

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Коляда Максим Євгенович

**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

Кваліфікаційна робота
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Науковий керівник:

Колос Ю.З., к.пед.н., доцент, доцент
кафедри загального мовознавства та
іноземних мов

Рецензент:

Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі.

Полтава, 2026

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

на тему «**МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ
ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**»

Виконав: студент магістратури
групи 601-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»
Коляда Максим Євгенович

Науковий керівник:
Колос Ю.З., к.пед.н., доцент, доцент
кафедри загального мовознавства та
іноземних мов

Рецензент:
Троценко В.В., к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри спортивних ігор
Університету Григорія Сковороди у
Переяславі

Полтава, 2026

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра фізичної культури та спорту

Освітній ступінь: магістр

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри фізичної
культури та спорту, доцент

_____ Лариса ОНІЦУК

« _____ » _____ 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА
Коляди Максима Євгеновича**

1. Тема роботи «Методика використання інноваційних педагогічних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання школярів» та керівник роботи – Колос Ю.З., к.пед.н., доцент, доцент кафедри загального мовознавства та іноземних мов, затверджені наказом закладу вищої освіти від «03» вересня 2025 року № 1015- ф,а.

2. Строк подання студентом роботи «04» вересня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: методичні вказівки до виконання кваліфікаційної роботи, аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

- аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- розкриття особливостей фізичного виховання школярів;
- розроблення та теоретичне обґрунтування методики використання інноваційних педагогічних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання школярів;

– експериментальна перевірка ефективності експериментальної методики.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 2 рисунки, презентація до роботи (10 слайдів).

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-3	Колос Ю.З., к.пед.н., доцент, доцент кафедри загального мовознавства та іноземних мов	04.09.2025 р.	12.01.2026 р.

7. Дата видачі завдання – 04.09.2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів (роботи)	Примітка
1.	Затвердження теми	03.09.2025 р.	
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	04.09.25 р.	
3	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	04.09.25-15.09.25	
4.	Написання 1 розділу, висновків до першого розділу	15.09.25-15.10.25	
5.	Написання 2 розділу	16.10.25-26.10.25	
6.	Написання 3 розділу та висновків до третього розділу	27.10.25-27.11.25	
7.	Організація та проведення експериментального дослідження	01.10.25-27.12.25	
8.	Аналіз та опис результатів дослідження, написання висновків до четвертого розділу та загальних висновків	30.12.25-10.01.26	
9.	Підготовка електронної презентації	10.01.26-12.01.26	
10.	Підготовка доповіді, рецензування кваліфікаційної роботи	13.01.26-16.01.26	
11.	Представлення роботи на кафедру, захист роботи	12.01.26 р. 23.01.26 р.	

Студент _____ Максим КОЛЯДА

Керівник роботи _____ Юлія КОЛОС

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....	13
1.1. Фізичний стан школярів на сучасному етапі розвитку суспільства.....	13
1.2. Сучасні підходи до фізичного виховання дітей та підлітків.....	22
1.3. Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання школярів на основі використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.....	29
Висновки до розділу I.....	34
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.....	35
2.1.2. Анкетування.....	35
2.1.3. Педагогічне спостереження.....	35
2.1.4. Константувальний експеримент.....	36
2.1.5. Методи математичної статистики.....	36
2.2. Організація дослідження	36
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ШКОЛЯРІВ	38
3.1. Мотиваційні пріоритети учнів до самостійних занять фізичним вихованням.....	38
3.2. Фізичний розвиток і функціональний стан школярів.....	41
3.3. Характеристика основних факторів оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.....	44

	2
Висновки до розділу III	51
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що незважаючи на лавину новацій в системі навчання та виховання, галузі фізичного виховання вони мало стосуються. Навчально-виховний процес загальноосвітньої школи все більше перевантажується предметами, які розвивають тільки розумову діяльність, і при цьому зовсім не враховується зниження рівня фізичного розвитку сучасних дітей і погіршення стану їхнього здоров'я. У той же час відхилення в шкільній практиці від мети фізичного виховання і зведення його до суто нормативного підходу, що спостерігається в останні роки, не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й підсилює і без того критичний стан здоров'я школярів [65].

Згідно з Державними національними програмами «Освіта України XXI століття» і «Фізичне виховання – здоров'я нації», головними стратегічними завданнями національної освіти є формування освіченої, творчої особистості, забезпечення пріоритетного розвитку людини, становлення її фізичного та морального здоров'я.

Потреба у впровадженні в практику означених програм обумовлена тим, що в Україні останнім часом чітко визначилась негативна тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління. Ряд відомих вчених (Г.Л. Апанасенко, 1985; Н.В. Москаленко, 2011; Т.Ю. Круцевич, 2014) наводять дані про те, що 70 – 80% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень розвитку рухових здібностей та певні відхилення в стані здоров'я. Аналіз чинників, що обумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне фізичне виховання в школі та за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, відсутність піклування про свій здоровий спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини.

Аналіз літературних джерел (Г.Л. Апанасенко, 1985; Т.Ю.Круцевич, 1999; О.С.Куц, 1997; І.В.Мурахов, 1989), практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України свідчить про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка та інш.). Безсумнівно, що розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок є досить актуальною загальнонауковою, соціальною, педагогічною й психологічною проблемою.

Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне застосування засобів фізичної культури в школі та за місцем проживання, низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, відсутність в них піклування про здоровий спосіб життя. На думку таких вчених, як [2; 20; 54], основною причиною невдач інновацій та реформ у сфері фізичної культури стала загальна для сучасної педагогіки невирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти з сучасними ефективними фізкультурно-оздоровчими програмами.

На жаль, ефективність фізичного виховання знаходиться на незадовільному рівні і не в змозі задовольнити інтереси і потреби населення. За останні п'ять років на 41% збільшилась кількість учнівської молоді, які віднесені до СМГ. Збільшилась група ризику серед найбільш активної частини молоді, що обумовило збільшення на 63% кількості неповносправних, які долучені до кримінальної відповідальності. На 60% збільшилась кількість

неповноправних, які зловживають наркотиками [67].

Дослідження показують, що 36,4% учнів мають низький рівень здоров'я, 33,5% – нижче за середній, 22,6% – середній, 6,7% – вище середнього і лише 0,8% – високий [52].

Про актуальність проблеми оптимізації фізичної культури школярів України свідчить низка спеціальних державних програм: «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Обдаровані діти», «Школи сприяння здоров'ю», «Діти України», «Допоможи собі сам». Зміст означених програм складає основу стратегії науково-методичної роботи в галузі фізичної культури. Численні педагоги, психологи, фізіологи указують на те, що сучасні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, мають оздоровчу, корекційну спрямованість, містять потенціал до вдосконалення традиційних форм фізичного виховання [29; 39; 58]. Вони є доступними, фінансово маловитратними, побудованими на природних рухах, мають високу ефективність у збереженні й розвитку здоров'я представників різних вікових та соціальних груп населення. В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програми, однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичної культури школярів практично немає [11; 21; 41; 47].

Класифікації й систематизації сучасних аеробних програм присвячені дослідження багатьох вчених, у навчальних посібниках з оздоровчої аеробіки для студентів вузів зазначає, що аеробні вправи мають один із найбільших потенціалів до застосування у масовій освіті через можливість індивідуально-дозованого підходу до розподілу навантаження в період одночасного виконання фізичних вправ за рахунок регуляції висоти платформи [46].

Отже, актуальність розробки та наукового обґрунтування ефективної моделі фізичної культури учнів з використанням вправ аеробного спрямування зумовлена необхідністю подолання суттєвих протиріч між: об'єктивною державною потребою у залученні дітей і підлітків до систематичних занять фізичними вправами й низькою ефективністю

педагогічних технологій цього залучення у школі; можливостями ефективного збереження, зміцнення здоров'я школярів шляхом створення відповідного соціального й фізкультурно-оздоровчого середовища та відсутністю дидактичних й інформаційних моделей такої педагогічної діяльності в закладах освіти; необхідністю забезпечення сприятливих умов для фізичного розвитку школярів і недостатньо розробленими науковими засадами використання у фізичному вихованні школярів сучасних, високоефективних спортивних і фізкультурно-оздоровчих технологій.

Спеціалісти звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови навчально виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, впровадження інноваційних підходів в систему навчання з урахуванням психофізіологічних закономірностей розвитку дитини.

Мета дослідження—теоретично обґрунтувати концепції проектування інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах, а також обґрунтувати та експериментально перевірити інноваційну систему фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій для формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом, свідомого ставлення до індивідуального здоров'я, підвищення рівня фізичного стану школярів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми організації фізичного виховання дітей шкільного віку по збереженню і зміцненню здоров'я.
2. Визначити загальні етапи реалізації сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій і методичні умови реалізації кожного етапу в процесі фізичного виховання учнів основної школи.
3. Обґрунтувати необхідність індивідуалізованого дозування фізичних навантажень як одну з найважливіших методичних умов використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.
4. Проаналізувати інноваційні ознаки сучасних фізкультурно-

оздоровчих технологій.

Об'єкт дослідження– система фізичного виховання школярів.

Предмет дослідження– структура та зміст інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів.

У роботі використані такі **методи дослідження**: вивчення та аналіз літературних джерел та документальних матеріалів; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Практичне значення полягає у втіленні інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, сучасних педагогічних технологій в систему роботи загальноосвітніх навчальних закладів, які сприятимуть підвищенню ефективності системи фізичного виховання.

Особистий внесок здобувача полягає в наступному:

узагальнено теоретичні й організаційно-методичні засади оптимізації системи фізичного виховання учнів на основі впровадження новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій типу степ-аеробіка та фітбол-аеробіка;

досліджено особливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу в фізичному вихованні школярів на основі застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи; узагальнено педагогічні умови ефективної інтеграції фізкультурно-оздоровчих технологій в систему навчання фізичної культури учнів основної школи; дістало подальшого розвитку вивчення комплексу чинників, що впливають на динаміку формування в учнів індивідуального здоров'я, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, додатків, 2 рисунків та 4 таблиць. Список використаної літератури налічує 82 літературних джерела. Обсяг роботи – 69 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНИЙ СТАН ЯК ПОКАЗНИК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА РЕЗЕРВІВ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

1.1 Фізичний стан школярів на сучасному етапі розвитку суспільства

Термін «фізичний стан» в науковій та методичній літературі вживається як щодо характеристик рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, так і показників фізичного розвитку. У сучасних фундаментальних джерелах вказується, що фізичний стан - характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимальним споживанням кисню(МСК), рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Для характеристики фізичного стану можуть використовуватися моделі фізичного розвитку, фізичної підготовленості [30].

Так Г. Єдинак[51] до показників фізичного стану віднесено вік, масу тіла, АТ, пульс у стані спокою, гнучкість, швидкість, динамічну силу, швидкісну витривалість, швидкісно-силову витривалість та загальну витривалість. Також визначення рівня фізичного стану проводять по відношенню до належних величин МСК. Встановлено **[Помилка! Закладку не визначено.]**, що «безпечний» рівень здоров'я мають люди з високим рівнем фізичного стану та аеробних можливостей. Зниження рівня фізичного стану, фізичної працездатності чи МСК супроводжується зменшенням функціональних резервів до рівня, який межує з патологією. Дослідженнями [56]відмічено тісний зв'язок рівня соматичного здоров'я із величиною МСК, рівнем фізичного стану та резервними можливостями організму.

К. Купером виділено 5 рівнів фізичного стану організму за рівнем споживання кисню під час виконання 12-хвилинного тесту. Поширеним є

трактування фізичного стану як комплексної оцінки тестування фізичної підготовленості, результатів визначення сили м'язів за даними динамометрії, аеробної продуктивності та метаболічного рівня. Включають показники фізичного розвитку та товщини шкірно-жирових складок.

Саме велике різноманіття підходів до визначення рівня фізичного стану створює значні труднощі при порівнянні результатів наукових досліджень різних авторів.

Однією з характеристик фізичного стану є фізична підготовленість, тобто рівень розвитку основних фізичних здібностей людини. Сьогодні в теорії і методиці фізичного виховання накопичений значний фактологічний матеріал, що розкриває питання не стимульованого розвитку рухових функцій і фізичних якостей дитини на віковому етапі 7-17 років. Такі дані вказують на існування сприятливих (сенситивних, критичних) періодів розвитку окремих складових моторики школярів для педагогічного впливу на них [42; 43; 71].

Згідно отриманих рядом авторів результатів [11; 32], відмічається поява ознак ретардації сучасних дітей шкільного віку. Автори вказують, що ретардація виражається в уповільненні темпів росту і формування, збільшенні випадків дисгармонійного розвитку і дефіциту маси тіла, зниження функціональних резервів організму. Причинами ретардації дітей і підлітків є невідповідність клімато-географічних, екологічних і соціально-економічних умов життя, порушення режиму організованої рухової активності, навчального навантаження, харчування та інші фактори [51].

Стосовно до динаміки фізичних якостей застосовують терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний хід змін якості, а виховання передбачає активний і спрямований вплив на ріст показників рухової якості [58].

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки [81]. Отже, фізичні якості - це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібні швидкісні здібності; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність. У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміну, розглядаємо їх як рівнозначні. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Навчання вправ та виховання фізичних якостей - дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання [81].

У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів (м'язової сили, швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості, спритності), позитивно впливає на фізичне і психічне здоров'я підростаючого покоління [9; 35; 64; 77].

Фізична підготовка дітей здійснюється в процесі нерегламентованої рухової активності і загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, швидкісно- силові якості, сила, витривалість, спритність, гнучкість [47; 56; 57].

Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль називають силою. Розвиток силових якостей людини, як і інших якостей, носить гетерохронний характер. Сенситивні періоди

приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання.

Однією з п'яти основних фізичних якостей людини є гнучкість. Вона характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. При цьому у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у великих.

Спритність - це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. Якщо згаяти цей час, то учні можуть втратити здатність до удосконалення цієї якості. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує сама здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх [58; 61].

Здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу називають витривалістю. Так як тривалість роботи обмежується в кінцевому рахунку наступаючою втомою, то витривалість можна охарактеризувати як здатність організму протистояти втомі. В залежності від конкретних умов витривалість проявляється по-різному. Витривалість, яка проявляється при виконанні різних за характером видів тривалої фізичної роботи помірної інтенсивності, умовно називається загальною витривалістю. Поряд із загальною витривалістю існує спеціальна витривалість. Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність в певному виді фізичних вправ. Наприклад, може бути спеціальна витривалість до роботи максимальної (в бігу на 100 м), субмаксимальної (в бігу на середні дистанції) та високої інтенсивності (в бігу на довгі дистанції), до силових вправ динамічного або

статичного характеру тощо. Можна, отже, говорити про так звану силову витривалість, швидкісну витривалість [80].

Водночас взаємозв'язок фізичної підготовленості, фізичної і розумової працездатності є очевидним. Фізична працездатність організму багато в чому залежить від швидкості і можливості забезпечення достатньої кількості енергії. Основний шлях енергетичного забезпечення м'язової діяльності - окисне фосфорилування, яке тісно пов'язане зі споживанням кисню, величина якого залежить від функціонального стану кардіореспіраторної системи, а саме від резервів киснево-транспортної системи (дихального об'єму, максимальної вентиляції і дифузійної здатності легенів, легеневого кровообігу, кисневої ємності крові; об'ємної щільності гемокапілярів в скелетних м'язах, та мітохондрій у м'язових волокнах) [29; 45; 52]. Киснева межа (максимальне споживання кисню) є найбільш інтегральним показником, що характеризує здатність організму при максимальній потужності аеробного фізичного навантаження забезпечувати потребу тканин у кисні. Величина МСК залежить від узгодженості функцій не тільки кардіореспіраторної системи, але і систем регуляції.

Водночас МСК є надійним критерієм оцінки стану соматичного здоров'я, тому що відображає біоенергетичний потенціал і ступінь стійкості організму до патогенних факторів навколишнього середовища. Показник МСК знаходиться у високій кореляційній залежності від площі поверхні й маси тіла, окружності грудної клітки, величини ЖЄЛ, тощо [57; 62]. Отже, функціональні можливості кардіореспіраторної системи, зокрема показник МСК, однаковою мірою відбивають як рівень фізичної працездатності, так і соматичного здоров'я людини.

Відомо, що недостатня рухова активність знижує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем дитини, внаслідок чого появляються порушення адекватної реакції серця на фізичні навантаження, зменшується життєва ємність легенів. Аналіз вказаної проблематики свідчить,

що у більшості дітей не формується стійка потреба піклуватись про власне здоров'я [67; 87].

На даний час в Україні склалася критична ситуація за станом здоров'я населення шкільного віку. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90 % дітей, підлітків та юнаків мають різні відхилення у стані здоров'я, а 59 % - незадовільну фізичну підготовленість. За своєю практичною вагомістю проблема здоров'я людини є однією із найскладніших у сучасній цивілізації. З кожним роком різко збільшується кількість учнів, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи. Серед найбільш розповсюджених захворювань переважають хвороби органів дихання (до 50 %) і часті повторні гострі респіраторно-вірусні захворювання (90 %), що є свідченням зниження опірності дитячого організму до несприятливих умов навколишнього середовища. Поруч з цим, у більшості школярів при відсутності захворювань виявляють функціональні відхилення, причинами яких є надмірні психоемоційні навантаження, які не відповідають віковим можливостям дітей [47; 53].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, яка затверджена Наказом Президента України, вказується, що в основі вітчизняної системи фізичного виховання лежить комплекс показників, серед яких: об'єм щотижневої рухової активності, фізичний розвиток, функціональний стан систем організму, фізична працездатність і рухові здібності. Цей комплекс показників в достатній мірі може охарактеризувати фізичний стан людини, визначити життєздатність організму, і може бути поліпшений за рахунок фізичної активності. Найбільшою мірою це стосується фізичної підготовленості, яка є інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи [53].

Цілеспрямовані систематичні заняття фізичними вправами підвищують рівень «стійкої узгодженості» між сенсорними та сомато-вегетативними функціями організму, позитивно впливають на працездатність і продуктивність праці людини. Саме тому, для підвищення фізичної

працездатності організму підлітків, що проживають в екологічно несприятливих умовах оточуючого середовища рекомендують застосовувати фізичні навантаження аеробного спрямування [49; 54;56].

Одним із проявів успішності школяра в навчанні та суспільних відносинах є його психічна стійкість та соматичне здоров'я, які значною мірою характеризується індивідуально-психологічними особливостями і фізичною підготовленістю [72].

Розвиток всіх фізичних якостей є важливим, так як по ньому можна судити про здоров'я. Так, зокрема загальна витривалість основана на функції аеробної функціональної системи, що включає, в свою чергу фізіологічні системи: серцево-судинну, дихальну, крові, тканинне дихання. У людей з низьким функціональним рівнем аеробної системи частіше зустрічається схильність до таких захворювань, як гіпертонія, атеросклероз, ніж у людей, які мають належний рівень [172].

За останнє десятиліття в системі фізичного виховання значущих позитивних змін не відбулось. Ситуація, яка склалась у сфері фізичного виховання і спорту, перш за все, обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази сучасним вимогам, життєвим інтересам та потребам суспільства. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованого цілеспрямованого керованого педагогічного процесу реалізується при дотриманні принципів індивідуалізації та доступності, які в основному, використовуються при навчанні руховим діям. У системі контролю при розробці нормативів для оцінки фізичної підготовленості ці принципи практично не беруться до уваги.

Чинна система контролю за рівнем фізичної підготовленості школярів, що ґрунтується на результатах в рухових тестах, не враховує складність досягнення дітьми нормативних результатів через їх індивідуальні, морфологічні, функціональні, психологічні та конституційні особливості. Науковці підкреслюють, що вимоги «Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України» (1996) та шкільних програм з

фізичної культури не адекватні функціональним та руховим можливостям дітей та молоді.

Завдяки математичним методам досліджень у фізичному вихованні стала можливою побудова моделей - норм, що характеризують окремі показники фізичної підготовленості та загального її рівня [11;23;46]. Проте обґрунтування таких моделей є не для всіх вікових груп школярів.

Низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей передбачає зниження вимог до їх організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці рівня розвитку фізичних якостей. Критеріями оцінки фізичної підготовленості школярів повинні стати доступні норми, що відповідають індивідуальним можливостям організму кожної дитини.

Використання норм, що враховують принципи доступності та індивідуалізації, в системі контролю за фізичною підготовленістю, буде сприяти заміні пріоритетів у процесі шкільного фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані.

Наукове обґрунтування та розробка доступних нормативів фізичної підготовленості дітей, які мають нижчий за «безпечний» рівень фізичного здоров'я, є актуальним аспектом удосконалення процесу шкільного фізичного виховання [30; 45].

Індивідуальна акселерація і ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфо-функціональної зрілості, фізичної працездатності та фізичної підготовленості підлітків одного паспортного віку. Різні темпи фізичного розвитку підлітків у цей період створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних параметрів.

Морфо-функціональний стан м'язової системи, що забезпечує крім рухової функції організму ще ряд життєво важливих функцій - тілобудівну, терморегуляційну, «рефлекторного серця», міотрофічну, можна опосередковано охарактеризувати за рівнем розвитку м'язової сили [50].

Функціональний стан нервової системи характеризується швидкістю (частотою) довільних рухів, точністю м'язово-рухових сприйнять, станом вестибулярного апарату, які проявляються в більшій мірі в тестах для оцінки швидкісних здібностей і координації рухів.

Рівень функціонування основних систем організму: серцево-судинної, дихальної, крові, нервової, імунобіологічної є критеріями, які характеризують здоров'я школярів з позицій морфологічної і функціональної зрілості, а фізичний розвиток і фізична підготовленість учнів - його основними чинниками та показниками [10].

У практиці фізичного виховання важливе значення мають знання вчителя про особливості морфо-функціонального розвитку, фізичної працездатності та підготовленості учнів. Дані про соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні показники, про розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму дозволяють судити про ріст і розвиток дітей, вирішувати питання спортивної орієнтації і відбору, а також регулювати характер і інтенсивність фізичних навантажень, індивідуально оцінювати їх вплив на фізичні якості та функціональний стан організму.

Тестування рухової підготовленості та фізичного стану повинно базуватися на двох принципово відмінних підходах: вимірюванні (і подальшій оцінці) результату діяльності або на вимірюванні (і оцінці) її «вартості». Перша із систем тестування є типовим прикладом педагогічного підходу, друга - біомедичного або функціонального [17;49;182].

Фізичне виховання в школі має оздоровче спрямування, тому належною нормою фізичної підготовленості школярів буде та, яка забезпечує високий рівень здоров'я.

Таким чином, правильно підібрані тести та показані результати можуть служити не тільки критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей, але і визначати рівень функціонування основних систем організму в цілому, як показника фізичного здоров'я дітей, підлітків та юнаків.

Критерієм нормативу рухових якостей школярів повинна бути не порівняльна норма, основана на середніх стандартах, а належна, основана на відповідності її високому рівню здоров'я, професійної і побутової працездатності. Якщо нормативний рівень фізичних якостей являє собою необхідну і обов'язкову умову для високого рівня здоров'я і, отже, може розглядатися як належний, як соціальний, то наднормативний рівень фізичних якостей є категорією індивідуальної потреби (інтересів) і може бути віднесений до занять типу «хобі». Для обґрунтування нормативів рухових якостей необхідні об'єктивні дані, за якими можна було б установити, що школярі, які виконали нормативи фізичної підготовленості, володіють більш високим рівнем здоров'я, тобто більш високою стійкістю до хвороботворних факторів та стомлення, ніж ті, які не виконали нормативи. Таких досліджень в літературі відносно мало [37;41;61].

Показники фізичного стану у сучасних школярів є недостатніми, тому потребується розробка, підбір та удосконалення тестів та їх нормативних величин, щодо оцінки як фізичної підготовленості, так і функціонального стану в практиці фахівця фізичного виховання.

1.2 Сучасні підходи до фізичного виховання дітей та підлітків

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. На даний час програми з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах зорієнтовані на середньостатистичного учня і не враховують особливостей функціонального стану та біологічного розвитку підлітків [30].

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні регламентований рядом документів. Так, наприклад, Указом Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004 затверджено Національну доктрину розвитку фізичної

культури і спорту. Згідно Доктрини, фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування, подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Важливим завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінювання можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя, зміцненні здоров'я (передусім серед молоді), у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів [18; 79; 180].

Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах незалежно від типів, форм власності та підпорядкування регламентуються Законами України «Про дошкільну освіту», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти, науки, молоді і спорту України, Міністерства охорони здоров'я України, щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді [37].

У зв'язку з критичною ситуацією, яка склалася на уроках фізичної культури переглядаються підходи щодо нормування фізичних навантажень, вибору контрольних нормативів, експрес-діагностики функціонального стану. Для попередження таких ситуацій у майбутньому, слід дотримуватися вимог техніки безпеки під час проведення занять а, особливо, при складанні

контрольних навчальних нормативів, коли учні виконують вправи з максимальним навантаженням [35;49]. При цьому потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передує цілеспрямована підготовка, яка повинна забезпечити формування тренувальних ефектів (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з вересня до жовтень кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ максимальної потужності [34; 75].

Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм означено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання і оздоровлення підростаючого покоління [55; 70].

Дослідження свідчать про те, що всі форми свідомого відношення учнів до фізичної культури є формуючо-впливовими: більшість

респондентів стверджують (11-12 р. - 79,3%, 13-14 р. - 84,1%, 15-17 р. - 87,6%), що сучасна система фізичного виховання учнів неефективна. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Більшість учнів бажають використовувати в процесі фізичного виховання сучасні спортивно-оздоровчі технології, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг (11-12 років - 89,8%; 13-14 років - 85,6%; 15-17 років - 89,3%); 85,7% респондентів (11-12 років) свідчать, що з фінансових причин ці технології їм недоступні [3].

Дослідженнями Г.В. Глоби [36] окреслено наступну негативну динаміку вікового розподілу показників здоров'я учнів ЗОШ. Так, серед учнів 11-12 років 0,3 % мали рівень здоров'я вище середнього, 11,4 % - середній, 43,1 % - нижче середнього і 45,2 % - низький рівень здоров'я. В групі 13-14-річних учнів відповідно 1,3 % - вище середнього, 35,3 % - середній, 36,5 % - нижче середнього та 27,0 % - низький рівень здоров'я. Учні 15-17 років: 0,6 % вище середнього, 14,7 % середній, 32,7 % нижче середнього й 52,1 % низький рівень здоров'я. 79,7 % дітей відносяться до низького й нижче середнього рівнів здоров'я. Школярів зазначених вікових груп з високим рівнем соматичного здоров'я не виявлено. Виявлена негативна динаміка співвідношення кількості здорових учнів та школярів із різними відхиленнями в стані здоров'я (половина досліджуваного контингенту учнів) складала негативний результат (-17,4 %). Означена негативна динаміка співвідноситься з оцінками комплексної фізичної підготовленості учнів. Так, учні 11-12 років за цим показником розподіляються наступним чином: 72,9% мають низький, 22,4% - середній, тільки 4,7% - високий рівень фізичної підготовленості. В 13-14-літньому віці: 9,7% - високий, 34,2% - середній, 56,1% - низький рівень фізичної підготовленості. В групі 15-17-літніх учнів: 11,1% мають високий, 39,2% - середній, 49,7% - низький рівень фізичної підготовленості. Виявлені параметри фізичної підготовленості школярів свідчать про необхідність оперативного вирішення проблеми з оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл [38].

Зміст програми для основної школи представлено тільки базовими спортивними вправами, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами спортивно-оздоровчої роботи [25]. З поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, йоги тощо [4; 22;34].

Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дівчатами-підлітками є заняття степ-аеробікою. Використання засобів степ-аеробіки в обов'язкових формах занять у варіативній частині програми знайшли своє відображення в ряді наукових праць[2; 16; 17; 20; 34].

Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан дівчат-підлітків, полягає в тому, що ці заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево- судинну і дихальну системи, розвивають м'язову силу, гнучкість, координацію рухів, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують фонд рухових навиків. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загально- фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави й покращенню психоемоційного стану, розвитку творчої активності [34].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування.

Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму школярів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання спортивно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних,

психофізіологічних і соціальних особливостей учнів [2; 27; 39; 58] визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, котрі посилюють мотивацію учнів до уроків фізичної культури [60; 72].

Ще одним із інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури є туризм. Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я. Проте досі немає науково обґрунтованої системи проектування та реалізації туристично-краєзнавчих заходів у школах, відсутня систематизація туристичних ресурсів нашого регіону, який має екологічно сприятливе середовище. Є потреба в розробці оптимальних режимів діяльності дітей і підлітків в умовах багатоденних походів на основі дослідження термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій з метою підвищення ефективності оздоровчо-спортивного туризму [3; 54; 79]. З метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодіфіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально підібраної рухової активності і різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів [45]. Окрім вирішення виховних завдань, туристсько-краєзнавча робота сприяє фізичному розвитку кожного учня.

Вчитель фізичної культури відповідає за формування здорового способу життя підростаючого покоління [67]. Окрім цього, під час занять фізичною культурою, участі у туристичних походах, змаганнях зі спортивного орієнтування та екскурсіях на фахівців фізичного виховання покладається місія сприяти розвитку в школярів таких фізичних якостей як витривалість, м'язова сила, гнучкість, спритність, координація рухів, швидкісні здібності. Саме оздоровчо-спортивний (активний) туризм як засіб фізичного виховання приховує у собі великі потенційні можливості щодо всебічного розвитку особистості школяра [20].

Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту спортивно-оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення [16;68].

Дослідженнями було встановлено, що підвищення рівня рухової активності школярів, в умовах трьох уроків фізичної культури протягом тижня, не вирішує оздоровчих завдань. Оскільки як абсолютні, так і відносні показники фізичної працездатності протягом навчального року знижуються на 20 %. Відзначається також певна гетерохронність у річній динаміці фізичних якостей та їх залежність від темпів біологічного дозрівання дівчаток [25].

Аналіз наукових джерел, практика функціонування системи фізичного виховання в загальноосвітніх школах України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання учнів з використанням сучасних спортивно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямком оптимізації є збагачення уроків комплексами вправ аеробного спрямування, під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму [82].

1.3. Сучасні підходи до оптимізації системи фізичного виховання школярів на основі використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій

Низка відомих вчених, таких як аргументовано довели, що пошук варіантів удосконалення традиційних програм фізичної культури, оздоровлення учнів загальноосвітніх шкіл знаходиться у площині систематичних наукових досліджень, аналізу світового та вітчизняного педагогічного досвіду[1; 3; 60].

Означену роботу, на їх думку, потрібно здійснювати з метою постійного пошуку найбільш ефективних засобів, методів, технологій, програм і педагогічних систем фізичної культури, оздоровлення та спортивної

підготовки широких верств населення України. Особливо дітей та учнівської молоді.

На сучасному етапі арсенал методів дослідження, які застосовуються, суттєво збагатився більш удосконаленими методиками. Так, наприклад, поряд із хронометражними методами застосовуються хронографічні, енерговитрати визначаються не тільки на підставі хронометражних даних, а й із застосуванням прямої й непрямой калориметрії. Отримує розповсюдження внутрішньо груповий аналіз із урахуванням рівнів розвитку й станів здоров'я [15; 28]. Удосконалюються методики використання рухових тестів, реєстрації локомоцій, розкриваються кореляційні зв'язки показників, що вивчаються. Особливих змін зазнали дослідження, присвячені оптимізації якісних характеристик фізичної культури. Втрачають провідне значення першості показники фізичного розвитку. Проводяться дослідження фізичної підготовленості, багатофункціональних можливостей дитини, її основних систем життєзабезпечення: серцево-судинної, дихальної, м'язової. Саме на цій основі повинно здійснюватись дозування фізичних навантажень, прогнозуватися зміни рівнів фізіологічних функцій та фізичної підготовленості [47].

Тепер середньостатистичні показники, що використовуються для характеристики рівню фізичного розвитку колективу, вже не можуть бути визнані гігієнічною нормою, бо вони не є оптимальними для здорових дітей, які гармонійно розвиваються. У викладеному аспекті правомірне твердження [18], що для оптимізації рухових режимів необхідне вивчення показників всебічно розвинених здорових дітей із високою позитивною мотивацією до фізичної культури, спорту, загартування тіла, розумовою та фізичною роботоздатністю, які легко адаптуються до змінних умов навколишнього середовища. Виникає необхідність розробки базової моделі фізичної підготовленості з її кількісними та якісними ознаками різних рівнів [56]. Традиційна система фізичної культури школярів, орієнтована на рекомендовану Міністерством освіти та науки України програму, виявилася в

цьому аспекті малоефективною, тому що вона розрахована на певне забезпечення приміщеннями, спеціалізованим устаткуванням і інвентарем [23; 53]. При відсутності ж подібних умов програма стає нездійсненною, і викладач фізичної культури усю вагу її освоєння переносить на пропонувані в програмі нормативи, тобто фактично переносить тягар відповідальності за ефективність системи фізичної культури з себе на школярів [13; 15]. Разом з тим рішення цього питання на основі індивідуальних орієнтирів учнів і оптимізованого структурування існуючої системи фізичної культури школярів, не викликає ніяких принципових труднощів. Необхідно тільки:

1) доцільно заняття фізичною культурою винести за сітку розкладу, на другу половину дня, що дозволить мотивовані заняття не обмежувати в часі [51];

2) значно збільшити кількість спортивних секцій і груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка і т.д.), що дозволить школярам виконувати тільки ті фізичні вправи, види рухової діяльності, що їм цікаві [8];

3) необхідно створити умови рішення гігієнічних і організаційних проблем: прийняти душ, переодягтися, підготуватися до наступного заняття [56].

Такий педагогічний підхід є мотиваційним гарантом того, що кожен учень зможе вибрати кращий для себе вид фізичних вправ, спорту, хоча загальні вимоги до фізичної підготовленості можуть зберегтися. Головним надбанням такої організації фізичної культури школярів є стійкий особистісний інтерес кожного учня до систематичних занять з фізичної культури, спортивної підготовки і фізкультурно-оздоровчої роботи, виникнуть педагогічні і психологічні умови формування в них позитивної мотивації до здорового способу життя. Означені методи оптимізації широко застосовуються у західноєвропейських країнах, проте у вітчизняних реаліях вони, на жаль, не є здійсненими. На сьогодні вітчизняна система освіти не може дозволити собі значні інвестиції у розвиток системи фізичної культури

(забезпечити школи необхідним обладнанням, спортивними спорудами, спортінвентарем та необхідною кількістю фахівців). Крім того, сітка шкільного розкладу не дозволяє винести заняття фізичною культурою на другу половину дня, бо у сучасних школах заняття проводяться у дві зміни. Тому ми вважаємо, що в вітчизняних реаліях треба шукати інші шляхи для вдосконалення рухового режиму школярів та оптимізації системи їх фізичної культури.

Одним із резервів удосконалення рухового режиму, на думку науковців є розробка послідовності всіх форм фізичної культури з урахуванням мотивації учнів. При цьому позаурочний час може бути використано для закріплення набутих на уроці рухів на уроках фізкультури знань, умінь та навичок, самостійного виконання підготовчих, імітаційних вправ, що, у свою чергу, полегшує засвоєння техніки нових рухів на наступних уроках фізкультури[21; 22; 43].

Немає сумніву, що оптимізація сучасної системи фізичної культури школярів повинна здійснюватися на науковій основі інтеграції в її зміст нових, популярних та ефективних аеробних технологій оздоровлення і фізичного удосконалювання, таких як степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, супер-стронг, тераробіка, лоу-аеробіка, танцювальна аеробіка, флекс, кікс-аеробіка, бокс-аеробіка і т.д [5; 32]. Результатом такої інтеграції буде створення інноваційної програми фізичної культури школярів загальноосвітніх шкіл. В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займаються видатні фахівці, однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичної культури школярів практично немає.

На думку ряду фахівців [37; 48], традиційну систему фізичної культури школярів можна і потрібно оптимізувати на основі сучасних популярних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Численні науковці (педагоги, психологи, фізіологи) указують на те, що сучасні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально

організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу, корекційну, так і рухово-кондиційну спрямованість. На їх думку аеробіка – один з ефективних напрямків фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних вправ: ходьба, біг, танці, ритміка, гімнастичні вправи, плавання (наприклад: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, денс-аеробіка).

Викладені фізкультурно-оздоровчі програми і технології досить доступні, фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності в збереженні і розвитку здоров'я представників різних вікових і соціальних груп населення України [53]. Ці програми і технології, на думку Т. Круцевич [60], повною мірою відповідають вимогам принципу оздоровчої спрямованості фізичної культури і конкретизуються в педагогічних системах, що у даний час інтенсивно розвиваються і можуть бути використані з метою оптимізації традиційних його форм. Немає сумніву, що сучасну систему фізичної культури учнів загальноосвітньої школи в дійсних умовах історичного розвитку України, вкрай необхідно і можна розвивати на основі сучасних аеробних технологій, і при цьому маловитратними у фінансовому відношенні шляхами [22]. Цей шлях дозволяє інтегрувати (без особливих фінансових витрат, що є суттєвим в період соціополітичних трансформацій, які переживає сучасна Українська держава) у традиційну систему фізичної культури школярів сучасні й оригінальні (як вітчизняні так і закордонні) фізкультурно-оздоровчі технології, програми, форми фізичної культури і тим самим оптимізувати її основні структурні параметри. При цьому дуже важливо виховати в школярів і в дорослого населення України дбайливе відношення до власного здоров'я (як особистісної і соціальної цінності), прагнення і здатність забезпечити його збереження, індивідуальну профілактику його порушень, подальший розвиток і удосконалювання різних форм життєдіяльності у процесі навчання, виховання, праці, побуту, відпочинку і дозвілля.

Оптимізація рухового режиму обов'язково повинна включати питання гігієнічної оцінки спортивного обладнання у дворах і квартирах, розробки форм самоконтролю, які допомагають самостійно чи за допомогою дорослих членів сім'ї оцінити зрушення у стані здоров'я та психологічній сфері, розвиткові фізіологічних систем і фізичної підготовленості, удосконаленні позакласних форм фізичної культури, загартування тіла учнів [49], у формуванні позитивної мотивації в учнів загальноосвітніх шкіл до систематичних занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

Висновки до 1-го розділу

1. Фізична підготовленість є інтегральним показником, що визначає успішність процесів росту і розвитку функціональних резервів організму дітей і підлітків. Цілеспрямовані фізичні вправи здійснюють природну стимуляцію росту і розвитку організму, забезпечують розвиток фізичних якостей, а також регулюють процеси статевого дозрівання за умови дотримання принципу адекватності при дозуванні фізичних навантажень.

2. Процеси росту і розвитку дітей характеризуються значним відсотком дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, зростанні частки дітей із різноманітною соматичною патологією, стиранні чітких меж ростових стрибків, зниженні функціональних резервів організму, що спричинює необхідність здійснення своєчасного моніторингу розвитку фізичних якостей школярів та відбору адекватних форм і засобів фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Підлітковий вік характеризується зростанням напруги регуляторних систем організму, що пов'язано із процесами статевого дозрівання, а гетерохронність процесів росту і розвитку підліткового організму обумовлює необхідність диференціації фізичних навантажень в процесі фізичного виховання.

Все вищевикладене обумовлює необхідність вивчення, узагальнення та запровадження у практику фізичного виховання програми підвищення фізичної підготовленості школярів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

У магістерській роботі були застосовані такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, констатуючий педагогічний експеримент за допомогою методів які визначали фізичну і розумову працездатність школярів та спостереження, методи соціальних досліджень (тестування), педагогічний експеримент (опитування), метод математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів проводився з метою висвітлення проблеми погіршення стану здоров'я населення України, зокрема школярів, включає дослідження питань фізичного виховання студентів, виявлення особливостей впливу занять з фізичного виховання на рівень фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл.

Аналізом охоплено 82 літературних джерела, серед яких підручники, статті в журналах, монографії, автореферати дисертацій і дисертаційні роботи. Розглянуто та вивчено навчальні посібники та методичні вказівки.

2.1.2. Анкетування. У процесі дослідження був використаний метод опитування, що здійснювався у вигляді анкетування, спрямованого на вивчення зайнятості школярів у навчальний та позанавчальний час.

2.1.3. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження здійснювали з метою ознайомлення з особливостями організації процесу фізичного виховання школярів середньої та старшої школи, а також з особливостями проведення педагогічного контролю. Педагогічний експеримент мав характер констатувального та полягав у

поетапному вимірюванні соматометричних (довжини тіла, маси тіла, обхватних розмірів різних частин тіла), соматоскопічних (товщини шкірно-жирових складок) та фізіометричних показників фізичного розвитку (частоти серцевих скорочень у стані спокою ($ЧСС_{сп.}$), артеріального тиску систолічного ($АТ_{сист.}$), артеріального тиску діастолічного ($АТ_{діаст.}$), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), тривалості затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генча), фізичної роботоздатності, рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації, швидко-силових), а також здійсненні експрес-оцінки соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка.

Контроль вище зазначених показників здійснювався протягом навчального року в 9 класі та на початку навчального року в 10 класі. Отримані результати обробляли за допомогою методів математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота була здійснена в закладі «Рунівщинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів Полтавської районної ради Полтавської області» протягом 2025 р.

2.1.4. Константувальний експеримент дав змогу виявити загальновікові закономірності та особливості соматометричних, соматоскопічних та фізіометричних показників фізичного розвитку, здоров'я школярів 9-10 класів, а також їхньої зайнятості у позанавчальний час.

2.1.5. Методи математичної статистики. Результати, отримані під час експерименту, оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

2.2. Організація досліджень. Поставлені цілі та завдання визначили проведення наукового дослідження в чотири етапи.

На першому етапі вивчалась науково-методична література за темою магістерської роботи. Був здійснений аналіз науково-методичних джерел літератури; вивчені критерії оцінки показників фізичної підготовленості

школярів; визначені мета, завдання, об'єкт, предмет та програма досліджень; підібраний контингент та окреслені адекватні методи дослідження, а також проведено ознайомлення з особливостями чинної навчальної програми з фізичної культури.

Метою **другого етапу** було проведення констатувального експерименту, який передбачав визначення соматометричних, соматоскопічних, фізіометричних показників фізичного розвитку та соматичного здоров'я дітей.

Третій етап здійснювався аналіз та порівняння показників фізичної працездатності та психофізичної підготовленості школярів на різних етапах навчального року.

Четвертий етап був присвячений узагальненню результатів дослідження, обґрунтуванню та розробці організаційно-методичних умов забезпечення наступності фізичного виховання середньої та старшої школи, аналізу результатів та оформленні магістерської роботи. Апробація результатів дослідження відбувалася на всеукраїнських науково-практичних конференціях і шляхом публікації фрагментів магістерської роботи в наукових виданнях. Підготовлено роботу до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ШКОЛЯРІВ

3.1. Мотиваційні пріоритети учнів до самостійних занять фізичним вихованням

З метою визначення ставлення школярів до самостійних занять фізичною культурою і спортом, проведення ними вільного часу та зацікавленості в самостійних заняттях з фізичного виховання, було проведене анкетування (додаток А). В анкетуванні взяли участь 15 юнаків та 15 дівчат шкільного віку.

Аналіз даних анкетного опитування показав, що рівень залучення учнів до різних форм самостійних занять дуже низький. Так, самостійно займаються фізичними вправами лише 18,4% дівчат та 20,2% юнаків.

Для визначення інтересів школярів ми поставили питання: «Як Ви зазвичай проводите вільний час?» Більшість юнаків (51,0%) займаються за комп'ютером, 36,0% - дивляться телевізор, 9% - читають книжки або виконують домашні завдання, 3,9% - займаються фізичними вправами. Серед дівчат 26% займаються за комп'ютером, 31% - дивляться телевізор, 20,9% - вільний час віддають прогулянками на свіжому повітрі, 15% дівчат витрачають час на читання книг, домашні завдання та 7,1% - займаються фізичними вправами.

Школярі вказують на відсутність знань та умінь використовувати фізичні вправи в системі самостійних занять. Так, на питання анкети «Чи можете Ви самостійно скласти для себе індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять?» лише 8,6% дівчат відповіли «Так»; 51,9% відповіли «Ні», та 39,5% не знали відповіді. Серед юнаків на це питання «Так» відповіли 10%, «Ні» - 59%, «Невпевнений» - 31%.

Серед причин, які заважають учням скласти для себе самостійно фізкультурно-оздоровчу програму більшість юнаків - 40,8% зазначають таку причину, як відсутність знань про структуру та зміст програми, 32,9% невміють регулювати фізичне навантаження на заняттях, 16% юнаків виділяють причину відсутності знань про вплив фізичних вправ на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості та 10,3% зазначають відсутність бажання. Серед дівчат 43% невміють регулювати фізичне навантаження на заняттях, 30% вказують на відсутність знань про структуру та зміст програми, 25% зазначають про відсутність знань щодо впливу фізичних вправ на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості та 2% зазначають про відсутність бажання. Тому, можна вважати, що формування спеціальних знань з фізичної культури може сприяти підвищенню мотивації до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

За результатами анкетування було визначено кількість часу, яку школярі витрачають на різні форми фізкультурно-оздоровчих занять протягом тижня. Більшість юнаків (46,7%) витрачають від 1 до 2 годин на тиждень на заняття фізичними вправами. 33,3% від 2 до 3 годин на тиждень. Від 3 до 4 годин та від 4 годин і більше - 13,3% та 6,7% відповідно.

Серед дівчат 60,0% витрачають від 1 до 2 годин, 33,3% від 2 до 3 годин, 6,7% від 3 до 4 годин, та жодна дівчина не витрачає від 4 і більше годин на різні форми фізкультурно-оздоровчих занять. З цього можна зробити висновок, що найбільша кількість учнів не задовольняють біологічну потребу свого організму у руховій активності протягом тижня.

Серед факторів, що спонукають юнаків та дівчат самостійно займатись фізичними вправами, найбільша кількість опитуваних, 62,0% юнаків та 69,3% дівчат виділяють знання про користь занять фізичними вправами, але причиною, яка заважає самостійно займатися фізичною культурою і спортом є брак часу. Цей чинник виділили 75,2% юнаків та 76,0% дівчат.

На другому місці у 27,5% дівчат мотив покращення стану здоров'я, а у 26,4% юнаків активний відпочинок та розваги. Третє місце у 15,0% дівчат

посідає мотив активний відпочинок та розваги, у 20,8% юнаків мотив спілкування з друзями. Четверте місце - у 11,2% дівчат посідає мотив спілкування з друзями, у 13,9% юнаків мотив покращення стану здоров'я, а найменш пріоритетним мотивом до самостійних занять фізичними вправами як у 11,1% юнаків так і у 6,2% дівчат є мотив досягнення високого спортивного результату.

Таблиця 3.1

**Пріоритетні мотиви старшокласників до самостійних занять
фізичним вихованням, %**

	Варіанти відповідей	юнаки		дівчата	
		%	рейтинг	%	рейтинг
1.	Удосконалення форм тіла	27,8	1	40,0	1
2.	Активний відпочинок	26,4	2	15,5	3
3.	Спілкування з друзями	20,8	3	11,2	4
4.	Покращення здоров'я	13,9	4	27,5	2
5.	Досягнення результатів	11,1	5	6,3	5

Анкетування також показало, що учні намагаються вести здоровий спосіб життя, а перше місце у 30,5% юнаків виступив такий фактор, як особиста гігієна, у 35,7% дівчат - правильне харчування. На друге місце 27,8 % юнаків поставили відсутність шкідливих звичок, хоча 10,5% зізналися, що палять, 3,9% - вживають алкоголь, а 28,7% дівчат - особисту гігієну. Третє місце у 23,6% юнаків посідає правильне харчування, у 21,2 % дівчат відсутність шкідливих звичок. Четверте місце як у 15,3% юнаків, так і у 12,5 % дівчат посідає режим дня. На останньому місці серед факторів здорового способу життя у 2,8 % юнаків, та у 3,7 % дівчат знаходиться загартування організму. На питання анкети «Чи впливають самостійні заняття фізичними вправами на власний стан здоров'я?» 17,6 % дівчат відповіли «так», 46,2 % відповіли «ні», та 36,2% не знали відповіді. Серед юнаків на це питання «так» відповіли 19,4 %, «ні» - 22,2 %, «не знаю» - 58,3 %. У анкетуванні школярів

пропонувалось суб'єктивно оцінити власний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Суб'єктивна оцінка рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості%

Рівні	Фізичне здоров'я				Фізична підготовленість			
	Кількість дівчат (п=15)	%	Кількість юнаків (п=15)	%	Кількість дівчат (п=15)	%	Кількість юнаків (п=15)	%
Високий	16	20,0	17	23,6	16	20,0	18	25,0
Вище за середній	28	35,0	20	27,8	27	33,7	25	34,8
Середній	31	38,7	26	36,1	29	36,2	25	34,8
Нижче за середній	5	6,2	9	12,5	8	10	4	5,5
Низький	0	0	0	0	0	0	0	0

Якщо порівнювати суб'єктивні оцінки з об'єктивними показниками, можна зробити висновок, що школярі не вміють правильно оцінювати власний стан здоров'я та фізичної підготовленості, оскільки отримані в ході дослідження показники свідчать, що вони значно завищені.

3.2. Фізичний розвиток і функціональний стан школярів

Збільшення обсягу навчального процесу в закладах освіти і домашньої підготовки призвело до прогресування гіподинамії та дисгармонійного фізичного розвитку молоді (дефіцит і надлишок маси тіла, зниження функціональних показників серцево-судинної, дихальної і м'язової систем), порушень у неї осанки й опорно-рухового апарату, дефектів зору, нервово-психічних відхилень, схильності до хворобливості та загалом зниження працездатності.

Інтенсифікація освітніх програм, дефіцит вільного часу, переваги пасивного відпочинку, надмірне захоплення сидінням за комп'ютером і телевізором – причини значного дефіциту рухової активності школярів, що

проявляється рядом несприятливих соціально-біологічних наслідків, а саме у зниженні здоров'я й підвищенні захворюваності.

За результатами обстежень встановлено, що число відносно здорових дітей, які приходять у перший клас, зменшується наприкінці першого року навчання. Збільшення шкільного навантаження і перехід на нову форму навчання у другому класі підвищує рівень захворюваності (збільшується кількість пропущених через хворобу днів на одну дитину). Звикання до шкільного життя в четвертому класі дещо покращує рівень захворюваності, але перехід до предметного навчання знову погіршує показники здоров'я. Із закінченням навчання в середніх навчальних закладах тільки незначна частина випускників увижаються здоровими, і ця тенденція з року в рік прогресує. Серед порушень здоров'я дітей і підлітків переважають функціональні відхилення (ендокринно-обмінні, а серед систем організму – серцево-судинної, кістково-м'язової й нервової). Знизилися й силові можливості підлітків за показниками динамометрії кисті.

Поглиблене навчання предметів (підвищений обсяг освітнього навантаження в умовах дефіциту навчального часу) викликає в цих учнів значне психоемоційне напруження, тим часом як тривалість сну, обсяг рухової активності й час перебування на свіжому повітрі різко скорочуються. Усе це в комплексі знижує загальну неспецифічну резистентність молодого організму, призводить до формування різних функціональних розладів, прискорює перехід таких порушень у хронічні захворювання.

Неадекватні емоційно-стресові реакції, препубертатна перебудова організму призводять до зриву функціональних механізмів адаптації. У багатьох випадках причини цих змін пов'язані з дефіцитом фізичної активності. Недостатня рухова активність негативно впливає на функції юного організму і є патогенетичним фактором у виникненні і розвитку ряду захворювань.

Причини високого рівня порушень фізіологічних функцій і систем організму у школярів зумовлені, перш за все, віково-статевими особливостями

реактивності молодого організму, способом життя, ступенем рухової активності, режиму навчання, рівня розумового навантаження, меж та обсягів інформації, що сприймається школярами.

Одним із показників стану здоров'я є фізичний розвиток, який характеризується комплексом соматометричних та соматоскопічних показників. Тісно пов'язаний з показниками функціональних можливостей організму, фізичний розвиток відіграє важливу роль при характеристиці стану здоров'я школярів.

При оцінці морфологічного статусу старшокласників вимірювались такі показники: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки (ОГК). Для оцінки рівня фізичного розвитку використовувались антропометричні індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками й станом дихальної та серцево-судинної систем: індекс ІПР, масо-зростовий індекс Кетле, індекс Скібінського, індекс Робінсона та індекс Руф'є.

Середньостатистичні значення морфологічних параметрів фізичного розвитку обстежених дають уявлення про стан фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку та його відповідність віковим нормам (табл. 3.3).

У дівчат середній показник довжини тіла знаходиться в межах вікової норми. Середній показник маси тіла вище норми для даних вікових груп - $58,8 \pm 4,73$ кг та $59,6 \pm 5,45$ кг відповідно, хоча середні показники індексу Кетле відповідають віковій нормі. Середні показники окружності грудної клітки дівчат 9-х класів - $71,6 \pm 4,35$ см, дівчат 10-х класів - $73,3 \pm 3,70$ см та індексу ІПР $43,2 \pm 2,78\%$, $44,1 \pm 2,97\%$ відповідно знаходяться нижче вікової норми.

У юнаків середні показники довжини тіла, окружності грудної клітки, індексу ІПР знаходяться в межах вікової норми. Показники маси тіла та середні показники індексу Кетле у юнаків 9-х класів $66,4 \pm 2,28$ кг, $377,8 \pm 2,95$ г ем-1 відповідно, у юнаків 10-х класів - $66,9 \pm 4,73$ кг, $375,5 \pm 4,28$ г ем-1 відповідно перевищують норму вікового розвитку.

Показники фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку

Показники	Статист. хар-ки	Дівчата		Юнаки	
		9 кл	10 кл	9 кл	10 кл
Довжина тіла, см	<i>x</i>	164,6	165,8	175,9	177,3
	<i>B</i>	2,09	2,57	3,69	3,08
	<i>V</i>	1,76	1,55	2,10	3,59
	<i>t</i>	0,58	0,51	0,74	0,62
Маса тіла, кг	<i>x</i>	58,8	59,6	66,4	66,9
	<i>B</i>	4,73	5,45	2,28	4,73
	<i>V</i>	8,04	9,13	3,38	3,73
	<i>t</i>	0,95	1,09	0,46	0,95
Окружність грудної клітки, см	<i>x</i>	71,6	73,3	84,2	85,9
	<i>B</i>	4,35	3,70	4,45	3,09
	<i>V</i>	6,07	5,05	5,29	3,59
	<i>t</i>	0,87	0,74	0,89	0,62
Індекс Кетле, гем ⁻¹	<i>x</i>	353,2	358,6	377,8	375,5
	<i>B</i>	3,14	3,22	2,95	4,28
	<i>V</i>	0,88	0,89	0,78	1,11
	<i>t</i>	0,63	0,64	0,59	0,86
ШПР, %	<i>x</i>	43,2	44,1	47,5	48,9
	<i>B</i>	2,78	2,97	1,78	2,79
	<i>V</i>	6,44	6,74	3,71	5,67
	<i>t</i>	0,56	0,59	0,36	0,56

3.3. Характеристика основних факторів оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл

Результатом моніторингу у процесі дослідження було виявлення негативної динаміки (– 17,4 %) співвідношення кількості здорових учнів та школярів із різними відхиленнями в стані здоров'я. Динаміка вікових особливостей розвитку фізичних якостей в учнів загальноосвітніх шкіл дозволила виявити взаємозв'язок показників стану їх здоров'я з основними компонентами якісного стану рухової сфери підлітків (майже 57,0-59,9% із них відносяться до групи ризику виникнення різноманітних захворювань). Дослідження підтвердило нагальну необхідність оптимізації традиційної форми фізичного виховання школярів, що здійснювалася нами на основі

включення в умови позакласної роботи спеціальних занять з комбінованої аеробіки і була системоутворюючим фактором експериментальної педагогічної програми.

Вивчення структури фізичної працездатності підлітків в умовах фізичних навантажень різної морфофункціональної та енергетичної спрямованості у поєднанні з факторним аналізом дозволило нам уточнити оптимальні педагогічні параметри інноваційної програми фізкультурно-оздоровчих занять для школярів 11-12 років, що були структуровані на рівні їх: інтенсивності; обсягу; тривалості однократного впливу фізичних навантажень (ФН) на організм людини; інтервалів відновлення в фазах суперкомпенсації і компенсованої втоми; форми возстановлення функціональних можливостей організму; морфо-функціональної структури фізичних навантажень.

При інтеграції комбінованої аеробіки в загальну систему фізичного виховання школярів, крім визначення ефективних видів рухової діяльності з програм аеробних технологій, важливо встановити їх сумарний вплив на організм школярів на рівні цілісного заняття.

Ми впроваджували комплекс степ-аеробіка+фідбол-аеробіка і розраховували кількісні параметри дозування фізичних навантажень для занять з застосуванням комбінованої аеробіки (табл. 3.4).

Підготовча частина заняття складалася з 5-6 повторень (48-85 елементів), обсяг фізичного навантаження сягав 7-9 серій, кількість серцевих скорочень сягала 110-145 уд.хв.⁻¹. При цьому інтенсивність фізичних навантажень коливалася в межах 30-50%, темп музичного супроводу був у оптимальному діапазоні 105-115 уд.хв.⁻¹, а тривалість цієї частини заняття варіювала в межах 5-8 хвилин.

Оптимальні параметри основної частини занять характеризувалися такими показниками: показники інтенсивності фізичного навантаження перебували в межах 80-85%, обсяг сягав рівня 350 елементів при 15-16 серіях

з 12-18 повтореннями, ЧСС при цьому перебувала в межах 140-170 уд.хв.⁻¹, темп музичного супроводу 130-150 уд.хв.⁻¹.

Таблиця 3.4

Модельні характеристики дозування фізичних навантажень в системі аеробних технологій при побудові інноваційної системи фізичного виховання школярів

Форми занять	Заняття в комплексі степ-аеробіка+футбол-аеробіка (2 в тижневому циклі)		
Структурні компоненти фізичних навантажень	Підготовча частина (5-8 хв)	Інтенсивність ФН, %	30-50
		Об'єм ФН (кільк. повт./ кільк. серій)	5-6/7-9
		Сумарний об'єм (кільк. елементів)	48-56, 70-85
		ЧСС, уд.хв ⁻¹	110-145
		Муз. темп супроводження, уд.хв ⁻¹	105-115
	Основна частина (30-35 хв)	Інтенсивність ФН, %	80-85
		Об'єм ФН (кільк. повт./ кільк. серій)	12-18/15-16
		Сумарний об'єм(кільк. елементів)	320-350
		ЧСС, уд.хв ⁻¹	140-170
		Муз. темп супроводження, уд.хв ⁻¹	130-150
	Заключна частина (5-8 хв)	Інтенсивність ФН, %	25-30
		Об'єм ФН (кільк. повт./ кільк. серій)	3-5/6-9
		Сумарний об'єм(кільк. елементів)	51-62, 60-70
		ЧСС, уд.хв ⁻¹	105-110
		Муз. темп супроводження, уд.хв ⁻¹	60-65

Тривалість занять в усіх групах коливалася в межах 30-35 хвилин. Заключна частина занять мала такі оптимальні параметри фізичних навантажень: інтенсивність перебувала в діапазоні 25-30%, обсяг був оптимальним в межах 51-70 елементів при 5-9 серіях з 3-5 повтореннями, ЧСС при цьому була в межах 105-110 уд.хв.⁻¹. Темп музичного супроводу трохи вище поміркованого 60-65 уд.хв.⁻¹.

Подальше вивчення структури фізичної працездатності підлітків в умовах фізичних навантажень різної потужності (інтенсивності) та обсягу дозволило нам уточнити оптимальні педагогічні параметри інноваційної програми фізкультурно-оздоровчих занять для учнів 9-10 класів. В залежності від рівня фізичної підготовленості школярів, загальні педагогічні характеристики цієї технології були такими:

1) низький рівень: тривалість заняття 35-45 хв.; моторно-педагогічна щільність дорівнює 35-40%; ЧСС – 120-130 уд.хв-1; темп музичного супроводження 100-110 уд.хв-1; інтервали відновлення повні до 65-90 уд.хв-1; 70-75% навчального часу – фізичні вправи аеробної направленості у поєднанні з дихальними вправами і стретчингом; засоби у формі різних степ-дій (висота платформи 15-20 см) та вправи на м'ячі (інтенсивність 50-55%, 5-6 серій з 10-15 повторами);

2) середній рівень: тривалість занять 48-55 хв., моторна щільність і загальна педагогічна щільність заняття дорівнювала відповідно 45-60% і 90-100%, інтенсивність фізичних навантажень знаходиться в межах 55-65%, обсяг 60-65%, 6-8 серій по 15-18 повторів; темп музичного супроводження 120-130 уд.хв-1; ЧСС знаходилася в межах 130-140 уд.хв-1; 70-75% навчального часу використовувалися фізичні вправи аеробної та анаеробної направленості у поєднаному варіанті з гіперстензією на м'ячі та з стретчингом; інтервали відновлення в межах ЧСС – 95-100 уд.хв-1.

3) вище середнього: тривалість занять сягає 60-70 хв., показники моторної та загальної педагогічної щільності заняття знаходиться в межах 70-75% та 98-100% (6-7 серій по 10-12 повторів); темп музичного супроводження досягав 140-150 уд.хв-1; ЧСС рівнялася при цьому 150-170 уд.хв-1; інтервали відновлення скорочені до ЧСС в межах 100-105 уд.хв-1; фрагментарно використовувалися фізичні навантаження в зоні 85-95%, ЧСС дорівнювала 165-185 уд.хв-1; 80-85% навчального часу використовувалися фізичні вправи аеробного – анаеробного характеру (30%) у поєднанні з стретчингом та дихальними вправами (використовувалися комбінації з додатковою вагою, збільшенням висоти платформи до 30-40 см, з данц-вправами, з різними елементами змагальних вправ і т.д.).Ця інформаційна база достатня для введення інноваційної системи фізичного виховання школярів ЗОШ із застосуванням сучасних аеробних технологій (рис.1).

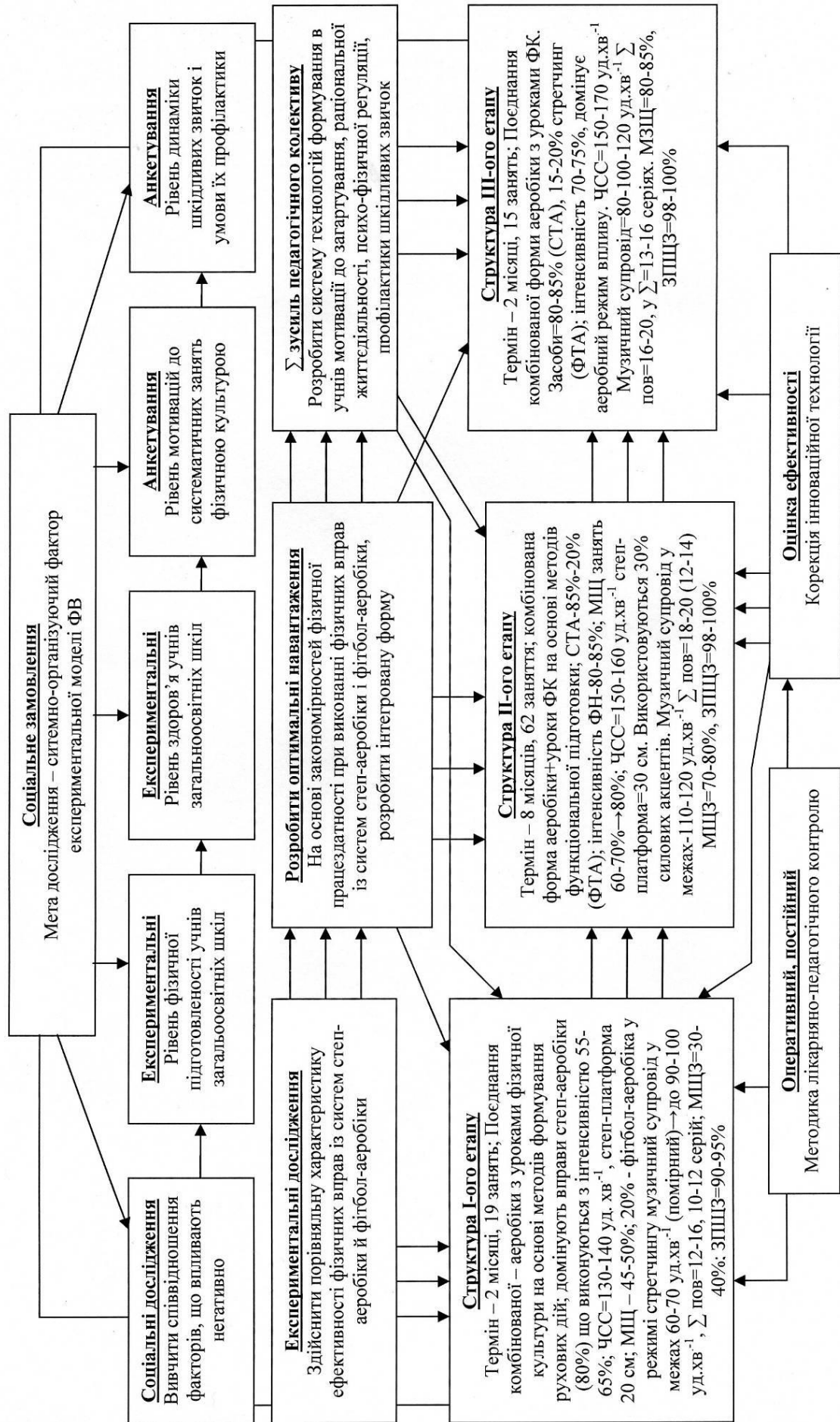


Рис. 1. Структура інноваційної системи фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням аеробних технологій

Інноваційна система ФВ учнів ЗОШ з використанням аеробних технологій була використана як педагогічна проєктивна модель. Вона включала три взаємопов'язаних етапи її реалізації у практичних умовах функціонування загальноосвітньої школи протягом навчального року. Відмінність розробленої системи у порівнянні з технологіями, що використовуються, полягає у тому, що фізичні навантаження аеробної структури виконуються до фази компенсованої втоми. Потім непривна діяльність учнів реалізується у режимі стретчингу (активізації міотонічних рефлексів), релаксації, статико-динамічного розвантаження опорно-рухового апарату, виконання дихальних вправ. Досягнутий у такій формі відновлювальний і розвиваючий ефект використовується для подальшого впливу різноманітних фізичних вправ аеробного спрямування, комбінованих фізичних вправ з функціональними акцентами силової, швидкісної, швидкісно-силової спрямованості.

Оцінка ефективності інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій – структуризує й систематизує отримані в процесі дослідження результати. Експериментально виявлені (рис. 2) та методично обґрунтовані підходи у розробці і впровадженні етапно структурованої комбінованої форми аеробіки забезпечили статистично достовірне покращення показників особистісної (ОТ) та ситуативної (СТ) тривожності у підлітків.

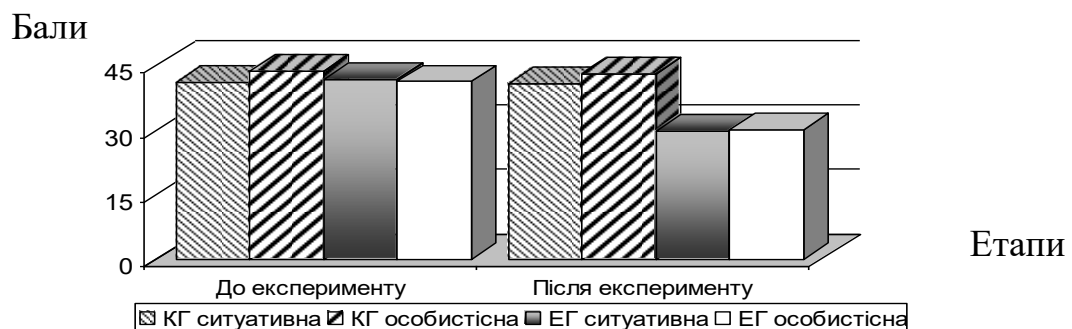


Рис. 2. Динаміка показників ситуативної та особистісної тривожності у підлітків експериментальної та контрольної груп.

Так в ЕГ показник СТ змінився з 41,5 до 29,5 балів, ОТ – з 41,1 до 29,9 балів (критерій Вілкоксона-Манна-Уїтні (ВМУ) = 7,15; $p < 0,05$); у КГ

показники СТ знизилися з 40,9 до 40,6 балів, показники ОТ змінилися з 43,6 до 42,7 балів ($p > 0,05$).

Систематичні заняття комбінованою-аеробікою школярів експериментальної групи обумовили у них наступну позитивну динаміку формування рівнів фізичної підготовленості: у групі учнів 9х класів в ЕГ – 31,5% мали високий рівень фізичної підготовленості, в КГ цей показник був на рівні тільки 7,7% і статистично не змінився відносно вихідних даних. 58,5% учнів ЕГ було віднесено до групи з середнім рівнем фізичної підготовленості, у порівнянні з КГ, де цей показник знаходився у межах 29,0%. 63,0% учнів КГ мали низький рівень фізичної підготовленості і тільки 10,0% підлітків ЕГ було віднесено до означеного рівня. У групі 10х класів означена динаміка була наступною – 39,5% учнів в ЕГ мали високий рівень фізичної підготовленості. В КГ цей показник знаходився на рівні 9,5%; 51,0% учнів ЕГ мали середній рівень фізичної підготовленості, в КГ цей показник дорівнював 31,0%. 9,5% учнів ЕГ мали низький рівень фізичної підготовленості, 59,5% учнів КГ мали низький рівень.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Спираючись на дослідження фахівців і враховуючи результати констатувального експерименту, нами було запропоновано використання розробленої інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Викладені результати дозволяють сформулювати загальний висновок про те, що впроваджена нами педагогічна система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій є науково обґрунтованою, ефективною та фінансово маловитратною, якій притаманні всі ознаки інноваційності:

- 1) підвищення в учнів, що взяли участь у формуючому експерименті, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою;
- 2) підвищення рівня теоретичної та методичної підготовленості учнів з теорії фізичної культури, спортивної підготовки, психорегуляції, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;
- 3) зниження кількості учнів, що мають низький та середній рівень здоров'я, підвищення кількості учнів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;
- 4) підвищення рівня якості рухових дій, що входять до фонду життєвоважливих навичок та вмінь учнів загальноосвітніх шкіл;
- 5) підвищення таких основних параметрів рухового режиму учнів, як інтенсивність, обсяг, морфо-функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця, навчального року.

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

На підставі аналізу наукової літератури з проблем рівня фізичної підготовленості та мотивації школярів до занять фізичним вихованням, встановлено, що проблема дослідження формування всебічно розвинутої особистості школярів засобами фізичного виховання на сьогодні залишається актуальною.

Сучасні темпи життя висувають високі вимоги до фізичного розвитку, функціонального стану організму учнів середнього шкільного віку та їх фізичної роботоздатності. Саме тому необхідним є підбір адекватних засобів фізичного виховання, які задовольняють вищезазначені потреби, про це в своїх роботах говорять Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, В.М. Вовк [26; 61, 64].

До недостатньо вивчених аспектів даної проблеми відносять пошук раціональних підходів залучення школярів до систематичних занять з фізичного виховання з метою оздоровлення, а також урахування їх потреб та інтересів в ході самостійної діяльності [46; 66].

У світлі вищезазначеного виникає необхідність наукового обґрунтування модуль спортивно-орієнтованих занять з фізичного виховання засобами пауерліфтингу, які б задовольняли інтереси й потреби хлопців і дівчат, був спрямований на підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості, мотивації до занять, покращення розумової та фізичної роботоздатності.

При обговоренні результатів дослідження інноваційної системи фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи – зроблено висновки, що означена система була ефективною у зв'язку з тим, що вона забезпечила оптимальну реалізацію таких педагогічних факторів:

- 1) інтеграція засобів та методів степ-аеробіки і фітбол-аеробіки, вико-ристання сучасних популярних музичних творів, природність рухових дій;

- 2) поєднання уроків фізичної культури з комбінованою аеробікою, що підвищило привабливість навчально-виховних занять;
- 3) етапна реалізація інноваційної системи забезпечила поступове покращення фізичної підготовленості і здоров'я учнів за рахунок використання індивідуально дозованих фізичних навантажень аеробного спрямування;
- 4) використання феномену міотонічних рефлексів з метою підвищення нервово-м'язової працездатності учнів в процесі їх фізичного виховання;
- 5) ефективне використання методів педагогічного та біомеханічного контролю за якістю сформованих рухових дій, що складали комплекси комбінованої форми аеробіки;
- 6) використання основних критеріїв визначення якості рухових дій в структурі комбінованої-аеробіки: збереження біомеханічної структури техніки фізичних вправ з аеробіки; рівень її автоматизму; стабільність техніки фізичних вправ в умовах втоми та психоемоційних зрушень; рівень самоконтролю та оперативної корекції техніки фізичних вправ у процесі занять; рівень адекватності рухових дій темпу музичного супроводження;
- 7) етапне циклічне використання взаємно пов'язаних компонентів змісту занять забезпечило використання індивідуально дозованих фізичних навантажень різної інтенсивності, обсягу, часу одноразового впливу, кількості серій, кількості елементів фізичних вправ, типу інтервалів відновлення та форми відпочинку, морфо-функціональної направленості впливу фізичних навантажень;
- 8) домінуюча позиція у системі комбінована-аеробіка + урок фізичної культури методики формування у підлітків позитивної мотивації до здорового способу життя, до систематичних занять фізичною культурою і спортом є основним фактором розвитку в підлітків свідомого відношення до означених явищ, до свого здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що рівень залучення учнів до систематичних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять фізичним вихованням дуже низький. Результати дослідження фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку виявили, що середні показники життєвої ємності легень є нижчими за вікові норми, що співпадає з даними досліджень Т. Ю. Круцевич [58], П. В. Чухно [77], С. І. Шинкарьов [81].

Отримані показники рухової активності, вказують на те, що школярі ведуть малорухливий спосіб життя, багато часу проводять за комп'ютером, переглядом телепередач, та майже не приділяють належної уваги руховій активності. Наші результати підтвердили дані Л. І. Іванової [55] та ін., які також звернули увагу на недостатній рівень рухової активності учнів середнього шкільного віку.

Експериментальна перевірка дозволила встановити наступні зміни, а саме в експериментальній групі значних позитивних змін зазнав показник рухової активності, що підтверджує виконання головного завдання нашої програми;

Результати дослідження довели, що інноваційна технологія зміцнення здоров'я учнів середнього шкільного віку може широко використовуватися в системі фізичного виховання школярів та комплексно сприяє зміцненню їхнього здоров'я та покращенню характеристик рис особистості учнів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел, практика викладання системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання школярів методами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичного виховання. Найперспективнішим напрямком оптимізації є збагачення уроків фізичного виховання комплексами вправ аеробної структури.

2. Усі впроваджені дослідження свідчать про те, що всі форми свідомого відношення школярів до фізичної культури є формуючо-впливовими: більшість респондентів стверджують (11-12 р. – 79,3%, 13-14 р. – 84,1%, 15-17 р. – 87,6%), що сучасна система фізичного виховання учнів неефективна. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичною культурою. Більшість учнів бажають використовувати в процесі фізичного виховання сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг. Виявлені параметри фізичної підготовленості школярів свідчать про необхідність оперативного вирішення проблеми з оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл.

3. Виявлені оптимальні параметри фізичних навантажень забезпечили структурування рухових програм для кожного етапу інноваційної системи фізичного виховання. Аналіз динаміки показників фізичної працездатності школярів в умовах виконання фізичних навантажень з системи аеробних технологій був основою індивідуалізованого дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як: інтенсивність, обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форма відновлення, морфо-функціональна спрямованість фізичних вправ.

4. Результати дослідження дозволили впровадити в практику інноваційну систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл з використанням аеробних технологій. Означена система, як концептуальна модель, була структурована у три етапи її реалізації: етап мотиваційно-підготовчого впливу комбінованої-аеробіки; етап мотиваційно-тренувального впливу комбінованої-аеробіки; етап мотиваційно-стабілізуючого впливу комбінованої-аеробіки.

6. Ефективність впровадженої інноваційної системи була підтверджена показниками якості стану їх рухової сфери.

7. Отримані результати дослідження вірогідні, що дозволяє використовувати їх при побудові та модифікації різних фінансово маловитратних фізкультурно-оздоровчих систем із низки шейпінг, данц-аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка і т.д. Теоретичні і методичні положення роботи являються основою їх ефективної інтеграції в традиційну систему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Результати роботи відкривають перспективний напрямок подальших наукових розробок, що дають можливість формувати та модифікувати нові системи, технології, програми ефективної корекції та розвитку здоров'я, фізичної підготовленості, спортивного удосконалення, розвитку мотивації в учнів різного віку та статі, їх підготовки до творчої практики у різних соціально-обумовлених сферах діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арабська Л. П. Фізичний розвиток дітей, що постраждали внаслідок аварії на ЧАЕС/ Л. П. Арабська // ПАГ. - 1999. - №1. - С. 44-48.
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні аспекти диференційованого програмування розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів загальноосвітньої школи / В. Г. Ареф'єв // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. - 2014. - Вип. 9. - С. 12-16.
3. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] / В. Г. Ареф'єв. - К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. - 268 с.
4. Арламовський Р. В. Програма корекції фізичного стану підлітків різних соматотипів Прикарпатського регіону / Р. В. Арламовський, І. Д. Султанова. - Івано-Франківськ, 2013. - 78 с.
5. Арламовський Р. В. Підвищення фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів : методичні рекомендації / Р. В. Арламовський. - Івано- Франківськ, 2015. - 82 с.
6. Артюшенко А. О. Формування в учнів загальноосвітньої школи особистісної мобільності у процесі фізичного виховання: монографія / А.О. Артюшенко // НАПН України. Ін-т проблем виховання. - Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2011. - 393 с.
7. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Безкопильний О. О. ; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2009. - 22 с.
8. Бех І. Д. Проблеми фізичного виховання і розвитку школярів та забезпечення їх здоров'я / І. Д. Бех // Журн. АМН України. - 2001. - Т. 7, № 3. - С. 487-494.

9. Білецька В. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук.ст. - Чернігів : ЧНПУ. - 2012. - Вип. 98, Т.3. - С. 58-62.
10. Біліченко О. О. Функціональний стан серцево-судинної системи дівчат-студентів 18-19 років / О. О. Біліченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць. - Чернігів : ЧДПУ, 2008. - Вип. 55, Т. 2. - С. 26-28
11. Білоус Т. Л. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Сумської філії ХНУВС як фактор, що сприяє пристосуванню організму до здорового способу життя / Т. Л. Білоус // Теорія та методика фізичного виховання. - 2009. - № 9. - С. 45-49.
12. Блавт О. З. Сучасний стан системи тестування у фізичному вихованні спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт : зб. наук.праць. - 2013. - Вип. 4 (29). - С. 107-113.
13. Бобровська О. А. Особливості зв'язків антропометричних показників з параметрами центральної гемодинаміки у підлітків різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 14.03.01 «Нормальна анатомія» / О.А. Бобровська ; Тернопільський мед. ун-т . - Тернопіль, 2011. - 19 с.
14. Богачук О.П. Реографічні показники церебрального кровообігу у підлітків: залежність від статі, віку та соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.03.03 «Нормальна фізіологія» / О. П. Богачук. - Вінниця : Вінницький нац. мед.ун-т ім. М.І. Пирогова, 2008. - 19 с.
15. Богдановська Н. В. Зміни параметрів кардіодинаміки у здорових людей 18-20 років у процесі систематичних фізичних тренувань / Н. В.

- Богдановська, Г. М. Святодух // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук.ст. - 2010. - № 1 (3). - С. 39-42.
16. Бойчук Т. В. Обґрунтування напрямів розробки реабілітаційної програми для учнів із надмірною масою тіла на підставі анкетування / Т. В. Бойчук, Л. М. Микитин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин.нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2009. - № 1 (5). - С. 73-75.
 17. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково обґрунтованої системи їх оцінювання на заняттях з фізичної культури / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2010. - № 4. - С. 44-47.
 18. Борачинський Т. Швидкість навчання складним рухам як критерій координаційних здібностей обстежених / Т. Борачинський, В. Запорожанов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2011. - № 10. - С. 110-118.
 19. Борисова Ю. Ю. Особливості фізичного стану дітей шкільного віку / Ю. Ю. Борисова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2009. - № 1. - С. 41-44.
 20. Варивода В. О. Зв'язки ехокардіографічних параметрів з особливостями будови тіла у міських підлітків різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.03.01 «Нормальна анатомія» / В.О. Варивода. - Вінниця, 2009. - 21 с.
 21. Волков В. Л. Проблема вікової диференціації студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. -2012. - № 3. - С. 25-28.
 22. Гаркуша С. В. Стан фізичної підготовленості школярів різних вікових груп / С. В. Гаркуша, О. В. Осадчий, В. М. Маслов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. - 2002. - № 15. - С. 36-42.

23. Герасименко С. Ю. Самостійна робота як засіб вдосконалення підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання / С. Ю. Герасименко, В. І. Кізло, Р. Г. Кушнір // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» : зб. наукових праць. - 2011. - Вип. 13. - С. 105-108.
24. Герасименко С. Ю. Теорія і методика викладання гімнастики. Загальнорозвивальні вправи без предметів / С. Ю. Герасименко, В. І. Кізло, Т. В. Кізло // Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка, 2011. - 77 с.
25. Гжегоцький М. Р. Можливості використання методу варіабельності серцевого ритму для оцінки розвитку адаптивних реакцій за дії різних екстремальних чинників / М. Р. Гжегоцький, С. М. Ковальчук, Л. В. Паніна та ін. // Фізіологічний журнал. - 2006. - Т. 52, № 2. - С. 88-92.
26. Глазирін І. Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду : Монографія / Глазирін І. Д. - Черкаси : «Вертикаль», видавець ПП Кандич С.Г., 2010. - 168 с.
27. Глазирін І. Д. Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді жіночої статі визначеного за формуванням постійної зубної формули / І. Д. Глазирін // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Том 3, Вип. 112. - С. 141-144.
28. Глазирін І. Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді чоловічої статі, визначеного за формуванням постійної зубної формули / Іван Глазирін // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. - 2013. - Вип. 18. - С. 63-67.
29. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук.

- ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Глоба ; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2007. - 20 с. - укр.
30. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Головченко ; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2011. - 19 с. - укр.
31. Горшова І. В. Вплив фізичних навантажень різного спрямування на адаптацію підлітків до несприятливої метеоситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Горшова ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. - 2010. - 19 с. - укр.
32. Гудзевич Л. С. Антропометричні та соматотипологічні особливості показників зовнішнього дихання у підлітків Поділля : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 14.03.01 «» / Л. С. Гудзевич ; Терноп. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського. - Т., 2007. - 20 с. - укр.
33. Гудзевич Л. С. Взаємозв'язок показників зовнішнього дихання з компонентами соматотипу та маси тіла у здорових міських підлітків / Л. С. Гудзевич, І. Д. Кухар // Вісник проблем біології і медицини. - 2005. - Вип. 1. - С. 114-118.
34. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології / І. М. Дичківська. - Київ, 2012. - 334 с.
35. Дмитрів Р. Вікові зміни складу тіла у хлопчиків 11-14 років, які проживають у різних соціально-природних умовах / Роман Дмитрів // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. - 2008. - № 7 - С. 20-24.

36. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд. - Луцьк, 1998. - 21 с.
37. Дугіна Л. В. Корекція фізичного стану дітей-сиріт 1 -4 років засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Дугіна ; Харк. держ. акад. фіз. культури. - Х., 2011. - 20 с. - укр.
38. -Жосан І. А. Вікові критерії оцінки розвитку силової витривалості у дітей 12-17 років / І. А. Жосан // Актуальні проблеми юнацького спорту : Матеріали VII Всеукраїнської наук.практ. конф. - Херсон : ХДУ, 2009. - С. 961-963.
39. Зубаль М. В. Розиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7-17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Зубаль. - Львів, 2009. - 19 с
40. Іванова Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посібник] / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. - К. : ТОВ «Козарі», 2010. - 276 с.
41. Ковальчук Л. В. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку в контексті взаємозв'язку з їх фізичними якостями / Л. В. Ковальчук, С. Л. Попель, Б.М. Мицкан // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх : досвід, досягнення, тенденції : міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 жовтня 2009 р. : матеріали конф. - Тернопіль, 2009. - 349 с.
42. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Тетяна Юріївна Круцевич. - Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - Київ, 2000. - 43 с.

43. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб./ Т. Ю. Круцевич, В. І. Вороб'єв, Г. В. Безврухня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
44. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей середнього шкільного віку / Т. Круцевич, О. Іщенко, В. Семененко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2014. – № 1. – С. 68-72.
45. Марченко О. Ю. Гендерні особливості формування інтересів та ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури школярів / О. Ю. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – ДДІФКіС, 2013. – №2. – С.75-78.
46. Москаленко Н. В. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. – №1. – С. 16-21.
47. 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. – 454 с.
48. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. – № 1. – С. 19-22.
49. Москаленко Н. В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. – № 1. – С. 81 - 86.
50. 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 / Наталія Євгеніївна Пангелова. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. - Київ, 2014 - 39 с.

51. Приходько В. Креативна валеологія / В. Приходько, В. Кузьмінський. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.
52. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М. М. Фіцула. – 2-ге вид., допов. – К. : Академвидав, 2014. - 454 с.
53. 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» / Євгенія Олегівна Федоренко // Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
54. Франків Є. Є. Мотивація рухової активності школярів / Є. Є. Франків, І.М. Григус // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – №6. – С. 15-18.
55. Худолій О.М. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики) / О.М. Худолій, О.В. Іващенко // Теорія та методика фізичного виховання. – №04. – 2013. – С. 3-18.
56. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013. – Вип. 112(2). – С. 304-308.

АНКЕТА

- 1. Чи подобаються Вам заняття з фізичної культури?**
 1. Так
 2. Ні
- 2. З яких причин Ви відвідуєте заняття з фізичної культури?**
 1. Мені подобається займатися фізичними вправами
 2. Для отримання позитивної оцінки
 3. Для покращення здоров'я
 4. Для формування красивої фігури
 5. Для покращення власних фізичних якостей
 6. Інші причини
- 3. Чи подобається вам форма викладання предмету фізичне виховання?**
 1. Так
 2. Ні
- 4. Чи влаштовує Вас матеріально-технічна спортивна база (спортивний інвентар на уроках з фізичного виховання, стан спортзалу, стадіону тощо)?**
 1. Так
 2. Ні
- 5. Чи влаштовують Вас умови, у яких проводяться заняття з фізичної культури у Вашій школі (тепловий режим, освітлення, чистота, наявність душових кімнат)?**
 1. Так
 2. Ні
- 6. Наскільки впливає на Вашу зацікавленість заняттями з фізичної культури особистість викладача?**
 1. Дуже впливає
 2. Впливає, але це не найважливіше для мене
 3. Не має значення
- 7. Чи ставляться Ваші батьки до Ваших занять фізичною культурою так само, як до уроків з математики, фізики і т.д.?**
 1. Так
 2. Ні, фізкультура сприймається як необов'язкова дисципліна
 3. Їм байдуже
- 8. Чи цікавитеся Ви новими фізкультурно-оздоровчими системами (фітбол-аеробікою, степ-аеробікою, шейпінгом)?**
 1. Так, і хочу займатися ними
 2. Так, цікавить, але я займаюся іншими видами спорту
 3. Ні, мене це не цікавить
- 9. Чи володієте Ви теорією фізичного виховання (знаєте власну добову норму рухової активності, володієте методами формування рухових дій, знаєте свої стандарти фіз. підготовленості)?**
 1. Так
 2. Ні
 3. Частково
 4. Навіть не чув про таке
- 10. Чи вмієте Ви використовувати ФВ у залежності від стану здоров'я?**

1. Так
 2. Ні
 3. Важко сказати
- 11. Укажіть, будь ласка, звичайні для Вас заняття в позаурочний час?**
1. Заняття шейпінгом, аеробікою, ритмікою, чи інш. видами спорту
 2. Заняття руховою активністю за місцем проживання
 3. Перегляд TV, відео, електронні ігри
 4. Відвідування дискотек
 5. Заняття на комп'ютері
 6. Читання учбової та художньої літератури
 7. Спілкування з друзями
 8. Додаткова освіта
 9. Інше (що саме?)
- 12. Чи виконуєте Ви домашні завдання з фізичної культури?**
1. Так, завжди
 2. Так, зрідка
 3. Їх не задають
 4. Ні, не виконую
- 13. Чи займаєтеся Ви систематично самостійно чи у спортивній секції?**
1. Так
 2. Ні
 3. Не систематично, але займаюсь
- 14. Чи займаєтеся Ви загартуванням?**
1. Так, систематично загартовуюсь з батьками
 2. Так, під час тренувань в спортивній секції
 3. Іноді намагаюсь
 4. Ні;
 5. Ні, але є бажання
- 15. Які заходи Ви вживаєте, щоб вести здоровий спосіб життя?**
1. Перебування в умовах свіжого повітря
 2. Загартовуючі процедури
 3. Заняття в спортивних секціях
 4. Ранкова гімнастика
 5. Дотримуюсь правил гігієни
 6. Взагалі не переймаюсь цим питанням
- 16. Чи ведете Ви «Щоденник здоров'я»?**
1. Так;
 2. Ні;
 3. Іноді намагаюсь;
- 17. Де Ви зустрічали інформацію про шкідливість вживання наркотиків, алкоголю, паління?**
1. У газетах, журналах, TV-передачах, в Інтернеті
 2. Від батьків, викладачів, тренера, від друзів

Структура технології формування мотивації в учнів до оптимальної рухової діяльності, раціонального режиму дня, психологічної регуляції, профілактики шкідливих звичок

Діагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оцінка фізичної підготовленості два рази на рік у рамках «експериментальної програми» (учитель фізкультури). 2. Оцінка добової рухової активності в тижневому циклі у вигляді домашніх завдань (учитель фізкультури).
Навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значенню рухової активності для нормальної життєдіяльності (уроки фізичної культури, біології, валеології). 2. Техніці життєво важливих рухів (урок фізкультури). 3. Методиці розвитку фізичних якостей (урок фізкультури). 4. Методиці самоконтролю, страховці, першій допомозі (уроки фізкультури, біології, основи безпеки життєдіяльності).
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планування занять із урахуванням стану здоров'я, індивідуальних особливостей і потреб (уроки фізкультури і валеології).
Практика у процесі навчально-виховної роботи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Засвоєння техніки рухів (урок фізкультури). 2. Розвиток фізичних якостей (урок фізкультури). 3. Проведення окремих занять, частин заняття, комплексів, вправ (урок фізкультури). 4. Робота командиром відділення (урок фізкультури).
Зворотній зв'язок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контрольні тренування (урок фізкультури). 2. Результати участі в спортивних змаганнях (учитель фізкультури). 3. Результати самоконтролю (за аналізами щоденників самоконтролю на уроках фізкультури та валеології). 4. Динаміка добової рухової активності.

Закріплення	<ol style="list-style-type: none"> 1. На уроці фізкультури (учитель фізкультури). 2. У ході спартакіади (учитель фізкультури). 3. У спортивних секціях (учитель фізкультури). 4. На уроках валеології, ОБЖ та інших уроках (через накопичування здоров'я зберігаючим змістом навчальних предметів). 5. Суддівство змагань (учитель фізкультури). 6. У ході позакласної роботи з фізичної культури (учитель фізкультури).
Практика між заняттями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заняття в спортивній секції комбінованої форми аеробіки (учитель фізкультури). 2. Виконання домашніх завдань (учителя фізкультури, основи безпеки життєдіяльності, валеології). 3. Виконання індивідуальної рухової програми (учитель фізкультури та валеології). 4. Активне дозвілля з батьками (учитель фізкультури, валеології, соціальний педагог). 5. Заняття фізичними вправами за місцем проживання (учитель фізкультури, валеології, соціальний педагог).
«Контроль імовірності»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нагородження учнів і класів-переможців спартакіад та інших змагань (учитель фізкультури, директор школи). 2. Проведення конкурсів здорового способу життя (учитель фізкультури, основи безпеки життєдіяльності і валеології, заст. директора із виховної роботи). 3. Заохочення учнів і класів, що ведуть здоровий спосіб життя (заст. директора з виховної роботи). 4. Використання можливостей батьків, спонсорської підтримки (директор школи, заст. директора з виховної роботи).

Структура технології профілактики шкідливих звичок

Діагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поширення шкідливих звичок і ставлення до них (соціальний психолог). 2. Соціометрія (психолог, класні керівники). 3. Ступені задоволення базових потреб (психолог, соціальний педагог). 4. Структури мотивації оздоровчої діяльності (психолог, соціальний педагог).
Навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Впливу на організм паління, алкоголю, наркотиків (на уроках здоров'я, біології, лекціях нарколога і т.д.). 2. Механізмам формування залежності (на уроках здоров'я, біології, лекціях нарколога і т.д.). 3. Небезпеці для людини й суспільства (на уроках здоров'я, біології, етики міжособистісних і сімейних стосунків, лекціях нарколога, класних годинах і т.д.). 4. Методам профілактики (на уроках здоров'я, біології, етики міжособистісних і сімейних стосунків, лекціях нарколога, класних годинах і т.д.). 5. Умінню протистояти тискові ззовні (на уроках здоров'я, біології, лекціях нарколога і т.д.).
Моделювання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здорового стилю життя (на уроках здоров'я, біології, лекціях нарколога і т.д.). 2. Як протистояти зовнішньому тискові (психолог). 3. Як відмовитись від паління, алкоголю, наркотиків (на уроках здоров'я, біології, лекціях нарколога і т.д.). 4. Як відвідувати складні безвихідні життєві ситуації (психолог, соціальний педагог).
Практика у процесі навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комунікативний практикум (психолог, соціальний педагог). 2. Психодрама (психолог). 3. Розігрування ситуацій із розв'язанням тих чи інших життєвих проблем (на уроках здоров'я, біології, етики

	міжособистісних і сімейних стосунків, лекціях нарколога, класних годинах і т.д.).
Зворотній зв'язок	1. Скринінг розповсюдження шкідливих звичок і ставлення до них (соціальний психолог, педагог).
Закріплення	1. Проведення ділових ігор (на уроках здоров'я, етики міжособистісних і сімейних стосунків). 2. Організація диспутів, КВК та інших рекреаційних заходів (заступник директора з виховної роботи, соціальні педагоги). 3. Зустрічі з відомими й успішними людьми, які змогли відмовитися від шкідливих звичок і демонструють здоровий стиль життя (заступник директора з виховної роботи, соціальні педагоги).
Практика між заняттями	1. Проведення рекреаційних заходів дозвілля (заст. директора з виховної роботи, соціальні педагоги, класні керівники). 2. Зустрічі з психологом і наркологом. 3. Відвідування сімей (соціальний педагог). 4. Робота з профілактики (заступник директора з виховної роботи). 5. Конкурси й виставки малюнків, творів і т.д. (заступник директора з виховної роботи). 6. «Суд честі» (заступник директора з виховної роботи). 7. Лекції та консультації для батьків (психолог, нарколог, соціальний педагог).
«Контроль імовірності»	1. Заохочення учнів, які ведуть здоровий спосіб життя (заст. директора з виховної роботи, керівник служби здоров'я). 2. Організація конкурсів-змагань «Клас (школа) без паління, алкоголю, наркотиків» (заступник директора з виховної роботи, керівник служби здоров'я). 3. Листи-подяки, грамоти батькам благополучних дітей (соціальні педагоги). 4. Заохочення класних керівників класів-переможців (заст. директора з вих. роботи, керівник служби здоров'я).