та впровадження соціальних, педагогічних, психологічних, гуманітарних та медико-біологічних основ оздоровчої освіти молодого покоління України через комплексну та спеціалізовану програму «Фізичне виховання – здоров'я нації».

1.3. Зміст системи фізичного виховання та його вплив на формування особистості учнів середнього шкільного віку

Фізичне виховання є фундаментальним компонентом гармонійного та цілісного розвитку особистості. Воно включає комплекс соціально-освітніх заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та тіла, забезпечення гармонійного розвитку фізичної підготовки, функціональних та індивідуальних здібностей, а також розвиток основних рухових навичок. Підвищення обізнаності про міцне фізичне здоров'я серед молодого покоління є важливим обов'язком як сімей, так і шкіл. На думку експертів, необхідна глибока реструктуризація організації шкільного фізичного виховання [54].

Для досягнення цієї мети необхідно спростити шкільні програми, значно скоротивши теоретичні уроки та зменшивши загальну кількість уроків у середніх школах до 7-10, як це прийнято в Європі. Навчальний тиждень не перевищуватиме 24 годин, включаючи домашні завдання. Це дозволить більше часу приділити фізичному вихованню та спорту. Водночас вкрай важливо відмовитися від традиційних методів навчання, коли учні залишаються майже нерухомими, а вчитель просто передає інформацію . Хоча це не вимагає особливих зусиль, сидіти за партою без руху надзвичайно шкідливо для здоров'я.

Водночас необхідний комплексний перегляд концепцій та методів викладання фізичного виховання в школах. Фізичне виховання має стати формою активного відпочинку та сприяти здоров'ю дитини, її освіті та задоволенню її фізіологічних потреб [50].

Зміст фізичного виховання для учнів визначається шкільною програмою та позакласною діяльністю. Навчальна програма включає:

- а) Засвоєння теоретичних знань (загальні знання з гігієни та гігієни фізичних вправ, знання, необхідні для самостійного виконання фізичних вправ);
- б) Гімнастичні вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку учнів;
- в) легка атлетика;

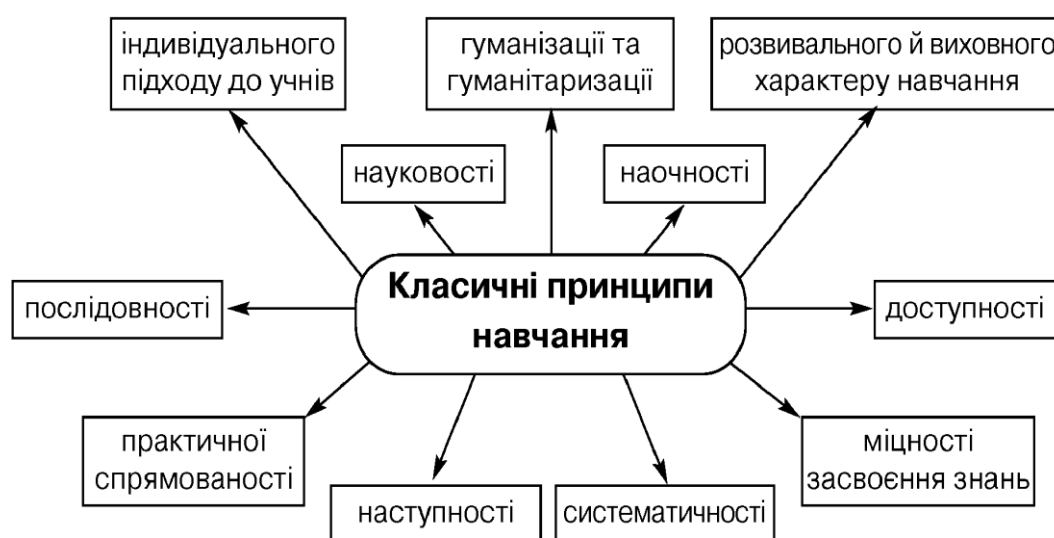
г) Ігри на свіжому повітрі, спрямовані на покращення інтелекту, спритності та швидкості рухів учнів , а також на розвиток колективізму та дисципліни;

д) спортивні ігри;

е) плавання [56].

Така структура пояснюється тим, що курс вимагає вивчення елементів з кількох різних розділів . Тому планування навчальних матеріалів на семестр та для кожного курсу є складним завданням.

Рисунок 1.1



Фактори, що впливають на інтерес школярів до фізичного виховання, фізичної культури та спорту.

У загальноосвітній школі міжособистісні стосунки значною мірою відображають соціальні трансформації. Шкільне спілкування керується педагогічно доцільним, гуманним та морально обґрунтованим підходом, відіграючи вирішальну роль у розвитку особистості. Соціальний детермінізм, з одного боку, вимагає спеціалізованої підготовки вчителів та постійного професійного розвитку на основі наукових досягнень та передового досвіду, а з іншого боку, вимагає організації творчої діяльності для учнів середньої школи, тим самим зміцнюючи їхню колективну відповідальність за свої досягнення.

Його не можна розглядати без врахування обставин, за яких воно виникло.

Освітні взаємовідносини визначають рівень освітньої діяльності, а також її форму (технологію), обриси, сутність та еволюцію, тобто взаємодію між вчителями та учнями як суб'єктами цього процесу.

У загальноосвітніх закладах освітні стосунки організуються та спрямовуються вчителем через творчий, моральний та естетичний підхід, що заохочує взаємодію, засновану на сукупності соціальних, матеріальних та духовних ціннісних систем учнів. Якщо діяльність становить сутність цих стосунків, то дії учнів є найважливішим структурним елементом взаємодії. Для учня ця взаємодія виражається через його поведінку та особистісні реакції на довкілля.

Значення особистих якостей, жестів та поведінки вчителів постійно зростає. Вчителю недостатньо просто спілкуватися та знаходити зв'язок з учнями: кожне слово, тон, вираз обличчя, погляд, посмішка, жест впливають на них. А.С. Макаренко вважав, що найважливішим завданням директора є «формування характеру вчителя та виховання його поведінки».

У фізичному вихованні формування потреб та мотивацій особистості залежить від двох психологічних факторів, що ґрунтуються на загальних закономірностях формування особистості людини: біологічних потреб та соціальних потреб у фізичному розвитку.

Вчені переконані, що людина з нормальним розвитком повинна бути фізично підготовленою для виконання своєї роботи. Винятком є лише кілька професій, які потребують підвищеної фізичної підготовки: військові, поліція, пожежники та служби екстреної допомоги. У цих сферах фізична підготовка є фундаментальним елементом професіоналізму. Підхід до мотивації, заснований на потребах, дозволяє кожному розвивати та повноцінно розвивати свої різноманітні здібності, а особливо персоналізувати свій фізичний розвиток. Обмеження спотворюють особистість, а свобода вибору способу задоволення своїх потреб сприяє гармонійному розвитку та вихованню.

Одним з головних факторів, що пояснюють інтерес учнів середніх класів до фізичного виховання та спорту, є домашні завдання.

Типовим прикладом самостійності учнів є домашні завдання. Без домашніх завдань неможливі послідовне навчання та самостійне навчання. Без домашніх завдань неможливо повноцінно осягнути та засвоїти матеріал, що викладається на уроці. Домашні завдання не менш важливі для розвитку учнів, оскільки вони допомагають розвивати старанність, самостійність та організаторські здібності у позакласній діяльності. Однією з головних цілей курсу «Фізичне виховання та

спорт» є заохочення інтеграції фізичного виховання у повсякденне життя учнів.

На уроках фізичного виховання учні розвивають рухові навички та здібності, які потребують подальшого вдосконалення під час виконання завдань; це сприяє раціональному використанню вільного часу та інтеграції розумової та фізичної діяльності.

Самостійна творча діяльність є ефективною лише тоді, коли учень чітко розуміє мету завдання та здатний самостійно виконувати, контролювати та оцінювати заплановані дії.

Досвід показує, що коли завдання виконуються активно та систематично, результати стають видимими.

Самостійні заняття з фізичного виховання та спорту, що пропонуються школярам, дозволяють їм збільшити час, який вони присвячують фізичній активності, краще засвоювати матеріал курсу та пришвидшувати свій фізичний розвиток. Ці заняття забезпечують спосіб інтегрувати фізичне виховання та спорт у їхнє повсякденне життя та дозвілля.

За належної організації самостійне навчання, що проводиться паралельно з уроками, забезпечує максимальну безперервність та ефективність фізичного виховання. Ці заняття проводяться поза навчальним часом: вчителі надають учням інструктаж, керівництво та необхідну методичну підтримку. Домашнє завдання є формою самостійного навчання. Його відмінною рисою є відсутність допомоги та керівництва вчителя.

Завдання – ідеальний спосіб для учнів засвоїти навчальну програму. Крім того, вони дозволяють вчителям адаптувати навчання до індивідуальних потреб кожного учня.

Вправи повинні включати тренування всього тіла або серію вправ. Деякі вправи зміцнюють основні групи м'язів, інші – серцево-судинну та дихальну системи, а деякі покращують загальну витривалість.

Метою уроків фізичного виховання є досягнення наступних цілей :

1) Оволодіння фактичними знаннями: закріплення знань та навичок, Інформація, отримана під час уроків. Досягнення цієї мети.

Ця навичка розвивається за допомогою письмових вправ, розв'язання задач, використання підручників та спостереження за подіями в нашому оточенні;

причинно-наслідкові зв'язки та інші зв'язки. Завдання учнів полягають у

виділенні ключових понять або закономірностей у матеріалі, що вивчається, визначенні послідовності подій та класифікації фактичних даних.

3) Формування узагальнень: Виконання складних розумових завдань, що вимагають сильних навичок та вмінь у використанні розумових процесів, таких як порівняння, аналіз, синтез та узагальнення. Студент самостійно вивчає матеріал, виділяє ключові моменти, встановлює зв'язки між обговорюваними фактами та робить узагальнюючі висновки.

4) Застосування знань: Виконання практичних завдань, що поєднують теоретичний та практичний матеріал. Ці завдання доповнюють теоретичну роботу та вимагають від школярів застосування своїх теоретичних знань, навичок та здібностей як у навчальній, так і в позакласній діяльності.

5) Оцінювання знань школярів: Завдання, розроблені для оцінювання знань, навичок та здібностей. Учень повинен бути знайомий з фактами та концепціями та знати їх, вміти застосовувати свої знання в заданих ситуаціях, встановлювати необхідні зв'язки тощо.

6) Моральне виховання учня: Учні виконують завдання, що сприяють формуванню їхнього наукового світогляду та морального виховання. Вчитель наголошує на цьому аспекті під час оцінювання цих завдань.

При призначенні домашніх завдань вчителі повинні враховувати вимоги навчальної програми для учнів різного віку, стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та рухових навичок.

Аналіз досвіду показує, що немає нічого ефективнішого за регулярні заняття фізичною культурою для розвитку витривалості, сили, спритності та покращення постави у дітей шкільного віку. Ці заняття також позитивно сприяють покращенню їхніх розумових здібностей.

Для дітей організуються заняття, щоб вони не чіпали себе. Учні розвивають інтерес до фізичного виховання, що сприяє кращому здоров'ю та, як наслідок, більшому інтересу до інших предметів.

Батьки повинні надавати своїм дітям всю можливу допомогу з виконанням домашніх завдань.

У сферах фізичного виховання, фізичної культури та спорту нашим фундаментальним освітнім завданням є створення різноманітних інструментів (методів фізичної активності), які є біологічно чи соціально значущими (для

школярів) або соціально значущими (для підлітків, що підрастають), для задоволення потреб у рамках фізичного виховання та надання учням свободи вибору.

Відмінності між окремими людьми та унікальність їхнього фізичного та психічного розвитку слід розглядати як фактори, що сприяють гармонійному розвитку особистості, у зв'язку з кінцевою метою системи фізичного виховання.

Оскільки фізичний та розумовий розвиток у кожної людини індивідуальний, кінцевою метою фізичного виховання, на нашу думку, має бути розвиток індивідуального стилю фізичного розвитку в рамках обраного методу фізичної активності. Цей індивідуальний метод та стиль повинні формувати спосіб життя, враховуючи унікальні особливості та особисті якості кожної людини.

Високий рівень задоволення фізичним розвитком є джерелом позитивних емоцій і допомагає дітям розвивати позитивні риси характеру з самого раннього віку.

Вчитель повинен забезпечити задоволення інтелектуальної діяльності учня (дослідження та отримання інформації) та потреб розвитку, пов'язаних із самопізнанням та особистісним розвитком. Важливо не обмежувати підлітка надмірно суворими правилами та інструкціями.

Вчителі повинні передавати інформацію про розумовий та фізичний розвиток учня. Вони також повинні представляти ідеали фізичної досконалості та пояснювати, як їх досягти. Крім того, важливо розуміти, як дитина може задовольнити свої потреби та надати їй свободу вибору.

Вчителі повинні розвивати системне бачення освітнього процесу протягом усієї своєї роботи. Вони повинні розрізняти фізичну культуру та духовні, адаптивні, моральні та фізичні виміри особистості. Учні повинні розвивати свої фізичні здібності, здобувати знання та рухові навички, а також опановувати різні цінності фізичної культури. Учні є активними учасниками своєї фізичної діяльності. Усі людські сили, що складають їхню фізичну культуру, повинні бути в гармонії з нею. Сучасне суспільство вимагає зміни ставлення до фізичної культури.

Розвиток позитивного ставлення до фізичного виховання у дітей шкільного віку є основоположним для їхнього освітнього розвитку. Однак цієї мети слід досягати не шляхом примусу, а шляхом стимулювання їхнього інтересу та зміцнення переконання у необхідності фізичних вправ. Сім'я також відіграє

вирішальну роль у залученні дитини до спорту з раннього віку. Якщо батьки нехтують цим критичним періодом, пізніше можуть виникнути труднощі. В результаті дитина може не сформувати послідовного підходу до фізичного виховання та спорту.

Темп сучасного життя вимагає гарної фізичної підготовки, тому спорт та фізична активність стали невід'ємною частиною нашого способу життя. Сьогодні гарна якість життя включає гарну фізичну підготовку, а негативні наслідки сучасної цивілізації (шкідливі звички, погіршення стану навколишнього середовища, стрес тощо) також впливають на фізичне здоров'я. У сучасному світі молодь веде відносно малорухливий спосіб життя, і уроки фізичного виховання часом є для неї можливістю досягти необхідного рівня фізичної активності.

Розвиток позитивного ставлення до уроків фізичного виховання має ґрунтуватися на переконаннях, пов'язаних з якістю, доречністю та емоційним впливом переданої інформації. Тому розробка теоретичної та концептуальної бази в освітньому процесі є необхідною для сприяння більшій участі учнів у навчанні та їхньому гармонійному розвитку.

Фізичне виховання має бути частиною ширшого комплексу заходів, спрямованих на задоволення духовних потреб учнів. Знання, отримані в рамках обов'язкової навчальної програми з фізичного виховання, стануть основою здорового життя та гармонійного особистісного розвитку, забезпечуючи засвоєння теоретичних знань, необхідних для набуття необхідних навичок та вмінь, що покращують фізичний стан кожної людини протягом усього її життя.

Фізичне виховання, окрім фізичних вправ, також використовує природні та гігієнічні фактори. Фізичні вправи визначаються як організовані рухові рухи, що виконуються свідомо, відповідно до принципів та цілей фізичного виховання. До них належать гімнастика, ігри, туризм та спорт.

Природні фактори взаємодіють з фізичними вправами, посилюючи їхній корисний вплив на здоров'я учнів.

Гігієнічні фактори включають організацію уроків фізичної культури гігієнічним способом, раціональний розклад навчання, відпочинок, харчування та сон. Щоб уроки фізичного виховання були ефективними, спортзали, рекреаційні комплекси, спортивне обладнання та інші приміщення повинні відповідати певним

гігієнічним нормам.

Також необхідно звертати увагу на педагогічні навички вчителя фізичного виховання, особливо на його знання дисципліни (фізичного виховання) та методики. Вчитель фізичного виховання, як і всі члени педагогічного колективу, повинен бути культурною людиною; він повинен добре знати свою дисципліну, розуміти значення форми та функцій тіла молодої людини, і, перш за все, він повинен легко контролювати свої дії, виявляючи зразкову дисципліну та самоконтроль [14].

Наставник має бути взірцем для наслідування. Вчитель, який відповідає цим умовам, допоможе учневі зрозуміти власні помилки у складний та невизначений період життя, об'єктивно оцінити свою ситуацію, спільно визначити напрямки розвитку та запропонувати ефективні методи саморозвитку. Водночас, вчитель ніколи не повинен обмежувати вплив учня на власну особистість, а навпаки, заохочувати його самостійний розвиток [19]. Фізичне виховання учнів зараз є частиною обов'язкової та універсальної навчальної програми, яка включає основи здоров'я та гігієни.

У цьому контексті слід врахувати такі моменти:

- , хто має проблеми зі здоров'ям та має проблеми з ним?
- Як ми можемо зробити уроки цікавішими , щоб стимулювати особистісний розвиток учнів ?
- Як ми можемо узгодити інтереси батьків та дітей щодо фізичного виховання?
- Які позакласні заняття слід запропонувати, коли і як, щоб вони слугували одночасно продовженням курсу та підготовкою до нього;
- Як організувати графік роботи з дому?
- Що робити з талановитими дітьми, які прагнуть досягти успіху у спорті?
- Як створити відповідну апаратну базу;
- Як залучити весь викладацький склад, медичних працівників та державні установи до фізичного виховання [26].

Для школярів фізичне виховання є частиною навчального процесу, де посправжньому формується особистість, а розвиток фізичних якостей набуває особистісної цінності як компонент «образу себе» кожного учня; це справедливо за умови, що учні розвивають індивідуальні ціннісні орієнтації на фізичні вправи, які є соціально значущими та відповідають їхнім особистим потребам.

Фундаментальною метою сучасної освіти в Україні є виховання повноцінно самоактуалізованої особистості. В ідеалі така особистість має мати високий рівень загальнолюдської моралі та втілювати високі моральні цінності. Як самостійні особистості, вони дотримуються суворих моральних принципів у своєму житті. Для розвитку такої поведінки вони керуються не швидкоплинними умовами чи тенденціями, як їх називають сьогодні, а власними думками, заснованими на совісті. Вони виражають та демонструють себе, захищаючи свої права та роблячи внесок у матеріальне та духовне благополуччя суспільства; вони активно захищають суспільну мораль та беруть участь в охороні навколишнього середовища. Вони не думають про всі лиха: війну, кровопролиття, національну ворожнечу, злочинність, експлуатацію людини людиною, несправедливість, соціальну та національну нерівність. Вони характеризуються прагненням досягти внутрішньої цілісності та гармонії між совістю, волею та дією. Краса людини полягає в єдності її духовності та її автентичних стосунків зі світом. Вони постійно збагачуються науковими та культурними знаннями, а також навичками та здібностями для особистісного розвитку.

Великі люди всього світу казали: «Ідеал – це те, чого ми прагнемо досягти». Тому фундаментальна мета освіти полягає у вихованні всебічно розвиненого громадянина, сповненого сильним почуттям громадянської відповідальності. Такий громадянин зможе зробити значний внесок у трансформацію суспільства в постійно мінливому соціальному, економічному та політичному контексті, що характеризується глобалізацією, і продовжуватиме свій особистісний розвиток та постійні зусилля щодо самовдосконалення. Це, безсумнівно, досягається завдяки більш повному розвитку розумових та фізичних сил, здібностей та навичок.

Стратегія створення гуманного та демократичного суспільства включає забезпечення студентам умов для їхнього духовного розвитку, свободи вибору власної поведінки, інтелектуальної та моральної свободи, а також можливості захищати свої переконання.

Висновки до першого розділу

Огляд наукових досліджень та аналіз наукової літератури показали, що питання про те, як фізичне виховання підтримує всебічно розвинену особистість учнів середньої школи, залишається актуальним та невідкладним. Незважаючи на розробку фундаментальних теоретичних концепцій у галузі фізичної культури та спорту, автори розходяться в думках щодо механізмів, за допомогою яких фізичне виховання формує особистість. Наукові дослідження наголошують на розвитку індивідуальних рис особистості через фізичне виховання, але не враховують цілісність особистості.

Попередній аналіз надає загальний огляд фізичного виховання. Заходи з фізичного виховання в суспільстві забезпечують безперервний розвиток фізичної культури та слугують засобом передачі знань у цій галузі від одного покоління до іншого. Як невід'ємна частина загальної освіти, фізичне виховання відіграє фундаментальну роль у досягненні загальноосвітніх цілей та конкретних освітніх і виразних завдань, визначених суспільними потребами, тим самим сприяючи розвитку людини.

Фізичне виховання та розвиток фізичних якостей є особливо важливими. Застосовуючи фізичне виховання у повсякденному житті, воно підвищує фізичну підготовку, що проявляється у збільшенні працездатності, рухових навичок та специфічних здібностей. У цьому сенсі фізичне виховання можна розглядати як процес фізичної підготовки людини до повноцінного активного життя.

Спорт, фундаментальний компонент культури тіла, являє собою комплексний набір ефективних інструментів та методів фізичного виховання. Однак фізичне виховання не обмежується спортом, і навпаки. Тому, хоча й пов'язані, поняття культури тіла, фізичного виховання та спорту не є тотожними.

Важливість цієї проблеми полягає у встановленні комплексного підходу до оцінки умов формування особистості та у розробці ефективної програми в загальноосвітніх закладах, яка впливатиме на формування особистості учнів середньої школи через фізичне виховання.

Як видно з вищесказаного, дослідження рівня фізичної підготовленості та адаптивного розвитку учнів середньої школи є важливим і потребує подальшого узагальнення та дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У магістерській роботі було використано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, навчальний експеримент та спостереження з використанням методів визначення фізичної та розумової працездатності школярів, методи соціальних досліджень (тести), навчальний експеримент (анкетування) та математична статистика.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Огляд літератури показує, що безперервність фізичного виховання як фактор гармонійного розвитку в школах залежить від створення моделей, технологій та програм з різноманітною спрямованістю. Однак, для визначення перспективних підходів, що гарантують безперервність фізичного виховання та сприяють особистісному розвитку учнів середньої школи, необхідні узагальнення та систематизація цих заходів.

Аналіз зосереджено на 99 літературних джерелах, включаючи підручники, статті з журналів, монографії, автореферати дисертацій та докторські дисертації. Також були досліджені методичні посібники та посібники.

2.1.2 Методи соціологічних досліджень

Дослідження проводилося у «Навчально-виховному комплексі № 36 Полтавської міської ради». У дослідженні взяли участь сорок учнів сьомого класу.

Причиною використання соціологічних методів дослідження (тестів, анкет) у цьому дослідженні є те, що ці методи дозволяють визначити суб'єктивну оцінку пріоритетів школярів щодо занять певною фізичною активністю чи видом спорту.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався із запланованого втручання, розробленого дослідниками як частина програми фізичного виховання для учнів середньої школи. Це втручання, перш за все, вимагало розробки та впровадження планів, які не ставили б під загрозу здоров'я учасників.

Це дослідження базується на формульованому та дослідницькому освітньому експерименті, проведеному з учнями середньої школи. У дослідженні брали участь дві категорії: дівчатка та хлопці сьомого класу з школи № 36 міста Полтава .

У контрольній групі (КГ) студенти ($n = 20$) отримували 4 години базової фізичної підготовки на тиждень.

Експериментальна група (ЕГ) складалася з 20 учнів, які брали участь в експериментальній програмі. Заняття проводилися 4 години на тиждень протягом навчального року. Програма включала вправи, спрямовані на покращення фізичної та розумової працездатності. Спеціально розроблені для зниження психічної напруги, гігієнічні та здорові гімнастичні вправи, а також ігри на свіжому повітрі слід поєднувати.

2.1.4. Методи математичної статистики.

У роботі використовувалися загальноприйняті методи математичної статистики з розрахунком середніх арифметичних величин (X), середнього квадратичного відхилення (S), а також статистичної перевірки статистичних гіпотез. Всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 7; Statistica – 6; SPSS 13.0).

2.2. Організація досліджень

Визначені цілі та завдання визначили, що наукові дослідження слід розвивати у чотири етапи.

Спочатку було проведено огляд науково-методичної літератури, що

стосується теми дослідження, досліджено стан дослідницької проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обрано методи та розроблено експериментальну програму.

На *другому етапі* було проведено констатувальний експеримент. Основне завдання цього етапу полягало у вивченні особливостей стану організму, який забезпечується оптимальною життєдіяльністю всіх систем та органів та системою фізкультурної освіти.

Третій етап Метою цього етапу є визначення науково-педагогічних засад удосконалення системи фізичного виховання на основі аналізу фізичного, психологічного та мотиваційного стану учнів середньої школи щодо занять фізичним вихованням та спортом.

Було проведено опитування для визначення пріоритетів, мотивації та інтересів учнів 7 класів. Зібрані дані дозволили дослідникам оцінити психічний стан учнів та їхню здатність до навчання.

Під час четвертого етапу Зібрані дані були оброблені за допомогою методів математичної статистики, результати проаналізовані та обговорені, а також написана магістерська робота.

Роботу було підготовлено до її офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ВІКТОВІ ТА СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Ефективність системи фізичного виховання на основі визначення та оцінки фізичного стану і розумової працездатності школярів

Аналіз критеріїв ефективності систем фізичного виховання дозволяє розробляти та застосовувати сучасні та інноваційні технології. Більшість дослідників вважають першочерговим критерієм оцінку фізичної підготовленості дітей, що визначається рівнем розвитку якісних аспектів їхніх рухових навичок. Тому нами було проведено дослідження фізичної підготовленості та рухових навичок учнів середньої школи.

Фізичне виховання та спорт є взаємодоповнюючими інструментами розвитку характеру. Вони допомагають підготувати молодих людей до високопродуктивної роботи та захисту своєї країни, розвивати їхні інтелектуальні та моральні здібності, а також формувати їхні смаки, емоції, ідеали та естетичні потреби. Унікальний та незамінний вплив фізичного виховання та спорту на характер заслуговує на увагу.

Однак, в останні десятиліття, особливо в періоди застою у фізичному вихованні, склалися негативні тенденції. На жаль, ці негативні тенденції зберуться, якщо вимоги щодо фундаментальної ролі морально-етичних принципів у вихованні молоді через фізичне виховання та спорт будуть виконуватися лише формально. Шкідливі наслідки можуть виникнути, якщо, хоча в центрі уваги перебуває вчитель, викладач, тренер, спортивний клуб чи молодіжні спортивні заходи, надмірний акцент також робиться на особистих цілях досягнення. Це може проявлятися як апатія, надмірний індивідуалізм, жадібність, спекуляції, обжерливість, пияцтво, вандалізм тощо.

Шкільний вік підтримує виникнення потреби у фізичному розвитку та є особливо важливим для вивчення ставлення школярів до фізичних вправ.

Фізичне виховання та спорт відіграють складну та багатогранну роль у формуванні індивідуальних рис. Вони складають основу здорового способу життя, що є необхідною умовою розвитку інших аспектів людської культури та навіть гарантує внутрішню ефективність навчально-пізнавальної діяльності.

Тому задоволення потреб у фізичному вихованні та спорті, що розвиваються у дітей, є одним із фундаментальних завдань фізичного виховання та навчання.

Варто зазначити, що середній шкільний вік характеризується швидким зростанням та збільшенням зросту. За даними вчених, щорічне збільшення зросту 7 см сягає 4 см, головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла збільшується приблизно на від 3 кг на рік до 6 кг. У хлопчиків найшвидший темп зростання спостерігається у віці 13-14 років, зі збільшенням зросту на 7 см на рік 9 см. У дівчаток найшвидший ріст спостерігається у віці 11-12 років.

У підлітковому віці довгі губчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок швидко ростуть, прискорюючи вертикальний ріст хребта. Підлітковий хребет демонструє значну рухливість. Значна м'язова напруга, яка прискорює процес окостеніння, може затримати поздовжній ріст поздовжніх кісток.

У цьому віці також швидко розвивається м'язова система. З 13 років спостерігається значне збільшення загальної м'язової маси, головним чином за рахунок потовщення м'язових волокон. М'язова маса особливо швидко зростає у хлопчиків 13-14 років та дівчаток 11-12 років [1].

Також спостерігаються значні відмінності в термінах статевого дозрівання між хлопчиками та дівчатками. Статеве дозрівання починається на один-два роки раніше у дівчаток, ніж у хлопчиків. Учні одного класу демонструють різні стадії статевого дозрівання, а отже, й різні функціональні адаптаційні можливості. Тому очевидно, що питання індивідуалізованого навчання в контексті групового навчання стає особливо важливим у підлітковому віці [2].

У підлітків особливо виражені морфологічна та функціональна незрілість серцево-судинної системи та постійний розвиток центральної нервової системи, що призводить до неповного формування механізмів, що регулюють та координують різні функції серця та кровоносних судин. Як наслідок, здатність

системи кровообігу адаптуватися до фізичної активності у старшокласників значно нижча, ніж у підлітків. Системи кровообігу менш ефективно реагують на стрес. Серце досягає повної морфологічної та функціональної зрілості приблизно до 20 років [23].

У підлітковому віці дихальна система у школярів найбільше розвивається. Об'єм легень майже подвоюється у віці від 11 до 14 років, значно збільшується хвилинний дихальний об'єм, а життєва ємність легень (ЖЄЛ) збільшується: з 1970 мл (12 років) до 2600 мл (15 років) у хлопчиків; з 1900 мл (12 років) до 2500 мл (15 років) у дівчаток [39].

Учні старших класів мають менш ефективну частоту дихання, ніж дорослі. Протягом одного дихального циклу підліток споживає 14 мл кисню, тоді як дорослий – 20 мл. Підлітки мають меншу здатність затримувати дихання та функціонувати в умовах дефіциту кисню, ніж дорослі. Насичення киснем як крові, так і мозку знижується швидше, ніж у дорослих [58].

У дітей середнього віку індивідуальна координація, сила та швидкість розвиваються досить швидко, тоді як швидкість та витривалість зростають помірно. Однак розвиток гнучкості відбувається повільно. Діти середнього віку повинні показувати щонайменше середні результати за показниками, що характеризують розвиток основних фізичних якостей [65].

У середній школі індивідуальні відмінності між дітьми стають більш вираженими, і це необхідно враховувати під час навчання рухам та розвитку моторних навичок. Тому завдання, зміст і темп навчання слід адаптувати як для учнівських груп, так і для кожного окремого учня.

Численні дослідження зосереджені на вдосконаленні організаційної структури управління освітою. Аналізи показують, що, незважаючи на масштабні дослідження, спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкової та середньої школи, справжня проблема полягає у визначенні інноваційних підходів до організації заходів з фізичного виховання та здоров'я. Це включає впровадження заходів, які змінюють мислення, мобілізують життєво важливі ресурси, підвищують обізнаність про важливість здорового способу життя

та сприяють особистому зобов'язанню підтримувати міцне здоров'я протягом усього життя, враховуючи конкретні інтереси та особливості кожної вікової групи.

Сьогодні, з домінуванням сучасних технологій, щоденною інтенсифікацією людської діяльності у виробничому секторі та постійно прискорюваним темпом життя, вимоги до майбутнього професійного життя школярів докорінно змінюються. Фахівці, зі свого боку, повинні адаптувати свої інноваційні ідеї та навички до цього нового соціально-економічного контексту.

Підлітковий вік – це період постійного вдосконалення моторних навичок, що пропонує більше можливостей для розвитку дихальних якостей. (Збільшення базових моторних навичок показано в таблиці 3.1) [72].

У загальнопедагогічних термінах фізичне виховання – це система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, зміцнення організму, розвиток фізичних, рухових та інших здібностей.

Його місія полягає у створенні найпридатніших умов для оптимального фізичного розвитку, збереженні здоров'я, вивченні особливостей організму та фізіологічних процесів, що відбуваються в ньому, набутті навичок охорони здоров'я та гігієни, а також у набутті навичок догляду за власним тілом та збереженні й розвитку власного потенціалу.

Таблиця 3.1

Темпи приросту різних фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку (%) (за даними Н.В. Москаленко)

Фізичні якості	Середньорічне зростання		Загальне зростання	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Швидкість	3.9	2.9	15.4	11.5
Сила	15.8	18.4	79,0	92.0
Загальна витривалість	3.3	2.1	13.0	8.4
Швидкісна витривалість	4.1	1.0	16.4	4.0
Силова витривалість	9.4	3.3	37,5	13.1

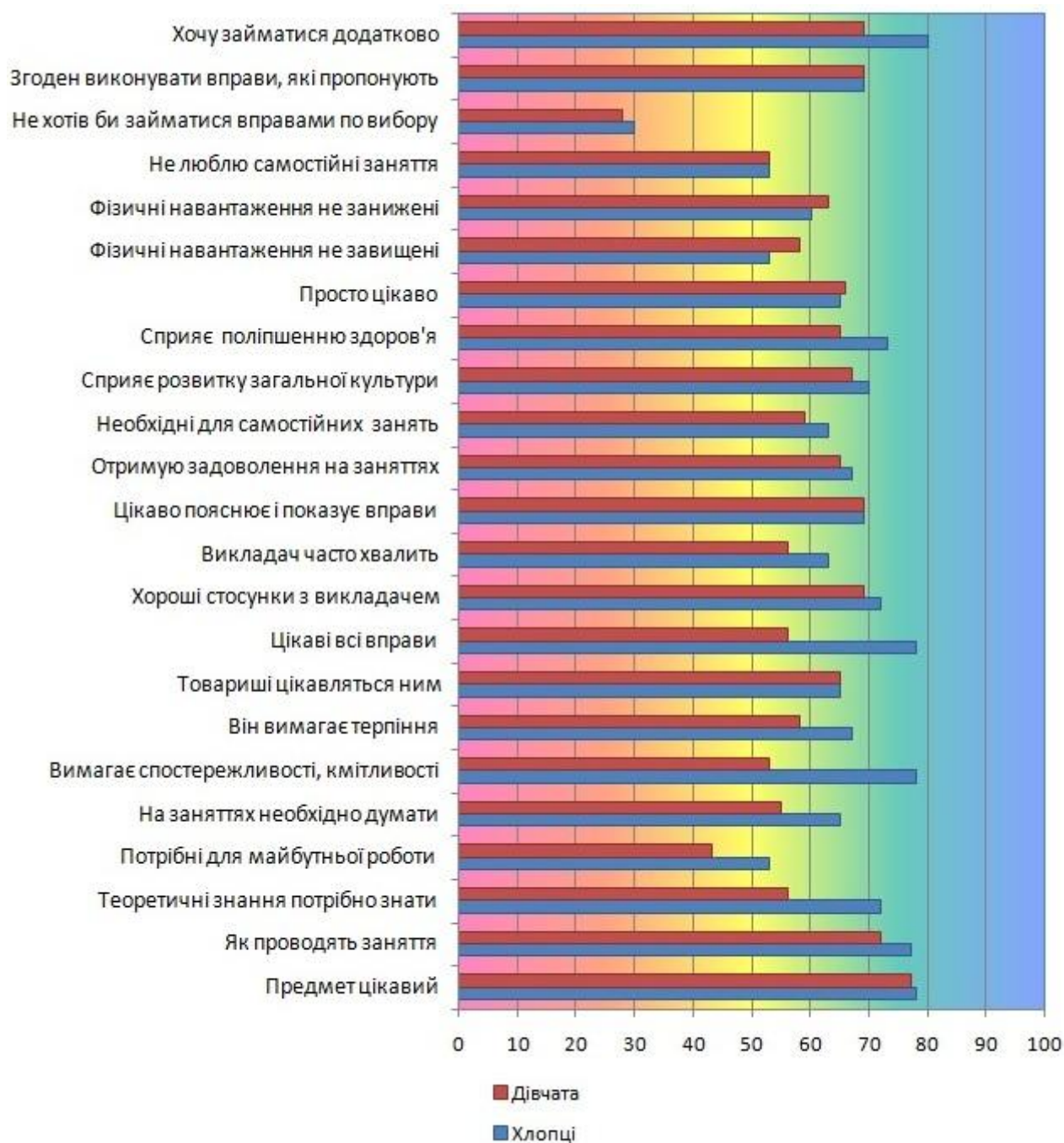
Шкільне фізичне виховання може мати різні форми: уроки фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі заняття, інтегровані в шкільний день (уроки фізичного виховання в класі, ігри та вправи під час перерв та позашкільний час), а також позакласні спортивні та групові заняття (заняття в гуртках та секціях фізичного виховання, спортивні змагання). Позашкільні організації фізичного виховання пропонують спортивні та групові заняття вдома в учнів, у спортивних школах для дітей та молоді, дитячих клубів, центрах відпочинку та спортивних товариствах. Учні також займаються самостійною фізичною активністю вдома, на дитячих майданчиках, стадіонах, у парках тощо.

Фундаментальним організаційно-методичним принципом у впровадженні фізичного виховання дітей шкільного віку є диференційоване використання спортивних споруд у класах з урахуванням віку та статі учнів, а також їхнього здоров'я та фізичного стану. Важливим є регулярний медичний контроль за здоров'ям учнів.

В рамках нашого дослідження було проведено опитування для кращого розуміння окремих дослідницьких проблем та доповнення даних, отриманих в результаті аналізу літературних та документальних джерел, навчальних програм тощо. В опитуванні взяли участь учні сьомого класу школи № 36 міста Полтава, яких розділили на дві категорії: дівчата та хлопці.

Було проаналізовано результати опитування «Ставлення до фізичного виховання». Опитування включало 23 позитивні та 23 негативні твердження щодо певного аспекту фізичного виховання. Відповіді оцінювалися за шкалою від 1 до 5. Вибір 1 означав повну згоду з позитивним твердженням, вибір 5 означав повну згоду з негативним твердженням, а оцінка від 2 до 4 вказувала на нейтральне ставлення. Оцінка 3 також вказувала на нейтральне ставлення.

На основі отриманих результатів ми створили діаграму, яка показує відсоток дівчат та хлопців, які погодилися з цим твердженням, а також виділили області оцінювання за 5-бальною кольоровою шкалою (рис. 3.1).



- 5 балів, повна згода з негативним твердженням;
- 4 бали, якщо відповіді переважатимуть у цій зоні, це свідчитиме про не дуже хороше ставлення до фізичної культури;
- 3 бали, нейтральне відношення;
- 2 бали, більше ніж байдужі;
- 1 бал, означає повну згоду з позитивним твердженням та гарним відношенням до даного предмету.

Рисунок 3.1. Ставлення школярів до фізичного виховання (n = 40).

Графік показує, що більшість хлопців хочуть брати участь у додаткових спортивних заняттях, цікавляться предметом та запропонованими вправами, а також усвідомлюють, що ця дисципліна вимагає спостереження та креативності. Менший відсоток дівчат погоджується з наступними твердженнями: вони вважають предмет цікавим та цінують те, як проводяться уроки. Однак, і хлопчики, і дівчатка хочуть займатися своїми улюбленими фізичними видами діяльності. Хтось надає перевагу футболу, хтось волейболу, і всі вони хочуть вивчати свій улюблений предмет.

Школярі по-різному реагують на кожне твердження; не всі вони розуміють, що «фізичне виховання» принесе їм користь у майбутньому професійному та особистому житті. «Рух – це життя, життя – це рух», а фізичні вправи є важливими для здорового життя та міцного, добре розвиненого тіла. Фізичне виховання формує не лише тіло, а й характер. Воно буде корисним у кожній професії.

Отже, можна зробити висновок, що розвиток інтересу учнів до фізичного виховання має особливе значення. Адже саме в підлітковому віці діти шкільного віку переходять від природної потреби в русі до потреби у свідомих фізичних вправах. Як відомо, цей процес вимагає їхніх добровільних зусиль; ці зусилля ще недостатньо розвинені в цьому віці. Тому необхідно значно посилити їхню мотивацію та заохочувати старших підлітків до регулярної фізичної активності [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

Результати нашого опитування свідчать про певну апатію до фізичного виховання, але й не про великий інтерес: 72% хлопців та 56% дівчат погоджуються, що теоретичні знання потрібно засвоювати.

Зрозуміло, що завжди будуть учні, яким байдуже на уроках, і ті, хто зацікавлений і захоплений спортом: майбутні спортсмени та рекордсмени. Достатньо пробудити інтерес незацікавлених за допомогою прикладів та історій і залучити їх до привабливих спортивних заходів, тим самим збільшуючи кількість тих, хто відкритий до фізичних вправ і спорту, і підтримуючи любителів спорту [87].

Тести фізичної підготовленості дозволили нам дослідити вплив різних

методів фізичного виховання на гармонійний розвиток основних фізичних якостей. Згідно з висновками відомих дослідників, найважливішою слабкістю як у хлопчиків, так і у дівчаток є розвиток витривалості, при цьому оцінки «1» та «2» коливаються від 62% до 79%. Далі йде розвиток гнучкості: відсоток недостатніх балів у хлопчиків коливається від 40% у віці 10 років до 48,2% у віці 13 років, а у дівчаток – від 33,3% до 43,7% [85 84.

У дівчаток спостерігається дефіцит розвитку сили м'язів живота, що є для них вирішальною рисою. Від 33% до 53% дівчат віком 10-13 років погано виконують тест на присідання за одну хвилину.

Найвищі показники позитивних балів спостерігалися в тестах на координацію (до 85% у дівчат, до 63% у хлопців) та тестах на м'язову витривалість (від 30% до 60%).

Ця тенденція є свідченням неадекватності сучасних програм фізичного виховання.

Аналіз взаємозв'язку між фізичною підготовкою та фізичним здоров'ям виявив позитивну кореляцію серед молоді віком 13-15 років. Було помічено, що чим вищий фізичний потенціал учнів, тим краще їхнє фізичне здоров'я.

Отже, аналіз показників фізичної підготовленості, перш за все, показує, що стандарти фізичної підготовленості є недосяжними для більшості дітей середнього віку; це зумовлює необхідність перегляду критеріїв оцінки фізичної підготовленості з урахуванням індивідуальних здібностей, особливостей їхнього фізичного стану та вікового розвитку.

Зміст уроків фізичного виховання та здоров'я для дітей середнього віку вимагає диференційованого підходу в плануванні фізичної діяльності з урахуванням рівня фізичного здоров'я дітей.

3.2. Сучасні технології як основа реалізації інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи та їх ефективність

Захист та зміцнення здоров'я молодих поколінь набуває дедалі більшої актуальності в нашій країні. Статистика показує, що кількість здорових людей у всіх вікових групах в Україні неухильно зменшується. За даними Г. Л. Апанасенка [1], приблизно 80% учнів середніх шкіл страждають від проблем зі здоров'ям та затримок у моторному розвитку.

Круцевич Т.Ю. [65] та Н. В. Москаленко [80] вважають, що основною причиною є недостатня фізична активність, яка погіршується з роками та негативно впливає на більшість функцій організму у дітей та підлітків, формуючи патогенний фактор розвитку різних захворювань. Фізичне виховання має фундаментальне значення для покращення здоров'я дітей та підлітків у шкільні роки, підвищення фізичної активності та працездатності, зниження стомлюваності.

Діти середнього віку заслуговують на особливу увагу, оскільки цей період є критичним для формування основних систем організму, розвитку більшості фізичних характеристик та формування моторних навичок та здібностей.

Цілі були встановлені у відповідь на нові тенденції у фізичному вихованні та спорті. Досягнення цих цілей залежить від розробки та валідації інноваційних технологій, а також механізмів їх впровадження в загальноосвітніх навчальних закладах. Школи, які прагнуть змін, отримують вигоду від можливостей розвитку та стимулів, що надаються цими інноваціями.

Концепція дизайну спрямована на цілісний розвиток особистості через освіту та навчання, і базується на загальнолюдських цінностях та принципах:

- Демократія – Основна стратегія полягає в забезпеченні демократичності організації, процесів прийняття рішень та структури управління, а також у наданні можливостей усім учасникам проекту та заохоченні їхньої участі ;

- Справедливість та рівність: Програма має бути розроблена для всіх соціальних груп з урахуванням конкретних потреб кожного учня;

Учасники проекту повинні чітко розуміти мету проекту, методи

досягнення його мети, його структуру та обмеження власних компетенцій;

- Гуманізм – виховання свідомого ставлення до людських обов'язків та виховання громадян України;

- Інтегративний – полягає в єдності навчання та виховання на принципах гуманізму;

- Наукова якість – вимагає застосування інноваційних технологій, заснованих на сучасних наукових дослідженнях;

- Дотримання закону – дотримання правових норм, підзвітність перед законом та реалізація права школярів вільно формувати свої політичні та ідеологічні переконання;

- Системний підхід – школа розглядається як система, що складається з взаємопов'язаних компонентів, що створює нову інтегративну якість.

Проектування вимагає врахування загальних принципів теорії фізичного виховання: принципу гармонійного розвитку особистості; принципу зв'язку з повсякденною життєдіяльністю; та принципу покращення здоров'я. Воно також передбачає застосування загальних методологічних принципів: усвідомленості, активності та індивідуалізації.

Розвиток діяльності з фізичного виховання та здоров'я можна визначити як процес якісної трансформації її компонентів та структури, що призводить до вищих результатів. Розробка інноваційної програми фізичного виховання та здоров'я продемонструвала реальні зміни в діяльності навчальних закладів; ці зміни формують інноваційний процес, його різні етапи та функції програми.

Отже, інноваційний процес визначає зміни, що вносять новизну, потенціал для підвищення загальної ефективності процесу або інші фактори; здатність створювати корисний вплив у довгостроковій перспективі; та координацію з іншими інноваціями.

На думку Москаленко Н.В. [73] ; ця структура включає проблеми, які вона пропонує вирішити: мету, проект майбутньої системи фізкультурно-оздоровчої роботи, інновації, які вона повинна вирішити проблеми, забезпечення персоналом та

ресурсами та стратегічний план дій.

Інноваційна технологія, яку ми впровадили для покращення здоров'я школярів, передбачає три фази впровадження (Таблиця 3.2).

На підготовчому етапі школярам пропонувалися факультативні курси фізичного виховання з такими цілями: розвиток необхідних знань, умінь та навичок для самостійних занять фізичними вправами; виховання позитивного ставлення до індивідуальних занять фізичними вправами; планування раціональної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час учнів середньої школи; створення стійких мотиваційних орієнтирів для збереження та зміцнення здоров'я; забезпечення оптимізації навчального процесу за допомогою елементів інноваційних методів навчання; забезпечення освітньої, оздоровчої та розвивальної спрямованості навчального процесу; розвиток творчих здібностей школярів та стимулювання їхнього мислення.

Курси за вибором були організовані у таких форматах: консультації, лекції, бесіди та навчальні ігри з використанням технологій комп'ютерного програмування.

Ми розробили навчальні матеріали для факультативних курсів з таких напрямків : «Здоров'я та його складові», «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення» та «Фізичний розвиток, фізична підготовленість та особливості фізичної активності».

Структурована програма для впровадження факультативних уроків фізичного виховання для учнів старших класів.

Підготовча частина (5-10 хв.)

Підготовчий розділ має на меті підготувати школярів до вивчення нових концепцій та включає такі елементи:

1. Визначити тему та питання для факультативного курсу, а також визначити його мету та завдання;
2. Короткий опис основної теми факультативного курсу;
3. Характеристики зв'язку між попередніми та наступними навчальними матеріалами.

Таблиця 3.2

Етапи впровадження інноваційних технологій

Етап	Завдання
Підготовчий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування стійкого інтересу, позитивного ставлення та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням. 2. Ознайомлення школярів з традиційними та інноваційними засобами організації дозвілля та елементами здорового способу життя. 3. Планування самостійних занять фізичним вихованням, враховуючи індивідуальні показники фізичного стану школярів. 4. Ознайомлення з правилами техніки безпеки.
Основний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням. 2. Сприяння покращенню фізичного здоров'я в процесі самостійних занять. 3. Підвищення рівня рухової активності. 4. Сприяння раціональній організації дозвілля школярів.
Заключний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплення уміння планувати самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття. 2. Підтримання на належному рівні показників фізичного стану організму. 3. Підтримання належного рівня рухової активності.

промови, консультації чи презентації включає : пояснення, аналіз та наукову оцінку фактів і подій, теоретичне обґрунтування, а також логічне та переконливе доведення. Він також передбачає порівняння різних точок зору.

Навчальні матеріали були запропоновані для розгляду з таких напрямків:

- Організація самостійних уроків фізичної культури;
- Види та характеристики самостійних занять з фізичної культури;
- Вплив самостійних занять фізичною культурою на організм школярів;
- здоров'я та його складові;
- Основи здорового способу життя;
- Нетрадиційні методи порятунку тощо.

Заключна частина (10-20 хв.)

1. Перевірте розуміння змісту уроку та обговорень.

Основними цілями було досягнення наступних цілей: заохочення позитивного ставлення, стійкого інтересу та потреби в систематичних та самостійних заняттях з фізичного виховання; сприяння покращенню фізичного здоров'я в рамках цих занять; підвищення рівня фізичної активності; забезпечення раціональної організації дозвілля школярів.

На цьому етапі пропонувалися факультативні заняття у формі консультування та індивідуальних консультацій. Школярів, які бажали брати участь у самостійній діяльності, було розділено на дві експериментальні групи залежно від їхньої мотивації та інтересів. Потім вони брали участь у індивідуальних програмах фізичного виховання та оздоровлення, кожна тривалістю від 60 до 70 хвилин, з трьома заняттями на тиждень . Зміст, обсяг та інтенсивність цих занять були адаптовані до рівня фізичної підготовки школярів; тобто характеристики різних рівнів фізичної підготовки та програм фізичного виховання були адаптовані до розвитку їхнього фізичного стану.

Незалежні сесії проводилися відповідно до наших рекомендацій: *оцінка життєво важливих показників та зниження ваги.*

Індекс життєвої ємності легень розраховується зі співвідношення життєвої

ємності легень (мл) до маси тіла (кг). Якщо цей показник нижчий за норму як у хлопчиків, так і у дівчаток, це може свідчити про недостатню життєву ємність легень або надмірну вагу.

Якщо життєва ємність легень недостатня, ми рекомендуємо такі методи для її збільшення:

Спосіб № 1

1. Повністю видихніть (зробіть глибокий, повний вдих):

- Повільно та повністю видихніть. У ваших легенях не повинно залишатися повітря; це дозволить вам наступного разу вдихнути більше повітря.

- Розслабте діафрагму. Це передбачає розслаблення м'язів живота. Коли діафрагма розслабляється, живіт трохи розширюється, створюючи простір для легень і дозволяючи їм ефективніше наповнюватися повітрям.

- Тримайте плечі прямо, а спину прямо: це також допоможе вашим легеням правильно наповнюватися повітрям.

2. Робіть глибокі вдихи. Найкраще наповнювати легені на 80-85% без напруження. Наповнення їх на 100% може спричинити м'язову напругу та, отже, дискомфорт. Важливо підтримувати правильну форму під час вправ, оскільки перенапруження може призвести до неприємності.

3. Розслабтеся та затримайте дихання. Спробуйте виконувати вправу із заплющеними очима. Чим менше енергії ви витрачаєте, тим довше можете затримувати дихання: подумки рахуйте до 100. Зосередьтеся на числі та своїй меті: рахуйте до 100. Запишіть результат; це допоможе вам відстежувати свій прогрес.

4. Повільно видихайте. Не видихайте швидко; видихайте якомога повільніше та рівномірніше, і повторіть цю вправу 3 або 4 рази. Після 3 або 4 повторень ваші легені зможуть утримувати набагато більше повітря, ніж на початку вправи.

Спосіб №2. Вправи для збільшення об'єму легень .

1. Кардіо: Чудовий спосіб збільшити об'єм легень. Тренуйтеся у власному темпі щонайменше 30 хвилин.

- Аеробні вправи. Короткі, інтенсивні тренування можуть збільшити

об'єм легень.

- Крутіть педалі, бажано на нерівній поверхні. Під час підйому вгору ваше тіло перекачує більше крові до ніг і насичує легені киснем.

- Біг. Ви можете робити це на вулиці або на біговій доріжці; бігова доріжка краще підходить для колін і суглобів. Час від часу збільшуйте швидкість, доки не біжите дуже швидко, не даючи легеням відпочити.

- Плавання. У цьому контексті найкращим способом збільшити об'єм легень є плавання. Коли докладаються максимальні зусилля, легені плавця насичують кров киснем утричі ефективніше.

Використовуйте :

1. Щоденні дихальні вправи будуть корисними. Вдихайте протягом 2-20 секунд, видихайте протягом 10-20 секунд і поступово збільшуйте тривалість. Завдяки щоденній практиці ви зможете видихати протягом 45-95 секунд.

2. Загалом важливо уникати тютюнового диму, особливо пасивного куріння. Пасивне куріння – це форма куріння, яка зменшує об'єм легень.

3. Перш ніж затримувати дихання, спробуйте гіпервентиляцію. Гіпервентиляція досягається простим швидким вдихом і видихом. Однак не слід перестаратися, оскільки це може призвести до непритомності.

Профілактика:

1. Якщо ви відчуваєте запаморочення, рекомендується зменшити швидкість та інтенсивність ваших вправ.

2. Якщо у вас є сумніви щодо ваших зусиль, потренуйтеся з дихальними вправами з другом або хоча б у людному місці.

Щоб повернутися до здорової ваги, потрібно спочатку зменшити кількість калорій, які ви споживаєте з жирів і вуглеводів, а по-друге, збільшити витрати енергії. Фізичні вправи допомагають підтримувати здорову вагу та боротися з ожирінням.

Примітка: Щоб розпочати спалювання жиру під час тренування, потрібно щонайменше 20 хвилин безперервних аеробних вправ.

До аеробних вправ належать біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, лижі,

ковзани, веслування, плавання, стрибки зі скакалкою, аеробна гімнастика тощо. Основна вимога до аеробних вправ полягає в тому, щоб вони виконувалися безперервно, послідовно та з певною інтенсивністю протягом усього заняття.

Щоб схуднути, потрібно займатися спортом щонайменше 3 рази на тиждень по 20-40 хвилин, підтримуючи частоту серцевих скорочень у межах від 65% до 85% від максимальної частоти серцевих скорочень (це значення визначається за формулою: $220 - \text{вік}$), та споживаючи не менше 300 ккал за одне заняття.

Для боротьби із зайвою вагою необхідно поєднувати високоенергійні аеробні вправи зі спеціальними вправами для зміцнення м'язів, спрямованими на всі ділянки тіла, особливо ті, де накопичення жиру найбільше.

Лише харчуванням позбутися зайвого жиру в організмі стає неможливим. Не випадково збалансоване харчування, особливо таке, що зменшує споживання жирів і вуглеводів до нормального рівня для підтримки необхідного балансу між споживанням і витратою енергії, є пріоритетом у боротьбі із зайвою вагою. Потреби кожної людини в енергії залежать від різних факторів: основний рівень метаболізму кожної людини унікальний, як і тип фізичної активності, кліматичні умови та генетична схильність.

Поради щодо схуднення:

1. Під час переходу на нову низькокалорійну дієту важливо виробити звичку їсти повільно та вставати з-за столу, щойно відчуваєте легкий голод, оскільки насичення від калорій у крові настає приблизно через 30 хвилин після початку їжі.

2. Виключіть зі свого раціону непотрібні, порожні калорійні продукти: цукор, солодощі, випічку тощо. Обмежте споживання солі, вершків, збитих вершків, незбираного молока, вершкового масла та інших тваринних жирів, борошна та макаронних виробів, картоплі, круп та варення. Рекомендована 5-денна норма споживання солі становить лише 4 грами.

3. Вживайте лише один продукт за раз. Ця дієта посилює відчуття ситості та прискорює травлення. Для досягнення цього рекомендується окремо вживати легкозасвоювані продукти, такі як хліб, молоко, виноград, яблука та інші фрукти (крім груш).

4. Щодня вживайте продукти, які сприяють спалюванню накопиченого жиру: капусту, моркву, буряк та зелений салат. Вибирайте рослинну олію та цільнозерновий хліб.

5. Не слід їсти у певний час; натомість, слід їсти, коли ви голодні. Їжа в один і той самий час щодня створює тимчасовий рефлекс, який змушує ваш організм споживати додаткові порції, які йому не потрібні.

6. Фізична активність повинна виконуватися протягом достатньої тривалості, оскільки протягом перших 20 хвилин безперервних вправ помірної інтенсивності витрати енергії покриваються переважно за рахунок ліпідів та вуглеводів крові. Коли ці запаси виснажуються, починається спалювання накопиченого жиру.

7. Рекомендується не їсти протягом години після тренування, оскільки спалювання жиру продовжується і після нього. Важливо пам'ятати, що інтенсивні фізичні навантаження знижують апетит, тоді як легкі фізичні навантаження його підвищують.

8. Окрім аеробних вправ, заняття також повинні включати вправи на зміцнення м'язів та розвиток гнучкості.

9. Включіть цілеспрямований масаж до своєї програми схуднення. Він сприяє спалюванню жиру та підвищує еластичність шкіри. Масаж допомагає підтримувати гарну форму тіла після схуднення. Застосування контрастного душу та прохолодного вологого простирадла допомагає запобігти появі зморшок та ліній. Ці методи стимулюють капіляри шкіри та підвищують її еластичність .

Останнім кроком було визначення ефективності використаної технології. Метою було створення довгострокового інтересу та попиту. Систематичні та самостійні уроки фізичного виховання мають на меті підвищити інтерес та мотивацію дітей до фізичного виховання та спорту загалом; сприяти розвитку особистості та індивідуальності через фізичну активність та розумовий розвиток; а також забезпечити краще здоров'я учнів шляхом збільшення фізичної активності та впровадження різноманітних заходів фізичного виховання та спорту.

Критерії оцінки ефективності технологій зміцнення здоров'я серед учнів

середньої школи такі:

- Дізнайтеся про здоровий спосіб життя та рекомендації щодо його підтримки;
- Покращення показників здоров'я та фізичної підготовки;
- Збільшення обсягу фізичної активності серед учнів старших класів;
- Наявність стійкої мотивації та інтересу до самостійних занять фізичною культурою;
- Здатність самостійно планувати уроки фізичної культури.

Сучасні тенденції розвитку систем фізичного виховання визначили мету інноваційної програми вивчення культури тіла та здоров'я; ця програма передбачає розвиток фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати свій творчий потенціал, зміцнювати та захищати своє здоров'я, активно використовуючи своє тіло, а також свідомо ставитися до покращення власного здоров'я та захисту себе від негативних природних та соціальних факторів.

У своєму дослідженні Панголова Н.Є. [87] зазначила, що технології фізичного виховання та здоров'я спрямовані на фізичний розвиток школярів. До них належать зміцнення м'язів, силові тренування, тренування витривалості, швидкісні тренування, тренування гнучкості та інші якості, що відрізняють здорову та треновану людину від фізично слабкої.

Залежно від характеру дії можна виділити такі ситуації:

- **Стимули** дозволяють організму активувати власні сили та використовувати свої ресурси для подолання небажаного стану. Наприклад: тепловий удар, фізична втома;

- **Захисні та профілактичні заходи** включають впровадження санітарно-гігієнічних норм і вимог. Обмеження максимального робочого навантаження допомагає запобігти перенапруженню. Використання запобіжного та захисного спорядження в тренажерному залі допомагає запобігти травмам.

- **Компенсаторні – нейтралізуючі** – елементи, що забезпечуються уроками фізичного виховання та перервами у фізичному вихованні, певною мірою нейтралізують шкідливий вплив статичного характеру занять;

- *Інформація та освіта* дозволяють студентам набути рівня грамотності, необхідного для ефективного надання медичних послуг.

Для досягнення цілей технологій захисту охорони здоров'я ми використовуємо такі медіагрупи :

- *Методи рухової орієнтації* : фізичні вправи (хвилинки фізкультури та модифікації рухів ; хвилинки емоційного розвантаження та «спокою», гімнастика (зміцнення здоров'я, вправи для пальців , корекційні вправи, дихальні вправи , профілактика застуди, для радості)); лікувальна фізкультура, ігри на свіжому повітрі; рухова активність, спеціально організована для дитини (курси фізичного виховання, спрямовані на покращення здоров'я, своєчасний розвиток основних уявлень про рухові навички); масажі, самомасажі ; психогімнастика та інші;

- *Користь природи для здоров'я* (організація занять на свіжому повітрі) у повітрі);

- *Гігієнічні фактори* (дотримання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та громадська гігієна (чистота тіла, чистота робочих місць, повітря тощо); вентиляція та вологе прибирання приміщень; дотримання загальної фізичної активності, режиму харчування та сну;

- навчання дітей Основні методи здорового способу життя (НЛТ), прості навички прерогатива По-перше лікар (Допомога при порізах , подряпинах , опіках , укусах комах); обмеження рівня освітній навантаження ВІН Уникайте перевтома).

Крім того, вважається, що однією з фундаментальних умов використання цих інструментів є їх систематичне та комплексне впровадження, пропаганда здорового способу життя за допомогою технологій охорони здоров'я в процесі навчання та розвитку у співпраці з сім'ями, включаючи курси, що включають профілактичні методи, використання функціональної музики, аудіосупровід уроків, чергування курсів з високим та низьким рівнем фізичної активності, реабілітаційні заходи, заходи з охорони здоров'я, спортивні табори та оздоровчі канікули, поїздки на природу та екскурсії.

Наприклад, розробка інноваційної програми показала, що для впровадження інноваційної програми фізичного виховання та оздоровчої роботи необхідно:

- Внесення змін до графіків роботи;
- Удосконалення організації навчального процесу: нові підходи до планування розпорядку дня, проведення основних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом дня, уроків фізичної культури, системи позакласної роботи;
- Визначити підходи, які забезпечать фізичну досконалість та здоров'я шляхом комплексного вирішення освітніх, медичних та соціальних проблем;
- Визначити нові підходи до використання методів навчання та тренінгів, зосередитися на навчанні, а не на викладанні, та використовувати активні методи навчання для створення позитивного сприйняття здорового способу життя;
- Удосконалити систему контролю та оцінки результатів діяльності.

Основою цієї інноваційної програми є покращення всіх аспектів психічного, фізичного та соціального здоров'я за допомогою сучасної системи фізичного виховання та вивчення здоров'я, а також створення умов, сприятливих для розвитку особистості.

Фізичне здоров'я забезпечується завдяки комплексній системі, яка включає заняття з фізичного виховання та здоров'я, що відповідають основній навчальній програмі, а також додаткові «факультативні» заняття, де діти займаються різними видами спорту відповідно до своїх інтересів та віку, заняття з фізичного виховання різної спрямованості, активні перерви, подовжений час групових спортивних занять протягом дня, самостійні заняття з фізичних вправ, прогулянки з іграми на свіжому повітрі, свята фізичного виховання та спорту, спортивні змагання та курси у спортивних відділеннях.

Система розроблена таким чином, щоб забезпечити всім дітям можливість займатися фізичною активністю. Особлива увага приділяється дітям з проблемами зі здоров'ям та тим, хто відвідує спеціальні оздоровчі групи. Важливо зазначити, що впровадження різних методів фізичного виховання та оздоровчих курсів вимагає використання інноваційних підходів.

З метою сприяння соціальному здоров'ю створено систему заходів,

спрямованих на вирішення проблем, пов'язаних із формуванням здорового способу життя, шляхом підвищення рівня знань усіх учасників освітнього процесу, а саме батьків, адміністрації, вчителів та дітей (рис. 3.2)

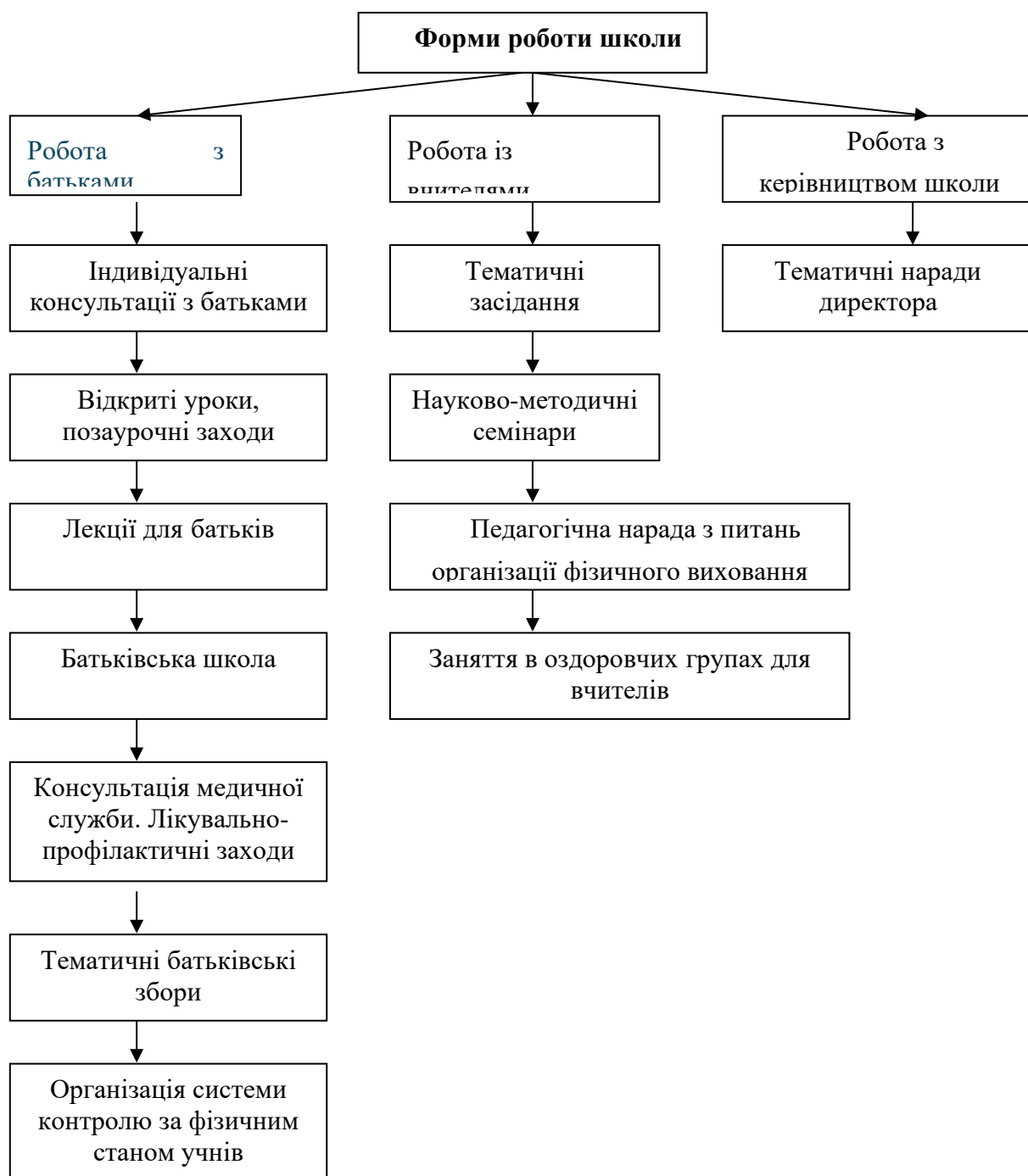


Рисунок 3.2 Форми шкільної діяльності, спрямовані на закладення основ здорового способу життя.

Аналіз чинної програми виявляє невідповідність між змістом навчальних матеріалів інтересам і мотивацією дітей до фізичної активності та спорту, а також між критеріями оцінки фізичної підготовки та індивідуальними здібностями та

особливостями кожної дитини. Розподіл ресурсів для оптимізації цілей зміцнення здоров'я є недостатнім, а інтеграція інноваційних технологій, отриманих на основі сучасних наукових досягнень, у практику фізичного виховання є недостатньою.

Впровадження навчальної програми «Фізична культура» дозволило нам визначити ключові напрямки, де зміст викладання фізичної культури потребує оновлення:

- Коригування розподілу годин уроків для виконання основних частин програми з урахуванням місцевих умов та вікових особливостей дітей;
- Використання оздоровчих вправ у навчальних програмах з фізичного виховання;
- Зміст навчальних матеріалів слід переглянути з урахуванням вікових особливостей дітей.

Одним із ключових питань щодо організації заходів з фізичного виховання та оздоровчої освіти та застосування інноваційних технологій у загальноосвітніх навчальних закладах є створення мотивації до занять фізичним вихованням та спортом.

Вплив шкільної освіти на мотивацію дітей до фізичного виховання та спорту є фундаментальним принципом сучасного підходу до фізичного виховання. Цей підхід, перш за все, спрямований на покращення фізичної підготовки шляхом застосування нових підходів, методів та технологій. Основною метою є не розвиток рухових навичок, а комплексний та ретельний процес, який сприяє справжньому інтересу до особистісного розвитку та таким чином створює сприятливі умови для вивчення методів фізичного розвитку. Мета полягає в тому, щоб зробити фізичну активність більш змістовною, кориснішою та максимально відповідною індивідуальним особливостям кожного учасника.

Практика школи, яку ми досліджували, показує, що процес набуття теоретичних знань з фізичного виховання не застосовується на практиці. Основна причина цього полягає в тому, що на уроках фізичного виховання майже не приділяється часу набуттю теоретичних знань, а підручники та навчальні матеріали підтримують метод механічного навчання. Такий підхід не повністю враховує вікові

психологічні та розвивальні особливості дитини, а також її інтереси та потреби, пов'язані з фізичним вихованням та спортом.

Досліджуючи ставлення підлітків до фізичного виховання, ми дійшли висновку, що для хлопців найважливішим було те, як проводився урок, і яке задоволення вони від нього отримували, тоді як для дівчат перевага надавалася індивідуальним фізичним вправам та заохоченню з боку вчителя фізичного виховання.

Аналіз теоретичних знань підлітків з фізичної культури показує низький рівень (табл. 3.3). Спеціальна теоретична підготовка школярів-фізичних спеціальностей має сприяти підвищенню ефективності практичної діяльності в цій галузі, а також має підвищувати усвідомлення необхідності регулярних занять фізичною культурою та задовольняти їхні потреби в цій галузі.

Майже на кожному занятті понад 50% школярів не мають необхідних теоретичних знань. Аналіз розділів теоретичних знань показує вищий рівень розуміння серед школярів чоловічої статі розділу «Теоретичні основи культури тіла» та серед студенток розділу «Впровадження здорового способу життя»; це опосередковано впливає на мотивацію підлітків до фізичної активності.

Таблиця 3.3

**7-й клас, відповідно до рівня їх теоретичних знань з предмета.
«Фізичне виховання» (n = 40), %**

Клас	Секс	Кількість школярів, %			
		ідеально	ДОБРЕ	задовільно	теоретично непідготовлений
5	Діти	-	19.8	50,0	30.2
	дівчата	-	9.9	36,6	53,5
6	Діти	-	-	36,6	63,4
	дівчата	-	9.9	53,5	36,6
7	діти (n=12)	-	13.4	36,6	50,0
	дівчата (n=8)	-	-	36,6	63,4
8	діти (n=15)	-	23.1	36,6	40.3
	дівчата	-	-	23.1	76,9

Дослідження свідчать про те, що для створення мотивації підлітків до участі в систематичних заняттях з фізичного виховання, як під час, так і поза навчальним

часом, необхідні ефективні навчальні умови для організації процесу фізичного виховання.

Ми запропонували підхід, де теоретичні знання в системі освіти спрямовані насамперед і понад усе на досягнення фундаментальної мети: розвиток свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших громадян, яке вважається найвищою соціальною цінністю.

Сучасні дослідження показують, що учні старших класів не можуть задовольнятися заздалегідь визначеною інформацією. Якщо їх заохочувати, вони бажають і здатні бути активними та самостійними у своїй навчальній та пізнавальній діяльності. Діти розвивають та формують свою особистість у школі.

Цьому сприяє створення таких умов для особистісного розвитку:

- Можливість застосування принципу еволюційного навчання; цей принцип передбачає, що учні володіють не лише всіма специфічними знаннями та вміннями, а й складнішими формами аналітичної та синтетичної розумової діяльності, вищим рівнем розвитку емоційно-вольових якостей, самостійності та працездатності;

- Враховуючи психофізіологічні особливості розвитку учнів, та враховуючи, що фундаментальним показником розумового розвитку у дітей середнього віку є сформованість образного мислення, насамперед наочно-образного.

Візуальне мислення пропонує безліч можливостей для опанування понять, що відтворюють фундаментальні закономірності явищ у різних сферах діяльності. Ці поняття утворюють базовий ресурс для здобуття учнями наукових знань.

Для дослідження та діагностики розумової діяльності ми використовували «корекційний тест» (Додаток 1) – метод, який використовує літери для оцінки уваги та концентрації. Цей тест проводився серед дітей шкільного віку, які брали участь у логічних іграх до та після навчання. Їм була представлена таблиця з 40 рядків, кожен з яких містив 40 літер. Їм було запропоновано викреслити одну літеру та підкреслити наступну в кожному рядку. Вправа була виконана протягом однієї хвилини з максимальною точністю.

Завдання було виконано швидко та точно. Увага оцінювалася за кількістю прочитаних літер, а концентрація – за кількістю допущених помилок. Таким чином,

цей метод дозволив оцінити обидва показники.

Стандартний обсяг уваги становить 850 символів або більше, а рівень концентрації — 5 помилок або менше. Цей метод використовувався як у групових, так і в індивідуальних умовах.

Інноваційним підходом до отримання теоретичних знань є розробка та впровадження інтегрованої навчальної програми з фізичного виховання. Ця система спрямована на вирішення проблем, пов'язаних як з отриманням теоретичних знань, так і з покращенням фізичної підготовки учнів середньої школи. Тому зміст цих інтегрованих уроків поєднує методи когнітивного розвитку з методами підвищення фізичної активності.

Фундаментальний принцип впровадження інтегрованих курсів полягає у створенні умов, які дозволяють студентам стати активними учасниками, зацікавленими в отриманні знань.

Впроваджуючи інтегровані уроки, ми дотримувалися принципів розвивального навчання, які включали такі елементи:

Слід застосовувати підхід, який розглядає учня як суб'єкта всієї діяльності. Вчитель повинен повністю визнавати право дитини мати власну особисту думку та індивідуальний шлях розвитку.

- Розробка діалогічного методу виконання навчальних завдань дала змогу учням виробити об'єктно-суб'єктивний стиль у взаєминах з однолітками та вчителями;

- Організувати активну взаємодію між учнями та створити атмосферу взаємозбагачення;

- Залучати учнів до творчої діяльності та розвивати їхні творчі здібності. Творча діяльність є інструментом для інтенсивного розвитку інтелектуальних здібностей та особистісних якостей дітей.

Навчання через гру. Використання ігор підвищує залученість та сприяє засвоєнню навчального контенту.

3.3. Аналіз показників фізичної підготовленості до та після експерименту

Ми провели педагогічний експеримент, щоб визначити вплив запропонованої програми на студентську популяцію, та порівняли кінцеві результати експерименту з початковими результатами.

Це дозволяє нам підтвердити, що рівні теоретичної підготовки школярів експериментальної та контрольної груп були на однаковому рівні на початку експерименту, і суттєвої різниці між результатами не було (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Комп'ютеризовані тести показників, що вимірюють рівень теоретичних знань.

Учні сьомого класу (у відсотках)

Курс	Кількість дітей	Перед експериментом								Кількість дітей	Після							
		бали									бали							
		6	7	8	9	10	11	12	6		7	8	9	10	11	12		
Контрольна група																		
7	20	–	1.6	11.0	12.1	38.7	23.5	13.1	20	3.0	0.8	6.8	13.5	34.5	27.1	14.3		
експериментальна група																		
7	20	2.0	9.3	16.1	26.6	20.8	16.1	9.1	20	–	6.1	7.3	13.8	29.4	25.9	17.5		

Особливий акцент було зроблено на дослідженні інноваційних підходів до організації самостійних уроків фізичної культури. На наших заняттях ми прагнемо підкреслити інтереси та індивідуальність учнів. Завдяки персоналізованим семінарам вкрай важливо дати учням старших класів можливість розкрити свій потенціал та внутрішні ресурси з точки зору здоров'я та благополуччя, самовиражатися та досягати успіху.

Зовнішній дихальний резерв виявився життєво важливим показником. Запропоновані підходи продемонстрували значне покращення цих показників у школярів як експериментальної, так і контрольної груп (таблиця 3.5) становили $41,9 \pm 3,56$ мл/кг⁻¹ та $42,2 \pm 2,37$ мл/кг⁻¹ відповідно, що являє собою низький рівень; після експерименту ці значення зросли.

50,8±2,29 мл/кг та 46,8±2,09 мл/кг відповідають рівню фізичного розвитку нижче середнього ($p < 0,05$).

Таблиця 3.5

Показники фізичного розвитку обстежених груп до та після експерименту.

Етап експерименту	КГ (n=20)		P	ЕГ (n=20)		P
	До	Після		До	Після	
	$x \pm B$	$x \pm B$		$x \pm B$	$x \pm B$	
Життєвий індекс, мЛКГ ¹	41,9±3,56	50,8±2,29	$p < 0,05$	42,2±2,37	46,8±2,09	$p < 0,05$

Результати показали, що середній індекс фізичного здоров'я учнів у всіх досліджуваних групах був нижчим за середній; це викликає занепокоєння у учнів старших класів. Зокрема, середній індекс експериментальної групи (ЕГ) становив $4,7 \pm 1,37$ бала. Після експерименту оцінка фізичного здоров'я виявила статистично значуще покращення стану здоров'я ЕГ ($p < 0,05$): індекс тепер досяг $7,2 \pm 1,22$ бала. Це свідчить про перехід від рівня нижче середнього до середнього функціонального рівня. Після експерименту коефіцієнт варіації знизився до $V = 17,47\%$, що свідчить про більшу однорідність показників фізичного здоров'я в ЕГ.

Аналіз фізичної підготовки (таблиця 3.6) показав, що більшість показників показали статистично значущі зміни після експерименту як в експериментальній (ЕЕ), так і в контрольній (СС) групах ($p < 0,05$). Результат тесту підтягування збільшився з $5,9 \pm 0,83$ до $8,1 \pm 3,13$ повторень. Результат тесту присідання за 60 секунд збільшився з $20,5 \pm 2,62$ повторень до експерименту до $31,7 \pm 3,54$ повторень після експерименту. Результат бігу 4 x 9 м присідання збільшився з $11,3 \pm 1,41$ секунди до експерименту до $10,0 \pm 2,51$ секунди після експерименту ($p < 0,05$).

Показники фізичної підготовленості досліджуваних груп до та після

Таблиця 3.6.

Показники	КГ (n=20)		P	ЕГ (n=20)		P
	До	Після		До	Після	
	$x \pm 5$	$x \pm 5$		$x \pm 5$	$x \pm 5$	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	7,1±0,99	12,9±1,77	p<0,05	8,6±1,11	10,3±1,94	p<0,05
Підтягування (у висі лежачи), кількість разів	5,7±1,93	10,4±1,43	p<0,05	5,9±0,83	8,1±3,13	p<0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів	19,3±3,08	27,4±0,98	p<0,05	20,5±2,62	31,7±3,54	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	152,9±3,54	153,1±2,07	p>0,05	151,2±4,15	153,0±4,95	p>0,05
Біг 100 м, с	18,1±3,50	16,9±1,56	p<0,05	18,3±3,96	18,1±2,38	p>0,05
Човниковий Біг, 4x9 м, с	10,9±1,67	9,7±1,56	p<0,05	11,3±1,41	10,0±2,51	p<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	11,1±2,17	18,2±3,68	p<0,05	9,2±1,13	15,4±,99	p<0,05
Рівномірний біг 1500 м, хв.	10,4±3,07	8,5±2,92	p<0,05	9,5±2,77	9,1±1,64	p>0,05

У тесті нахилу вперед сидячи показник $1,13$ см становив $9,2 \pm 1,5$ до експерименту та $15,4 \pm 1,5$ після експерименту $0,99$ см. Тенденція до покращення спостерігалася в тестах стрибки в довжину, біг на 100 метрів та біг на 1500 метрів у сталому темпі, проте... Істотних змін не спостерігалось ($p > 0,05$).

Результати нашого дослідження підтверджують, що більшість учнів старших класів мають низький рівень фізичної підготовленості та не відповідають навчальним стандартам або вимогам «Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України». Стан їхнього здоров'я перебуває під загрозою, а з віком спостерігається помітне зниження їхньої фізичної активності.

Результати підтверджують ефективність запропонованої технології у покращенні здоров'я учнів середньої школи на самостійних уроках фізичної культури. Дійсно, її використання мало прямий вплив на здоров'я учнів, їх фізичний стан, самостійність та рухові навички, а також на отримання ними знань з фізичної культури та спорту та підтримку їхньої мотивації до самостійних уроків фізичної культури. Підтвердженням цього є спонтанний початок учнів у різних видах фізичної діяльності та застосування новонабутих знань на практиці.

Висновки до третього розділу

На основі спеціалізованих досліджень та враховуючи експериментальні результати, ми рекомендували використовувати інноваційні технології, розроблені для покращення здоров'я учнів на самостійних уроках фізичного виховання. Крім того, цей експеримент дозволив нам оцінити компоненти психологічного профілю учнів середньої школи за допомогою кореляційного та факторного аналізів .

Результати дослідження показали, що під час експерименту відбулися суттєві зміни в показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я, теоретичних здібностей та рухової активності.

- Щодо засвоєння теоретичних знань, статистично значуще зростання результатів спостерігалось в експериментальній групі (ЕГ);

- методики проведення самостійних занять з фізичного виховання та здоров'я та їх впливу на організм школярів сприяло збільшенню участі в цих заняттях, що позитивно вплинуло на оптимізацію їхньої фізичної активності. Після експерименту час, проведений за помірним та високим рівнем фізичної активності, значно збільшився ($p < 0,05$).

- Аналіз показників фізичної підготовки свідчить про збільшення кількості школярів з достатнім рівнем фізичної підготовки. Крім того, спостерігається покращення результатів тестів на фізичну підготовку, особливо в таких сферах, як гнучкість, сила, витривалість, швидкість та спритність.

Отже, результати дослідження демонструють ефективність запропонованої технології у покращенні здоров'я учнів середньої школи в контексті самостійних занять з фізичного виховання та показують можливість її використання в системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На підставі аналізу наукової літератури з питань здоров'я, фізичної активності, рівня фізичної підготовки та мотивації школярів до участі в самостійних заняттях з фізичного виховання показав, що вивчення розвитку багатогранної особистості школярів через фізичне виховання є важливим та актуальним питанням. Однак, незважаючи на розробку фундаментальних теоретичних концепцій у галузі фізичної культури та спорту, серед авторів немає єдиної думки щодо механізмів формування особистості через фізичне виховання. Наукові дослідження наголошують на розвитку індивідуальних якостей через фізичне виховання без врахування цілісності особистості. Крім того, дослідники мало уваги приділяють практичному застосуванню отриманих даних; у більшості досліджень відсутні універсальні та інтегровані показники для визначення ефективності фізичного виховання у формуванні особистості школярів.

Темп сучасного життя ставить високі вимоги до фізичного розвитку, функціональної підготовленості та фізичної працездатності учнів середньої школи. Тому необхідно вибирати відповідні методи фізичного виховання, які відповідають цим потребам [7, 18, 36].

Розвиток особистості немислимий, особливо в підлітковому та ранньому дорослому віці, без процесів самопізнання, самовираження та самоствердження. Ці процеси є фундаментальними рушійними силами мотивації та тісно пов'язані з бажанням людини досягти цілей, які вона ставить у своєму плані особистісного розвитку. У віці від 10 до 15 років виникають нові компоненти мотиваційного навчання, пов'язані з розвитком знань та набуттям навичок і вмінь, необхідних для активної участі у спорті та фізичному вихованні. Розвивається особиста система цінностей, яка визначає зміст і характер спортивної діяльності підлітків. Потенціал для стимулювання інтересу учнів до фізичного виховання та спорту є багатограним:

- «потреба в зростанні»;

Готовність учня брати участь у спортивних заходах разом з однолітками та

дорослими , враховуючи їхній загальний рівень активності ;

- Бажання підлітків приймати самостійні рішення;
- Збільшення очікувань та сфер інтересів, що проявляється через вибіркочу увагу до фізичного виховання та спорту;
- Стійкий інтерес до спорту та ще більша рішучість.

Пробудження внутрішнього освітнього та пізнавального інтересу учнів до фізичного виховання та спорту – це тривалий, складний та комплексний процес. Однією з фундаментальних вимог цього процесу є адаптація методів та підходів навчання до фізіологічних можливостей та віку учнів. Діти від природи допитливі та мають вроджену потребу відкривати нове та здобувати сучасні знання. Тому навчання має бути структуроване таким чином, щоб сприяти отриманню цих знань та відкриттів різними засобами, а також стимулювати їхню освітню та пізнавальну мотивацію.

Одним із недостатньо досліджених аспектів цієї проблеми є пошук раціональних підходів до залучення школярів до самостійних та систематичних занять фізичною культурою; підходів, що спрямовані на покращення здоров'я дітей та враховують їхні потреби та інтереси під час самостійної діяльності [28, 67, 97].

Згідно з результатами дослідження, участь учнів у заняттях з фізичного виховання (ФВ) є дуже низькою. У той час як 18,4% опитаних учнів займаються фізичною активністю з власної ініціативи, лише 9% беруть участь у заняттях з ФВ. Дослідження вподобань учнів старших класів показало, що найпопулярнішими заняттями з ФВ є традиційна аеробіка, гімнастика та біг. Основною мотивацією учнів старших класів до участі в заняттях з ФВ є бажання покращити свій фізичний вигляд, тобто бути привабливими. Наші результати підтверджують дослідження О.В. Булгакової [18], В.М. Лисяка [68], О.Ю. Марченка [70], В.Т. Москаленка [75] та Т.Ю. Круцевич [65] щодо мотивації та цінностей учнів старших класів щодо занять з ФВ.

У цьому дослідженні представлені результати використання навчальних матеріалів, що застосовують методологію, спрямовану на визначення оптимальної сфери розвитку особистісних якостей та рухової діяльності учнів першого ступеня середньої школи, а також на сприяння індивідуальному розвитку самомотивованої

діяльності учнів.

Згідно з даними Безверхні [8], О.О. Власюка [21], Є.І. Жуковського [39, встановлено кореляцію між рівнем теоретичних знань та мотивацією до самостійного відвідування занять з фізичного виховання. Наше дослідження підтвердило цю тенденцію.

Дослідження, що оцінюють теоретичні знання, показують, що учні старших класів мають низький рівень обізнаності щодо «фізичного виховання». Науковці КруцевичТ.Ю. [66], Н.Є. Пангелової [87] та інших було відзначено низький рівень теоретичних знань у школярів .

Результати дослідження фізичного розвитку учнів старших класів показали, що середня життєва ємність легень була нижчою за вікові норми; це узгоджується з даними досліджень А. О. Бескопильного [9], І. М. Дроздюка [35] та Є. О. Шаповаленка [97

Аналіз фізичної активності свідчать про те, що школярі ведуть малорухливий спосіб життя, проводять багато часу перед комп'ютерами та телевізорами, майже повністю нехтують фізичною активністю⁴⁹

Експериментальні випробування дозволили нам виявити такі зміни:

– У експериментальній групі спостерігалися значні позитивні зміни показників фізичної активності, що підтверджує досягнення основної мети нашої програми;

Найбільш суттєві зміни, що спостерігалися в особистісних якостях та когнітивних процесах, стосувалися самооцінки, логічного мислення та пам'яті. Ці покращення когнітивних процесів та підвищення активності нервової системи пояснюються позитивним впливом впровадженої програми та віковими фізіологічними змінами. Ефективність системи фізичного виховання та здоров'я залежить, зокрема, від тісної співпраці між сім'ями та школами.

Результати дослідження показали, що інноваційні технології, спрямовані на підтримку здоров'я учнів середньої школи, можуть бути широко використані в системі фізичного виховання школярів та сприяти зміцненню їхнього загального здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовки, вдосконаленню системи

теоретичних знань та створенню тривалої мотивації до самостійного навчання. та розвивати риси особистості учнів.

У цьому контексті значним викликом, особливо в галузі освіти, є виховання всебічно розвинених особистостей, які усвідомлюють свої вподобання щодо здоров'я та уважно ставляться до свого фізичного та спортивного благополуччя. Це далеко не просте завдання вимагає від вчителів високого рівня професіоналізму; вони повинні протидіяти швидкоплинним тенденціям та сприяти розвитку часто духовно дефіцитних та інфантилізованих особистостей, тим самим інтегруючи їх у суспільство.

Запропонована система гармонійного розвитку особистості учнів середньої школи дозволяє створити індивідуальну систему навичок та досягнень, яка підтримує інтерес учнів до фізичного виховання та спорту як частини їхнього навчання. Таким чином, ця модель передбачає розвиток та застосування набору навичок, які учні набувають протягом усього шкільного життя. Гармонійний процес особистісного розвитку розуміється як єдиний та цілісний процес, що охоплює всі аспекти особистості відповідно до принципів фізичного виховання: фізичні знання, емоції, поведінку та діяльність, спрямовану на перетворення навколишнього середовища.

ВИСНОВКИ

1. Система розвитку інтересу учнів до фізичного виховання та спорту передбачає врахування соціальних та моральних мотивацій, а також самоствердження та самовираження. Гармонійний баланс між цими мотиваціями може сприяти розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням. Нехтування будь-якою з них може призвести лише до негативного результату: розвитку страху та, як наслідок, уникнення невдачі. Відповідно до вимог базової навчальної програми середніх шкіл нашої незалежної України та за активної участі учнів, їхній індивідуальний розвиток відповідатиме їхнім фізичним потребам. Вони також розвиватимуть національні цінності, емоції та емоційну чутливість: зможуть реагувати на різні спортивні події та висловлювати свої почуття. Цей прогрес в особистості учня є результатом його здатності виражати емоційний вимір задоволення, яке він отримує від спорту.

2. Одним зі способів підвищення ефективності фізичного виховання в середніх школах було визначено індивідуально-орієнтований підхід. Цей підхід має базуватися на законах біологічного розвитку, враховувати стан здоров'я учнів та сприяти розвитку їхньої фізичної культури. Існуючі програми, спрямовані на підвищення ефективності фізичного виховання, часто розглядають лише один аспект цього підходу, зосереджуючись на покращенні фізичної підготовки, здоров'я чи мотивації. Крім того, особливої уваги потребує оцінка ефективності фізичного виховання в школах: оцінка навичок, національні стандарти фізичної підготовки та визначення конкретних та оптимальних фізичних навантажень.

3. Огляд наукової літератури показав, що вивчення того, як фізичне виховання сприяє розвитку багатогранної особистості учнів, залишається важливим та актуальним питанням. Незважаючи на розробку фундаментальних теоретичних концепцій у галузі фізичної культури та спорту, серед авторів досі немає єдиної думки щодо механізмів, за допомогою яких фізичне виховання формує особистість. Наукові дослідження наголошують на розвитку індивідуальних якостей через фізичне виховання, але не враховують цілісність особистості. Крім того, практичне

застосування зібраних даних недостатньо розглянуто, а універсальні та інтегровані показники оцінки ефективності фізичного виховання у формуванні особистості учнів відсутні. У той час як учні середньої та старшої школи переважно складають досліджувані групи населення, учні старшої школи обстежуються рідше. Тому важливість цього питання полягає в розробці комплексного підходу до оцінки умов формування особистості, а також у впровадженні ефективної програми в загальноосвітніх навчальних закладах, яка впливатиме на розвиток особистості учнів середньої школи через фізичне виховання.

4. Однією з найважливіших організаційно-методичних вимог у застосуванні технологій, спрямованих на покращення фізичної культури та здоров'я, є дотримання організаційно-методичних принципів. Навчання фізичному вихованню для учнів віком 10-13 років має на меті інтегруватися в загальну навчальну програму з фізичного виховання та здоров'я навчальних закладів. Ця інтеграція базується на таких методологічних принципах: наукова точність; індивідуалізація методів навчання в класі; принцип оптимальних рівнів індивідуальної фізичної активності; систематичне застосування різних методів фізичного виховання; акцент на візуальних ресурсах; різноманітність вправ; та динамізм (оптимальне використання лінійних та коливальних прогресій фізичної активності).

5. У цьому дослідженні розроблено метод покращення здоров'я учнів середньої школи під час самостійних уроків фізичної культури. Метод включає цілі, завдання, принципи, методичні рекомендації щодо уроку, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності. Запропонований метод спрямований на підвищення активної мотивації та вдячності за самостійні заняття фізичною культурою та здоров'ям; підтримку фізичного відновлення та особистісного розвитку; а також заохочення до набуття знань, навичок та вмінь під час самостійних уроків фізичної культури .

6. Ми підтвердили, що ключ до гармонійного розвитку особистості школярів середнього шкільного віку полягає у застосуванні технологій фізичного виховання та здоров'я. Школярі робитимуть свій внесок у систему фізичного виховання та

підтримуватимуть наступне:

- Підвищити позитивну мотивацію школярів до систематичного фізичного виховання, спорту, технологій фізичного виховання, здоров'я та здорового способу життя;
- Підвищити теоретичну та методологічну підготовку школярів у галузях теорії культури тіла, спортивного тренування, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та громадської гігієни;
- Зменшити кількість учнів з поганим або помірним станом здоров'я;
- Збільшити кількість школярів, які демонструють високий рівень фізичної підготовки з точки зору балансу швидкості та сили, гнучкості, спритності та аеробної витривалості;
- Підвищити рівень розвитку технік моторних рухів, які є життєво важливим (практичним) компонентом навичок та здібностей учнів середньої школи;
- Удосконалити ключові параметри режиму рухової активності учнів, до яких належать інтенсивність, обсяг та функціональна варіабельність фізичної активності, рухова інтенсивність уроків, кількість уроків та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця та навчального року.
- Значне зниження захворюваності серед учнів середнього шкільного віку класів.

7. Використання інноваційних технологій, впроваджених у рамках самостійних уроків фізичного виховання для покращення здоров'я учнів середньої школи, сприяло покращенню показників здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рухової активності, що обґрунтовує практичне застосування цих технологій у системі фізичного виховання учнів середньої школи.

Це включає розробку інноваційних, науково обґрунтованих технологій, спрямованих на покращення здоров'я та особистості підлітків через фізичне виховання, як частину уроків фізичного виховання, де учні можуть прогресувати у власному темпі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №1. – С. 17-21.
2. Апанасенко Г.Л. Експрес - скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків – Методичні рекомендації. – К., 2002. – 12с.
3. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський : О.А. Буйницька, 2011. – 368 с.
4. Артюшенко О.Ф. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 4. – С. 236-240.
5. Ашанін В.С. Інформатизація методів наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті засобами інтерактивних технологій // *Materialy IX międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Strategiczne pytania światowej nauki - 2013».* - Volume 31. *Fizyczna kultura i sport: Przemysl. Polska. Nauka i studia,* 2013. – Stran. 39-46.
6. Бабешко І. Структура і зміст сучасного уроку фізичної культури // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – №2. – С.21-24.
7. Бабій С. Основні напрями модернізації освіти: тенденції та перспективи // *Вища освіта України.* – 2014. – № 1. – С. 28 - 33.
8. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 - Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. - Умань, 2004 - 258 арк. – Бібліогр. : арк. 225-244.
9. Бескопильний А.О. Організація самостійних занять фізичними вправами учнів 11-13 років з застосуванням системи педагогічного контролю : дис. На здоб вч. ступеня канд.пед.наук : 13.00.07 – Київ, 2006. – 292 с.

10. Белявский В.С. Фізкультура і спорт як необхідні педагогічні умови формування уявлень про ціннісне відношення до здоров'я підростаючого покоління // Вісник Харківського юр. інституту. – 2014. – №1. – С 13-15.
11. Беров А.І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції школярів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24 квітня 2015 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович. - С. 8-9.
12. Бідюк Н. Педагогічні засади організації дозвільної діяльності учнівської молоді в системі позашкільної освіти Польщі // Перспективи розвитку шкільної освіти у міжнародному контексті. – Порівняльна професійна педагогіка. – 2014. – №2. – С. 82-90.
13. Бойко О.В. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О.В. Бойко // Педагогічні технології навчання фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 1(21), 2013. - С. 94-98.
14. Бондар Т.С. Дозвілля підлітків: медико-педагогічний аспект // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка; гол.ред. Носко О.М. – Чернігів: ЧНПУ. – 2013. – Вип. 103. – С. 95-99.
15. Бондар Т.С. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвільний час // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Випуск 3 К (44). – 2014. – С. 128-132.
16. Бондаренко Е.А. Експериментальна реалізація застосування мультимедійних технологій в навчальному процесі по педагогічним дисциплінам // Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. – Вип. I / За заг. ред. проф. В.І. Сипченка. – Слов'янськ : СДПУ. – 2010. – С. 106-113.
17. Борщов С.М. Теоретико-методична характеристика інноваційних оздоровчих технологій на процес розвитку інтелектуальних здібностей старших школярів на уроках фізичної культури // Фізичне виховання і спорт. – 2015. – № 2. – С. 7-13.
18. Булгаков О.В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної

- культури // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – №2. – С. 19-23.
19. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Медведенко. – К. : Либідь, 2003. – 114 с.
20. Васьков Ю.В. Шляхи удосконалення навчального процесу з фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах // теорія і методика фізичного виховання. – 2010. – №6. – С. 47-49.
21. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичним вправами дітей молодшого шкільного віку : дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Львів, 2006. – 305 с.
22. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології в фізичній культурі, оздоровчій діяльності і освітньому процесі // Теорія і практика фізичної культури. – 2001. – № 4. – С. 29-33.
23. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту– К. : Олімпійська література, 2002. – 296 с.
24. Воропаєв Д.С. Заходи оптимізації психофізичного стану підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – Суми. – 2014. – №2 (36). – С. 392-400.
25. Вороб'єв М. И. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. Посібник – К. : 2005. – 195 с.
26. Гаркавенко А.Д. Розвиток творчих здібностей учнів засобами фізичного виховання // Матеріали з досвіду педагогічної діяльності, представлені на другий тур Всеукраїнського конкурсу “Вчитель року - 2000. Наук-метод. жур.- Х.:Основа, 2008.- №11. –С.21-29.
27. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) – Слов'янськ, 2010. – 242 с.
28. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я // Валеологія, 1997. – № 7. – С. 12.

29. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к.фіз.вих. за спеціальністю : 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» - Харків, 2007. - 22 с.
30. Гозак С.В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання // Довкілля та здоров'я, 2012. – №1. – С. 60-65.
31. Гонтаровська Н.Б. Створення освітнього середовища позаурочного навчально-виховного процесу та позашкільної освіти на засадах діяльнісно-комунікативного імпрегнування // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика : зб. наук. праць / Ін-тут обдарованої дитини НАПН України. - К. : ТОВ «Інформаційні системи», 2011. – Вип. 6. – С. 275-284.
32. Грущенко М.М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді // Слово педагога. - Вінниця. - 2005 (№ 2). – С. 5-6.
33. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» // Фізичне виховання в сучасній школі. – Харків. – №2 (78). – 2012. – С. 2-8.
34. Докукіна Ю. Є. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. - 172 с.
35. Дроздюк І.М. До питання розробки рекомендацій щодо зміцнення й корекції стану здоров'я та формування здорового способу життя в інтерактивній програмі «Здоров'я сім'ї» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 47-50.
36. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навчальний посібник – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
37. Євтух М.Б. Інноваційні методи оцінювання навчальних досягнень : моногр. – К. : КНЕУ, 2010. – 248 с.
38. Єлісеєва Д.С. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. - Дніпропетровськ, ДДФКіС. – 2014. – № 2. – С. 33-37.

39. Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно - оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) – Житомир : Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 44 с.
40. Закон України «Про загальну середню освіту» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2/rada.gov.ua/cgi-bin/laws/show/651-14>.
41. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon1/rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.
42. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів // Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків. – 2011. – №9. – С. 49-52.
43. Історія фізичної культури та спорту в тематиці дисертаційних досліджень : покажч. автореф. дис. з історії фіз. культури та спорту (1950-2002 рр.) / Львівський держ. ін-т фізичної культури / [уклад., авт. вступ. ст. О. М. Вацеба]. – Л. : Українські технології, 2003. – 52 с.
44. Ігнатенко В.В. Самостійні заняття фізичними вправами . – Суми : Здоров'я, 2015. – 179 с.
45. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. [навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів] – Дніпропетровськ : «Інновація», 2011. – 235 с.
46. Історія розвитку фізичної рекреації : навч. посіб. // - Київ : Академвидав, 2013. – С. 160.
47. Калькулятор індексу маси тіла онлайн. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://xn-7sbbacby6B1ecwf4cd83a.ukr/ua/mformaton/bmi-kind46bmi-kind>.
48. Калькулятор розрахунку калорійності харчування онлайн. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://medfond.com/static/kalkulyator-kalorii.html>.
49. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – №1. – 2010. – С. 71-73.
50. Кашуба В.А. Обогрунтування і розробка автоматизованої системи контролю фізичного стану дітей шкільного віку // Журнал «Фан-спорту». – Т. : 2012. – № 2. –

С. 7-11.

51. Кашуба В.А. Питання зміни просторової організації тіла людини в процесі фізичного виховання з використанням комп'ютерних технологій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 1. – С. 42-45.
52. Кашуба В.А. Computer system for monitoring of hard hearing school-child's motorics // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 3. - С. 46-49.
53. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. канд.наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Наталія Володимирівна Ковальова // НУФВСУ. – Київ, 2013. – 22с.
54. Козацька С.М. Самостійні заняття фізичними вправами - шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів // Зб. наук. статей «Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків. – 2000. – №6. – С. 52-58.
55. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг - універсальні засоби рухової активності // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 91-93.
56. Корносенко О.А. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів. – 2013. – В.117. Т.ІІІ. – С. 159-163.
57. Корягина Ю.В. Шкільний психофізіолог № 2011615984 // Програми для ЕОМ... (офіц.бюл.), 2013. – №4 (77). – С. 199.
58. Корягина Ю.В. Системі діагностики психофізіологічних особливостей школярів // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. – Суми : Сумський державний університет, 2014. – С. 127-129.
59. Крендельова В.У. Вплив оздоровчого фітнесу на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів // Фізичне виховання та спорт : «Молодий вчений» №3 (18), 2015. – С. 175-178.

60. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 - Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - Київ, 2000. - 43 с.
61. Круцевич Т.Ю. Рациональні параметри навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях з підлітками // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук.праць – Х. : ХПІ, 2000, №19-21. – С. 22-27.
62. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичної культури : підр [Під ред. проф. Ю.Ф. Курамшина]. : 3-е видд., стереотип. – К. : Спорт, 2007. - 464 с.
63. Круцевич Т.Ю. Мотиваційний підхід до організації процесу фізичного виховання у школі // Наукові записки. Педагогіка : зб. наук. праць. – Тернопіль, 2004. – С. 35-39.
64. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
65. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
66. Круцевич Т.Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 1. – С. 68-72.
67. Круцевич Т.Ю. Рациональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 2, С. 73-76.
68. Лисяк В.М. Організація самостійних занять школярів із вправами оздоровчого характеру : Практикум з фізичного виховання. – Харків : ХІБС УБС НБУ, 2014. – 62 с.
69. Лущик І.В. Фізична культура 5-11 класи - Х. : Основа, 2011. – 96 с.
70. Марченко О.Ю. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів // Спортивний вісник Придніпров'я. – ДДІФКіС, 2013. – №2. – С.75-78.
71. Масляк І.П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні

обласних загальноосвітніх навчальних закладах // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 6 (44). – С. 69-72.

72. Москаленко Н. В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : Панорама. – 2002. – Т.1. – Вип.6. – С. 329-331.

73. Москаленко Н.В. Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах // Спортивний вісник Придніпров'я, 2005. – № 2. – С. 37-40.

74. Москаленко Н. В. Комп'ютерне забезпечення системи фізичного виховання школярів // Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія ; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 12. – 176 с.

75. Москаленко Н.В. Сучасні підходи до організації фізкультурно- оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. – №1. – С. 16-21.

76. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.

77. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис.. докт. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Наталія Василівна Москаленко. - Дніпропетровськ, 2009. – 454с.

78. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. – № 1. – С. 192-222.

79. Москаленко Н.В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. – № 1. – С. 81 - 86.

80. Москаленко Н.В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів. – 2014. – В.118. Т.ІІІ. – С. 189-192.

81. Москаленко Н.В. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на

фізичний стан старшокласників // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2016. – Випуск 3К 1 (70)16. – С. 109-113.

82. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.метод.посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.

83. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. - Полтава : ПНПУ, 2010. - 244 с.

84. Пальчук М.Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання. : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 - Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2014 – 20 с.

85. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури [Текст] : навчальний посібник для школярів вищих навчальних закладів : рек. МОНУ – 2-ге вид. – К.: Освіта України, 2010. - 294 с.

86. Пангелова Н.Е. Гармонізація стосунків між батьками та дітьми засобами фізичної культури // «Shortue Olimpic si sportul toti», congres st intern: meterialele Congresului st/ Intern. – Ch. : USEFS. – P. 561-563.

87. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання. : автореферат дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Національний університет фізичного виховання і спорту України. - Київ, 2014 - 39 с.

88. Сергєєнкова О.П. Педагогічна психологія : Навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 168 с.

89. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для школярів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту : Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання – Київ : Олімпійська література, 2012. – 392 с.

90. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. – 2-ге вид., допов. – К. : Академвидав, 2014. - 454 с.
91. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореферат дис. канд. наук з фіз.вих і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» // Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
92. Франків Є.Є. Мотивація рухової активності школярів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – №6. – С. 15-18.
93. Худолій О.М. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики) // Теорія та методика фізичного виховання. – №04. – 2013. – С. 3-18.
94. Чухно П.В. Комплексний педагогічний підхід до формування у школярів загальноосвітніх шкіл позитивної мотивації до систематичних самостійних занять фізичною культурою і здорового способу життя // Педагогіко-психологічні і медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. – К, 2010. – №3. – С. 112-118.
95. Шандригось В.І. Комп'ютерізація праці вчителя фізичного виховання: дис.. на здобуття наукового ступеня канд. наук по фіз. вихованню и спорту : за спец. «24.00.02. - Фізична культура фізичне виховання різних груп населення» - Київ, 2002. - 200 с.
96. Шандригось В.І. Комп'ютерно - діагностична програма «Здоров'я дитини» // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. / [редкол. О. С. Куц (голова) та ін.]. - Київ - Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2001. - 478 с.
97. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. – Вип. 112(2). – С. 304-308.
98. Шаповаленко Є.О. Вплив фізичного виховання на розвиток підлітка // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2014. – №1. – С. 134-

139.

99. Шинкарьов С.І. Теоретичко-методичні основи оздоровчої фізичної культури [Електроний ресурс] // - 24.04.2015. - Режим доступу: [nvd.luguniv.edu.ua/archiv/2015/N1\(29\)/7.pdf](http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/2015/N1(29)/7.pdf).