

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ПЕРЕГІНЕЦЬ МИХАЙЛО МИХАЙЛОВИЧ**

УДК:796.011.3057.876:377

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ М. М. Перегінець

Науковий керівник  
Долженко Людмила Павлівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Київ – 2018

## АНОТАЦІЯ

*Перегінець М. М.* Організація процесу фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2018.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено організаційно-методичні умови, які сприяють підвищенню ефективності організації навчального процесу залежно від типу навчального закладу і враховують мотиви й інтереси школярів, навчальне навантаження, особливості рухової активності, фізичну підготовленість, стан здоров'я, матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу. Реалізуються в урочній і позаурочній формах із змістовим наповненням, яке запропоноване учнями в процесі анкетування.

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; вказано етапи його організації та використані методи; розкрито наукову новизну та практичну значущість роботи; показано особистий внесок автора в наукових працях, підготовлених у співавторстві, описано сферу апробації результатів досліджень, зазначено кількість публікацій.

Перший розділ «Умови організації навчального процесу старшокласників в закладах загальної середньої освіти» присвячений теоретичному аналізу літературних джерел з питань: організації освітнього процесу в закладах середньої повної освіти в Україні та світі, обсягу рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я старшокласників.

У другому розділі дисертації «Методи та організація дослідження» подано обґрунтування використаних методів досліджень, їх відповідність об'єкту, предмету, меті та завданням роботи, описано організацію дослідження та

контингент досліджуваних. Використано такі методи, як: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи досліджень (анкетування), антропометричні методи досліджень. Оцінювання рівня фізичного здоров'я здійснювалося за експрес-методикою оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Використано також педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент) для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності згідно з методикою Фремінгемського дослідження і математичні методи дослідження

Третій розділі дисертації «Загальна характеристика фізичного стану та рухової активності старшокласників в закладах освіти різного типу» присвячений дослідженням робочих навчальних планів досліджуваних закладів, що дало можливість встановити наявність максимально допустимого навчального навантаження на рівні 33 годин для закладів, що працюють за п'ятиденним робочим тижнем, та 36 годин інваріативної складової для закладів з шістьма робочими днями.

Аналіз мотиваційної складової показав, що для більшості юнаків 49,8% — 92% та дівчат зокрема 10 класу (50% — 74,7%) пріоритетною метою відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я, в 11 класі дівчата (50% — 83,4%) присутні на уроці фізичної культури з метою отримати оцінки та уникнути пропуску заняття. Не подобаються юнакам на уроках фізичної культури підібрані вправи (12,5% — 44,4%), стиль роботи вчителя (12,5% — 44,4%). Дівчата скаржаться на те, що уроки не цікаві (14,3 — 33,3%), в 11 класах є школярки (9,6% — 50%), яким були не до вподоби запропоновані вправи. Елементи варіативних модулів, які захоплюють юнаків, - це єдиноборства (20% — 66,7%), силова аеробіка (22,5% — 60%), смуга перешкод (6,7% — 33,3%). Для дівчат — це різновиди аеробіки (5% — 50%), танців (25% — 75%), єдиноборств (5% — 66,7%).

Аналіз рухової активності старшокласників свідчить, що дефіцит енерговитрат юнаків коливається від 494 до 560 Ккал, і найгіршими є показники учнів ЗОШ № 3. Показники дівчат відповідали віковим нормам, окрім учениць НВК № 3.

Результати тестування фізичної підготовленості свідчать, що у більшості тестів найкращі результати демонструють юнаки ЗОШ № 25, а найнижчі показники у школярів ЗОШ № 3. Серед дівчат найвищі результати демонструють учениці ОЛДООДСМ та НВК №3, а найнижчі показники також у школярок ЗОШ № 3.

У четвертому розділі «організаційно-методичні умови фізичного виховання в закладах освіти різного типу для учнів старшого шкільного віку» спираючись на результати констатувального експерименту досліджень було розроблено організаційно-методичні умови для старшокласників. Їх реалізація відбувалась в урочній та позаурочній формах і була спрямована на зацікавлення старшокласників заняттями фізичною культурою та спортом, демонстрацію ролі і місця фізичної культури у становленні особистості, демонстрації можливостей, які відкриває активний спосіб життя.

Запропоновані нами організаційно-методичні умови передбачають виховні години на заняттях, щоб учні отримували знання, які б мотивували їх вести здоровий спосіб життя. Також на уроках ми використовували запропоновані учнями модулі. У позаурочній формі занять нами проводились різноманітні квести, спортивні свята, брейн-ринги, вікторини, змагання. Експеримент тривав з вересня 2015 до травня 2016.

В результаті педагогічного експерименту відбулись покращення показників фізичної підготовленості, проте не всіх рухових якостей. Статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» з  $15,6 \pm 0,3$  с до  $14,4 \pm 0,5$  с. В 11-му класі ( $p < 0,05$ ) покращення відбулось у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з  $27,1 \pm 2,04$  разів до  $30,9 \pm 1,2$  разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» – з  $211,9 \pm 9,8$  до  $229,9 \pm 7,3$  см. У дівчат 10-го класу достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у тестах: «біг 100 м» з  $17,7 \pm 0,2$  с до  $17,0 \pm 0,3$  с та «біг 1500 м» з  $8$  хв  $6$  с  $\pm 0,5$  до  $8$  хв  $\pm 0,1$ . Зміни, які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту не були достовірними ( $p < 0,05$ ). Варто вказати, що збільшилась кількість школярів, що володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості. Окрім цього, спостерігається позитивна тенденція до покращення рівнів компетентності при виконання тестів з

фізичної підготовленості.

У руховій активності наявний помітний приріст на середньому та високому рівнях, коли старшокласники активно відпочивають: катаються на велосипедах, роликах тощо. У юнаків 10 класу добові енерговитрати зросли на 363,2 Ккал, в 11 класі – на 442 Ккал. У дівчат в 10 класі на – 127,4 Ккал, в 11 класі – 128,2 Ккал.

Так в 10 класі після завершення експерименту зменшилась кількість школярів із низьким рівнем здоров'я – на 11,8%, в 11 класі – на 13,2%, а дівчат, що володіли середнім рівнем здоров'я збільшилось в десятому на 5,9%, в 11 класі – на 13,4%.

На 13,4% знизилась кількість старшокласників з низьким рівнем фізичного здоров'я. Натомість на 6,7% збільшилась кількість школярів із середнім рівнем фізичного здоров'я. В 11 класі відбулось помітне зменшення учнів, у яких було діагностовано низький рівень фізичного здоров'я на 18,7%, а школярів із рівнем нижче середнього та середнім – навпаки збільшилось.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту вирішення завдань дослідження і виділено три групи даних: підтверджувальні, доповнювані та абсолютно нові дані.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

- вперше визначено обмежувальні фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу, а саме: неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; високе навчальне навантаження на учнів в урочний і позаурочний час; низький рівень матеріально-технічне забезпечення закладу загальної середньої освіти; брак підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроків фізичної культури;

- вперше розроблено організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання учнів старшої школи в залежності від типу закладу загальної середньої освіти в урочний та позаурочний, час які містять наступні складові: змістове наповнення; врахування мотивів та інтересів старшокласників до процесу фізичного виховання, рівня їх фізичного стану; систему контролю досягнень фізичного

виховання; матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу освіти;

- визначено взаємозв'язок між особливостями рухового режиму та змістовим наповненням дозвілля старшокласників закладів освіти різного типу;

- доповнено дані про особливості організації процесу фізичного виховання в закладах середньої освіти різного типу, мотиваційні пріоритети до занять фізичної культурою, про фізичне здоров'я, рухову активність та фізичну підготовленість старшокласників.

Практична значущість роботи полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників, впровадженні організаційно-методичних умов, які передбачають нові підходи до планування та організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні сучасних форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників у навчальних закладах різного типу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес загальноосвітньої школи № 3 м. Івано-Франківська, що підтверджено відповідним актом впровадження (Додаток Ш).

Усі основні положення дисертації використано для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Нові технології фізичного виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання» і впроваджено в освітній процес підготовки студентів в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Івано-Франківському коледжі фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та Прикарпатському національному університеті ім. Василя Стефаника, що підтверджено відповідними актами впровадження (Додатки Ш 1, Ш 2, Ш 3, Ш 4, Ш 5).

**Ключові слова:** старшокласники, освітній процес, мотивація, фізична підготовленість, здоров'я, рухова активність, типи навчальних закладів, організаційно-методичні умови.

## ABSTRACT

*Perehinets M. M* Organization of the process of physical education of high school students in educational institutions different types – Qualifying scientific work on the rights the manuscript.

Dissertation of the competition of the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport (Doctor of Philosophy) of specialty 24.00.02 «Physical culture, physical education of different population groups». – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2018.

In the dissertation theoretically substantiated, developed and experimentally verified organizational and methodological conditions that contribute to the increase of the effectiveness of the organization of the educational process depending on the type of educational institution and take into account the motives and interests of schoolchildren, educational load, peculiarities of motor activity, physical fitness, state of health, technical and personnel support of the institution. Realized in lesson and extra-curricular forms with content, which is offered by students in the process of questioning.

The introduction substantiates the relevance of the problem, defines the object, subject, purpose and task of the study; the stages of his organization and the methods used; the scientific novelty and practical significance of work are revealed; shows the personal contribution of the author in scientific works, prepared in co-authorship, describes the scope of approbation of research results, the number of publications is indicated.

The first section "The conditions for the organization of the educational process of senior students in institutions of general secondary education" is devoted to theoretical analysis of literary sources on issues: organization of educational process in institutions of secondary education in Ukraine and the world, volume of motor activity, physical preparedness and health of senior pupils.

In the second section of the dissertation "Methods and organization of research" the justification of the research methods used, their correspondence to the object, subject,

purpose and tasks of work, the organization of the research and the contingent of the subjects are described. The following methods are used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods of research (questionnaires), anthropometric methods of research. The assessment of the physical health level was carried out by the express method of somatic health evaluation by H. L. Apanasenko. Also used pedagogical methods of research (pedagogical experiment) to determine the total duration of each type of motor activity in accordance with the method of Framingham research and mathematical methods of research

The third section of the thesis "General characteristics of the physical condition and motor activity of high school students in educational institutions of various types" is devoted to the study of working curricula of the studied institutions, which made it possible to establish the maximum permissible training load of 33 hours for institutions working in a five-day working week, and 36 hours of invariant component for institutions with six working days.

The analysis of the motivational component showed that 49.8% – % of the majority of boys and 92% of girls in particular 10 class (50% – 74.7%) had the priority purpose of attending physical education classes to increase their physical fitness and health, in grade 11 girls (50% – 83.4%) are present at the physical education lesson in order to obtain grades and avoid passing classes. Disliked by boys at physical education lessons are selected exercises (12.5% – 44.4%), teacher's work method (12.5% – 44.4%). Girls complain that lessons are not interesting (14.3 - 33.3%), in 11 classes there are schoolgirls (9.6% - 50%) who did not like the proposed exercises. Elements of variation modules that capture young men are martial arts (20% – 66.7%), power aerobics (22.5% – 60%), barrier obstacles (6.7% - 33.3%). For girls, these are varieties of aerobics (5% – 50%), dances (25% – 75%), martial arts (5% – 66.7%).

The analysis of motor activity of high school students shows that the deficit of energy expenditure of boys ranges from 494 to 560 Kcal, and the worst are the rates of pupils of secondary school № 3. The indicators of girls corresponded to age standards, except for students of NVK № 3.



The results of testing physical fitness indicate that in most tests the best results are shown by boys of secondary school № 25, and the lowest rates are among schoolchildren in secondary school № 3. Among girls, the highest results are shown by pupils of OLIDODSM and NVK №3, and the lowest rates are also among schoolchildren of secondary school № 3.

In the fourth section "Organizational and methodical conditions of physical education of senior school pupils in educational institutions of various types", based on the results of the observational experiment of research, organizational and methodological conditions for senior pupils were developed. Their realization took place in lesson and extra-curricular forms and was aimed at interest of senior pupils in physical culture and sports, demonstration of the role and place of physical culture in the formation of personality, demonstration of opportunities that open an active way of life.

The organizational and methodological conditions proposed by us provide for educational hours in classes, so that students receive knowledge that would motivate them to lead a healthy lifestyle. We also used modules offered by our students at the lessons. In the extra-curricular classes we conducted various quests, sports holidays, brain-rings, quizzes, competitions. The experiment lasted from September 2015 to May 2016.

As a result of the pedagogical experiment, there were improvements in the indicators of physical fitness, but not all motor qualities. Statistically significant changes ( $p < 0,05$ ) occurred in boys of the 10th grade in the test "running 100 m" from  $15,6 \pm 0,3$  s to  $14,4 \pm 0,5$  s. In the 11th grade ( $p < 0,05$ ), improvement was observed in the tests of "flexing and extending the arms in the emphasis" from  $27.1 \pm 2.04$  times to  $30.9 \pm 1.2$  times, and in the "long jump" test from the place "-" from  $211,9 \pm 9,8$  to  $229,9 \pm 7,3$  cm. Girls of the 10th grade had significant changes ( $p < 0,05$ ) in the tests: "running 100 m" from  $17,7 \pm 0,2$  s to  $17,0 \pm 0,3$  s and "running 1500 m" from  $8 \text{ min } 6 \text{ s} \pm 0,5$  to  $8 \text{ min} \pm 0,1$ . Changes that occurred in girls of the 11th grade before and after the experiment were not reliable ( $p < 0,05$ ). It is worth pointing out that the number of pupils with a sufficient level of physical fitness has increased. In addition, there is a positive tendency to improve the levels of competence when performing physical fitness tests.

In motor activity, there is a noticeable increase in the average and high levels when senior students are actively resting: riding bicycles, rollers, etc. Among the boys of the 10th grade, daily energy expenditure increased by 363.2 Kcal, in class 11 - by 442 Kcal. The girls in the 10th grade are - 127.4 Kcal, in the 11th grade - 128.2 Kcal.

So in the 10th grade, after the experiment ended, the number of schoolchildren with a low level of health decreased by 11.8%, in the 11th grade - by 13.2%, while the girls with average health increased in the tenth by 5.9 %, in the 11th grade - by 13.4%.

The number of high school students with a low level of physical health has decreased by 13.4%. On the other hand, the number of schoolchildren with an average level of physical health increased by 6.7%. In grade 11, there was a marked decrease in the number of students who had a low physical health level diagnosed at 18.7%, and students with a level below the average and the average - on the contrary increased.

The fifth section, "Analysis and synthesis of research results", describes the completeness of the research tasks' solution and identifies three groups of data: confirmatory, complementary and completely new data.

The scientific novelty of the study is that:

- for the first time, restrictive factors influencing the formation of motivation for physical education of senior pupils in educational institutions of different types were identified for the first time, namely: failure to take into account the interests of students to occupations by certain variational modules; high academic load on students during lesson and extra time; low level of material and technical provision of the institution of general secondary education; lack of gifted athletes support by the educational institution; monotony and lack of interest in physical education lessons;

- for the first time, the organizational and methodical conditions of the process of physical education of high school students were developed, depending on the type of institution of general secondary education at the lesson and extra-curricular time, which contain the following components: content; taking into account motives and interests of senior pupils to the process of physical education, the level of their physical condition;

system of control of achievements of physical education; material and technical and personnel support of the educational institution;

- the relationship between the peculiarities of the motor regime and the content of the leisure time of high school students of educational institutions of different types is determined;

- the data on the peculiarities of the organization of the process of physical education in institutions of secondary education of different types, motivational priorities for physical education classes, physical fitness, motor activity and physical preparedness of senior pupils are supplemented.

Practical significance of work is to optimize and improve the efficiency of the process of physical education of senior pupils, implementation of organizational and methodological conditions that include new approaches to planning and organization of educational and extra-curricular activities in physical education, the use of modern forms and types of motor activity, taking into account the motives and interests of senior pupils in educational institutions of different types.

The results of the dissertation research are implemented in the educational process of the secondary school № 3 in Ivano-Frankivsk, which is confirmed by the relevant implementation act (Appendix Sh).

All of the main provisions of the thesis are used to improve the content of the disciplines "New Technologies of Physical Education" and "Theory and Methods of Physical Education" and are implemented in the educational process of students' training at the National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Ivano-Frankivsk College of Physical Education at the National University of Ukraine on Physical Education and Sport and the Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, confirmed by the relevant implementation acts (Appendices Sh 1, Sh 2, Sh 3, Sh 4, Sh 5).

**Key words:** high school students, educational process, motivation, physical preparedness, health, moving activity, types of educational institutions, organizational and methodical conditions.

**Списк публікацій здобувача за темою дисертації**

***Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації***

1. Долженко Л, Перегінець М. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;1(19):140-4. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці завдань та визначенні методів дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

2. Перегінець М, Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;4:71-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Внесок співавтора – визначення методів дослідження, формування загальних висновків.*

3. Perehinets M, Dolzhenko L. Expert evaluation of the organization of physical education in educational institutions within the general secondary education system. = Експертна оцінка щодо організації процесу фізичного виховання в навчальних заклади системи загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):30-5. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога у аналізі та інтерпретації отриманих даних*

4. Перегінець М, Долженко Л. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:138-42. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження, визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавторів – допомога в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

5. Долженко ЛП, Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;4(85):51-6. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження, обробці матеріалів та формулюванні висновків. Внесок співавтора – робота над редагуванням публікації та допомога у формуванні висновку.*

6. Перегінець ММ, Долженко ЛП, Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;5(87):85-92. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми та актуальності дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

1. Перегінець ММ. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників у навчальних закладах різного профілю. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяч. 85-річчю НУФВСУ [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ; 2015. с. 236-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

2. Перегінець М, Долженко Л. Анализ компонентов активного досуга школьников 10-11 классов. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы Международного науч. конгресса; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016. Т. 1; с. 581-5. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, оформленні статті. Внесок співавторів – часткова допомога в обробці матеріалів та формулюванні висновків.*

3. Перегінець ММ. Аналіз мотивів, що переслідують старшокласники при відвідуванні уроку фізичної культури. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 143-4. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

4. Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників у навчальних закладах різного типу. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 292-3. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

## ЗМІСТ

Перелік умовних	18
Вступ.....	19
<b>РОЗДІЛ 1. УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b>	
1.1. Нормативно-правове забезпечення організації процесу фізичного виховання школярів в Україні.....	27
1.2. Аналіз програм з фізичного виховання, що функціонують у світі.....	34
1.3. Вікові та морфофункціональні особливості розвитку і здоров'я старшокласників.....	41
Висновки до розділу 1.....	53
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Методи дослідження.....	54
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури .....	54
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	55
2.1.3. Антропометричні методи дослідження.....	55
2.1.4. Фізіологічні методи дослідження.....	56
2.1.5. Фремінгемська методика дослідження рухової активності.....	59
2.1.6 Педагогічні методи дослідження.....	60
2.1.7 Методи математичної статистики.....	62
2.2. Організація досліджень.....	63
<b>РОЗДІЛ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b>	
3.1 Аналіз робочих навчальних планів досліджуваних освітніх навчальних закладів.....	65

3.2	Аналіз мотивів й інтересів як ціннісної мотивації старшокласників до занять фізичною культурою.....	68
3.3	Експертне оцінювання організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах системи загальної освіти....	96
3.4	Змістове наповнення дозвілля старшокласників.....	103
3.5	Фізична активність старшокласників у позаурочний час.....	108
3.6	Характеристика рухової активності учнів старшої школи.....	125
3.7	Стан фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.....	137
3.8	Фізичний розвиток і функціональний стан учнів старшого шкільного віку.....	140
3.9	Фізична підготовленість старшокласників.....	146
	Висновки до розділу 3.....	151
	<b>ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО</b>	
	<b>РОЗДІЛ 4. ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ</b>	
	<b>ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	
4.1	Обґрунтування організаційно-методичних умов фізичного виховання в закладах освіти різного типу.....	154
4.2.	Ефективність організаційно-методичних умов фізичного виховання з урахуванням організації процесу навчання освітнього закладу.....	176
4.2.1.	Аналіз функціональних показників старшокласників до та після експерименту.....	176
4.2.2.	Аналіз показників фізичної підготовленості старшокласників до та після експерименту.....	179
4.2.3.	Особливості рухової активності старшокласників до та після експерименту.....	185
4.2.4.	Аналіз показників фізичного здоров'я старшокласників до та після експерименту.....	189
4.2.5.	Аналіз мотиваційної складової старшокласників до та після експерименту.....	191



Висновки до розділу 4.....	203
<b>РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ</b>	
<b>ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>205</b>
ВИСНОВКИ.....	215
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	220
ДОДАТКИ.....	243

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ діаст – діастолічний артеріальний тиск;

АТ сист – систолічний артеріальний тиск;

ЖЄЛ – життєва ємність легень;

ІФА – індекс фізичної активності;

МСК – максимальне споживання кисню;

МТ – маса тіла;

ДТ – довжина тіла;

РА – рухова активність;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

## ВСТУП

**Актуальність.** Одним з найважливіших соціальних індикаторів суспільного прогресу, потенціалом економічного зростання та безпеки держави є стан здоров'я населення, який відображає добробут нації, її соціально-економічне, екологічне, демографічне становище Е. М. Лібанова [123], О. Ю. Кононенко [101], А. З. Підгорний [164]. Міжнародний досвід свідчить, що найперспективнішим шляхом для забезпечення здоров'я та добробуту населення є злагоджена робота усіх секторів держави, які спрямовані на соціальні та індивідуальні детермінанти здоров'я Ю. А. Веретельникова [34]. Та, на жаль, останніми роками у нашій країні склалася негативна ситуація зі станом здоров'я дітей усіх вікових груп. За даними Ю. О. Грицяя [58] нині близько 90% школярів мають відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання школярів в закладах освіти України становлять 64 – 71%. Достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості у нашій країні має лише кожна п'ята дитина шкільного віку і кожен десятий студент Н. М. Дідик [63], І. Г. Бондаренко [22], Д. В. Бермудес [18], що є одним із найнижчих показників у Європі - В. Г. Ареф'єв [10], А. Вроеке [208], J Bergier [206]. Це зумовлено низькою ефективністю уроків фізичної культури, відсутністю якісно організованої позакласної роботи й низьким рівнем мотивації дітей до самостійних занять фізичними вправами – Р. Ю. Гайволя [45], Н. М. Москаленко, О. А. Алфьоров [139], Ю. Г. Носенко, А. С. Сухіх [149]. Водночас, як зазначено у низці досліджень – А. І. Беров [19], С. І Бобровник [21], О. С. Іщенко [93] Г. В. Безверхня, Т. Ю. Круцевич [112, 115], І. Ю. Кулагіна [117], у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до зниження рухової активності й рівня здоров'я учнів.

Обсяг навчального матеріалу, який пропонується старшокласникам для вивчення, значний за обсягом і вимагає тривалого перебування у сидячому положенні, що призводить до накопичення втоми, яка негативно відображається на загальному стані здоров'я В. Г. Кремень [106].

В науковій літературі представлено різні підходи до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Ряд вчених приділили свої дослідження аналізу мотивації та формуванню інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів С. І. Бобровник [21], Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. А. Біліченко [111], В. А. Щирба [200], О. С. Бербенець, В. П. Семененко, С. В. Трачук 2018 [17]; визначенню ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень О. Гурковськовський [59]; пошуку засобів для формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю учнів старших класів Є. О. Федоренко [187].

Розробці та впровадженню здоров'язберігаючих технологій студентської молоді присвячені дослідження В. О. Кашуби, С. М. Футорного, О. В. Андрєєвої [96]; дослідженням міжнародного досвіду організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення присвячена робота О. А. Томенка [182]; розробці технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу дослідження О. В. Андрєєвої, Н. В. Ковальнової, І. В. Хрипко [5]. Н. М. Гончарова [52] виділяє соціально-педагогічні передумови для розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

Питанням розробки та застосування інноваційних технологій в систему фізичного виховання присвячені дослідження Н. В. Москаленко [138, 140] вчені В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша [194] досліджували інтеграцію інноваційних елементів та інтерактивних технологій в процес фізичного виховання молоді; Д. С. Єлісеєвою [68] було розроблено інноваційну комп'ютерну технологію з організації і методики проведення самостійних занять старшокласників.

Застосуванню інформаційних технологій в процесі фізичного виховання різних груп населення присвячені дослідження В. О. Кашуби, С. М. Футорного [96]. Н. Чухланцева [190] досліджувала особливості застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій в галузі фізичної культури і спорту.

Дослідники В. С. Лутфуллін, В. А. Іноземцев, С. О. Піліпенко [127] зазначають, що нормування навчальної діяльності є вагомим чинником збереження здоров'я школярів і студентів. Сучасні батьки в погоні за кращою освітою, кращим майбутнім для власних дітей у виборі закладів освіти надають перевагу закладам, із поглибленим вивченням певних предметів (M. Thorburn, S. Stolz [228]). Однак, на практиці організація навчального процесу в спеціалізованих школах, гімназіях, колегіумах, ліцеях, навчально-виховних комплексах часто не є оптимальною й тим більше сприятливою для збереження здоров'я учнів В. С. Лутфуллін [128]. Ці заклади відрізняються також за своїми організаційними, змістовими, технологічними та матеріально-технічними умовами, які в свою чергу зумовлюють рівень знань, вмінь та стан здоров'я учнів.

Організація процесу фізичного виховання старшокласників здійснюється згідно державної програми з фізичної культури для 10-11 класів та рекомендацій Міністерства освіти і науки України. Але варіативно-модульну складову програми та умови організації навчального процесу в закладах середньої освіти різного типу (ліцеях, ліцеях-інтернатах, гімназіях, навчально виховних комплексах, спеціалізованих та загальноосвітніх школах) використовують залежно від матеріально-технічного та кадрового забезпечення закладу. Тому навчальний процес в них здійснюється по різному. Отже, реалізація програми з фізичного виховання в закладах середньої освіти матиме свої відмінності та по різному впливатиме на стан здоров'я і фізичну підготовленість учнів. Дані положення зумовлюють актуальність теми дисертаційного дослідження, яка пов'язана з необхідністю вирішення проблеми, що має істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи фізичного виховання школярів.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертацію виконано згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Тема 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ державної реєстрації 0111U001733) та Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016–2020 роки за темою кафедри теорії і методики фізичного виховання «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (№ держреєстрації 0116U001626), а також темою 1. 2. Ф. «Історичні та організаційно-методичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді» (№ державної реєстрації 0117U002386) плану НДР Міністерства освіти і науки України на 2017-2019 рр.

Роль автора полягала у виборі та постановці проблеми, визначенні методів дослідження, аналізі та узагальненні, а також безпосередньо в організації та проведенні досліджень. Було розроблено структуру та зміст організаційно-методичних умов фізичного виховання для дітей старшого шкільного віку, яка спрямована на підвищення мотивації, рухової активності, основу якої складають заходи щодо поліпшення фізичного здоров'я.

**Мета роботи** – дослідити особливості впливу програми фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації освітнього процесу в закладах освіти різного типу для розробки організаційно-методичних умов, що спрямовані на підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми стосовно умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти України та їх вплив на рухову активність, фізичне здоров'я, фізичну підготовленість старшокласників.

2. Визначити особливості організації освітнього процесу старшокласників в закладах освіти різного типу.

3. Визначити мотиви та інтереси, рухову активність, фізичну підготовленість і стан фізичного здоров'я старшокласників у закладах освіти різного типу.

4. Розробити й апробувати організаційно-методичні умови фізичного виховання учнів старшого шкільного віку в закладах освіти різного типу та визначити їх ефективність.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання старшокласників.

**Предмет дослідження** – ефективність організації процесу фізичного виховання з урахуванням особливостей мотивації, рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я старшокласників в закладах освіти різного типу.

**Методи дослідження.** Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури здійснювали з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження; узагальнення наукових підходів щодо формування мотивів як ціннісного фактору в процесі фізичного виховання; у веденні здорового способу життя; здійснений теоретичний аналіз, узагальнення практичного досвіду дали змогу визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічного експерименту; визначити особливості процесу організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти в Україні та за кордоном. Соціологічні методи досліджень, зокрема анкетування, застосовували для оцінювання ставлення школярів до занять з фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів у виборі видів рухової активності та фізкультурно-спортивних інтересів.

Антропометричні методи дослідження показників фізичного розвитку старшокласників здійснювали за допомогою стандартного обладнання за загальновизнаними уніфікованими методиками. Для оцінювання фізіологічних показників організму застосовувались пульсометрія, тонометрія, спірометрія.

Оцінювання рівня фізичного здоров'я проводили за експрес-методикою оцінювання соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка з визначенням таких параметрів: силового, життєвого індексів, індексу Робінсона, відповідності маси довжині тіла, проби Руф'є. Для визначення загальної тривалості кожного виду рухової активності здійснено добовий хронометраж діяльності старшокласників і підсумовування відрізків часу, витраченого на кожен окремий вид діяльності впродовж дня згідно з

Фремінгемською методикою дослідження. Одним із основних методів був педагогічний експеримент, який складався з констатувального і формувального експериментів. Так, констатувальний експеримент був запроваджений з метою отримання вихідних даних, що слугували підґрунтям для створення організаційно-методичних умов, які передбачають нові підходи до планування й організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання. Була проведена оцінка мотивів й інтересів, стану здоров'я школярів, їх фізичної підготовленості. Визначався обсяг добової рухової активності, антропометричні та функціональні показники. Формувальний педагогічний експеримент було проведено з метою впровадження та оцінки ефективності розроблених організаційно-методичних умов процесу фізичного виховання старшокласників у закладах середньої освіти різного типу. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2013, для подальшої математичної обробки використано програмне забезпечення Statistica 10 (Statsoft, США).

**Наукова новизна** дослідження полягає у тому, що:

– вперше визначено обмежувальні фактори, що впливають на формування мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу, а саме: неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; високе навчальне навантаження на учнів в урочний і позаурочний час; низький рівень матеріально-технічне забезпечення закладу загальної середньої освіти; брак підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроків фізичної культури;

- вперше розроблено організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання учнів старшої школи в залежності від типу закладу загальної середньої освіти в урочний та позаурочний, час які містять наступні складові: змістове наповнення; врахування мотивів та інтересів старшокласників до процесу фізичного виховання, рівня їх фізичного стану; систему контролю досягнень фізичного виховання; матеріально-технічне та кадрове забезпечення закладу освіти;

- визначено взаємозв'язок між особливостями рухового режиму та змістовим



наповненням дозвілля старшокласників закладів освіти різного типу;

- доповнено дані про особливості організації процесу фізичного виховання в закладах середньої освіти різного типу, мотиваційні пріоритети до занять фізичної культурою, про фізичне здоров'я, рухову активність та фізичну підготовленість старшокласників.

**Практична значущість роботи** полягає в оптимізації та підвищенні ефективності процесу фізичного виховання старшокласників, впровадженні організаційно-методичних умов, які передбачають нові підходи до планування та організації навчальної та позанавчальної діяльності з фізичного виховання, використанні сучасних форм та видів рухової активності з урахуванням мотивів та інтересів старшокласників у навчальних закладах різного типу.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес загальноосвітньої школи № 3 м. Івано-Франківська, що підтверджено відповідним актом впровадження.

Усі основні положення дисертації використано для вдосконалення змісту навчальних дисциплін «Нові технології фізичного виховання» і «Теорія і методика фізичного виховання» і впроваджено в освітній процес підготовки студентів в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Івано-Франківському коледжі фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України та Прикарпатському національному університеті ім. Василя Стефаника, що підтверджено відповідними актами впровадження

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях здобувачу належить пріоритет в організації досліджень, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів та їх теоретичному узагальненні формулюванні висновків.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали роботи і результати дослідження представлені та обговорені на науково-практичних конференціях різного рівня: Міжнародних конференціях «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2015, 2016, 2017), Міжнародній науково-практична конференція «Фізична

активність і якість життя людини» (Луцьк, 2017), XII Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2017), конференціях кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України (2015– 2018).

**Публікації.** Основні положення дисертації викладені у 10 наукових працях, з них 6 опубліковані у фахових виданнях України, з яких 5 включено до міжнародних наукометричних баз та 4 праці апробаційного характеру.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (231 найменування), 25 додатків. Загальний обсяг роботи становить 293 сторінки. Дисертація містить 104 таблиці та 34 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 1.1. Нормативно-правове забезпечення організації процесу фізичного виховання школярів в Україні

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні і збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Громадянам надається право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від соціального і майнового стану, расової і національної належності, статі, освіти, віросповідання чи інших особливостей. Держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у галузі фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя [175].

Для належного функціонування галузі фізичної культури і спорту необхідна всебічна підтримка з боку держави. Такий перебіг речей регламентовано чинним законодавством. Спрямованість державної політики висвітлювалась у законодавчих та нормативно-правових актах, законах, указах Президента, постановах Верховної Ради України і Кабінету Міністрів України та наказах. Так, закон України "Про фізичну культуру і спорт" ухвалений у листопаді 2009 року відмічає цінність фізичної культури і спорту для фізичного здоров'я, духовного розвитку населення та утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

У ньому наголошується, що держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у галузі фізичної культури і спорту, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя. Кабінет Міністрів України за участі громадських організацій розробляє систему заходів щодо підтримання та зміцнення здоров'я різних категорій населення в соціально-побутовій сфері та забезпечує

умови для її впровадження в життя, використання фізичної культури і спорту як засобу профілактики і лікування захворювань. В статтях Закону України "Про фізичну культуру і спорт" підкреслюється, що держава регулює відносини у галузі фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій галузі, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення, розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні [77].

Закон України "Про освіту" проголошує, що основною метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості, її інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку. Водночас успішна соціалізація, економічний добробут — є обов'язковою частиною генезу суспільства і сталого розвитку України та її європейського вибору.

Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти спрямований на виконання завдань загальноосвітніх навчальних закладів II і III ступеня і визначає вимоги до рівня освіченості учнів основної і старшої школи, ґрунтується на засадах особистісно зорієнтованого, компетентного і діяльнісного підходів, що реалізовані в освітніх галузях і відображені в результативних складових змісту базової і повної загальної середньої освіти.

У старшій школі, де навчання є профільним, обов'язковий для вивчення зміст освітніх галузей реалізується шляхом вивчення окремих предметів, курсів за вибором загальноосвітніх закладів відповідно до загальної кількості годин, передбачених для кожної галузі, або шляхом застосування модульної технології [122].

Освітня потреба старшокласників у профільному навчанні задовольняється шляхом створення мережі загальноосвітніх закладів різного типу, яка складається з однопрофільних і багатопрофільних ліцеїв, гімназій, загальноосвітніх шкіл, що мають змогу повністю реалізувати профільність навчання, а також професійно-

технічних навчальних закладів, коледжів. Крім того, освітня потреба учнів старшої школи у профільному навчанні може задовольнятися в межах освітніх округів.

У старшій школі співвідношення навчальних годин для вивчення обов'язкових предметів і предметів, самостійно обраних учнями для профільного навчання, становить орієнтовно 50 на 50 відсотків.

При цьому особистісно зорієнтований підхід до навчання забезпечує розвиток академічних, соціокультурних, соціально-психологічних та інших здібностей учнів [37].

В статуті середніх загальноосвітніх навчальних закладів, прописано, що основною формою організації навчально-виховного процесу є урок тривалістю 45 хвилин. Для організації процесу навчання необхідний постійний склад учнів, що дає можливість якісніше організовувати і проводити заняття, враховуючи можливості учнів. Заняття з фізичної культури проводяться за установленим розкладом. Черговість занять забезпечує послідовне вивчення того мінімуму знань і навичок, який передбачено програмою і, отже, становить основу для різнобічного фізичного виховання учнів.

Так, згідно з листом МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі» на 2015/2016 навчальний рік з вивчення предмету «Фізична культура» в інваріантній складовій для 10-11 класів передбачено вивчення 2-3 модулів, на які відводиться 2 години на тиждень, а для 10-11 класів спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень. Під час підбору інваріантної складової враховують місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу, кадрове забезпечення вчителями фізичної культури та інтереси учнів.

За рекомендацією Міністерства освіти та науки України слід здійснювати вивчення фізичної культури за навчальними програмами 5-11 класи – «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класи» (за ред. С.М. Дятленка). А в разі спеціалізованого вивчення предмету фізична культура, або

спортивного профілю навчального закладу, слід використовувати програму «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10-11 класи» (авт. В.М. Єрмолова та ін.).

Організація навчально-виховного процесу із фізичної культури урочного типу та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах відбувається відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України».

Згідно з цим наказом заняття з фізичної культури та позаурочною фізкультурно-оздоровчою роботою в загальноосвітніх навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури чи особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції.

До занять з фізичної культури і спорту допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, який затверджено наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674, що зареєстрований в Міністерстві юстиції України від 17.08.2009 за № 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою (основна, підготовча, спеціальна).

Навчальна програма з фізичного виховання визначає обсяг знань, умінь і навичок, що підлягають засвоєнню за роки навчання і сприяють розвитку особи відповідно до державних вимог у цій галузі. Єдина державна навчальна програма не може врахувати всієї різноманітності інтересів та запитів учнів і вчителів, місцевих умов, національних та регіональних традицій. Тому для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні дітей та учнівської молоді, з одного боку, і захисту прав навчальних закладів щодо визначення змісту і засобів фізичного виховання учнівської молоді, передбачених статтею 12 Закону України "Про фізичну культуру

і спорт", з іншого боку, сьогодні розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні і робочі.

Безумовно, профільне міністерство стурбоване завантаженістю та невисоким рівнем здоров'я шкільної молоді порівняно із сучасними західними тенденціями [107]. Міністерство освіти анонсує проведення активної роботи над змінами навчальних стандартів та програм для старшокласників і зазначає, що вже з 1 вересня 2018 року навчання у старшій школі триватиме 3 роки. Ще один додатковий рік навчання пояснюють зниженням інтенсивності навчання. В історії нашої країни вже був схожий, не надто вдалий, експеримент, коли у 1999 році перейшли на 12 річний термін навчання, проте такі зміни не прижились.

До нововведень також можна віднести легалізацію платних уроків. Державні і комунальні навчальні заклади отримали право надавати платні освітні та інші послуги. Їх перелік затверджує Кабінет Міністрів України. Наприклад, це можуть бути уроки хореографії, які проводить відомий фахівець, як пояснює перший заступник голови комітету Верховної Ради України з питань науки і освіти А.В. Співаковський

Зміняться також форми організації навчання. Так, законом передбачено три форми здобуття освіти: формальна освіта – офіційна, неформальна – тренінги, гуртки, курси, інформальна – самоосвіта. Що заслуговує уваги, то це можливість займатися самоосвітою, а потім продемонструвати результати.

Якою буде оновлена програма – покаже час, проте вже зараз у більшості навчальних закладів обсяг навчального навантаження для старшокласників сягає 34-37 годин на тиждень, з яких для занять фізичною культурою виділено всього 2 години, що дуже мало, і аж ніяк не дає можливості відновити баланс між руховою активністю та статичною діяльністю, яка переважає у старшокласників.

Відповідно до статті № 9 Закону України "Про загальну середню освіту" у нашій країні функціонують такі типи загальноосвітніх навчальних закладів:

- середня загальноосвітня школа: I ступінь — початкова школа, II ступінь — основна школа, III ступінь — старша школа з профільним спрямуванням навчання.
  - спеціалізована школа (школа-інтернат) — загальноосвітній навчальний заклад I—III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів.
  - гімназія — загальноосвітній навчальний заклад II—III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів відповідно до профілю.
  - ліцей — загальноосвітній навчальний заклад III ступеня з профільним навчанням і допрофесійною підготовкою.
  - колегіум — загальноосвітній навчальний заклад III ступеня філологічно-філософського та (або) культурно-естетичного профілю.
  - загальноосвітня школа-інтернат (школа-інтернат) — загальноосвітній заклад із частковим або повним утриманням за рахунок держави дітей, які потребують соціальної допомоги.
  - спеціальна загальноосвітня школа (школа-інтернат) — загальноосвітній навчальний заклад для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку.
  - загальноосвітня санаторна школа (школа-інтернат) — загальноосвітній навчальний заклад I—III ступенів із відповідним профілем для дітей, які потребують тривалого лікування.
  - школа соціальної реабілітації — загальноосвітній навчальний заклад для дітей, які потребують особливих умов виховання (створюються окремо для хлопців і дівчат).
  - вечірня (змінна) школа — загальноосвітній навчальний заклад II—III ступенів для тих, хто не має змоги відвідувати школу з денною формою навчання.
- До інших навчальних закладів системи загальної середньої освіти належать:
- позашкільний навчально-виховний заклад — навчальний заклад для виховання дітей та задоволення їх потреб у додатковій освіті за інтересами (науковими, технічними, художньо-естетичними, спортивними тощо).



- міжшкільний навчально-виробничий комбінат — навчальний заклад для учнів загальноосвітніх навчальних закладів, що дає профорієнтаційну, допрофесійну підготовку.
- професійно-технічний навчальний заклад — навчальний заклад, у якому здобувають професійно-технічну і повну загальну середню освіту

Вже тривалий час ведуться розмови про нагальні проблеми фізичного виховання. Здійснений аналіз літератури дав можливість натрапити на роботи вчених [195], які зробили опитування вчителів фізичної культури й отримали дані, які свідчать, що адміністрація школи не завжди сприяє якісному та вчасному забезпеченню вчителів спортивним інвентарем. Тому відповідь “так” на запитання, чи достатньо спортивного інвентарю в школі, дали тільки 13,2% вчителів, «частково забезпечені» – 35,2%. Однак більшість вчителів шкіл повідомили про брак інвентарю. Крім цього наявні: незадовільний стан спортивних майданчиків, брак устаткування, низька оплата праці – це основні проблеми, які озвучили вчителі фізичної культури.

Така ситуація в галузі не тільки не сприяє залученню молодих фахівців до роботи в школі, але й позбавляє мотивації працювати і далі уже досвідчених викладачів. Відсутність мотивації у вчителя не дає повною мірою реалізувати оздоровчі завдання, покладені на предмет фізичного виховання. Тому вчителі не намагаються “іти в ногу із часом” і використовують добре відомі, однак не надто цікаві учням модулі.

Безумовно, ці види спорту є потужними засобами і можуть сприяти розвитку певних фізичних якостей та повсякденне використання цих засобів набридає учням.

Дані, продемонстровані Є.О. Федоренко [187], яка досліджувала дітей старшого шкільного віку, дають змогу констатувати, що в учнів ЗОШ та гімназії є дефіцит рухової активності, який становить 250-300 Ккал порівняно з учнями ЗОШ, де спеціалізовано вивчають баскетбол і проводять щоденні тренування в режимі дня. Лише в учнів цих шкіл достатній рівень рухової активності.

Досліджуючи рівень рухової активності, фізичної підготовленості та здоров'я учнів державних та приватних загальноосвітніх закладів Т. М. Кравчук та О. С. Сорока [104] дійшли висновку, що в організації фізичного виховання учнів старших класів досліджуваних закладів є як позитивні, так і негативні сторони. Так, позитивним є збільшення в приватній школі вдвічі кількості годин на урочну форму роботи та більш широкий вибір видів спорту, якими можуть займатися учні як під час уроків, так і в ході позакласної і позашкільної роботи. Водночас нижчий рівень фізичного здоров'я учнів приватної школи може свідчити про перевантаження старшокласників навчальною діяльністю.

У процесі порівняння наявності та структури вільного часу у школярів та гімназистів О. М. Гурковським [59] було встановлено, що у третини гімназистів вільного часу практично немає. Значну частину свого часу вони проводять біля телевізора, грають у комп'ютерні ігри, дівчата майже в два рази більше, ніж хлопці, читають. Водночас, заняттям фізичною культурою і спортом школярі приділяють мало уваги. Водночас гімназисти більше часу, ніж школярі інших шкіл, приділяють самопідготовці до занять, а також гають час на проїзд до місця навчання. Майже половина гімназистів спить менше 7 годин на добу та значно менше часу, ніж учні звичайної школи, буває на свіжому повітрі. Отже, організація навчального процесу в гімназистів не є оптимальною і, тим більше, сприятливою для збереження здоров'я учнів.

## **1.2. Аналіз програм з фізичного виховання, що функціонують у світі**

Під час аналізу програм з фізичного виховання, що існують в країнах світу, було виявлено різні варіанти діяльності та організації навчального процесу, які відрізняються від вітчизняних [221, 224]. Варто відмітити спільну мету більшості програм, які спрямовані на створення у молодій людини чіткого усвідомлення, що фізичні вправи – це природні ліки, які варто використовувати протягом усього життя [213, 202]. Як це бачимо в країнах Азії, де в школах широко застосовують різноманітні види народної гімнастики, отримані в школі знання супроводжують

дітей протягом життя, тому часто люди літнього віку практикують у міських парках і скверах різновиди народної гімнастики. Особливістю навчання у Китаї є велика кількість шкіл, де тривалість навчання складає від 7 до 10 годин на день та проживання дітей протягом навчального тижня у шкільних гуртожитках. Така міра не є обов'язковою, але вона створює зручності й економить час, що витрачається на дорогу до навчального закладу. Старша школа є платною, винятком є обдаровані діти, за яких сплачує держава. Мінімальна кількість занять фізичною культурою у школі визначається державою, проте кожна школа має відносну самостійність і право збільшувати кількість фізичного навантаження для своїх вихованців. Кількість уроків фізичної культури складає 3-4 уроки на тиждень. Також існує іспит з фізичної культури. Щоб учня допустили до іспиту, він не повинен пропустити більше третини від усіх годин за рік, які відведені на уроки фізичної культури. Іспит з фізичної культури є обов'язковим і розглядається як важливий для досягнення національних стандартів освіти. Оцінка з фізичної культури впливає на загальний рейтинг випускників шкіл та їхню можливість вступити до бажаного вищого навчального закладу. Якщо учень не складе іспит з фізичної культури, він не зможе отримати шкільний диплом, а лише сертифікат про те, що він прослухав низку курсів [223]. Останніми роками іспит з фізичної культури введено до програми завершення середньої школи, отже учні, що його не складуть, можуть не мріяти про подальшу освіту у старших класах [49].

Італійська система фізичного виховання не вибивається із загальноєвропейського спрямування. Основною метою, згідно з програмою, є досягнення оптимального фізичного розвитку, вдосконалення техніки виконання раніше вивчених вправ. Зміст дисципліни передбачає вивчення структури і правил індивідуальних і командних видів спорту, застосування основних принципів теорії та методики тренувань, ознайомлення з основами харчування під час фізичної активності, проблемами допінгу у спорті.

Учні мають можливість відвідувати додаткові заняття з фізичної культури (максимум 6 елективних годин). Найпоширенішими видами спорту, які обирають

учні, є: заняття на велотреку, плавання, гімнастика, гірськолижний спорт, спортивне орієнтування, а також волейбол, футбол та баскетбол. Як правило, такі заняття проводить учитель і вони спрямовані, як стверджують італійські фахівці [185, 213], на зростання мотивації до занять спортом, а також формування відчуття колективізму в учнів. Інколи такі факультативні заняття проводять спортивні асоціації (у такому випадку вони є платними і здійснюються з метою пошуку талановитих спортсменів). Незважаючи на розвинену шкільну інфраструктуру, в багатьох школах немає належних спортивних майданчиків та спортивних залів. Для учнів цих шкіл організовані заняття в спеціальних спортивних центрах, що обслуговують кілька навчальних закладів. Зазвичай у таких центрах окрім спортивних залів є басейни, в яких школярі мають можливість займатися плаванням безкоштовно [185, 213].

Як і в багатьох західних країнах, у Норвегії заняття фізичною культурою та спортом поза навчальними закладами організовані за клубним принципом. Існує багато клубів, у яких, за офіційними даними, тренується п'ята частина населення країни. Дуже популярні в Норвегії різні види туризму, довготривалі пробіги на лижах, велосипедні гонки, хокей із м'ячем, гандбол, орієнтування на місцевості, футбол, стрибки з трампліна, біатлон, лижне двоєборство [198, 209].

Майже півстоліття Скандинавські країни ведуть активну роботу щодо впровадження та використання різних засобів і форм оздоровчої рекреації серед усіх вікових груп населення.

Мета й завдання освітнього процесу фізичного виховання є схожими для більшості країн Європи та світу, однак їм притаманні свої національні особливості і вони мають тісний міжпредметний зв'язок. Фізичне виховання вже не розглядається тільки як засіб поліпшення фізичних якостей та здібностей, а й відчутно впливає на розвиток когнітивних процесів, підвищення мотиваційних та моральних аспектів. Все це доповнюється рекламою здорового способу життя [81, 230].

Така діяльність знижує рівень шкідливих звичок населення, а в поєднанні із хорошою екологією дає значний приріст в тривалості життя громадян – на 5-10 років за даними ВООЗ.

Навчально-виховний процес у Швеції здійснюється на підставі програми, яка затверджена Департаментом шкільних програм. Навантаження урочного типу з фізичного виховання у старшій школі незначне, і коливається у різних школах від 1 до 2 уроків на тиждень, проте потужна позаурочна та позашкільна діяльність гуртків та секцій доповнює невелику урочну частину [230].

Неабияку увагу приділяють умінню плавати. З третього класу учні в обов'язковому порядку відвідують заняття, які проводяться у позаурочний час. Вміння плавати є обов'язковою умовою для закінчення початкової школи. У наступних класах також є обов'язковим засвоєння прийомів рятування потопельників та надання їм першої долікарської допомоги. Учні, які у процесі навчального року не навчилися плавати, повинні відвідувати заняття тимчасових секцій плавання протягом 1-1,5 місяця. Крім того, під час зимових канікул понад 35-40% всіх учнів у віці від 13 до 18 років на 8 днів виїжджають у лижні спортивні табори [81].

Система фізичного виховання школярів у Норвегії ґрунтується на формуванні в учнівської молоді рухових, соціальних й інтелектуальних компетенцій, які необхідні їм для участі у самостійній руховій рекреаційній діяльності. Ця концепція підтримує ідею суспільної значущості фізичної культури для кожної особистості. Однією з основних особливостей освітнього процесу є те, що з 9 класу учнів активно навчають складати особистий план тренувальних занять на місяць, конспект уроку з фізичного виховання, а також плани позакласних рекреаційних занять з обов'язковим визначенням фізичних навантажень у цих формах фізичної культури та спорту [81, 230].

Американська система освіти є досить заплутаною. Насамперед це пов'язано зі складною федеральною системою управління, яка характерна лише для США. Кожен з п'ятдесяти штатів має власний департамент освіти, який встановлює керівні

принципи для своїх шкіл. Освіта є обов'язковою для осіб до 16-18 років [221, 225, 183].

Старша школа – останній етап середньої освіти в США, який триває з 9 до 12 класу. У цій школі учні мають право вільно обирати ті чи інші навчальні дисципліни. Проте для отримання диплому вони повинні виконати мінімальні вимоги, що встановлюються шкільною радою. При цьому на фізичну культуру відводиться 1-2 уроки.

У 2009 році було проведено спеціальне дослідження тенденцій фізичної культури в середніх школах США. За результатами опитування вчителів було виявлено, що програми з фізичного виховання в школах спрямовані переважно на вирішення оздоровчих завдань, а саме на оздоровчий фітнес 67% (табл. 1.1)

*Таблиця 1.1*

#### **Модулі, що є основою програми фізичного виховання у США [131]**

Варіанти відповідей	Старша школа (%)
Оздоровчий фітнес	67%
Рухові навички та форми рухів	13%
Формування характеру, особиста та соціальна культура	12%
Підготовка до змагань	8%

Вчені (Мандюк А., Синчук А.) на основі відповідей вчителів фізичної культури США наводять дані щодо найпоширеніших видів варіативних модулів, які базуються на певних видах спорту які використовуються в освітньому процесі. (табл.1.2).

*Таблиця 1.2*

#### **Найпоширеніші різновиди рухової активності у школах США (n=1211)[131]**

№	Варіанти відповідей	Старша
1.	Баскетбол	94
2.	Персональний фітнес	92
3.	Волейбол	91
4.	Стрибки зі скакалкою	66

5.	Футбол (європейський)	81
6.	Бейсбол/софтбол	84
7.	Американський футбол	78
8.	Танці	51
9.	Дисковий спорт (метання тарілок фрисбі)	78
10.	Різновиди хокею	56
11.	Боулінг	43
12.	Теніс	74
13.	Легка атлетика	46
14.	Важка атлетика	93
15.	Гандбол	60
16.	Гольф	40

Усі нормативні документи у галузі фізичної культури та спорту незалежно від законодавства штату, в якому вони були ухвалені, повинні базуватися на національних стандартах, які розроблені NASPE (Національною асоціацією спорту та фізичного виховання). NASPE – одна із ключових організацій, що займається програмно-нормативним забезпеченням різних форм фізичного виховання. У рекомендаціях цієї асоціації зокрема наголошується на тому, що шкільні програми із фізичного виховання повинні розроблятися з метою забезпечення регулярної та структурованої рухової активності й слугувати засобом для покращення здоров'я дітей в Америці. Схожі рекомендації наведені у документі, що розроблений Департаментом охорони здоров'я та соціальних служб, під назвою «Стратегія вдосконалення якості фізичного виховання». У цій стратегії учням та студентам пропонується щоденна рухова активність (від помірної до великої) тривалістю 60 хвилин з метою зниження ймовірності розвитку серцевих захворювань, діабету другого типу та ожиріння. У цій же стратегії йдеться про те, що однією з основних вимог до шкільних програм з фізичного виховання є необхідність забезпечення не менше ніж 50% часу для безпосередньої рухової активності [20, 183, 131]. Ще однією особливістю освіти в штатах є низка вимог, серед яких наявність

сертифікату, що видається штатом [39].

У Польщі на фізичне виховання також виділено три заняття фізичною культурою з двома обов'язковими позашкільними заняттями з обраних школярем видів спорту. Польською особливістю є те, що Міністерством народної освіти Польщі було визначено базовий мінімум з предмету “Фізичне виховання”, до якого можна додавати частину навчального матеріалу (шкільний компонент), яку опрацьовує сам вчитель під час складання так званої “авторської частини програми”. Однак не всі вчителі мають достатній педагогічний досвід, а також відповідну підготовку, щоб самостійно скласти авторську програму [154, 229]. Тому Міністерство народної освіти щороку пропонує 6-8 програм, які складені педагогами-новаторами з різних регіонів Польщі. Їх видають великим накладом і вони доступні кожному вчителю, тому учитель може обрати для себе будь-яку з них [154]. Багато вчених присвятило свої дослідження пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання школярів, що свідчить про наявність різних підходів до вдосконалення процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп. Низка вчених рекомендує здоров'язберігальні технології, які відрізняються змістовим наповненням, спрямованістю та рівнем впливу на організм школярів (Л. С. Михно, 2014; А. А. Дяченко, 2018; Н. М. Гончарова, 2018); здійснювати планування освітнього процесу з фізичного виховання з урахуванням пріоритетних мотиваційних факторів пропонують Г. В. Безверхня (2004), Є. О. Федоренко (2012), М. М. Саїнчук (2012), С. І. Бобровник (2014), О. С. Іщенко (2015), І. І. Головач, Л. В. Ясько, С. М. Салоїд (2018). Питанням розробки та впровадження інноваційних технологій в систему фізичного виховання присвячені дослідження В. І. Шаповаленко (2013), В. Л. Маринич (2014), Н. В. Москаленко (2009–2015), Д. С. Єлісеєвої (2016), А. В. Леоненка і А. Д. Красілова (2017), І. О. Скочеляс (2018). Організаційно-педагогічне й методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях провідних вчених (Л. В. Волкова, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2004; Н. В. Москаленко, (2009); Б. М. Шияна, (2010). Диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження В. Г. Ареф'єва,



(2015), Н. В. Москаленко (2014), В. В. Веселової (2015).

Варто зазначити, що в кожній країні існують свої внутрішні тенденції, які зумовлені запитом суспільства і виражаються у різних концепціях. Наприклад, в Англії набула популярності концепція спорту, така, як у США. Навчання розподілили між суто спортивною концепцією та тією, яка зберігає здоров'я. В Австрії та Голландії застосовують фізичне виховання для розвитку рухових якостей. У Фінляндії і Швеції обрали шлях виховання, який забезпечує здоров'я.

### **1.3. Вікові та морфофункціональні особливості розвитку і здоров'я старшокласників**

Здоров'я населення є найвищою цінністю, обов'язковим компонентом розвитку і соціально-економічного процвітання країни. Саме тому створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж усього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя і добробуту населення є одним з основних завдань Стратегії сталого розвитку «Україна-2020», затвердженої указом Президента України від 12 січня 2015 р. № 5, та частиною зобов'язань у рамках угоди про асоціацію між Україною та Європейським Союзом. Також на законодавчому рівні захист здоров'я передбачає низка законів України: «Про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про середню освіту», «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту», міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті».

Проте період політичних та економічних змін, тривалих воєнних дій в Україні викликав низку медико-екологічних проблем, які становлять загрозу для здоров'я різних груп населення.

Людство часто забуває, що охорона власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного. Нерідко елементарне нехтування правилами здорового способу життя призводить до того, що в 25-30 років організм потребує медичного втручання.

Так, сьогодні стан здоров'я населення України оцінюється як незадовільний, що пов'язано з високим рівнем загальної смертності (13,9 людини на 1000 населення), який неухильно зростає. Дані Європейської бази даних «Здоров'я для всіх» свідчать, що вищі ніж в Україні стандартизовані коефіцієнти смертності реєструються тільки в Росії, Казахстані і Молдові; Ці дані характеризуються низькими рівнями середньої очікуваної тривалості життя (71,31 року – нижчі лише в Росії, Казахстані, Туркменістані) і тривалості здорового життя (59,2 роки); одним із найвищих у Європейському регіоні природним спадом населення (-4,3 на 1000 населення у 2015 р.); відсутністю ознак подолання епідемій туберкульозу і ВІЛ/СНІД.

Основними передумовами високого рівня смертності є такі фактори ризику, як паління, зайва вага, відсутність фізичного навантаження та надмірне вживання алкоголю поряд із невирішеними проблемами поширення інфекційних хвороб і високим рівнем травматизму. При цьому для більшості населення власне здоров'я не є пріоритетом. Особливе значення має дитяче здоров'я, яке є тонким індикатором негативних змін в країні.

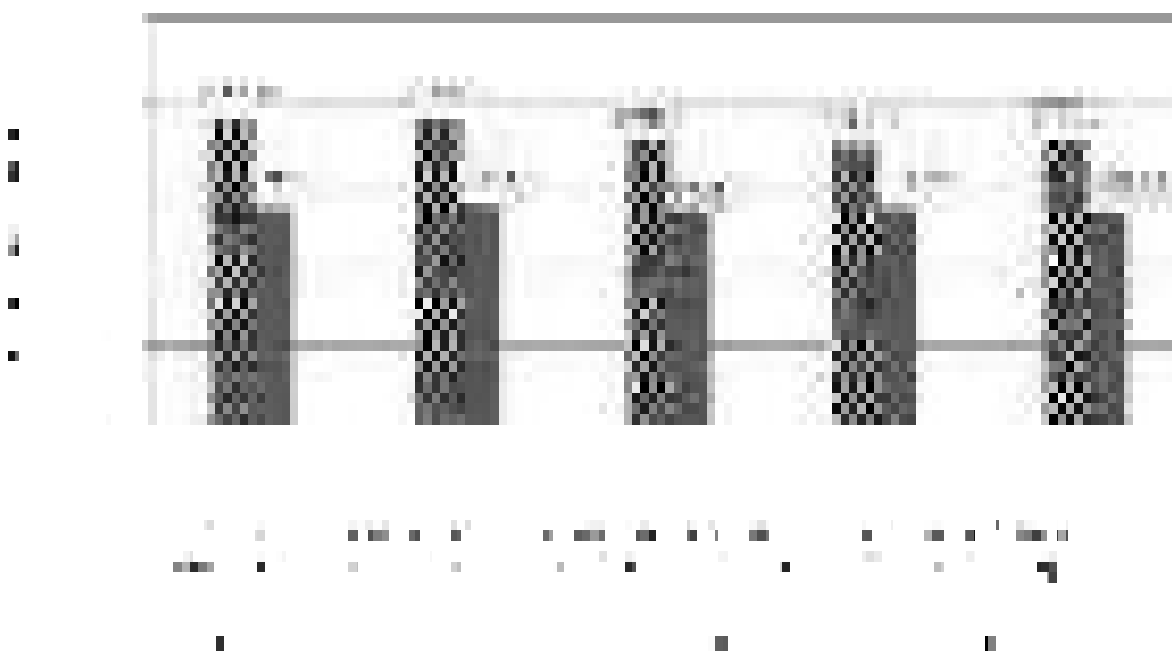
Дослідження, проведені у 2014 році в рамках міжнародного проекту «Здоров'я й поведінкові орієнтири української молоді, що навчається», містили опитування підлітків і керівників навчальних закладів. Вони показали, що досвід куріння мають від 20 до 78% учнів (залежно від віку й місця навчання), пробували хоч колись курити 55% опитаних хлопців та 41% дівчат у віці 11–15 років. 46% респондентів вживали алкоголь у цьому ж віці. Досвід уживання наркотичних засобів у своєму житті мали 16% підлітків у віці 15–17 років. 38% молоді, що навчається, як мінімум раз на рік брали участь у бійках, 32% зверталися по допомогу до медиків з травмами [89, 200].

Адже на тлі зменшення кількості дитячого населення (7971 638 дітей 0–17 років у 2012 р. і 7614 006 у 2016 р.) рівні захворюваності і поширення хвороб залишаються значними – поширення хвороб становить 1922,8 у 2012 р. і 1777,16 у

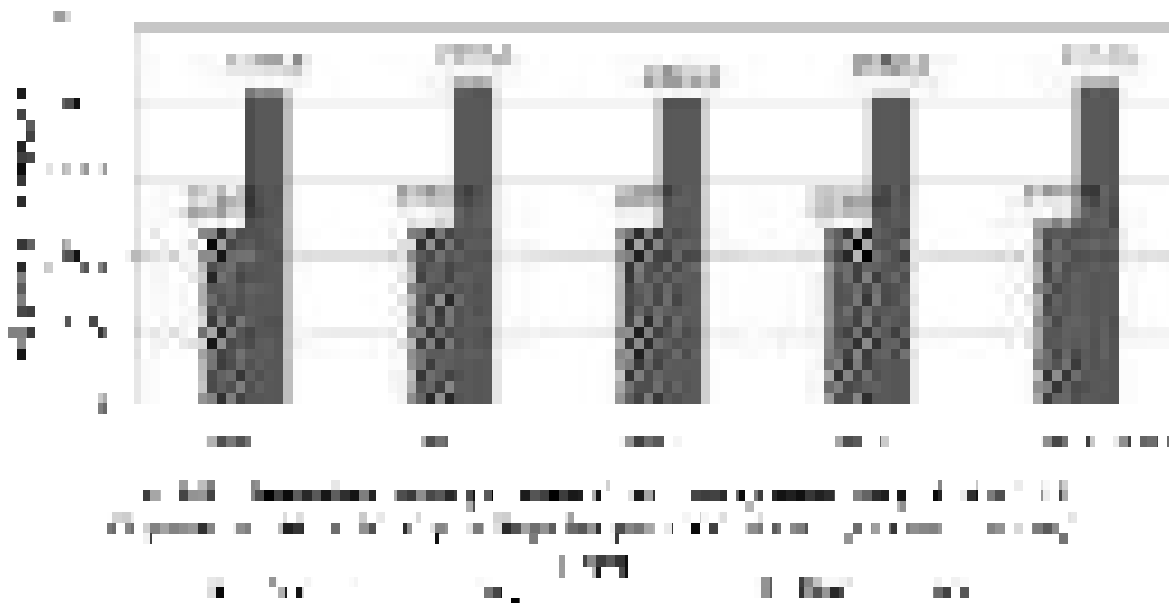
2016 р. на 1000 дітей відповідного віку, а захворюваність – 1385,0 та 1316,07 відповідно (рис. 1.1) [199].

Захворюваність – рівень вперше зареєстрованих захворювань за календарний рік на певній території, при цьому враховуються всі гострі та вперше встановлені протягом року хронічні захворювання [199].

Поширеність захворювань – рівень усіх зареєстрованих захворювань за календарний рік: гострих і хронічних (зареєстрованих під час першого звертання в поточному році, а виявлених як в поточному, так і в попередні роки) [199].



Упродовж останніх років здоров'я дітей підліткового віку залишається незадовільним при негативній тенденції: поширення хвороб коливається в межах 2022,3–2154,5 на 1000 дітей підліткового віку, а захворюваність – 1188,2–1249,76, із найнижчими їх рівнями у 2014 р. (рис. 1.2).



Загальна тенденція до зростання захворюваності підлітків зумовлена переважно зростанням новоутворень (5,77 у 2012 р. і 6,7 у 2016 р. на 1000 дітей підліткового віку), хвороб крові і кровотворних органів (7,27 і 8,49 відповідно), органів дихання (645,62 і 728,88 відповідно), органів травлення (51,95 і 57,13 відповідно).

При цьому відмічається позитивна тенденція щодо захворюваності дітей підліткового віку на розлади психіки і поведінки (-26,62%), хвороби системи кровообігу (13,91%), деякі інфекційні та паразитарні хвороби (-10,98%) тощо (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Захворюваність дітей віком 15-17 років за окремими класами зареєстрованих хвороб в Україні на 2012 та 2016 р, кількість випадків на 1 тис. дітей підліткового віку [199]**

Клас хвороб	Захворюваність	
	2012	2016
усього хвороб, також:	1188,2	1249,9
деякі інфекційні та паразитарні хвороби	40,09	35,7

Продовження табл. 1.3

новоутворення	5,8	6,7
хвороби крові й кровотворних органів та окремі порушення	7,3	8,5
ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення	27,7	24,9
розлади психіки та поведінки	5,6	4,08
хвороби нервової системи	33,5	30,9
хвороби ока та його придаткового апарату	50,5	51,4
хвороби вуха	34,01	34,7
хвороби системи кровообігу	18,2	15,6
хвороби органів дихання	645,6	728,9
хвороби органів травлення	51,9	57,1
хвороби шкіри та підшкірної клітковини	82,4	81,8
хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини	50,9	47,8
хвороби сечостатевої системи	55,3	54,5
природжені вади розвитку, деформації та хромосомні	1,96	1,8
травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників	72,3	65,9

Як і в попередні роки, у 2016 р. спостерігалася регіональна диспропорція захворюваності (у 2,1 разу) і поширення хвороб (у 2,4 разу) (табл.1.4).

Таблиця 1.4

**Захворюваність серед дітей підліткового віку  
в розрізі регіонів у 2016 р, кількість випадків на 1 тис. дітей підліткового  
віку [199]**

Області	Захворюваність
Київська	1819,7
м. Київ	1527,5
Івано-Франківська	1682,6
Харківська	1598,6
Дніпропетровська	1566,5
Рівненська	1513,3
Волинська	>1100,0
Закарпатська	
Херсонська	

Тому варто з раннього дитинства вести активний спосіб життя, загартовуватись, займатись фізичною культурою і спортом дотримуватись правил особистої гігієни, раціонального харчування, словом, намагатися всіма раціональними засобами досягти справжньої гармонії здоров'я.

Вік дітей старшого шкільного віку припадає на період завершення морфофункціонального дозрівання усіх фізіологічних систем тіла людини. Функції організму стають наближеними до дорослої людини асиміляції переважає над дисиміляцією. Величина основного обміну – 2500 ккал/добу для дівчат та близько 3000 ккал/добу для юнаків.

За даними Фарбера, вік 15-17 років характеризується активним формування кори великих півкуль. Дані метаморфози протікають у проекційних зорових зонах, соматосенсорній корі. В корі лобової, зорової, соматосенсорної та асоціативних зон кори великих півкуль головного мозку зростає частка пірамідальних нейронів, в той же час кількість перехідних форм нейронів зменшується. Також, у лобних долях висліджується зростання вмісту зірчастих клітин, що свідчить про дещо пізніший розвиток асоціативних систем, де спостерігається значне ускладнення міжнейронних зв'язків. Саме у цей віковий період нейронні ансамблі, що виступають структурно-функціональною основою обробки інформації, досягають дорослого типу [62, 83].

У старшому шкільному віці значно зростає роль коркових структур у регуляції психічної діяльності і фізіологічних функцій організму. Після періоду деякого погіршення процесів вищої нервової діяльності у середньому шкільному віці спостерігається відновлення високого рівня врівноваженості нервових процесів, процеси збудження і гальмування гармонійно поєднуються, покращується диференціація умовних подразників, більш стійкою стає увага, посилюється роль другої сигнальної системи, покращується пам'ять. По завершенню старшого шкільного віку усі властивості основних нервових процесів досягають рівня дорослої людини. Проте не слід забувати, що у процесах вищої нервової діяльності

важливе значення має сприйняття інформації, у якому важливу роль відіграють центральні та периферійні ділянки аналізаторів. Хоча основні процеси розвитку аналізаторів завершуються набагато раніше, проте окремі процеси вдосконалення їхніх функцій тривають і у старшому шкільному віці [16].

До старшого шкільного віку всі основні механізми управління рухами уже сформовані. Продовжується вдосконалення міжцентральных взаємозв'язків що сприяє вдосконалюються сенсомоторні і соматовісцеральні рефлексі. Добре диференціюються і відтворюються м'язові зусилля. Досягається висока точність рухів, координація діяльності м'язів. Покращується координація рухових і вегетативних функцій. Завершається розвиток асоціативних зон кори – передньої лобові та задньої нижньотім'яної доль. Дані перетворення сприяють більш точній просторовій орієнтації рухів, зростає швидкість прийняття рішень та вирішення завдань, зберігати високу розумову працездатність в умовах інтенсивної розумової діяльності у випадках дефіциту часу. Стає значно інформативнішим відчуття втоми. Юнаки 18-19 років можуть відчувати втому ще до появи її проявів, що дає змогу краще розподіляти сили, більш ефективно вирішувати тактичні завдання. Зростає ролі правої півкулі, що дає змогу вдосконалити абстрактно-логічні операції, словесну регуляцію рухів, процесів екстраполяції. Центральна нервова система набуває характерних рис дорослої особи проте осаточно сформується до 20 років. А в старшокласників вона ще відрізняється меншими функціональними резервом та низькою стійкістю до значних фізичних і розумових навантажень. Морфологічна будова центральної нервової системи, а разом з нею і вища нервова діяльність відповідає рівню дорослого організму приблизно у 20 років. На цей момент загальна маса мозку в середньому складає 1400 г у хлопців та 1260 г у дівчат.

У старшокласників вдосконалюється стереоскопічність зору, збільшується поле зору та пропускну здатність зорового аналізатора до 20-22 років, вдосконалюється процеси темної та світлової адаптації

Вважається, що у юнацькому віці триває вдосконалення вестибулярної

сенсорної системи, оскільки після 16 років спостерігається покращення здатності до підтримки рівноваги. В продовж 14-19 років спостерігається максимальна гострота слуху, проте після 20 років поступово зменшується.

У кістковій системі дітей старшого шкільного віку завершуються процеси осифікації про те ще відбувається у різний час, зростає товщини стінок кісток за рахунок збільшення вмісту у ній солей кальцію, фосфору, магнію, посилюється зв'язковий апарат, пропорції тіла відповідають дорослій людині. Отже, на момент завершення старшого шкільного віку кісткова система за багатьма параметрами відповідає рівню розвитку дорослого організму, хоча остаточне її формування завершується лише у віці 25-30 років [83].

Об'єм та маса м'язів зростає, у віці 15 років становить 33% від маси тіла, а у віці 18 років – уже 44,2%. Та остаточне завершення потовщення м'язових воронк завершуються значно пізніше – лише у віці 30-35 років. У юнацькому віці тривають процеси дозрівання м'язової тканини, м'язів, глікогенових та жирових запасів волокон (М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, 2002) [172].

Серцево-судинна система та система крові старшокласників аналогічна дорослій. Частково можуть спостерігатись прояви дихальної аритмії але повне морфологічне та функціональне дозрівання серця відбувається у 20-21 рік. Так, об'єм серця досягає 130-150 мл (дорослі – 280 мл.), хвилинний об'єм крові –  $3-4 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$  (дорослі –  $5-6 \text{ л} \cdot \text{хв}^{-1}$ ). Систолічний об'єм у 17 років становить складає 70 мл, а ЧСС – на рівні дорослого. Тривають процеси збільшення товщини серцевої стінки, наростання маси серця. Загалом зміни у серцево-судинній системі (зменшення ЧСС, збільшення періоду загальної діастоли, збільшення пульсового тиску, збільшення часу кругообігу крові) свідчить про економізацію функцій [6].

Дихальна система сташокласників наближена до дорослого організму. ЖЄЛ у юнаків сягає значення в 3520 мл, а у дівчат 2760 мл, зменшується частота та зростає глибина дихання, що свідчить про економізацію роботи дихальної системи. Розвиток дихальної системи завершується у дівчат у 17-18 років, а у юнаків – у 19-20 років [6].



Нерівномірно в процесі онтогенезу відбуваються і зміни функціональних властивостей м'язів. Проаналізуємо зміни таких властивостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість у старшому шкільному віці. Слід зазначити, що у дівчат у цьому віці виникають певні зміни у проявах рухових якостей, пов'язані із овуляційно-менструальним циклом [174, 83].

Варто відзначити, що найбільш інтенсивний розвиток з поміж фізичних якостей стосується швидкісних показників. Проте вже в 13-14 років ці показники досягають рівня дорослого. Даний період також є сенсативним для розвитку швидкісно-силових якостей, як зазначає Л.В. Волков [40]. Отже, очевидно, що швидкісні якості досягають свого оптимуму ще до старшого шкільного віку, який менш придатний для їх розвитку. У старшому шкільному віці відбувається стабілізація показників спритності рухів [40].

На відміну від описаних вище якостей, у старшому шкільному віці і далі триває інтенсивне зростання силових показників м'язів. Так, середня сила різних груп м'язів у 16-17 річних порівняно з 14-річними зростає в 1,75 разів. Водночас після 17 років зростання силових показників уповільнюється. Так, у середньому сила м'язів 20-30 річних перевищує таку 16-17-річних лише у 1,1 рази. Сенситивний період сили – 14-17 років (максимальний – 18-20 років до 45 років). Станова сила у 18 років – 125-130 кг. Отже, у старшому шкільному віці спостерігається значний приріст силових показників м'язів, після завершення цього періоду він значно уповільнюється [196].

Витривалість у старшому шкільному віці знову досягає високих значень після деякого спаду у період статевого дозрівання. Проте на момент закінчення школи витривалість, як правило, не перевищує 90% від рівня витривалості дорослих. Сенситивний період загальної витривалості – 15-20 років (максимальна – 20-25 років і до 55 і більше). Максимального рівня показники витривалості досягають у 25-30 років [113, 172].

Фізична працездатність юнаків перебуває на високому рівні. Юнак може виконати обсяг роботи, що у 20-30 разів перевищує можливий у 9-10 років.

Збільшення працездатності є результатом вдосконалення систем регуляції, структурної перебудови м'язів та власне збільшення маси тіла

Гнучкість у старшому шкільному віці дещо погіршується в порівнянні із середнім шкільним віком [6].

Координаційні здібності старшокласників досягають оптимального розвитку і у 18-25 років уже відповідають рівню дорослого організму [16].

Отже, старший шкільний вік – це період незначних анатомо-фізіологічних змін і досягнення організмом юнаків функціонального рівня дорослої людини.

Серед чинників, які негативно впливають на стан здоров'я школярів можна вважати збільшення та інтенсифікацію освітнього процесу, формування розкладу уроків. Тривалість занять складає 6-7 годин на день. Згідно з “Державними санітарними правилами і нормами влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу” учні 10-11 класів повинні витратити на домашні завдання не більше 3 годин, отже близько 8-9 годин старшокласники вимушені працювати у сидячому положенні. За даними науковців [47] до 50% учнів гімназій закінчують навчальний день з ознаками вираженої перевтоми. Для звичайних шкіл цей показник знижується до 20-30%. Таке перевантаження супроводжується імунними і гормональними дисфункціями.

Крім того, не завжди якісно реалізована система фізичного виховання в освітньому закладі веде до зниження рухової активності підлітків, що призводить до порушення обміну речовин, набуття надлишкової маси тіла, ендокринних захворювань та інших недуг [172].

Також не варто забувати про відсутність добре обладнаних спортзалів, низьку якість питної води в освітніх установах, погану організацію харчування школярів. Не покращують ситуації такі фактори як раннє паління, вживання спиртних напоїв тощо.

"Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка" у 2015 році було проведене соціологічне опитування, у якому взяли участь 6674 респондентів, учнів 9-11 класів загальноосвітніх шкіл. Це опитування показало, що

в середньому учні проводять 2-3 години в інтернеті впродовж робочого дня і 4-5 годин впродовж вихідного дня. У 47,3% опитаних виявлено помірну залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, 3,4% мають сильну залежність. Зважаючи на сказане вище, бюджет часу школяра доволі обмежений, а вільний часу приділяється для низької рухової активності.

Безумовно, що заняття фізичною культурою і спортом повинні відбуватися з якихось мотивів, мати стимули, що будуть локомотивом у навчальній діяльності. Такою рушійною силою виступають інтереси, потреби, ідеали, цінності, які диктує суспільство. Загалом відомо, що мотив є тим рушієм, що спонукає людину до дій, і у працях вітчизняних науковців ототожнюється з потребою. Мотивація утворюється під впливом низки факторів. Учені Н. А. Антонова, Ю. А. Бородіна [2, 27] виділяють фактори, що сприяють руховій активності. Серед них: особистісні, ситуаційні, поведінкові, організаційні. Автори Г. П. Грибан [57], Г. В. Безверхня [15], Е. П. Ільїн [90], Т. Ю. Круцевич [117] вказують на комунікативні, сімейні, соціально-економічні, які можна об'єднати у зовнішню групу факторів, до якої можна віднести оточення, діяльність вчителя, задоволення від процесу та ін., та внутрішню групу факторів: усвідомлення власної діяльності, бажання удосконалення тощо [115].

Варто зазначити, що учень керується кількома мотивами, і як твердять Т. Ю. Круцевич [115], О. Ю. Малоземов [128], навчальна і тренувальна діяльність є полімоторною. Коли мотиви однаково спрямовані — то виникає посилення мотивації, якщо ж вони мають різноплановий характер, то перемагає більш значний, який і буде визначати подальшу діяльність. Але рівень мотивації у дорослих важко утримати, а в роботі з дітьми тим паче, тому доводиться використовувати різні види стимулювання [125]. Стимул виступає певною прихованою зброєю вчителя у боротьбі з лінню учнів; для підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників, які передбачають особистісно-значущі заохочення учнів у вигляді високих оцінок, похвальних грамот тощо [209]. У такому випадку учні використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб,

тому стимулювання ефективно, якщо сприяє пробудженню інтересу до навчальної діяльності [45].

Зрозуміло, що аби мотивувати дитину, потрібно мати широкий спектр засобів. Але відділити мотивацію від спонукань, таких, як: інтерес, прагнення, потреби, цілі — неможливо, бо саме вони складають ту рушійну силу, що змушує людину змінюватися і досягати “вершин”. Та мотиваційне поле не стоїть на місці, і з плином часу змінюється відповідно до вікових та змістових особливостей. Вчені Г. В. Безверхня [15], В. Р. Ніколаєв [147] довели, що між мотивом і метою існує зв'язок, що регламентує, формує процес фізичного вдосконалення. Як свідчить досвід, до формування потреб у фізичному вдосконаленні варто більш ретельно ставитись вже з середнього шкільного віку, коли учні починають усвідомлювати причини успіхів та невдач й ті цілі, які ставить вчитель [131].

Тому першочерговим завданням навчального закладу є, за допомогою викладачів, правильно сформулювати потреби й інтереси школярів, які стануть в майбутньому цінностями для дорослої людини, залучаючи до цього процесу й батьків. Безумовно, цінності можуть змінюватися під впливом життєвих ситуацій, але фізичне виховання посідає насправді вагоме місце в цій ієрархії цінностей [25, 29, 227].

Адже виникненню в учнів стійкого інтересу до фізично активного способу життя, на думку вчених [27, 226], сприяють належно організовані уроки фізичної культури, різноманітні фізкультурно-оздоровчі заходи, які відбуваються в школі, а також залучення школярів до самостійної організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. У своїх дослідженнях науковці [15] відмічають, що більшість учнів (87,3 %) добре знає, що активний рух сприяє гармонійному фізичному розвитку людини, попереджає виникнення хронічних хвороб серця, гіпертонії, неврозів, артритів, сколіозу, ожиріння й інших захворювань. Але в процесі навчання учнів у школі, спостерігається тенденція зниження їх інтересу до занять фізичною культурою [19].

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз літературних джерел дає змогу побачити, що освітній процес має високий рівень інтенсивності та значний обсяг навчального матеріалу. Уроки фізичної культури, які регламентовані двома академічними годинами протягом тижня, не в змозі компенсувати недостатній обсяг рухової активності. А позаурочні та позашкільні заходи часто мають епізодичний характер та низьку якість організації.

У літературних джерелах наявна інформація, що стосується досвіду багатьох країн, в яких за норму вважають уроки фізичної культури, які відбуваються більше ніж тричі на тиждень з обов'язковими додатковими позашкільними заняттями і навіть складанням іспиту з фізичної культури. Також варто наголосити на моменті тіснішої співпраці між навчальними закладами та спортивними школами і центрами, як ми бачимо на прикладі Італії та Скандинавських країн.

Проте основною є позиція керівництва навчального закладу та вчителя фізичної культури, адже саме вони здатні організувати потужний освітній процес, який сприятиме мотивації школярів займатися фізичною культурою.

Низький рівень здоров'я старшокласників в Україні залишається одним з основних викликів освітньому процесу. Пошук оптимальних засобів і методів для покращення ситуації визначає актуальність дослідження.

Основні положення цього розділу були подані в публікаціях [159]

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Відповідно до мети роботи для досягнення поставлених завдань нами були використані загальноновизнані методи, які широко використовуються в наукових дослідженнях у теорії та методиці фізичного виховання і спорту й досить інформативно описані в науковій літературі, а саме:

2.1.1 Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

2.1.2 Соціологічні методи досліджень.

2.1.3 Антропометричні методи.

2.1.4 Фізіологічні методи.

2.1.5 Фремінгемська методика дослідження рухової активності.

2.1.6 Педагогічні методи дослідження.

2.1.7 Методи математичної статистики.

#### 2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Вивчення й аналіз науково-методичної літератури здійснювали з метою: обґрунтувати вибір теми, визначити завдання дослідження, ознайомити з передовим науковим досвідом попередніх дослідників й узагальнити його. За допомогою теоретичного аналізу було встановлено актуальність проблеми, узагальнено наявні дані, погляди, підходи до організації процесу фізичного виховання школярів, в якому застосовано традиційні засоби фізичного виховання, визначено найактуальніші проблеми щодо доцільності й ефективності організації фізичного виховання школярів. Було переглянуто питання формування потреб в руховій активності в процесі фізичного виховання.

Дані, отримані в процесі теоретичного аналізу, допомогли нам під час інтерпретації результатів дисертаційного дослідження. Кількість опрацьованих джерел сягає 218 найменувань спеціалізованої літератури.

**2.1.2. Соціологічні методи дослідження.** Анкетування здійснювали з метою вивчити ставлення до організації занять фізичною культурою і побажань учнів (додаток В) та вчителів (додаток Г).

Анкети були індивідуальними, респонденти заповнювали анкети в присутності дослідника, що дало змогу контролювати правильність заповнення анкет. Обидві анкети склалися з трьох частин: вступу, основної та демографічної частини. Вступна частина передбачала своєрідне звернення до респондентів, в якому були визначені завдання дослідження і роль кожного респондента у вирішенні зазначених завдань. Основна частина складалася з набору запитань із заготовленими варіантами відповідей, чи особистим варіантом відповіді. Демографічну частину було складено для вчителів, в якій були запитання, відповіді на які визначали кваліфікацію вчителя, вік, стаж, освіту та спеціалізацію з обраного виду спорту.

Учням та вчителям було запропоновано по 23 запитання. Зміст запитань в анкетах для учнів передбачав, що ми отримаємо інформацію про їх ставлення до уроків фізичної культури, про організацію та мотиви відвідування уроків. Щодо вчителів, то нам була цікава їхня думка про те, як вони бачать змістове наповнення уроків, чи достатнім є їх матеріально-технічне забезпечення та як підняття рівень відвідування учнями уроків фізичної культури.

**2.1.3. Антропометричні методи дослідження.** Антропометричні методи передбачали вимірювання показників довжини і маси тіла. Дослідження проводили стандартним інструментом за допомогою загальновизнаних методів, що описані в науковій літературі [108]. Отримані результати порівнювали з середньовіковими стандартами учнів старшого шкільного віку.

**2.1.4. Фізіологічні методи дослідження.** Одним з важливих компонентів, що характеризує стан здоров'я дітей, є оцінювання функціонального стану серцево-судинної (ССС) та дихальної систем (ДС) [108].

Для оцінювання стану ССС використовували вимірювання таких показників, як частота серцевих скорочень (ЧСС) та систолічний і діастолічний артеріальний тиск (АТ) у спокої.

Артеріальний тиск визначали за допомогою напівавтоматичного тонометра загального призначення (Microlife BP A50), у сидячому положенні фіксувався середній результат у мм рт. ст.

Основним із доступних нам для вимірювання показників стану дихальної системи була ЖЄЛ. Показник визначали в мілілітрах за допомогою сухоповітряного спірометра, точність вимірювання до 100 мл. [108].

**Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я школярів.** Рівень фізичного здоров'я школярів старших класів визначали за допомогою експрес- оцінювання рівня фізичного здоров'я хлопців та дівчат за методикою Г.Л. Апанасенка (1992) [8]. Вимірювали такі показники в стані спокою: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, проба Руф'є та динамометрія кисті, розраховували індекси (табл. 2.1). Під час розрахунку силового індексу використовували показник сильнішої руки.

Життєвий індекс визначали за формулою (2.1):

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \text{ Л } \times \text{ кг }^{-1} \quad (2.1)$$

де ЖІ – життєвий індекс,

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл

m – маса тіла, кг

Для вимірювання сили м'язів застосовували найбільш поширений динамометр Коллена, за допомогою якого визначали силу м'язів-згиначів кисті й пальців (кистьова динамометрія).

Силовий індекс (СІ) розраховували за формулою (2.2):

$$\text{СІ} = \frac{\text{динамометрія кисті, кг}}{\text{маса тіла, кг}} \times 100 \quad (2.2)$$



Індекс Робінсона визначали за формулою (2.3):

$$IP = \frac{ЧСС \text{ спок. уд. хв}^{-1} \times АТ \text{ сист. мм. рт. ст}}{100} \quad (2.3)$$

де IP – індекс Робінсона, бали

ЧСС спок. – частота серцевих скорочень у стані спокою,  $уд \cdot хв^{-1}$

АТ сист. – систолічний артеріальний тиск, мм рт.ст

Рівень індексу Робінсона оцінювали, порівнюючи отримані значення зі шкалою, наведеною в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Оцінювання індексу Робінсона у дітей [108]

Рівні	Стан серцево-судинної системи	Індекс Робінсона (бали)
Високий	Функціональні резерви серцево-судинної системи у чудовій формі	69 і менше
Вищий за середній	Функціональні резерви серцево-судинної системи в нормі	70 — 84
Середній	Можна говорити про недостатність функціональних можливостей серцево-судинної системи.	85 — 94
Нижчий за середній	Є ознаки порушення регуляції діяльності серцево-судинної системи.	95 — 110
Низький	Регуляція діяльності серцево-судинної системи порушена	111 і більше

### Методика оцінювання фізичної працездатності за пробою Руф'є.

Функціональну пробу 30 присідань за 45с використовували для оцінювання функціонального стану ССС у відповідь на дозоване фізичне навантаження. За даними спеціальної наукової літератури значення індексу Руф'є з високим ступенем корелює із значенням МСК, тому може бути основою для непрямого оцінювання фізичної працездатності. Розрахунок значення індексу Руф'є здійснювали за загальновизнаною формулою, що подана в спеціальній літературі [108].

Індекс Руф'є розраховували за формулою (2.4)

$$IP = \frac{4 \times (P1+P2+P3) - 200}{10}, \quad (2.4)$$

де P1- частота серцевих скорочень в стані спокою за 15с,  $уд \cdot хв^{-1}$

P2 - частота серцевих скорочень після 30 присідань,  $уд \cdot хв^{-1}$

P3 - частота серцевих скорочень між 45 по 60 с відпочинку,  $уд \cdot хв^{-1}$

Оцінювання індексу: менше 3 – висока працездатність; 4 – 6 добра; 7 – 9 середня; 10 – 14 – задовільна; 15 і вище – погана.

Детальний опис розрахунків індексів наведено в спеціальній літературі. За допомогою нормативної таблиці порівнювали й оцінювали відповідність маси тіла зросту [108]. Оцінювання рівня фізичного здоров'я школярів здійснювали відповідно до значень, наведених в таблиці (табл.2.2.).

Таблиця.2.2

**Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я хлопчиків і дівчаток 7-16 років  
(Г.Л. Апанасенко, 1992) [9]**

Показники	Низький	Нижчий за середн.	Середній	Вищий за середн.	Високий	Низький	Нижчий за середн.	Середній	Вищий за середн.	Високий
	Хлопці					Дівчата				
Життєвий індекс, мл·кг (бали)	≤50 (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75 (3)	≥76 (4)	≤45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-70 (3)	≥71 (4)
Силовий індекс, (бали)	≤45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65 (3)	≥66 (4)	≤40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55 (3)	≥56 (4)
Індекс Робінсона (бали)	≤96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	≥70 (4)	≤96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75 (3)	≥75 (4)
Відповідність маси тіла довжині	-3	-1	0	0	0	-3	-1	0	0	0

Продовження табл. 2.2

Індекс	≥15	10-	6-9,9	4-5,9	≤3,9	≥15	10-	6-9,9	4-5,9	≤3,9
Руф'є,	(-2)	(-1)	(2)	(5)	(7)	(-2)	(-1)	(2)	(2)	(7)
Сума	≤2	3-5	6-10	11-12	≥13	≤2	3-5	6-10	11-12	≥13

Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма показниками і зіставляючи їх зі шкалою, отримали оцінку рівня фізичного здоров'я – низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

Система оцінювання рівня фізичного здоров'я є однією з найбільш прикладних систем оцінювання рівня фізичного стану дітей у практиці фізичного виховання тому, що містить більшість його параметрів, до яких належать функціональні показники, показники фізичного розвитку та фізичної працездатності.

**2.1.5. Фремінгемська методика дослідження рухової активності.** Добову рухову активність визначали за методикою Фремінгемського дослідження, що ґрунтується на хронометражі рухової активності учнів протягом доби. Хронометрування робили самі учні та реєстрували у відповідній індивідуальній карті (Додаток Д).

Фактичний обсяг добової рухової активності оцінювали згідно з даними анкетування протягом доби і розподіляли на рівні.

Класифікація рівнів рухової активності, відповідно до видів зайнятості:

1. Базовий рівень — сон, відпочинок лежачи.
2. Сидячий рівень — перегляд телепрограм, виконання домашнього завдання, читання, робота з комп'ютером, планшетом та ін.
3. Малий рівень — гігієнічні процедури, пересування на всіх видах транспорту, навчальні заняття, окрім занять фізичною культурою.
4. Середній рівень — прогулянки, пересування пішки, хатня робота, ранкова гімнастика.

5. Високий рівень — спеціально організовані заняття фізичними вправами.

Помноживши кількість часу, який витрачається на кожен вид діяльності на ваговий коефіцієнт (табл. 2.3), розраховували кількість балів, яка відповідає індексу фізичної активності (ІФА) на кожному з рівнів. Сума ІФА всіх рівнів за добу відповідає добовому індексу фізичної активності.

Таблиця. 2.3

**Коефіцієнт індексу фізичної активності [61]**

Рівень фізичної активності	Поглинання кисню, л·хв <sup>-1</sup>	Ваговий коефіцієнт	Енерговитрати Ккал·хв <sup>-1</sup>
Базовий	0,25	1,0	1,25
Сидячий	0,28	1,1	1,40
Малий	0,41	1,5	2,05
Середній	0,60	2,4	3,00
Високий	1,25	5,0	6,25

Розрахувавши таким чином індекс фізичної активності кожного досліджуваного, можна порівняти ці дані з середньовіковими показниками добових енерговитрат (табл. 2.4).

Таблиця. 2.4

**Сумарні добові показники енерговитрат юнаків та дівчат старшої школи (по R.Molina та C. Vauchard) [108]**

Вік, роки	Юнаки		Дівчата	
	кДж	Ккал	кДж	Ккал
15	12600	3000	10500	2500
16	12800	3050	10100	2420

**2.1.6. Педагогічні методи дослідження.** До цієї групи належать такі методи, які були застосовані в наших дослідженнях:

- **Педагогічний експеримент** — це комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища у спеціально створених умовах [108].

Педагогічний експеримент проводили у вигляді констатувального і формувального етапів.

Метою запровадження констатувального експерименту було отримання вихідних даних, які стосувались визначення мотивації до занять фізичною культурою і спортом, рівня фізичної підготовленості, обсягу рухової активності та рівня здоров'я старшокласників, які навчаються в освітніх закладах різного профілю.

У формувальному експерименті ми, спираючись на попередньо отримані дані, розробили та впровадили організаційно-методичні умови, які враховували побажання школярів і були спрямовані на збільшення обсягу добової рухової активності та покращення рівня здоров'я старшокласників.

• **Педагогічне тестування.** Педагогічне тестування здійснювали відповідно до «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів для 10 – 11 класів» [78].

У дослідженні були застосовані такі тести:

1. Підтягування на високій перекладині - юнаки (кількість разів);
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів);
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см);
4. Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів);
5. Біг 100 м (с);
6. Рівномірний біг 1500 м (хв, с);
7. Стрибок у довжину з місця (см)

*Таблиця.2.5*

### Орієнтовні навчальні нормативи [78]

Навчальні нормативи		Рівні компетентності				
		низький	серед- ній	достат- ній	висо- кий	
10 клас						
1	Підтягування (кількість разів)	X	до 4	4	8	11
2	Згинання та розгинання рук в	X	до 15	15	22	30

Продовження табл.2.5

		Д	до 7	7	13	15
3	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Х	до 3	3	6	10
		Д	до 11	11	15	18
4	Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)	Х	до 20	20	40	55
		Д	до 18	18	38	48
5	Біг 100 м (с)	Х	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		Д	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
6	Рівномірний біг 1500 (хв,с)	Х	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		Д	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
7	Стрибок у довжину з місця (см)	Х	до 200	200	210	220
		Д	до 155	155	170	185
<b>11 клас</b>						
1	Підтягування (кількість разів)	Х	до 5	5	9	12
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Х	до 15	15	25	35
		Д	до 9	9	13	16
3	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Х	до 4	4	7	11
		Д	до 7	7	9	16
4	Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів)	Х	до 20	20	48	58
		Д	до 20	20	45	55
5	Біг 100 м (с)	Х	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		Д	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
6	Рівномірний біг 1500(хв, с)	Х	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		Д	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
7	Стрибок у довжину з місця (см)	Х	до 205	205	215	225
		Д	до 150	150	170	180

**2.1.7. Методи математичної статистики.** У роботі для визначення залежності між досліджуваними показниками визначали основні статистичні величини [62, 97]. Було розраховане середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ) - визначалося для отримання середньогрупових даних, а також для використання в подальших формулах і розрахунках.

Середнє квадратичне (S), характеризується середнім відхиленням (реальних варіантів від їх середніх арифметичних).

Метод оцінювання достовірності відмінностей середніх арифметичних між вибірками був оброблений за досить ефективним параметричним критерієм

Стьюдента (для незв'язаних вибірок), який призначений для з'ясування, наскільки достовірно відрізняються показники однієї вибірки досліджуваних від інших. В разі невідповідності вибірки закону нормального розподілу було використано критерій Уїлкоксона [145].

Статистичну обробку отриманих даних проводили за допомогою програми “Statistica 6.0 та 10” (StatSoft, США) та електронних таблиць “MS Excel 2010” (Microsoft, США), які дали змогу провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин [62].

## 2.2. Організація досліджень

Дослідження було проведене з учнями 10-11 класів в різних освітніх закладах м. Івано-Франківська, а саме в:

- Обласний ліцей інтернат для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОДСМ).
- Школа ліцей № 23 (Ш-Л № 23).
- Навчально-виховний комплекс № 3 (НВК № 3).
- Загальноосвітня школа № 25 (ЗОШ № 25).
- Загальноосвітня школа № 3 (ЗОШ № 3).

У дослідженні мотивації взяли участь 146 юнаків та 147 дівчат, у дослідженнях фізичної підготовленості та рухової активності 142 юнаки та 175 дівчат. У формульованому експерименті 31 юнак та 32 дівчини.

Визначені мета і завдання зумовили хід теоретико-експериментального дослідження проблеми, яке було здійснене у чотири етапи в період 2013-2018 р.

*Перший етап* (жовтень 2013 – серпень 2014 рр.) проведено аналіз і вивчення наукової літератури з проблеми дослідження. Було розроблено програму дослідження, відбувалась підготовка до організації дослідження, оволодіння методиками дослідження, написання першого та другого розділів дисертації.

*Другий етап* (вересень 2014 – жовтень 2015 рр.) здійснювалось анкетування учнів та вчителів, оцінювання фізичного здоров'я, рухової активності,

антропометричних, функціональних показників, фізичної підготовленості школярів. Здійснювалось опрацювання та інтерпретація отриманих результатів, на основі яких було теоретично обґрунтовано та розроблено організаційно-методичні умови процесу фізичного виховання для учнів старшого шкільного віку.

*Третій етап* (листопад 2015 – травня 2016 рр.) проведення формувального, послідовного, порівняльного експерименту який тривав один навчальний рік в ЗОШ № 3 взяли участь 32 дівчини та 31 юнак 10-х та 11-х класів. Після завершення експерименту проведено математичну обробку отриманих даних.

*Четвертий етап* (червня 2016 – жовтень 2018 рр.) – проводився аналіз результатів формувального педагогічного експерименту, здійснювалося оформлення розділів дисертаційної роботи; формулювалися висновки. Дисертаційна робота була підготовлена до апробації та офіційного захисту.



### РОЗДІЛ 3

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ

### 3.1. Аналіз робочих навчальних планів досліджуваних освітніх навчальних закладів

Згідно з державними санітарними правилами і нормами (5.5.2.008-01) загальноосвітні навчальні заклади, які працюють п'ять днів на тиждень, не повинні перевищувати гранично допустиме навчальне навантаження учнів, тобто воно не повинне бути більше, ніж 33 навчальні години на тиждень для учнів 10 та 11 класів. А спеціалізовані навчальні заклади з поглибленим вивченням навчальних предметів – гімназії, ліцеї, колегіуми, школи з профільним навчанням, інтернатні заклади, навчально-виробничі комбінати можуть запроваджувати шестиденний робочий тиждень. У такому разі гранично допустиме навчальне навантаження учнів встановлюється в обсязі 36 годин на тиждень у 10 та 11 класах. Разом з уроком фізичної культури – 38 годин, однак час, виділений на фізичну культуру, не враховують під час визначення гранично допустимого навантаження учнів [50].

Під час аналізу організації процесу навчання та навчального навантаження старшокласників різних закладів середньої освіти було виявлено певні особливості перерозподілу навантаження в навчальних планах залежно від здійснюваного поглибленого навчання з окремих дисциплін.

Так, Івано-Франківський обласний ліцей-інтернат для обдарованих дітей сільської місцевості (ОЛІДОДСМ) було створено з метою виконання регіональної програми «Обдаровані діти», яка була затверджена сесією Івано-Франківської обласної ради народних депутатів 14.08.1998 р. Відповідно до статуту головним завданням ліцею-інтернату є пошук і відбір талановитої учнівської молоді, розвиток природних здібностей та нахилів дітей, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення, здійснення науково-практичної підготовки ліцеїстів.

Поглиблене навчання здійснюється за рахунок введення додаткових годин на вивчення профільних предметів у варіативній частині навчального плану та різноманітних форм позакласних занять.

У ліцеї-інтернаті заняття проводять за розкладом по два уроки з кожного предмету з перервами між ними. Заклад функціонує за шестиденним навчальним графіком. У навчальному закладі є спортивний зал (12, 24, 6 м), невеликий тренажерний зал, відкритий спортивний майданчик та стадіон.

У 2015-2016 навчальному році у закладі функціонує біологічно-хімічна спеціалізація та спеціалізація української філології. Навчальний процес базувався на основі рекомендацій та робочих планів, що затверджені Міністерством освіти і науки України. Профільні предмети мають максимально допустиму кількість годин – 3-4 години на тиждень. Загальна кількість годин складає 38 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури.

Школа-ліцей № 23 Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника (Ш-Л № 23), започаткована у 1989 році як школа-лабораторія Івано-Франківського державного педагогічного університету ім. Василя Стефаника, 1993 році стала першою школою-ліцеєм на Прикарпатті. У 2004 році одержала статус навчально-виховного комплексу.

У закладі функціонує 2 спортивні зали (12, 24, 6 м) та (12, 12, 3 м), відкритий спортивний майданчик та басейн. Загальна кількість школярів, які навчаються у закладі, складає 1303, з них 108 – старшокласники.

Поглиблене навчання здійснюється за рахунок введення додаткових годин на вивчення профільних предметів у варіативній частині навчального плану та різноманітних форм позакласних занять. На 2015-2016 навчальний рік в старшій школі здійснюється навчання за історичним та правовим профілями. Навчальний процес базувався на основі рекомендацій та робочих планів, що затверджені Міністерством освіти і науки України. Профільні предмети мають максимально допустиму кількість годин 3-4 години на тиждень. Загальна кількість годин складає 32-33 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури.

Загальноосвітня школа № 25 (ЗОШ № 25) функціонує з 1993 року. В закладі наявний спортивний зал (15, 30, 6 м), невеликий тренажерний зал, відкритий спортивний майданчик та стадіон з асфальтовим покриттям. Загальна кількість школярів, які навчаються в школі, складає 1060, з них 72 – старшокласники.

Заклад не має спеціалізованого напрямку вивчення предметів, за винятком старшої школи де функціонує два освітні напрями: історичний та філологічний. Навчання відбувається за державною програмою. На профільні предмети виділяється 3 години на тиждень. Загальна кількість годин складає 33 годин на тиждень разом з уроком фізичної культури.

Навчально-виховний комплексі школи-гімназії № 3 (НВК № 3) заснований у 1986 році. Спортивна база закладу складається зі спортивного залу (12, 24, 6 м), відкритого спортивного майданчика та стадіону. Загальна кількість школярів, які навчаються у закладі, складає 1047, з них 63 – старшокласники.

У старшій школі профільними предметами виступають: інформаційно-технічний та економічний напрям. Вивчення профільних предметів здійснюється за рахунок введення додаткових годин у варіативній частині навчального плану в розмірі 3 години на тиждень. Навчальний процес базувався на основі рекомендацій та робочих планів, що затверджені Міністерством освіти і науки України. Загальна кількість годин педагогічного навантаження на тиждень разом з уроком фізичної культури складає 32 в 10-х класах та 33 в 11-х класах

У загальноосвітній школі № 3 (ЗОШ № 3) у 2015-2016 навчальному році навчалось 834 учні, з них 71 – старшокласник. Спортивна база складається зі спортивного залу (12, 24, 6 м), відкритого спортивного майданчика та стадіону. Це єдина у місті школа, де викладають учителі-іноземці. Завдяки міжнародній співпраці, школа бере участь у декількох україно-польських програмах, що дає можливість здійснювати культурний обмін (з містами Рибник, Жешув, Бродниця, Краків, Варшава, Гожув, Нова Руда, Нова Суль, Мендзелесе, Закопане та ін.)

Аналіз робочого навчального плану свідчить, що старшокласники профільно вивчають філологію, у цій спеціалізації школярі поглиблено вивчають українську,

російську чи польську мову та літературу. Вивчення профільних предметів здійснюється за рахунок введення додаткових годин у варіативній частині навчального плану в розмірі 4-х годин в 10-х та 3 години в 11 класах на тиждень.

Отже, нами було з'ясовано, що навчальне навантаження в усіх середніх закладах освіти, де ми проводили наші дослідження, перебуває на гранично допустимому рівні, а саме – 33 годин разом з поглибленим вивченням предметів та спецкурсів, за винятком ОЛІДОДСМ у якого 6 –ти денний робочий тиждень і 36 годин навчального навантаження.

Варто пам'ятати про час, який витрачається на підготовку домашнього завдання і який теж можна вважати розумовим навантаженням. Водночас на організовану рухову активність у формі уроків фізичного виховання відводиться лише 2 години на тиждень, які повинні компенсувати розумове навантаження старшокласників.

### **3.2 Аналіз мотивів й інтересів як ціннісної мотивації старшокласників до занять фізичною культурою**

Щоб визначити мотиви та ставлення школярів до самостійних занять фізичною культурою і спортом, а також з'ясувати, як вони проводять дозвілля, нами було опитано за допомогою анкетування (додаток В) 146 юнаків та 147 дівчат старшого шкільного віку з різних навчальних закладів [11].

Як свідчить аналіз отриманих відповідей, на запитання “Чи погоджуєтесь Ви з прислів'ям: «В здоровому тілі здоровий дух?»” хлопці десятих та одинадцятих класів здебільшого відповіли ствердно. Найвищі показники були в учнів десятих класів НВК № 3 – 100% та ОЛІДОДСМ – 96%, в одинадцятих класах повністю були згодні з цим юнаки Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25 – 100%, а загалом показники розпочинались з 70,6% – ОЛІДОДСМ. Кількість школярів, які не погодились з таким твердженням не перевищувала 13,3% – ЗОШ № 3 в десятих, та 18,2% – НВК № 3 в одинадцятих класах. Також були учні, що не визначились з відповіддю, у десятих класах – це

школярі Ш-Л № 23 – 25,1% та учні одинадцятих класів ОЛІДОДСМ та НВК № 3 – 11,8% та 9,1% відповідно.

Дівчата десятого класу відповіли на запитання майже так, як і хлопці. Більшість учениць погодилася з прислів'ям і показники відповідей коливалися від 85,7% – ЗОШ № 25 до 100% – НВК № 3 у десятому та від 92% НВК № 3 до 100% в одинадцятих класах інших досліджуваних закладів. Кількість дівчат, що не погодилися з таким твердженням загалом не перевищувала 14,3% в обох вікових групах, окрім учениць ЗОШ № 3, де 52,9% десятикласниць не поділяли думку своїх однокласниць.

Для суб'єктивного визначення особистого фізичного стану було поставлено запитання: «Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?». Відповіді старшокласників були досить неоднозначними. Виявилось, що найбільше хлопців, які задоволені своїм фізичним станом, було у десятих класах у Ш-Л № 23 – 74,9%, ЗОШ № 25 – 68,7%. В одинадцятих класах це були учні ЗОШ № 25 – 77,8% та ЗОШ № 3 – 81,3%. Переважна більшість не зовсім задоволених юнаків у десятому класі була сконцентрована в ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 3. З-поміж одинадцятих класів більше за інших не зовсім задоволених було теж в ОЛІДОДСМ. Юнаків, що були незадоволені власним фізичним станом виявилось 8,3%, які навчались у тому ж ліцеї (рис.3.1).

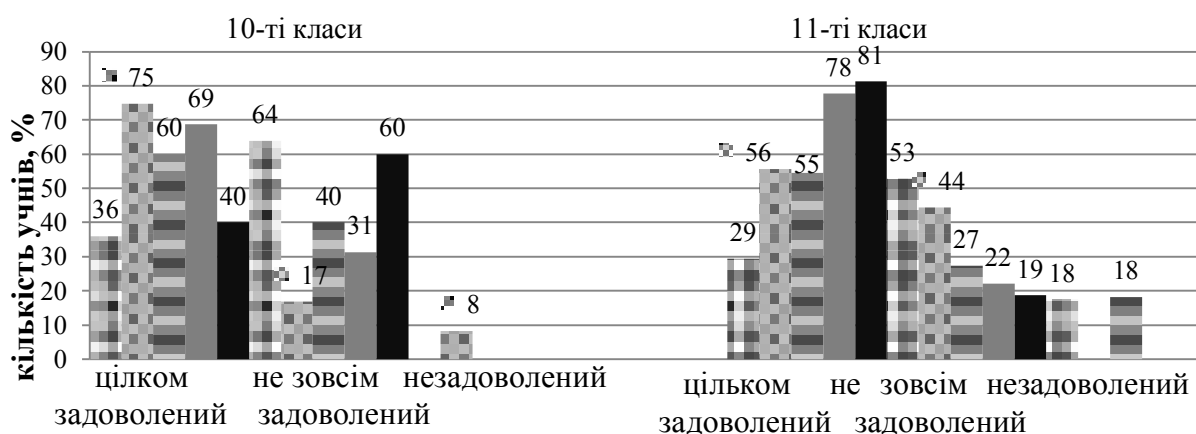


Рис. 3.1 Розподіл юнаків за відповідями акети "Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?"

- - ОЛІДОДСМ;
- - Ш-Л №23;
- - НВК №3;
- - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Переважна більшість дівчат обох вікових груп були цілком задоволені власним фізичним станом, найвищі відсотки продемонстрували учениці Ш-Л № 23 – 71,5% та ЗОШ № 25 – 71,4%. Виняток становлять учениці ЗОШ № 3, де в 10 класі задоволених – 11,8%, а в 11 класі – 26,7% дівчат (рис.3.2).

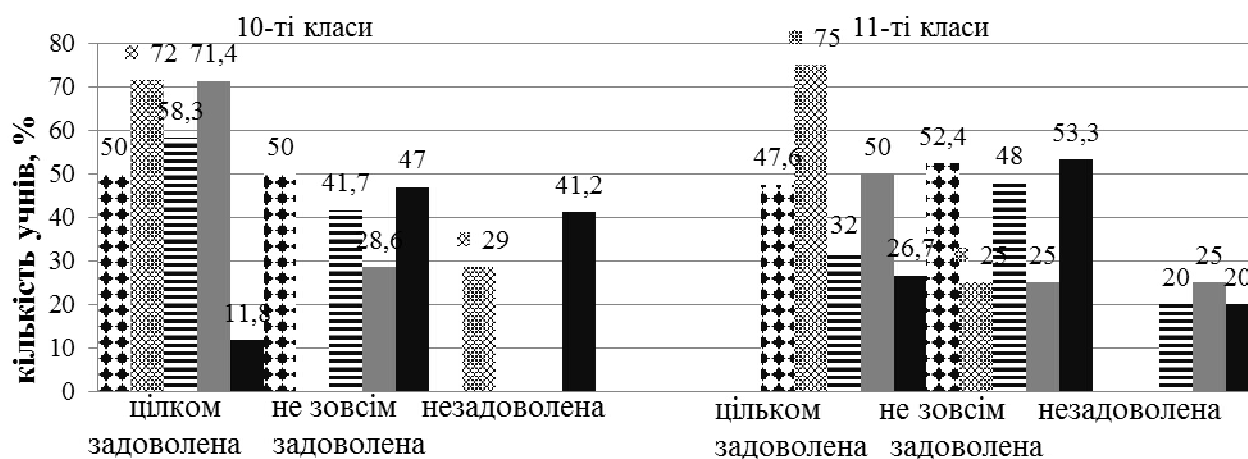


Рис. 3.2 Розподіл дівчат за відповідями акети "Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?"

- ▨ - ОЛІДОДСМ;
- ▧ - Ш-Л №23;
- ▬ - НВК №3;
- - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Щоб дізнатись пріоритетну мету відвідування уроків фізичної культури, учням було поставлене запитання: «З якою метою відвідуєте урок фізичної культури?» Найбільше позитивних мотивів відвідування уроків в 10-х класах було у юнаків ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 25, а в 11-х класах – в ЗОШ № 25 та ОЛІДОДСМ. Це свідчить про те, що школярі усвідомлюють, яку вони мають користь від занять фізичною культурою (табл.3.1).

Дівчат 10-го класу відвідувати уроки фізичної культури спонукають переважно позитивні мотиви. Найбільше таких дівчат навчалось у НВК № 3 та в ОЛІДОДСМ. В 11-х класах у старшокласниць навпаки переважають корисливі мотиви, а саме: отримати хороші оцінки. Більшість таких учениць є у Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3. Причини негативних мотивів, мабуть, варто шукати у стилі роботи вчителя та використанні ним непопулярних методів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Розподіл старшокласників щодо мети відвідування уроків фізичної культури (учні 10-11-х класів), %**

Освітні заклади	Негативні мотиви		Позитивні мотиви		Негативні мотиви		Позитивні мотиви	
	Отримати позитивну оцінку	Уникнути неприємностей	Підвищити фізичну підготовку	Зміцнити здоров'я	Отримати позитивну оцінку	Уникнути неприємностей	Підвищити фізичну підготовку	Зміцнити здоров'я
ОЛДОДСМ	8	—	56	36	11,8	11,8	47	29,4
Ш-Л №23	24,9	24,9	41,5	8,3	55,6	22,2	22,2	—
НВК №3	—	60	40	—	13,6	13,6	54,6	18,2
ЗОШ №25	6,3	12,5	37,5	43,7	22,2	—	77,8	—
ЗОШ №3	—	20	40	40	25	31,3	37,5	6,3
	Дівчата 10 - й клас (n= 70)				Дівчата 11- й клас (n=77)			
ОЛДОДСМ	20	10	35	35	—	—	38,1	61,9
Ш-Л №23	71,5	14,3	—	14,3	66,7	16,7	16,7	—
НВК №3	24,9	—	41,5	33,2	16	48	16	20
ЗОШ №25	35,7	14,3	28,6	21,4	50	—	50	—
ЗОШ №3	17,7	29,4	35,3	17,7	55,3	20	13,3	13,3

Оцінюючи власні враження від уроку фізичної культури загалом, хлопці обох вікових груп висловлюють цілковите задоволення від занять. Цей показник коливався у десятих класах від 60% в учнів НВК № 3 до 76% у школярів ОЛДОДСМ. Тільки у юнаків ЗОШ № 3 переважала кількість – 53,3% – не зовсім задоволених. Учні, незадоволені уроком фізичної культури, було небагато – 6,2% у ЗОШ № 25 та 4% – в ОЛДОДСМ. В одинадцятих класах коливання розпочинались від 52,9% – в ОЛДОДСМ, до 77,8% – в учнів ЗОШ № 25. І знову учні ЗОШ № 3 переважають – 56,3%, які не зовсім задоволені уроком фізичної

культури. Також зріс відсоток учнів – до 11,8% в ОЛДОДСМ та ще в 9,1% учнів НВК № 3, які не є задоволені уроком (табл.3.2).

Таблиця.3.2

**Розподіл юнаків щодо відповідей на запитання анкети:**

**«Чи отримуєте Ви задоволення від занять фізичною культурою», %**

варіанти відповідей	Заклади освітні									
	ОЛДОДСМ		Ш-Л №23		НВК №3		ЗОШ №25		ЗОШ №3	
	Класи (n=146)									
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
цілком задоволений	76	52,9	74,9	66,7	60	63,7	68,7	77,8	46,7	43,7
не зовсім	20	35,3	25,1	33,3	40	27,3	25	22,2	53,3	56,3
не задоволений	4	11,8	—	—	—	9,1	6,2	—	—	—

Схожа ситуація у десятикласниць, адже від 57,1% дівчат ЗОШ № 25 до 100% учениць Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3 підтверджує цілковите задоволення від занять. Учениць, які не зовсім задоволені, незначна кількість. І тільки 28,6% дівчат ЗОШ № 25 не задоволені уроком фізичної культури. В одинадцятих класах тільки в ОЛДОДСМ та Ш-Л № 23 є дівчата, які задоволені уроком. У НВК № 3 кількість учениць, які задоволені та не задоволені уроком фізичної культури, розподілилась порівну (табл. 3.3).

Таблиця.3.3

**Розподіл дівчата щодо на запитання анкети:**

**«Чи отримуєте Ви задоволення від занять фізичною культурою», %**

варіанти відповідей	Заклади освітні									
	ОЛДОДСМ		Ш-Л №23		НВК №3		ЗОШ №25		ЗОШ №3	
	Класи (n=147)									
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
цілком задоволений	90	95,2	100	66,7	91,7	36	57,1	—	100	26,7
не зовсім	10	4,8	—	33,3	8,	28	14,3	25	—	60
не задоволений	—	—	—	—	—	36	—	75	—	13,3

Позитивними мотивами ми вважаємо прагнення підвищити фізичну підготовленість та зміцнити здоров'я, негативними – отримати позитивну оцінку та



уникнути неприємностей, пов'язаних з пропуском заняття. Провівши паралелі між мотивами, які спонукають старшокласників відвідувати заняття фізичною культурою та рівнем задоволення, отриманого на уроках фізичної культури, хочемо підкреслити наступне.

Відсоток школярів, які очікують від уроку фізичної культури користі в 10-му класі в ОЛІДОДСМ – 56% та 36%, натомість задоволених уроком фізичної культури – 76 %, в 11-му класі було 47% і 29,4%, а юнаків, що задоволені уроком фізичної культури – 52,9%.

Очікували позитивних вражень від уроку хлопці Ш-Л № 23 у 10-му класі – 41,5% та 8,3%, а кількість вже задоволених уроком склала 74,9%. В 11-у класі переслідували позитивні мотиви тільки 22,2% проте кількість задоволених школярів зросла до 66,7%.

Юнаків із позитивними мотивами щодо відвідування уроків фізичної культури у НВК № 3 в 10-у класі нараховувалось 40%, а кількість задоволених уроком перевищувала цей показник і складала 60%, а в 11-у класі переслідували позитивні мотиви 54,6% та 18,2%, а кількість задоволених уроком складала 63,7%.

Відсоток школярів ЗОШ № 25 з позитивними мотивами в 10-у класі складав 37,5% та 43,7%, а задоволених уроком – 68,7%. В 11-у класі відсоток юнаків із позитивними мотивами та задоволенням від уроку був ідентичним – 77,8%

А в ЗОШ № 3 користі від уроку очікували 80% юнаків 10 класу. Проте задоволення отримали тільки 46,7%. В 11-у класі відсоток юнаків із позитивними мотивами та задоволенням від уроку був ідентичним – 43,8%. Позитивні мотиви щодо відвідування уроку фізичної культури переслідували 70% дівчат в ОЛІДОДСМ, а задоволених від уроку було 90%. В Ш-Л № 23 тільки 14,3% мали позитивні мотиви, а задоволених від уроку було 100%. Позитивні мотиви мали дівчата з НВК № 3 – 74,7%, а цілком задоволених уроком було 91,7%. Учениць ЗОШ № 25, які мали позитивні мотиви, було 50%, а задоволених уроком – 57,1%. В ЗОШ № 3 переслідували позитивні мотиви 53%, а задоволених від уроку було 100%. В ОЛІДОДСМ, НВК № 3 та ЗОШ № 3 кількість дівчат в 11-х класах із

позитивними мотивами та задоволенням від уроку фізичної культури була однаковою. Відрізнялись результати у Ш-Л № 23 – 16,7% та 66,7%, а в ЗОШ № 25 – 50% було позитивних мотивів і тільки 25% було не зовсім задоволених дівчат.

Відповідаючи на запитання: «Як Ви оцінюєте навантаження на уроках фізичної культури?», більше половини хлопців та дівчат обох вікових груп з досліджуваних навчальних закладів вважають, що навантаження на уроках фізичної культури є оптимальним. Дещо менший відсоток старшокласників відмічає низьке фізичне навантаження (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Розподіл відповідей школярів на запитання анкети:  
«Оцініть навантаження на уроці фізичного виховання», %**

рівні навантаження	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ		Ш-Л №23		НВК №3		ЗОШ №25		ЗОШ №3	
	Класи									
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
	Юнаки (n=146)									
високий	—	—	6,3	11,1	6,3	4,6	6,3	—	—	6,3
оптимальний	58,3	64,7	62,5	55,6	62,5	68,3	62,5	100	60	93,7
низький	41,7	35,3	31,3	33,3	31,3	27,3	31,3	—	40	—
	Дівчата (147)									
високий	28,6	—	14,3	25	14,3	8	14,3	25	5,9	—
оптимальний	57,2	90,5	71,4	75	71,4	64	71,4	75	64,7	73,3
низький	15	9,5	14,3	—	14,3	28	14,3	—	29,4	26,7

Оцінюючи свою активність на уроках фізичної культури, учасники дослідження, незважаючи на стать та вік вказали, що активні й навчаються з інтересом. Та варто виділити хлопців десятого класу з НВК № 3, де цей показник сягнув 100%. З-поміж одинадцятих класів найактивнішими були 77,8% юнаків ЗОШ № 25. Найменший відсоток іноді активних юнаків навчались у ЗОШ № 25, найвищий показник був у школярів ЗОШ № 3. Це стосувалось обох вікових груп. Відсоток учнів, що намагались уникнути занять, склав 6,3% — 9,1% (рис. 3.3).

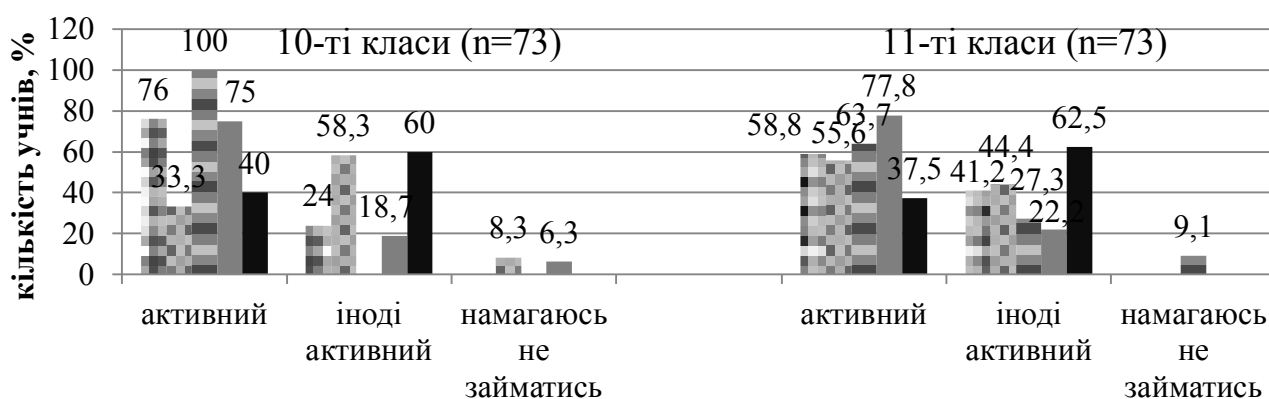


Рис. 3.3 Розподіл юнаків за відповідями на запитання "Як Ви оцінюєте свою активність на уроці фізичної культури?":

- - ОЛІДОДСМ;
- ▨ - Ш-Л №23;
- ▩ - НВК №3;
- ▧ - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Більшість дівчат, які навчаються у десятих класах ОЛІДОДСМ, Ш-Л № 23 та НВК № 3 зазначають, що вони активні на уроках фізичної культури. Іноді активними себе вважають учениці ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3. Дівчата, які намагаються уникнути занять, були тільки у ЗОШ № 25. В одинадцятих класах вважають себе активними учениці ОЛІДОДСМ, Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3. Кількість іноді активних дівчат порівняно з молодшими колегами зростає. Серед дівчат, які намагаються не займатись на уроках фізичної культури 32% навчаються у НВК № 3 та 25% у ЗОШ № 25 (рис. 3.4)

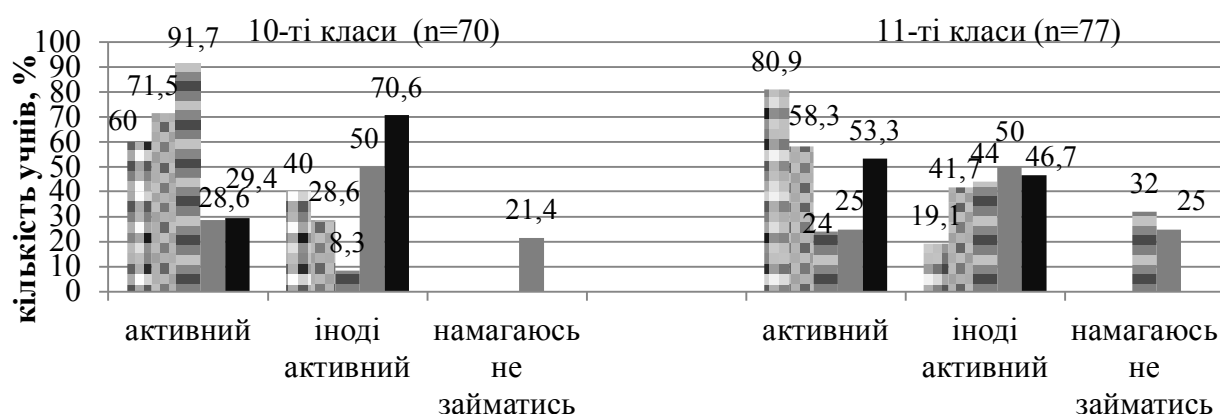


Рис.3.4. Розподіл дівчат за відповідями на запитання: "Як Ви оцінюєте свою активність на уроці фізичної культури?":

- - ОЛІДОДСМ;
- ▨ - Ш-Л №23;
- ▩ - НВК №3;
- ▧ - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Аналізуючи відповіді школярів десятих класів на запитання: «Що вас не влаштовує в уроці фізичної культури?», ми з'ясували, що серед хлопців переважає думка, що вправи, які пропонують на уроках фізичної культури в одинадцятих класах є нецікавими, крім того не подобається стиль роботи вчителя, який не імпонує учням.

У дівчат десятих класів одним з аспектів, що не влаштовує їх на заняттях з фізичної культури, також є стиль роботи вчителя, який їм не подобається. Ученицям одинадцятих класів було загалом нецікаво на уроці фізичної культури, не подобались запропоновані вправи, також не влаштовував стиль роботи вчителя (табл. 3.5).

Таблиця.3.5

**Розподіл відповідей школярів на запитання анкети:**

**«Вкажіть фактори, що не влаштовують Вас на уроці фізичної культури»,**

**%**

Варіанти відповідей	Заклади освітні									
	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	Юнаки									
	10 класи (n=73)					11 класи (n=73)				
Не цікаво на уроці	—	16,6	—	12,5	40	23,5	—	—	—	37,5
Не подобаються підібрані вправи	16	16,6	60	25	46,7	17,6	44,4	13,7	33,3	25
На уроці велике навантаження	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—
На уроці мале навантаження	24	—	40	12,5	—	29,4	—	27,3	33,3	—
Стиль роботи вчителів	16	—	—	12,5	13,3	17,6	44,4	31,9	33,3	37,5
Соромлюсь протилежної статі	4	—	—	—	—	—	11,1	—	—	—
Все влаштовує	28	66,6	—	37,5	—	11,8	—	18,2	11,3	—

Дівчата										
10 класи (n=70)						11 класи (n=77)				
Не цікаво на уроці	20	14,3	33,2	14,3	—	—	32	33,3	—	26,7
Не подобаються підібрані вправи	—	21,4	—	—	11,8	9,6	20	41,7	50	40,3
На уроці велике навантаження	—	—	—	14,3	35,3	4,8	4	—	25	—
На уроці мале навантаження	5	—	8,3	—	—	4,8	8	—	25	—
Стиль роботи вчителів	10	28,6	—	—	52,9	—	36	25	—	33,3
Соромлюсь протилежної статі	15	7,1	—	—	—	—	—	—	—	—
Все влаштовує	50	28,6	58,1	71,5	—	26,7	—	—	—	—

Було з'ясовано також, що якби уроки з фізичної культури в школі не були обов'язковими, то їх би відвідувало більше половини хлопців десятих класів. Та найбільш відповідальними – 84% – були хлопці в ОЛІДОДСМ, а юнаки Ш-Л № 23 найменше виявили бажання відвідувати заняття фізичної культури за розкладом, проте 50% учнів того ж ліцею не проти іноді відвідувати уроки фізичної культури. Схожа ситуація з учнями одинадцятих класів. Тут також більшість відвідувала уроки з фізичної культури. Найбільш мотивованими до занять були юнаки ЗОШ № 25 – 88,9%, а учні ЗОШ № 3 найменше виявили бажання відвідувати заняття фізичної культури за розкладом, проте 62,5% школярів тієї ж школи не проти іноді ходити на уроки фізичної культури (рис. 3.5).

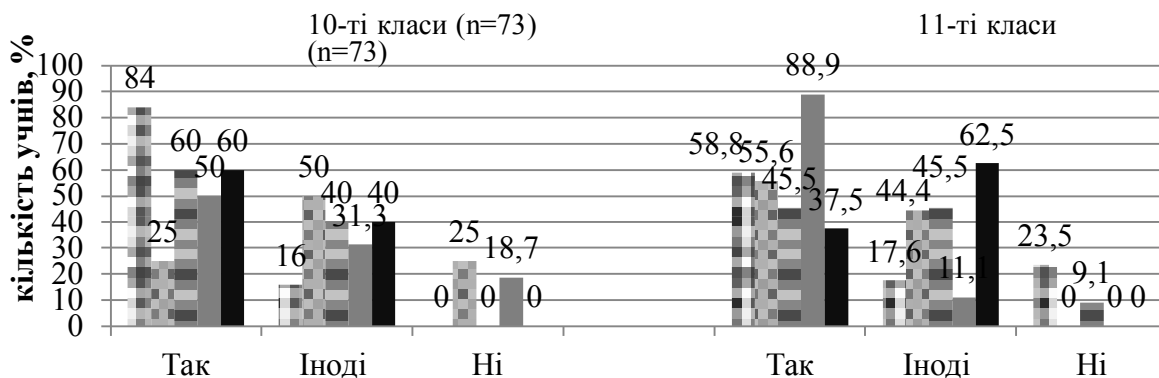


Рис.3.5. Розподіл юнаків за відповідями на запитання "Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові?":

- - ОЛДОДСМ;
- ▣ - Ш-Л №23;
- - НВК №3;
- - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Дівчата всіх досліджуваних навчальних закладів у різному відсотковому співвідношенні підтвердили бажання займатися фізичною культурою іноді, тільки учениці ЗОШ № 3 – 82,4% – готові відвідувати уроки фізичної культури, незважаючи на те, що їм не цікаво на уроці, не подобаються підібрані вправи і не влаштовує стиль роботи вчителя. Вражає відсоток дівчат (44% у НВК № 3), що не мали наміру відвідувати заняття фізичної культури (рис. 3.6), у хлопців цей показник був нижчим та не перевищував 25% у десятих та 23,5% в одинадцятих класах.

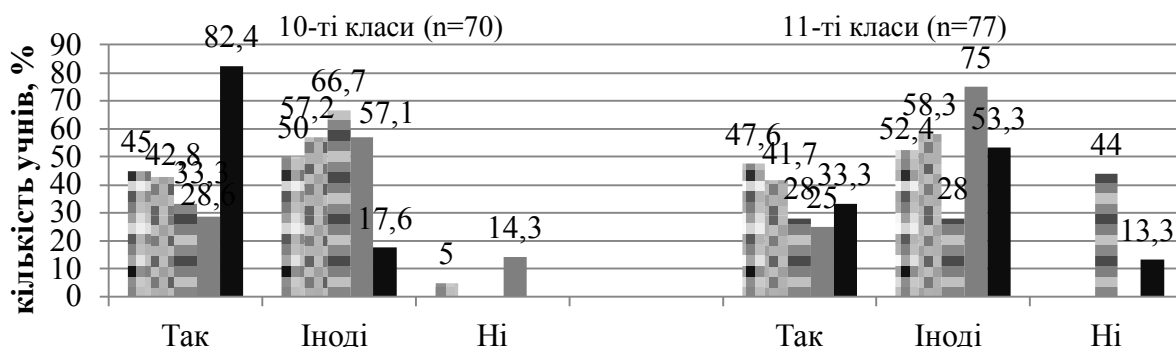


Рис. 3.6. Розподіл дівчат за відповідями на запитання "Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові?":

- - ОЛДОДСМ;
- ▣ - Ш-Л №23;
- - НВК №3;
- - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Підсумувавши дані, які ми отримали під час аналізу відповідей на запитання «Чи пропускаєте урок фізичної культури умисно?», ми побачили, що серед хлопців десятих класів в ОЛДОДСМ та в НВК № 3 немає учнів, які умисно пропускають уроки фізичної культури. В інших начальних закладах пропускали уроки фізичної культури хлопці Ш-Л № 23 – 33,3%, ЗОШ № 25 – 37,5% та ЗОШ № 3 – 20%. В одинадцятих класах також є учні, що з різним відсотковим співвідношенням пропускали уроки фізичної культури: в ЗОШ № 3 – це 18,7%, ЗОШ № 25 – 22,2, Ш-Л № 23 – 22,2%, у НВК № 3 – 22,7%, а в ОЛДОДСМ – 47% (рис. 3.7).

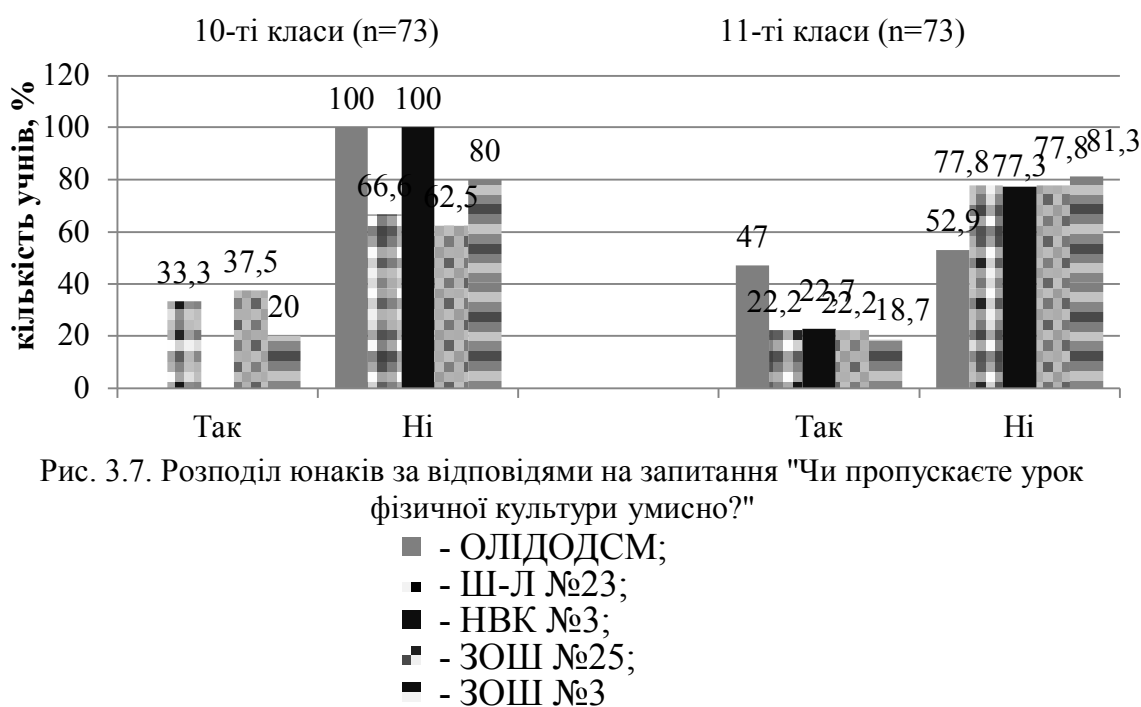


Рис. 3.7. Розподіл юнаків за відповідями на запитання "Чи пропускаєте урок фізичної культури умисно?"

- - ОЛДОДСМ;
- - Ш-Л №23;
- - НВК №3;
- - ЗОШ №25;
- - ЗОШ №3

Поміж дівчат десятих класів не пропускали уроки фізичної культури тільки учениці НВК № 3, значними пропуски були у ЗОШ № 3 – 52,9%, також пропуски були помічені у Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25 по 28,6% і в ОЛДОДСМ цей показник склав 15%, відсоток пропусків занять у дівчат дещо нижчий ніж у хлопців. Поміж одинадцятих класів найбільше учениць, які можуть дозволити собі пропустити урок фізичної культури, в НВК № 3 – 64%.

В учнів одинадцятих класів відсоток, що пропускає урок фізичної культури, зріс порівняно з учнями-десятикласниками (рис.3.8).

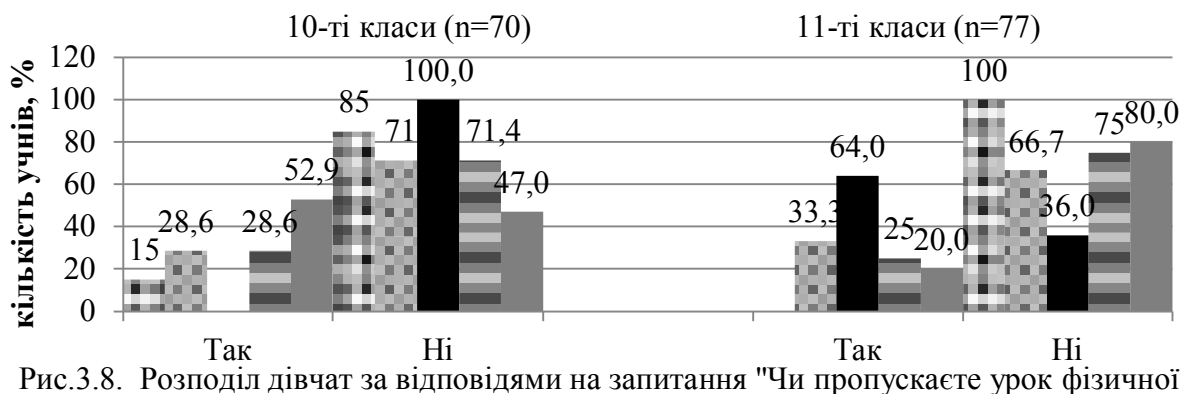


Рис.3.8. Розподіл дівчат за відповідями на запитання "Чи пропускаєте урок фізичної

- культури умисно?":
- - ОЛДОДСМ;
  - - Ш-Л №23;
  - - НБК №3;
  - - ЗОШ №25;
  - - ЗОШ №3

Думки старшокласників щодо оптимальної кількості уроків фізичної культури на тиждень розподілились таким чином: більша частина хлопців десятих класів хоче мати два уроки фізичної культури, окрім учнів ЗОШ № 3, де 53,3% віддали свій голос за чотириразові заняття фізичною культурою, дещо менший відсоток учнів віддав свій голос за три уроки. В одинадцятих класах учні віддають перевагу триразовим заняттям, окрім школярів ЗОШ № 25, де 55,6% не проти чотириразових занять, а учні ЗОШ № 3 хочуть мати два заняття на тиждень.

Більшість дівчат навпаки розглядають два уроки фізичної культури як оптимальні для себе. Менший відсоток дівчат мали б три заняття на тиждень, що ж до чотириразових та одноразових занять фізичною культурою протягом тижня, то думки такі ж, як і в юнаків. І здивували учениці десятого класу ЗОШ № 25 та одинадцятикласниці НБК № 3, які вважають, що не варто проводити уроки фізичної культури взагалі (табл. 3.6.).



Таблиця.3.6

**Розподіл відповідей старшокласників на запитання анкети:  
«Яка оптимальна кількість уроків фізичної культури для Вас на  
тиждень», %**

Кількість уроків	Заклади освіти									
	ОЛДДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3	ОЛДДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	10-класи					11-класи				
	Хлопці (n=142)									
	1	—	8,3	—	6,3	—	—	—	4,5	—
2	52	41,5	—	43,7	—	17,6	44,4	18,2	33,3	56,3
3	32	33,3	100	37,5	46,7	70,6	55,6	45,5	11,1	43,7
4	16	16,6	—	12,5	53,3	11,8	—	31,8	55,6	—
	Дівчата (n=147)									
1	—	14,3	—	23,5	5,9	4,8	33,3	20	—	—
2	55	71,5	74,7	35,3	17,7	66,6	66,7	36	25	80
3	15	14,3	8,3	23,5	52,9	19	—	24	75	20
4	30	—	16,6	—	23,5	9,6	—	8	—	—
0	—	—	—	17,7	—	—	—	12	—	—

Обираючи порядковий номер для уроку фізичної культури у навчальному розкладі, хлопці пропонували різні варіанти, однак загалом частіше називали четвертим, третім та першим саме урок фізичної культури (табл. 3.7).

Таблиця.3.7

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання анкети:  
«Під яким порядковим номером Ви бачите урок фізичної культури у  
розкладі», %**

Заклади освіти	клас	Порядкові номери уроків						
		1	2	3	4	5	6	7
ОЛДДОДСМ	10	32	8	16	28	—	16	—
	11	11,8	11,8	52,9	23,5	—	—	—
Ш-Л №23	10	8,4	16,6	16,6	41,8	16,6	—	—
	11	—	22,3	33,3	44,4	—	—	—

Продовження табл. 3.7

НВК №3	10	—	—	—	20	20	—	60
	11	33,3	8,3	25	8,3	8,3	—	16,8
ЗОШ №25	10	25	18,7	12,6	—	—	18,7	25
	11	44,4	11,1	—	33,3	11,1	—	—
ЗОШ №3	10	6,7	40	—	—	—	53,3	—
	11	—	18,7	50	25	6,3	—	—

У дівчат схожа ситуація, та все ж прослідковується перевага до уроків в середині дня (3 та 4) урок, або ж останніх (6 та 7) уроків фізичної культури (табл.3.8)

Таблиця.3.8

**Розподіл дівчата за відповідями на запитання анкети:**

**«Під яким порядковим номером Ви бачите урок фізичної культури у розкладі» дівчата, %**

Заклади освіти	клас	Порядкові номери уроків							
		1	2	3	4	5	6	7	8
ОЛІДОДСМ	10	20	20	25	35	—	—	—	—
	11	9,6	4,8	57	14,3	14,3	—	—	—
Ш-Л №23	10	—	14,3	57,1	28,6	—	—	—	—
	11	—	25	75	—	—	—	—	—
НВК №3	10	13,4	—	6,6	20	—	—	60	—
	11	28	—	16	16	—	8	20	12
ЗОШ №25	10	14,3	14,3	7,1	—	7,1	21,4	21,4	14,3
	11	—	—	25	50	25	—	—	—
ЗОШ №3	10	5,9	17,6	52,9	—	—	—	23,6	—
	11	—	—	73,3	13,4	—	—	13,3	—

На запитання: «Скільки часу Вам потрібно протягом дня для рухової активності?» учні відповіли так.

Для більшості хлопців обох вікових груп достатньо 90 хв, також дещо менша кількість школярів не проти витратити 60 хв для рухової активності, показники у 120 хв були незначними (табл.3.9).

Таблиця.3.9

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання анкети  
щодо оптимальної тривалості рухової активності впродовж дня, %**

Тривалість хв	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	10 класи (n=73)				
60	24	51,7	20	37,5	60
90	56	40	60	62,5	40
120	20	8,3	20	—	—
	11 класи (n=73)				
60	35,4	55,6	27,2	22,2	62,5
90	47	44,4	72,8	66,7	37,5
120	17,6	—	—	11,1	—

Переважна більшість дівчат як 10, так й 11 класів вказували, що прагнуть займатись фізичною культурою не більше 40-50 хв впродовж дня, дещо менша кількість надавали перевагу заняттям тривалістю 60 хв і невеликий відсоток не проти тренуватись 90 хв (табл. 3.10).

Таблиця.3.10

**Розподіл дівчата за відповідями на запитання анкети  
щодо оптимальної тривалості рухової активності впродовж дня, %**

Тривалість хв	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	10 класи (n=70)				
40-50	45	57,1	41,7	64,3	64,7
60	55	28,6	58,3	28,6	35,3
90	—	14,3	—	7,1	—
	11 класи (n=77)				
50	71,3	50	60	75	13,3
60	19,1	50	40	25	60
90	9,6	—	—	—	26,7

На запитання: «Чи потрібно проводити заняття з фізичної культури окремо для дівчат та хлопців?» одностайно відповіли хлопці та дівчата обох вікових

категорій, і більшість не вважає за потрібне проводити уроки фізичної культури окремо.

Відповідаючи на запитання: «Скільки часу Ви витрачаєте на виконання домашнього завдання?», переважна більшість юнаків 10 та 11 класів говорила про тривалість не більше 120 хв. Невеликий відсоток хлопців ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3 каже, що взагалі не виконують домашнього завдання.

У дівчат схожа ситуація й учениці обох вікових груп на підготовку домашніх завдань витрачають 120 хв, окрім учениць Ш-Л № 23, де 42,9 % тратять 180 хв (табл. 3.11).

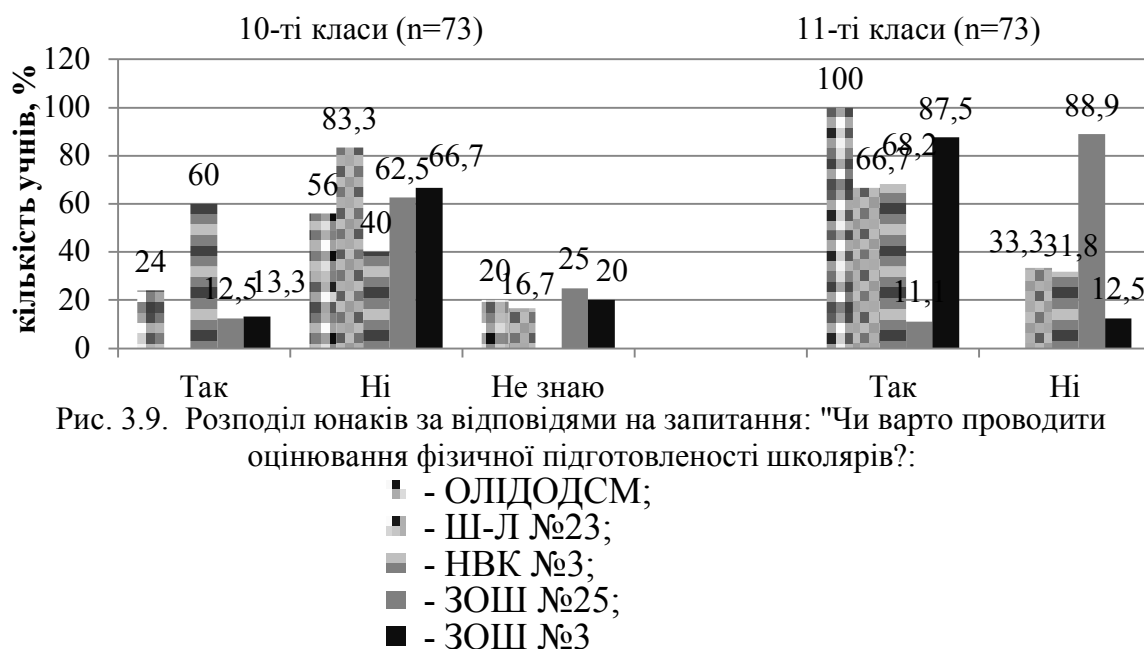
Таблиця.3.11

**Розподіл старшокласників за відповідями на запитання анкети щодо витрати часу на виконання домашніх завдань, %**

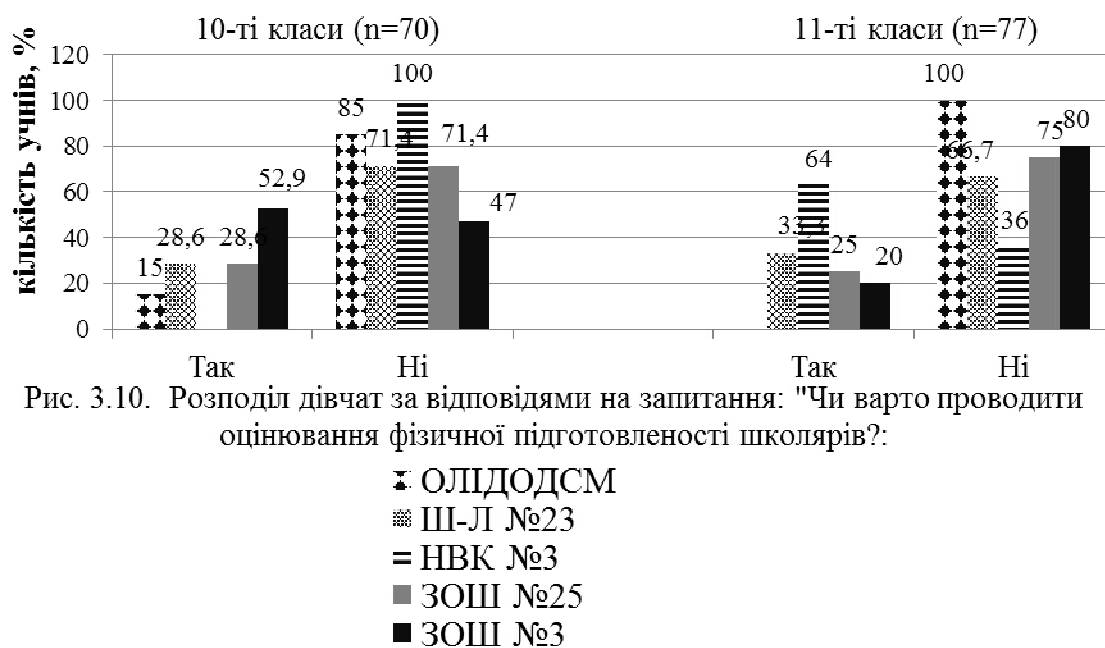
Тривалість (хв)	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	Юнаки									
	10 клас (n=73)					11 клас (n=73)				
Не виконую	—	—	—	18,9	13,3	—	—	—	—	—
60-90	16	16,6	20	31,5	46,7	17,7	44,4	31,7	11,1	25
120	32	50,2	60	44,1	40	41,2	55,6	54,6	55,6	37,5
180	36	24,9	20	5,5	—	35,2	—	—	22,2	37,5
210	16	8,3	—	—	—	5,9	—	13,7	11,1	—
	(n=70)					Дівчата (n=77)				
60-90	20	28,6	41,7	28,5	29,4	14,3	—	16	—	6,7
120	50	14,3	58,3	42,9	70,6	66,6	50	56	75	60
180	20	42,8	—	14,3	—	19,1	33,3	24	25	26,6
210	10	14,3	—	14,3	—	—	16,7	4	—	6,7

Аналізуючи відповіді на запитання: «Чи варто проводити оцінювання фізичної підготовленості школярів?», ми визначили, що більшість юнаків та дівчат десятого

класу вважає, що не варто, за винятком 60% хлопців з НВК № 3. Одинадятикласники зазначають, що оцінювання фізичної підготовленості потрібне. Їх думку не поділяють юнаки з 11 класу ЗОШ № 25 (рис. 3.9).



Переважає більшість дівчат 10-11 класів виступає проти оцінювання фізичної підготовленості. Винятком є дівчата 10-х класів ЗОШ № 3 та 11-х класів НВК № 3. Поясненням цього може бути низька мотивація до занять і нецікаві вправи на уроках (рис. 3.10).



Щодо виду оцінювання фізичної підготовленості, то думки учнів розділилися. Підсумувавши відповіді юнаків десятого класу, ми побачили, що варіант оцінювання за дванадцятибальною системою отримав підтримку учнів НВК № 3, варіант «Зараховано, не зараховано» був до вподоби юнакам Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3. Розподіл за рівнями фізичної підготовленості на «Низький, нижчий середнього, середній, вищий середнього та високий», отримав найбільшу підтримку серед хлопців ОЛДОДСМ та ЗОШ № 25. Одинадятикласники більше схилились до «дванадцятибальної системи», за винятком учнів ЗОШ № 25, які обрали варіант «Зараховано, не зараховано» (рис. 3.11).

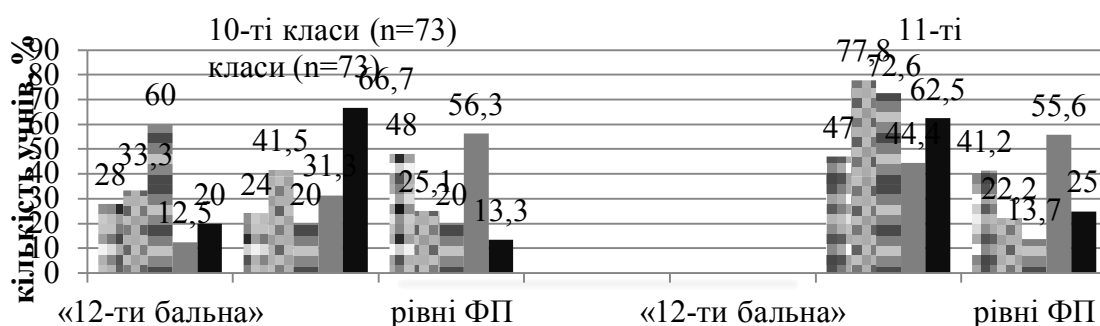
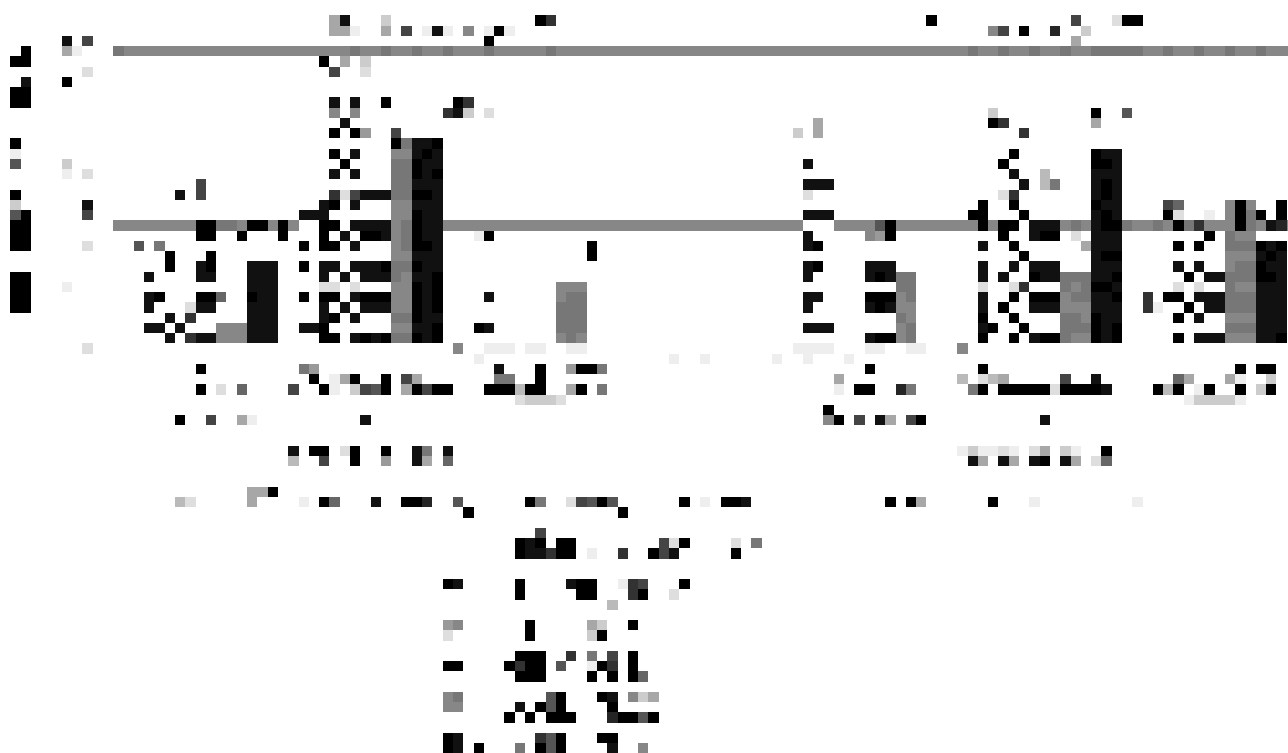


Рис.3.11. Розподіл юнаків щодо варіантів оцінювання фізичної

- підготовленості:
- - ОЛДОДСМ;
  - - Ш-Л №23;
  - - НВК №3;
  - - ЗОШ №25;
  - - ЗОШ №3

Варіант «Зараховано, не зараховано» був до вподоби дівчатам, що навчаються у десятих класах. В одинадцятих класах учениці ОЛДОДСМ обрали варіант з дванадцятибальною системою оцінювання. Варіант «Зараховано, не зараховано» був найкращим для дівчат Ш-Л № 23, НВК № 3 та ЗОШ № 3, а для учениць ЗОШ № 25 оптимальним був варіант рівня оцінювання фізичної підготовленості за за рівнями фізичної підготовленості» (рис. 3.12)



Відповідаючи на запитання «Які види та елементи модулів Вам не до вподоби?», старшокласники критичних зауважень не робили. Проте запропонували кілька варіантів відповідей. Так, юнаки десятого класу були не зовсім задоволені гімнастикою, а одинадцятикласникам були не до вподоби модулі легкої атлетики: метання м'яча та біг на витривалість (табл. 3.12).

Таблиця.3.12

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання анкети:**

**«Які види та елементи модулів програми з фізичної культури Вам не до вподоби ?», %**

Види та елементи модулів	Заклади освіти									
	ОЛДДОДСМ	Ш-Л №23	НБК №3	ЗОП №25	ЗОП №3	ОЛДДОДСМ	Ш-Л №23	НБК №3	ЗОП №25	ЗОП №3
	10 клас (n=73)					11 клас (n=73)				
Баскетбол	—	—	—	—	—	—	—	—	—	25
Біг на	—	16,1	—	—	—	17,6	—	18,2	—	—
Гімнастика	40	25,1	—	37,6	46,7	—	—	—	44,4	—

Продовження табл. 3.12

Метання м'яча	—	—	—	—	—	11,8	33,3	9,1	—	25
Стрибки у довжину	—	8,3	—	—	—	—	—	—	—	—
Футбол	4	8,3	—	18,6		—	—	—	—	—
Таких немає	56	42,2	100	43,8	53,3	70,6	66,7	72,7	55,6	50

Дівчатам обох вікових груп не подобався футбол, біг на витривалість – 50% – ЗОШ № 25 та баскетбол – 47% – ЗОШ № 3, гандбол – 32% – НВК № 3, інші варіанти отримали незначні зауваження (табл. 3.13).

Таблиця.3.13

**Розподіл дівчат за відповідями на запитання анкети:**

**«Які види та елементи модулів програми з фізичної культури Вам не до вподоби?», %**

Види та елементи модулів	Заклади освіти									
	ОЛІДДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ№25	ЗОШ№3	ОЛІДДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ№25	ЗОШ№3
	10 клас (n=70)					11 клас (n=77)				
Баскетбол	—	14,3	—	—	47	—	—	—	25	—
Біг на	—	14,3	—	7,1	—	—	33,3	—	50	13,3
Гандбол	15	—	—	28,6	—	—	—	32	—	—
Метання м'яча	—	14,3	—	—	—	4,8	—	—	—	—
Присідання	25	—	—	8,6	—	4,8	—	24	25	26,7
Футбол	15	28,6	—	20	35,4	4,8	50	—	—	33,3
Таких немає	45	28,6	100	35,7	17,6	85,6	16,7	44	—	26,7

Відповідаючи на запитання: «Які фізичні вправи та модулі з фізичного виховання користуються популярністю?», більшість юнаків на перше місце поставили елементи єдиноборств, далі були різновиди фітнесу, останнім пунктом з достатньою кількістю голосів стала військова смуга перешкод.



Хлопці одинадцятого класу теж вибрали елементи єдиноборств, як й учні десятого класу, наступну позицію віддали смузі перешкод та силовій аеробіці. Дівчата вирішили не відставати від хлопців і теж не були проти єдиноборств та силовій аеробіки (табл. 3.14)

Таблиця.3.14

**Розподіл юнаків за фізичними вправами та модулями фізичної культури, які користуються популярністю, %**

Фізичні вправи та модулі фізичної культури	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ№25	ЗОШ№3	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ№25	ЗОШ№3
	10 клас (n=73)					11 клас (n=73)				
Елементи єдиноборств	36	33,3	20	43,7	53,3	58,8	66,7	36,3	25	43,7
Різновиди фітнесу	16	25,1	60	12,5	40	23,5	33,3	18,2	50	25
Елементи військової смуги перешкод	28	33,3	—	37,5	6,7	17,7	—	36,4	—	31,3
Елементи спортивного танцю	12	—	—	—	—	—	—	9,1	25	—
Свій варіант	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Таких немає	—	8,3	20	6,3	—	—	—	—	—	—

Ученицями десятих класів ОЛДОДСМ, НВК № 3 та ЗОШ № 3 на перше місце було поставлено різновиди фітнесу. Як не дивно, дівчата віддали значну кількість голосів за елементи військової смуги перешкод, наступними стали елементи спортивного танцю. В одинадцятих класах варіант з елементами спортивного танцю отримав більшість голосів (табл. 3.15)

Таблиця 3.15

**Розподіл дівчат за фізичними вправами та модулями фізичної культури,  
які користуються популярністю, %**

Фізичні вправи та модулі фізичної культури	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	10 клас (n=70)					11 клас (n=77)				
Елементи єдиноборств	5	—	16,7	21,5	29,5	66,6	—	24	25	26,7
Різновиди фітнесу	40	14,3	41,6	14,3	47	4,8	25	36	50	26,7
Елементи військової смуги перешкод	25	28,6	25	28,7	23,5	28,6	—	8	—	—
Елементи спортивного танцю	30	57,1	16,7	35,5	—	—	75	28	25	46,6
Таких немає	—	—	—	—	—	—	—	4	—	—

Варто відмітити, що більшість учнів стверджує, що на базі їх навчальних закладів функціонують гуртки та секції. Найвищий показник зафіксований у ОЛДОДСМ. Кількість учнів, що твердять протилежне не перевищувала 42,9% (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Розподіл школярів за відповідями на запитання анкети щодо  
функціонування гуртків та секцій в навчальних закладах, %**

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3					
	Юнаки									
	класи									
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
Так	84	100	74,8	77,8	60	77,3	81,2	66,6	86,7	93,7
Ні	16	—	25,2	22,2	40	22,7	12,5	33,4	13,3	6,3

Продовження табл. 3.16

Не впевнений	—	—	—	—	—	—	6,3	—	—	—
Варіанти відповідей	Дівчата									
Так	90	95,2	57,2	91,7	84	72	85,7	73	70,6	86,7
Ні	10	4,8	42,8	8,3	16	28	14,3	27	29,4	13,3

Як правило, у більшості закладів працюють гуртки та секції з видів спорту, що були спеціалізацією вчителів фізичної культури, рідше є секції єдиноборств та інших видів спорту (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

**Розподіл відповідей школярів на запитання анкети  
щодо видів спортивних гуртків, які функціонують на базі навчальних закладів**

Заклади освіти				
ОЛІДОДСМ	Ш-Л № 23	НВК № 3	ЗОШ № 25	ЗОШ № 3
Варанти відповідей				
Волейбол	Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол	Баскетбол
Настільний теніс	Волейбол	Волейбол	Бойовий гопак	Волейбол
Регбі	Настільний теніс	Настільний теніс	Волейбол	Настільний теніс
Футбол	Плавання	Футбол	Регбі	—
—	—	—	Танці	—
—	—	—	Тхеквондо	—
—	—	—	Футбол	—

Отже, багато старшокласників навіть не знає, що в навчальному закладі існують позаурочні секційні заняття, що свідчить про низький рівень пропагандистської роботи вчителів фізичної культури, а подекуди й брак такої роботи.

Учні всіх десятих класів (маємо досить значний відсоток відповідей) розповідають про різні форми позаурочних занять, які на їх думку існують у навчальних закладах. Це спортивні свята-конкурси, спортивні змагання й

туристичні походи, прогулянки. В одинадцятих класах подібна ситуація, але є певна кількість учнів, які замість туристичних походів й прогулянок беруть участь у ранковій гімнастиці, яку для них проводять до занять, а також фізкультурних хвилинок і паузах, рухливих перервах між заняттями.

Дівчата обох вікових груп розповідають про спортивні свята-конкурси та спортивні змагання. Також дещо менша кількість одинадцятикласниць бере участь до занять в ранковій гімнастиці, фізкультурних хвилинок, паузах та рухливих перервах між заняттями (табл.3.18).

Таблиця 3.18

**Розподіл школярів за відповідями на запитання анкети: «Які є види позаурочних занять у досліджуваних закладах», %**

Видів позаурочних занять	Заклади освіти									
	ОЛДЦДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3	ОЛДЦДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	Юнаки									
	10 клас (n=73)					11 клас (n=73)				
Ранкова гімнастика до занять	10	—	—	—	—	29,5	—	13,7	—	—
Фізкультурні хвилинки, паузи	—	—	—	—	—	11,7	—	4,6	—	—
Рухливі перерви між заняттями	—	16,6	—	—	—	—	—	4,6	22,2	—
Спортивні свята, конкурси	30	25,1	20	56,3	33,3	11,7	44,4	27,1	11,1	62,5
Спортивні змагання	48	33,2	60	25	66,7	35,4	55,6	36,3	66,7	37,5
Туристичні походи, прогулянки	12	25,1	20	18,7	—	11,7	—	13,7	—	—
	(n=70)					Дівчата (n=77)				
Ранкова гімнастика до занять	35	—	8,3	—	—	24	16,7	8	26	13,3
Фізкультурні хвилинки, паузи	—	—	—	—	—	14,4	8,3	12	—	20

## Продовження табл. 3.18

Рухливі перерви між заняттями	—	14,3	—	—	9,6	—	—	12	25	—
Спортивні свята, конкурси	15	42,9	8,3	42,9	47	14,4	50	20	25	53,3
Спортивні змагання	35	14,3	66,4	57,1	41,2	28,8	25	28	25	13,3
Туристичні походи, прогулянки	15	28,6	16,6	—	11,8	9,6	—	20	—	—

Так, більшість школярів вказують, що інвентаря не вистачає не вистачає інвентаря та обладнання для проведення модулів з фізичної культури. Тільки учні ОЛІДОДСМ зазначають, що забезпечення є достатнім. Відсоток учнів, яким не вистачало обладнання, був вищим в одинадцятому класі порівняно з десятим (табл. 3.19).

Таблиця 3.19

**Розподіл школярів за відповідями на запитання анкети щодо матеріально-технічного забезпечення навчальних закладів, %**

Заклади освіти	Класи	Інвентаря достатньо	Інвентаря не вистачає	Інвентар відсутній	Що саме відсутнє
<b>Юнаки</b>					
ОЛІДОДСМ	10	72	24	—	4
	11	58,8	23,5	17,7	—
Ш-Л №23	10	25,1	66,6	8,3	—
	11	33,3	66,6	—	—
НВК №3	10	40	60	—	—
	11	—	33,4	66,6	—
ЗОШ №25	10	25	50	12,5	12,5 — м'ячів для спортивних ігор, гімнастичного
	11	11,2	55,5	33,3	—
ЗОШ №3	10	33,3	66,7	—	—
	11	37,5	62,5	—	—

Продовження табл. 3.19

Дівчата					
ОЛДОДСМ	10	45	40	10	5
	11	47,6	23,8	—	28 — відкритого спортивного майданчика
Ш-Л №23	10	—	28,6	57,2	14,3
	11	16,7	75	8,3	—
НВК №3	10	24,9	66,4	8,3	—
	11	40	32	8	4 — опалення у залі; 12 — всього; 4 — обручів, скакалок, ракеток
ЗОШ №25	10	—	50	28,6	14,3 — м'ячів для спортивних ігор, сітки, скакалок
	11	—	50	25	25 — гімнастичного козла, канату, тренажерів та басейну
ЗОШ №3	10	29,4	70,6	11,8	—
	11	13,3	66,7	20	—

Учням також було поставлене запитання стосовно опитувань у їх навчальному закладі щодо змістового наповнення уроку фізичної культури. З'ясували, що опитування відбуваються в ОЛДОДСМ, Ш-Л № 23, та НВК № 3 в 10 класі. Результати опитування співвідносні з рівнем відвідування позакласних секцій. Тому саме в тих закладах, де наявне таке опитування, рівень відвідування секцій є вищим (табл. 3.20).

Таблиця 3.19

**Розподіл старшокласників за відповідями на запитання «Чи проводять опитування у вашому закладі щодо змістового наповнення уроку фізичної культури у навчальному закладі», %**

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ		Ш-Л №23		НВК №3		ЗОШ №3		ЗОШ №25	
	Класи									
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11
Так	78	80	85,2	94,7	91,7	45	29	24,2	34,4	31,2
Ні	7	8,6	7,4	–	8,3	20	45,2	39,4	53,1	62,5
Невпевнений (на)	15	11,4	7,4	5,3	–	35	25,8	36,4	12,5	6,3

Одним з факторів, які негативно впливають на мотивацію до занять фізичною культурою, юнаки вважають нецікавість запропонованих на уроці вправ, в 11-х класах також не задоволені стилем роботи вчителя. А 31,9% учениць НВК № 3 та 44,4% дівчат в Ш-Л № 23 до вже перелічених факторів додають ще й нецікавість усього уроку з фізичної культури загалом.

У школах Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3 наявний значний відсоток учениць 28,6% та 41,2% відповідно, які не задоволені власним фізичним станом.

Опитування також свідчить, що більшість дівчат і хлопців 10-х класів проти оцінювання фізичної підготовленості, а якщо й проводити його, то здійснювати за варіантом “зараховано, не зараховано”, як вважає переважна більшість учнів.

Дівчата, які навчаються в 11-х класах, пріоритетною метою відвідування занять фізичної культури вважають отримання оцінок та уникнення неприємностей із вчителями за пропуски занять. Якщо б уроки фізичної культури не були обов’язковими, то 44% дівчат із НВК № 3 не відвідували б заняття фізичної культури взагалі. Наявні й проблеми матеріально-технічного забезпечення майже у всіх закладах.

### **3.3 Експертне оцінювання організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах системи загальної освіти**

У контексті професійної діяльності вчителів існує низка наукових праць, зі схожими питаннями, якими займалися вчені В. Бальсевич, А. Борщевський, В. Валієва, М. Віленський, Є. Захаріна, Л. Іванова, Л. Лубишева, Я. Ніфака, Г. Панченко, О. Свєртнев та ін. Науковці А. Графа, Є. Гогунова, Т. Круцевич, Б. Мартьянова, Б. Шиян у своїх роботах досліджували організаційні компоненти професійної діяльності вчителів фізичної культури.

Учитель фізичної культури – це фахівець у галузі фізичної культури і спорту, який організовує та здійснює навчально-виховну роботу з учнями загальноосвітніх навчальних закладів [85].

Як будь-яка спеціальність, професійна діяльність учителя фізичної культури має низку особливостей, які відрізняють її від роботи вчителів інших спеціальностей [31, 26]. Сам процес фізичного виховання відбувається у спортивному залі чи на відкритому майданчику, що в разі перевищує площу будь-якої аудиторії і де є досить високий шумовий фон. Усе це вимагає від вчителя мати добре поставлений командний голос, щоб його добре чули учні, часто на фоні інших шумів. Окрім знання свого предмету, вчитель фізичної культури має володіти знаннями щодо використання спеціального або нестандартного спортивного обладнання та інвентарю, якого у фізичному вихованні досить багато [12].

Не обійтись і без високого рухового компоненту, який вимагає показувати, демонструвати фізичні вправи, страхувати учнів під час виконання складних фізичних вправ. Тож варто зазначити, що від вчителя фізичної культури вимагають всебічної фізичної підготовленості з видів спорту, які передбачені шкільною програмою [86].

Педагоги, які взяли участь у нашому дослідженні, працюють в освітніх навчальних закладах м. Івано-Франківська, мають різний педагогічний досвід та різні спеціальності з видів спорту. В цілому у дослідженні взяли участь 33 учителі фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів міста. Вчителі відповіли на



запропонований перелік запитань (Додаток Г), які були розроблені з метою дізнатись думки вчителів щодо організації і проведення процесу фізичного виховання, та порівняти їх з баченням уроку фізичної культури їх учнями.

Зокрема, запитали вчителів, під яким порядковим номером вони хочуть бачити урок фізичної культури у навчальному розкладі. В молодшій школі фахівці надали перевагу першому та третьому урокам – 33,3%, другому уроку – 23,3% і четвертому уроку – 10%. У середній школі третій та четвертий уроки були пріоритетними й отримали по 30,3% підтримки вчителів, найменше вчителів хотіли бачити урок фізичної культури першим, бо тільки 9,1% вчителів вважає, що урок фізичної культури має бути першим. В старшій школі 27,3% вчителів теж визначили третій урок як найкращий для проведення занять з фізичної культури, а перший та п'ятий отримали найменше підтримки – по 6,1%. Отже, можна підсумувати, що саме третій та четвертий урок фізичної культури рекомендований як в низці видань науково-методичної літератури, так і вчителями фізичної культури. Пояснюється це тим, що урок в середині навчального дня дає можливість школярам зробити паузу в розумовій діяльності, активно відпочити й далі розпочати навчання з новими силами (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

**Розподіл даних експертів за відповідями на запитання анкети щодо порядкового номеру уроку фізичної культури у розкладі», %**

№ уроку	Молодші		Середні		Старші класи	
	n=30	%	n=33	%	n=33	%
1	10	33,3	3	9,1	2	6,1
2	7	23,3	4	12,1	6	18,2
3	10	33,3	10	33,4	9	27,3
4	3	10	9	27,3	2	6,1
5	—	—	7	21,2	4	12,1
6	—	—	—	—	4	12,1
7	—	—	—	—	6	18,2

На запитання «Чи потрібно робити оцінювання фізичної підготовленості школярів?» 96,7% вчителів одноставно стверджує, що це потрібно, і тільки 3,03% це не підтримують.

Обираючи систему оцінювання, 54,5% вчителів зробили вибір на користь наявної, рекомендованої навчальною програмою, системи – “низький, нижчий середнього, середній, вищий середнього та високий рівні” фізичної підготовленості. Дванадцятибальну систему оцінювання підтримали 30,3% вчителів, “зараховано, не зараховано” використовували б 15,2% вчителів.

Думки вчителів щодо кількості уроків фізичної культури протягом тижня різнилися, та все ж більшість зійшлась на думці, що три уроки фізичної культури на тиждень є оптимальною кількістю для всіх вікових груп (табл. 3.21). З таким твердженням погоджується більшість учнів-старшокласників.

Таблиця 3.21

**Розподіл даних експертів за відповідями на запитання анкети  
щодо оптимальної кількості уроків фізичної культури на тиждень,**

Кількість уроків	%
1	—
2	45,4
3	48,5
4	6,1

Дані, отримані нами після опитування вчителів фізичної культури, підтверджують висновки вчених [85], що протягом навчання в школі з першого до одинадцятого класу погіршується стан здоров'я учнів та збільшується відсоток школярів з різними захворюваннями (табл. 3.22).

Таблиця 3.22

**Розподіл учнів за медичними групами у 2015-2016 навчальному році, %  
(за результатами опитування вчителів фізичної культури)**

Шкільний вік	$\bar{X}$	S	m	X min	X max
<b>Основна медична група</b>					
Середній	81,4	7,2	2,1	70	95
Старший	76,6	9,1	2,7	60	96
<b>Підготовча медична група</b>					
Середній	15,9	6,5	1,9	5	25
Старший	19,9	7,8	2,3	4	32

Спеціальна медична група					
Середній	4,8	2,4	0,7	3	10
Старший	6,3	2,9	0,8	3	10

Заняття з учнями, що належать до спеціальної медичної групи, як стверджує 78,8% вчителів, проводять разом з учнями основної та підготовчої медичної груп. І тільки 21,2 % вчителів зазначають, що проводять такі заняття окремо від основної та підготовчої груп.

Серед захворювань, що трапляються найчастіше в учнів середній школі спостерігаються захворювання органів травлення і серцево-судинної системи (по 21,2%), порушення з боку опорно-рухового апарату та респіраторної системи по 18,2%. Поміж учнів старшої школи найпоширенішими є захворювання травної – 24,2%, серцево-судинної та респіраторної систем по 15,1% (табл. 3.23).

Таблиця 3.23

**Розподіл даних експертів за відповідями на запитання анкети:**

**«Види найпоширеніших захворювань, що трапляються в учнів », %**

Види захворювань	Середня школа		Старша школа	
	n=33	%	n=33	%
Респіраторної системи	6	18,2	5	15,1
Травневої системи	7	21,2	8	24,2
Серцево-судинної системи	7	21,2	7	21,2
Зорової системи	1	3,03	—	—
Опорно-рухового апарату	6	18,2	4	12,1
Не знаю	6	18,2	9	27,3

На думку вчителів, якщо не враховувати матеріально-технічне забезпечення навчального закладу, то вибір варіативних модулів з навчальної програми зумовлений: традиціями навчального закладу 21,2%, фаховим рівнем вчителя 15,2%, бажанням дітей та схильністю вчителя до виду спорту – по 12,1% підтримки вчителів. Був досить значний відсоток вчителів – 39,4%, які не знали від чого залежить вибір того чи іншого варіативного модуля, тому маємо припущення, що

деякі вчителі працюють за старою схемою побудови навчального процесу з фізичного виховання і не зважають на побажання учнів.

Наступним запитанням було: «Чи враховуєте ви інтереси учнів під час вибору варіативних модулів, які визначаєте за допомогою анкетування?». На це питання ствердно відповіли 78,8% вчителів, а 21,2% – не зважали на думку учнів.

Пропозиції вчителів щодо варіативних модулів, які не до вподоби старшокласникам, були різними, проте зауважень з високим відсотком не було. Показник не перевищував 6,1%, окрім варіативного модуля туризм, де 18,2% вчителів прагнуть його не використовувати і пояснюють це тим, що цей модуль характеризується підвищеною травматичністю і потребує дуже ретельного педагогічного контролю за учнями під час проведення занять (рис.3.13).



Загалом вчителі рекомендують використовувати для вивчення з фізичної культури один з нових модулів. Найбільшої підтримки отримали модулі: атлетизм, спортивне орієнтування та плавання (рис. 3.14).



Отже, можна стверджувати, що рекомендації вчителів не збігаються з тим, що відбувається на уроках. З чого можна зробити висновок, що вчителі часто не прислухаються до побажань учнів.

Серед видів рухової активності вчителі найчастіше використовували для дівчат середньої школи волейбол – 27,3%, хлопцям був до вподоби футбол – 54,5% та баскетбол – 15,1%. Дівчата старшої школи були прихильницями волейболу – 30,3%, хлопці як в середній, так і в старшій школі віддавали перевагу – футболу 39,9% (табл. 3.24).

Таблиця. 3.24

**Найпоширеніші види фізичних вправ, які використовують на уроках фізичної культури, %**

Дівчата			
Середня школа		Старша школа	
Волейбол	27,3	Волейбол	30,3
Футбол	—	Футбол	7,1
Гімнастика	21,2	Гімнастика	24,2
Легка атлетика	9,1	Легка атлетика	6,6
Бадмінтон	4,03	Бадмінтон	9,1

Продовження табл. 3.24

Баскетбол	14,1	Баскетбол	22,7
Естафети	16,1	—	—
“Піонербол”	9,1	—	—
<b>Хлопці</b>			
Волейбол	13,7	Волейбол	20,9
Футбол	54,5	Футбол	39,9
Баскетбол	18,7	Баскетбол	21,3
Легка атлетика	13,1	Тренажери	17,9

На запитання: «Чи досить 45 хвилин для уроку фізичної культури із старшокласниками» більшість вчителів – 66,7% відповіли, що цього часу досить. Думка про збільшення тривалості уроку до 60 хвилин була у 33,6% вчителів.

Найчастішими формами занять, які застосовували вчителі у позаурочний час, були секційні заняття – 66,6% та фізкультурно-спортивні свята і змагання – 33,4%.

Для 63,6% вчителів частково не вистачає інвентаря та обладнання для проведення більшості модулів з фізичної культури, у 27,3% вчителів є практично все необхідне для проведення уроків фізичної культури і 9,1% зазначають, що забезпечення практично відсутнє і їм не вистачає елементарного: канатів, скакалок, різновидів м'ячів та іншого обладнання.

Вчителі фізичної культури виділяють низку факторів, які на їх думку не сприяють розвитку позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності та відвідуванню таких заходів. Сюди входять: недостатнє матеріально-технічне забезпечення, низька оплата праці вчителів, недостатнє бажання дітей та батьків (табл. 3.25). Не менш вагомим аргументом є високе навчальне навантаження на старшокласників, яке складає максимально допустимі 33 години на тиждень. Аналіз вільного часу свідчить про досить напружений день учнів спеціалізованих навчальних закладів. Також близько 40% учнів відвідує додаткові заняття з репетиторами. У загальноосвітніх школах цей показник коливається в межах 18%.

Таблиця 3.25

**Рекомендації вчителів щодо покращення процесу фізичного виховання в школі, % (n=33)**

Побажання вчителів	n	%
Належна організація фізкультурно-оздоровчої роботи в регіоні	3	9,1
Підтримка адміністрації закладу	5	15,1
Покращення матеріально-технічного забезпечення	8	24,2
Збільшення оплати праці вчителів	8	24,2
Бажання дітей та батьків	9	27,3

Авторське опитування дало можливість отримати важливі та цікаві дані. Так ми дізнались, що існує категорія вчителів, які досі не беруть до уваги думки учнів, отримали рекомендації вчителів щодо запровадження нових варіативних модулів до програми та перелік захворювань, що існують у школярів.

### **3.4. Змістове наповнення дозвілля старшокласників**

Нами було проаналізовано вільний час учнів старших класів досліджуваних закладів з метою дізнатись основні пріоритети та захоплення школярів [214].

Так, серед найпоширеніших занять у вільний час 40% юнаків 10 класів ОЛДОДСМ та 41,7% учнів Ш-Л № 23 є додаткові заняття з репетиторами. Найбільше школярів, які відвідували секції, навчалось у НВК №3 – 33,3% та ЗОШ №3 – 20,0%. Переглядом телебачення більше за інших захоплювались юнаки ЗОШ № 3 – 13,3%. Школярі, які проводять вільний час за читанням, в основному навчаються у Ш-Л № 23 – 16,7%. На дозвіллі за комп'ютером більше часу за інших проводять хлопці ЗОШ № 3 – 26,7% та учні НВК № 3 – 22,2%. З'ясувалось, що переважна кількість прихильників розважальних закладів навчається у ЗОШ № 25 – 21,4% та ЗОШ № 3 – 13,3%. Прогулянки з друзями були більш притаманні юнакам ЗОШ № 25 – 14,3% (табл.3.26)

Таблиця 3.26

## Розподіл юнаків 10-х класів, щодо заняття у вільний час, %

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=23)		Ш-Л №23 (n=12)		НВК №3 (n=9)		ЗОШ №25 (n=14)		ЗОШ №3 (n=15)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Додаткові заняття з репетиторами	10	43,5	5	41,7	2	22,2	4	28,6	2	13,3
Заняття у секціях та гуртках	2	8,7	2	16,7	3	33,3	—	—	3	20,0
Перегляд телебачення	3	13,0	1	8,3	1	11,1	2	14,3	2	13,3
Читання книг	4	17,4	2	16,7	1	11,1	1	7,1	1	6,7
Проведення часу за комп'ютером	3	13,0	1	8,3	2	22,2	2	14,3	4	26,7
Проведення часу у розважальних закладах	—	—	1	8,3	—	—	3	21,4	2	13,3
Прогулянки з друзями	1	4,4	—	—	—	—	2	14,3	1	6,7

Переважає більшість юнаків 11 класів, що відвідують додаткові заняття з репетиторами, навчається у ОЛІДОДСМ – 23,1% та НВК № 3 – 16,7%. Кількість учнів, які відвідують секції та гуртки переважає у ОЛІДОДСМ – 23,1% та Ш - Л № 23 – 28,5%. Школярів, які люблять вільний час проводити за переглядом телебачення, було більше в ЗОШ № 25 – 22,2%. Захоплювались читанням книг учні майже всіх навчальних закладів, проте переважна більшість таких юнаків навчалась у ОЛІДОДСМ – 16,7%. Більше ніж в інших навчальних закладах проводили час за комп'ютером учнів у ЗОШ № 3 – 25,0%. Варто відмітити, що учні, які відвідували розважальні заклади, вчаться тільки у ЗОШ № 25 та



ЗОШ № 3. Проведення вільного часу в прогулянках з друзями переважає у юнаків НВК № 3 та ЗОШ № 25 – 16,7% (табл. 3.27).

Таблиця 3.27

## Розподіл юнаків 11-х класів, щодо заняття у вільний час, %

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=13)		Ш-Л №23 (n=14)		НВК №3 (n=12)		ЗОШ №25 (n=18)		ЗОШ №3 (n=16)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Додаткові заняття з репетиторами	3	23,1	1	7,2	2	16,7	2	11,1	—	—
Заняття у секціях та гуртках	3	23,1	4	28,5	2	16,7	2	11,1	3	18,7
Перегляд телебачення	—	—	2	14,3	1	8,3	4	22,2	3	18,7
Читання книг	2	15,4	—	—	1	8,3	2	11,1	2	12,5
Проведення часу за комп'ютером	2	15,4	4	28,5	2	16,7	3	16,7	4	25,1
Проведення часу у розважальних закладах	1	7,6	1	7,2	2	16,7	2	11,1	2	12,5
Прогулянки з друзями	2	15,4	2	14,3	2	16,7	3	16,7	2	12,5

Відвідування дівчатами додаткових занять з репетитором отримало найменшу підтримку в ЗОШ № 25 – 11,8% та ЗОШ № 3 – 5,9%. Учениць, які відвідували секції та гуртки, було більше у Ш-Л №23 –26,7%. Дівчата, що захоплювались переглядом телебачення, здебільшого навчались у ЗОШ № 25 – 23,5% та ЗОШ № 3 – 29,4%. Читають книги від 11,8% у ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3 – до 13,3% у Ш-Л № 23 та НВК № 3. Більше за інших вільний час проводили за комп'ютером дівчата

ЗОШ № 25 – 23,5%. Що стосується розважальних закладів, то майже у всіх досліджуваних закладах є дівчата, які відвідують їх. Кількість коливається від 6,7% у Ш-Л № 23 до 17,4% у ОЛІДОДСМ. Найбільше любляють прогулянки з друзями 20% дівчат НВК № 3 (табл. 3.28)

Таблиця 3.28

## Розподіл дівчат 10-х класів, щодо заняття у вільний час, %

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=23)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=15)		ЗОШ №25 (n=17)		ЗОШ №3 (n=17)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Додаткові заняття з репетиторами	6	26,1	4	26,7	3	20,0	2	11,8	1	5,9
Заняття у секціях та гуртках	4	17,4	4	26,7	3	20,0	1	5,9	3	17,6
Перегляд телебачення	—	—	2	13,3	1	6,7	4	23,5	5	29,4
Читання книг	3	13,0	2	13,3	2	13,3	2	11,8	2	11,8
Проведення часу за комп'ютером	4	17,4	2	13,3	3	20,0	4	23,5	3	17,6
Проведення часу у розважальних закладах	4	17,4	1	6,7	—	—	2	11,8	2	11,8
Прогулянки з друзями	2	8,7	—	—	3	20,0	2	11,8	1	5,9

Що стосується відвідування додаткових заняття з репетиторами, то у дівчат 11 класів схожа ситуація зі своїми молодшими колегами, адже учениці ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3 посідають далеко не перші місця. Серед дівчат, які відвідують секції та гуртки, переважають учениці Ш-Л № 23 – 16,0%. Переглядом телебачення захоплювались майже у всіх школах від 13,3% – у ЗОШ № 25 до 30% у НВК № 3. Винятком стали дівчата з ОЛІДОДСМ, які свій вільний час не проводять за

переглядом телебачення. Найбільше дівчат, що люблять читати книги, навчається у ОЛДОДСМ – 21,7% та ЗОШ № 3 – 20%. Учениці в інших навчальних закладах демонструють дещо нижчий відсоток, а у НВК № 3 таких дівчат взагалі не виявлено. Більше за інших вільний час проводять за комп'ютером учениці ЗОШ № 3 – 26,7%, а в Ш-Л № 23 – навпаки, показник найнижчий і складає 12,0%. Відвідування розважальних закладів є доволі незначним, проте варто відмітити, дещо вищий за інших показник демонструють дівчата ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3 – по 13,3%. А більше проводили вільний час з друзями учениці НВК № 3 – 20,0% (табл.3.29).

Таблиця 3.29

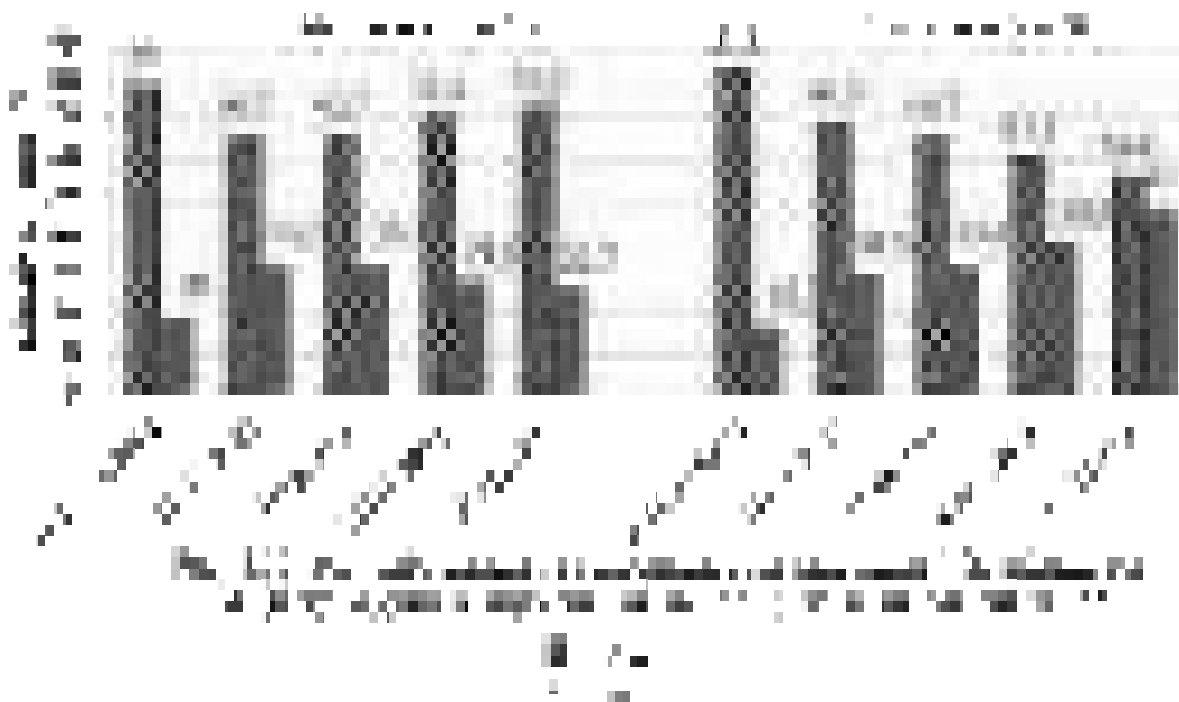
## Розподіл дівчат 11-х класів, щодо заняття у вільний час, %

Варіанти відповідей	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=23)		Ш-Л №23 (n=25)		НВК №3 (n=10)		ЗОШ №25 (n=15)		ЗОШ №3 (n=15)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Додаткові заняття з репетиторами	6	26,1	6	24,0	2	20,0	2	13,3	1	6,7
Заняття у секціях та гуртках тків	2	8,7	4	16,0	—	—	2	13,3	2	13,3
Перегляд телебачення	—	—	5	20,0	3	30,0	2	13,3	3	20,0
Читання книг	5	21,7	3	12,0	—	—	2	13,3	3	20,0
Проведення часу за комп'ютером	4	17,4	3	12,0	2	20,0	3	20,2	4	26,7
Проведення часу у розважальних закладах	2	8,7	1	4	1	10	2	13,3	2	13,3
Прогулянки з друзями	4	17,4	3	12,0	2	20,0	2	13,3	—	—

### 3.5 Фізична активність старшокласників у позаурочний час

Нами було опитано старшокласників для визначення змістового наповнення дозвілля. Їм було поставлене відповідне запитання. Юнаки, які навчались у 10-х класах більшою мірою зазначають, що ведуть активний спосіб життя і займаються різною руховою активністю [220, 216]. Так, найменша кількість школярів, що займається руховою активністю, навчались у НВК № 3 та Ш-ЛІ № 23 – 66,7%. Найбільше активних учнів було зафіксовано у ОЛДОДСМ – 80% (рис. 3.30).

Більшість одинадцятикласників також твердить, що рухова активність у позаурочний час властива для них. Найбільше активних учнів навчається також у ОЛДОДСМ – 83,3%, а найменш активні учні в ЗОШ № 3 – 56,3% (рис. 3.15).



З-поміж старшокласників, які займаються руховою активністю, було виділено учнів, які тренувались самостійно, тобто самі організовували власну зайнятість, та учнів, які надають перевагу спеціально організованим заняттям з інструкторами, тренерами тощо.а

Серед юнаків 10 класів переважає кількість школярів, які більшою мірою самостійно організовують власну рухову активність у позаурочний час, найбільша кількість спостерігається в НВК № 3 та ЗОШ № 25 – 100 % (табл. 3.30).

Таблиця 3.30

**Розподіл юнаків 10-х класів за формою організації позаурочної фізичної активності, (n=55)**

форма організації	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=20)		Ш-Л №23 (n=8)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=10)		ЗОШ №3 (n=11)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Самостійно організована	11	55	4	50	6	100	10	100	7	63,6
Спеціально організована	9	45	4	50	—	—	—	—	4	36,4

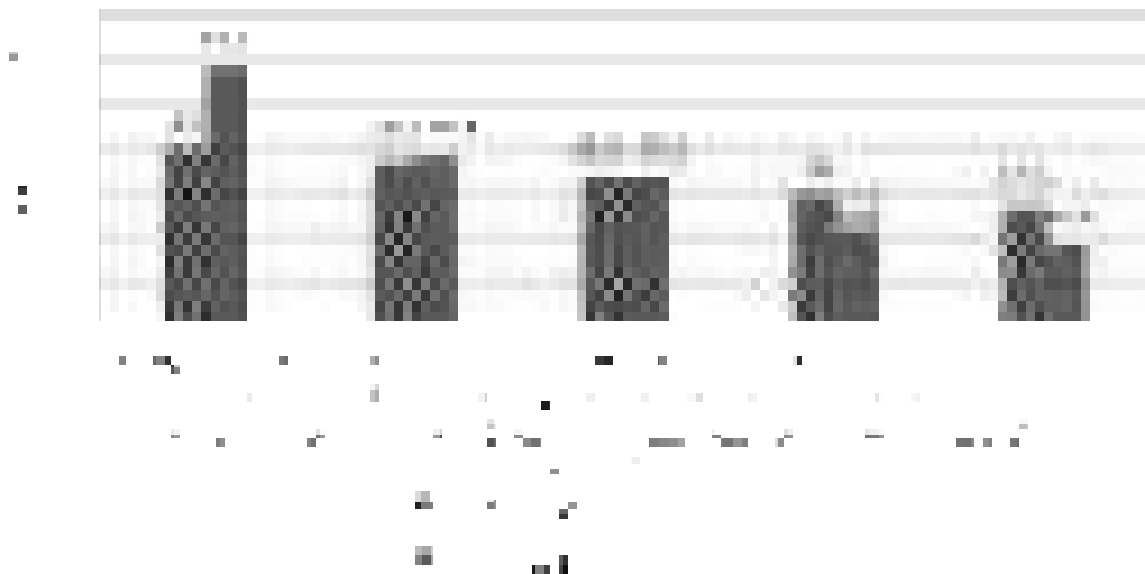
Більшість юнаків 11 класів надають перевагу самостійним заняттям, найбільша кількість таких учнів навчається в НВК № 3 та ЗОШ № 3 – 66,7% (табл. 3.31).

Таблиця 3.31

**Розподіл юнаків 11-х класів за формою організації позаурочної фізичної активності, (n=45)**

форма організації	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=10)		Ш-Л №23 (n=9)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=11)		ЗОШ №3 (n=9)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
самостійно організована	6	60	5	55,6	4	66,7	6	54,6	6	66,7
спеціально організована	4	40	4	44,4	2	33,3	5	45,4	3	33,3

Аналіз відповідей на запитання: «Чи використовуєте Ви засоби фізичного виховання в процесі самостійних занять (варіювання навантаження та відпочинку, моніторинг інтенсивності за допомогою ЧСС)?» демонструє, що обізнаність юнаків загалом коливається на рівні 30%. Винятками стали учні ОЛІДОДСМ, де цей показник досягав 58,3% в 11 класах, та ЗОШ № 3, де були продемонстровані найнижчі показники (рис. 3.16).



Результати анкетування вказують на те, що більшість юнаків 10 класів самостійно займаються позаурочною руховою активністю 4 рази на тиждень.

Наступним найбільш поширеним варіантом були заняття без сталого розкладу “періодичні”. Найменше учні тренувались три та п’ять разів на тиждень. Що ж стосується спеціально організованої рухової активності, то тут переважна більшість старшокласників тренується тричі на тиждень (табл. 3.32).

Таблиця 3.32

**Розподіл юнаків 10-х класів за кількістю занять руховою активністю протягом тижня, (n=55)**

кількість днів	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=20)		Ш-Л №23 (n=8)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=10)		ЗОШ №3 (n=11)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3	—	—	—	—	2	33,3	5	50	3	27,2
4	5	25	2	25	3	50	—	—	4	36,4
5	4	20	—	—	—	—	3	30	—	—
періодично	2	10	2	25	1	16,7	2	20	—	—
	спеціально організовані									
3	5	25	3	37,5	—	—	—	—	4	36,4
5	4	20	1	12,5	—	—	—	—	—	—

Результати анкетування вказують на те, що більшість юнаків 11 класів самостійно займаються позаурочною руховою активністю 3 рази на тиждень. На другому місці по частоті занять стоять школярі, у яких заняття проводяться “періодично” без фіксованої кількості повторень. Що ж стосується спеціально організованих занять, то тут переважна більшість старшокласників тренується тричі на тиждень. Дещо менша кількість тренується п’ять разів (табл. 3.33).

Таблиця 3.33

**Розподіл юнаків 11-х класів за кількістю занять руховою активністю протягом тижня, (n=45)**

кількість днів	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=10)		Ш-Л №23 (n=9)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=11)		ЗОШ №3 (n=9)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3	2	20	2	22,2	2	33,3	2	18,2	—	—
4	—	—	—	—	1	16,7	—	—	3	33,3
5	1	10	3	33,3	1	16,7	—	—	—	—
періодично	3	30	—	—	—	—	4	36,4	3	33,3
спеціально організовані										
3	2	20	2	22,2	2	33,3	5	45,4	1	11,1
5	2	20	2	22,2	—	—	—	—	2	22,2

У більшості юнаків 10 класів тривалості занять, позаурочними формами рухової активності складає 60 хв. Друге місце посідають заняття тривалістю 40 хв, і найменша кількість юнаків тренувалась 120 хв. Спеціально організовані заняття як правило тривають 90 хв. Трохи менше юнаків тренується по 60 та 120 хв. Усього тих, хто систематично займається руховою активністю 17 осіб, тобто 31%. Більше юнаків в ОЛІДОДСМ – 16,4% і по 7,3% в Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3 (табл. 3.34).

Таблиця 3.34

**Розподіл юнаків 10-х класів за тривалістю занять руховою активністю у  
позаурочний час, (n=55)**

Тривалість, хв	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=20)		Ш-Л №23 (n=8)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=10)		ЗОШ №3 (n=11)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
30	—	—	2	25	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	—	2	33,3	3	30	4	36,4
60	3	15	—	—	4	66,7	5	50	3	27,2
90	3	15	—	—	—	—	2	20	—	—
120	2	10	—	—	—	—	—	—	—	—
не визначена тривалість	3	15	2	25	—	—	—	—	—	—
	спеціально організовані									
60	—	—	2	25	—	—	—	—	4	36,4
90	6	30	2	25	—	—	—	—	—	—
120	3	15	—	—	—	—	—	—	—	—

В 11 класах юнаки також найчастіше витрачають 60 хв на день для позаурочних форм рухової активності. Друге місце посідають заняття тривалістю 40 хв, і найменше юнаків тренувалось по 30 хв та без точно визначеної тривалості. Хлопці, заняття яких відбуваються під керівництвом спеціаліста, як правило тривають 90 хв, трохи менше юнаків тренується по 60 хв. Систематично займались спортом 18 осіб, тобто 40%. Більше юнаків в ЗОШ № 25 – 11,2% по 8,9% в ОЛДОДСМ та Ш-Л № 23 в ЗОШ № 3 – 6,7 %, а в НВК № 3 – 4,5% (табл. 3.35).

Таблиця 3. 35

**Розподіл юнаків 11-х класів за тривалістю занять руховою активністю у  
позаурочний час, (n=45)**

тривалість, хв	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=10)		Ш-Л №23 (n=9)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=11)		ЗОШ №3 (n=9)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
30	2	20	—	—	—	—	1	9,1	—	—



## Продовження табл. 3.35

40	—	—	3	33,3	2	33,3	1	9,1	—	—
60	4	40	2	22,2	2	33,3	3	27,3	4	44,4
не визначена тривалість	—	—	—	—	—	—	1	9,1	2	22,2
	спеціально організовані									
60	—	—	1	11,1	—	—	5	45,5	1	11,1
90	4	40	3	33,3	2	33,3	—	—	2	22,2

Для своїх занять юнаки 10 класів найчастіше обирають спортивний майданчик, наступне за популярністю місце – це футбольний та баскетбольний майданчики, а вуличні тренажери та скейт-парки учні відвідують найменше.

Спеціально організована рухова активність найчастіше проводиться у секціях та гуртках, що належать державній формі власності (табл. 3.36).

Таблиця 3. 36

**Розподіл юнаків 10-х класів за місцем проведення позаурочної рухової активності, (n=55)**

місце проведення	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	самостійно організовані				
спортивний майданчик	15	50	50	30	36,4
футбольний майданчик	10	—	—	30	27,2
велопарк	10	—	50	—	—
скейт-парк	10	—	—	10	—
вуличні тренажери	10	—	—	30	—
	спеціально організовані				
державні заклади	15	50	—	—	18,2
приватна заклади	30	—	—	—	18,2

У хлопців 11 класів спортивний майданчик також найпопулярніше місце для рухової активності, дещо менше використовують футбольний та баскетбольний майданчики, а скейт-парк та міські споруди отримали найменшу підтримку. Що стосується учнів які займаються спеціально організованою активністю то тут переважають державні заклад (табл. 3.37).

**Розподіл юнаків 11-х класів за місцем проведення позаурочної рухової активності, (n=45)**

місце проведення	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	самостійно організовані				
спортивний майданчик	30	33,3	50	—	44,5
футбольний майданчик	30	22,2	—	36,3	—
баскетбольний майданчик	—	—	—	18,2	—
скейт парк	—	—	16,7	—	—
VELO парк	—	—	—	—	22,2
	спеціально організовані				
державні заклади	20	22,2	33,3	45,5	22,2
приватна заклади	20	22,2			11,1

Юнаки 10 класів зазначають, що найчастіше займаються загальною фізичною підготовкою, куди входять вправи силового напрямку: підтягування у висі на перекладині, згинання та розгинання рук на паралельних брусах, вправи для розвитку м'язів черевного пресу в поєднанні зі спортивними іграми (футбол, баскетбол, волейбол) від 15% в ОЛІДОДСМ до 50% у НВК № 3. Дещо менший відсоток школярів грає тільки у спортивні ігри, а незначна кількість старшокласників що не перевищувала 12,5% займається вело-екстримом та катається на роликах і скейт-бордах. Серед спеціально організованих занять, у юнаків 10 класів лідером є секція футболу, на другому місці заняття боксом, дещо менше займаються тенісом та плаванням (табл. 3.38).

Таблиця 3.38

**Розподіл юнаків 11-х класів за видом рухової активності у позаурочний час, (n=55)**

вид активності	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=20)		Ш-Л №23 (n=8)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=10)		ЗОШ №3 (n=11)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ЗФП+ігри	3	15	3	37,5	3	50	3	30	4	36,4
футбол	2	10	—	—	—	—	3	30	3	27,3
вело-екстрим	2	10	—	—	—	—	—	—	—	—
силові вправи	2	10	—	—	3	50	3	30	—	—
скейт-борд	2	10	1	12,5	—	—	1	10	—	—
	спеціально організовані									
футбол	2	10	2	25	—	—	—	—	2	18,2
бокс	3	15	2	25	—	—	—	—	1	9,1
теніс	2	10	—	—	—	—	—	—	1	9,1
плавання	2	10	—	—	—	—	—	—	—	—

Учні 11 класів, які самостійно організують рухову активність, найчастіше обирають футбол, дещо менше вони займаються загальною фізичною підготовкою. Юнаки які відвідують спеціально організовані заняття, найчастіше займалися плаванням, дещо менше боксом (табл. 3.39).

Таблиця 3.39

**Розподіл юнаків 11-х класів за видом рухової активності у позаурочний час, (n=45)**

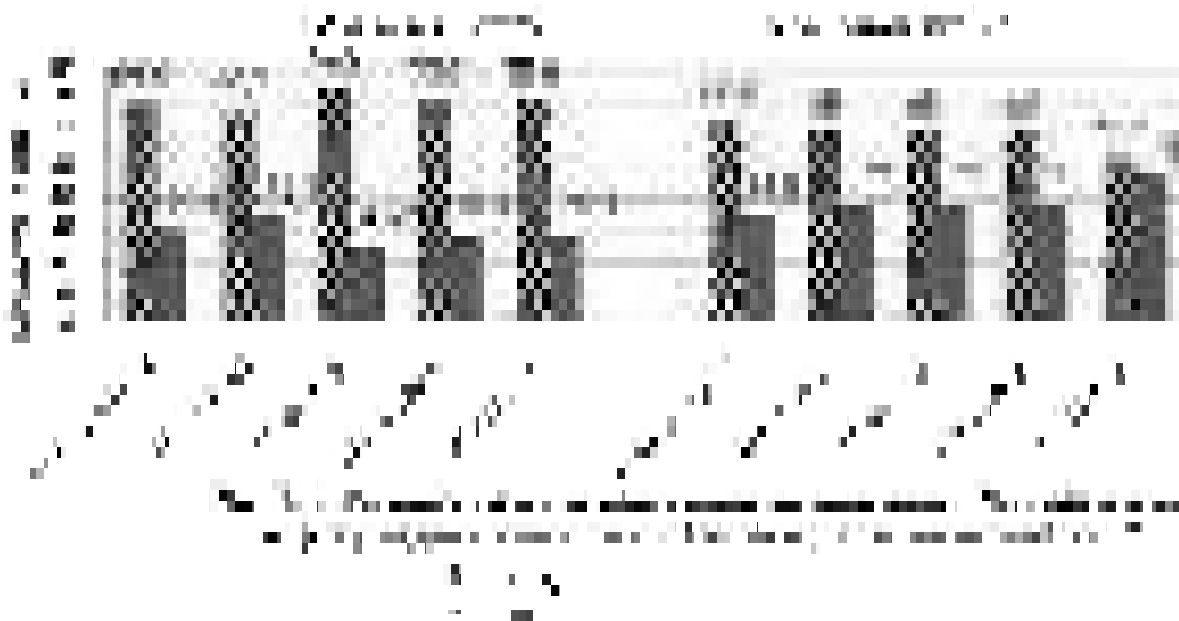
вид активності	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=10)		Ш-Л №23 (n=9)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=11)		ЗОШ №3 (n=9)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
футбол	2	20	2	22,2	1	16,7	4	36,4	2	22,2
ЗФП	2	20	3	33,3	2	33,3	—	—	2	22,2
баскетбол	—	—	—	—	—	—	2	18,2	—	—

Продовження табл. 3.39

вело спорт	—	—	—	—	—	—	—	—	2	22,2
скейт-борд	1	10	—	—	1	16,7	—	—	—	—
біг	1	10	—	—	—	—	—	—	—	—
	спеціально організовані									
плавання	—	—	—	—	2	22,2	5	45,5	—	—
бокс	2	20	2	22,2	—	—	—	—	—	—
теніс	2	20	—	—	—	—	—	—	—	—
тренажерний	—	—	2	22,2	—	—	—	—	—	—
фрістайл	—	—	—	—	—	—	—	—	2	22,2
танці	—	—	—	—	—	—	—	—	1	11,1

З усіх досліджуваних дівчат обох вікових груп більшість вказує, що займаються руховою активністю у позаурочний час. У 10 класах найбільший відсоток школярок, що веде активний спосіб життя у позаурочний час навчається у НВК № 3 – 73,3%. Найменше активних дівчат навчається у Ш-Л № 23 – 66,7% (Рис.3.17).

В 11 класах також більша частина дівчат займається різною активністю у позаурочний час. Найбільше активних учениць навчається в ОЛІДОДСМ – 60,9%, найменш активні дівчата навчаються у ЗОШ № 3 – 53,3% (Рис. 3.17).



Нами було виокремлено дівчат, які займаються руховою активністю самостійно та спеціально організованих секціях. Учениць 10 класів, які належали до

першої групи та самостійно організовували власні заняття, була переважна більшість (табл. 3.40).

Таблиця. 3.40

**Розподіл дівчат 10-х класів за формою організації позаурочної фізичної активності, (n=61)**

форма організації	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=16)		Ш-Л №23 (n=10)		НВК №3 (n=11)		ЗОШ №25 (n=12)		ЗОШ №3 (n=12)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
самостійно організована	13	81,3	5	50	6	54,6	8	66,7	7	58,3
спеціально організована	3	18,7	5	50	5	45,4	4	33,3	5	41,7

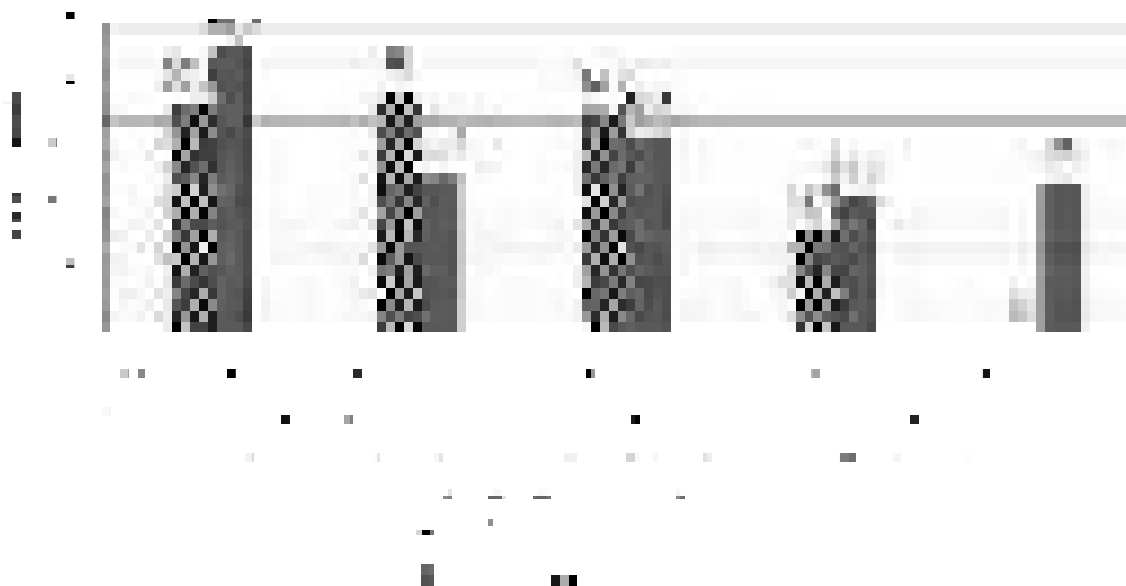
Більшість дівчат 11 класів надають перевагу самостійним заняттям, найбільша кількість таких учениць навчається в ОЛІДОДСМ та Ш-Л № 23 по 66,7% (табл. 3.41).

Таблиця. 3.41

**Розподіл дівчат 11-х класів за формою організації позаурочної фізичної активності, (n=53)**

форма організації	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=15)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=9)		ЗОШ №3 (n=8)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
самостійно організована	10	66,7	10	66,7	3	50	5	55,6	5	62,5
спеціально організована	5	33,3	5	33,3	3	50	4	44,4	3	37,5

Дівчата, відповідаючи на запитання “Чи використовуєте Ви засоби фізичного виховання в процесі самостійних занять (варіювання навантаження та відпочинку, моніторинг інтенсивності за допомогою ЧСС)?” зазначають, що більшість таких знань є в учениць ліцеїв та гімназій (рис.3.18).



Результати анкетування вказують на те, що більшість дівчата 10 класів самостійно займаються позаурочною руховою активністю 5 рази на тиждень. Наступним, найбільш поширеним, варіантом були заняття без сталого розкладу “періодичні”. Найменше старшокласниць тренувалось три або чотири рази протягом тижня. Дівчата які відвідували спеціально організовані заняття зазначають, що тренуються п’ять разів протягом тижня (табл. 3.42).

Таблиця.3.42

**Розподіл дівчат 10-х класів за кількістю занять руховою активністю протягом тижня, (n=61)**

кількість днів	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=16)		Ш-Л №23 (n=10)		НВК №3 (n=11)		ЗОШ №25 (n=12)		ЗОШ №3 (n=12)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3	4	25	—	—	—	—	—	—	—	—
4	2	12,4	1	10	2	18,2	2	16,7	4	33,3
5	4	25	—	—	3	27,3	3	25	3	25
періодичні	3	18,8	4	40	1	9,1	3	25	—	—
	спеціально організовані									
3	—	—	3	30	3	27,3	—	—	3	25
5	3	18,8	2	20	2	18,2	4	33,3	2	16,7

Результати анкетування вказують на те, що більшість дівчат 11 класів самостійно займаються позаурочною руховою активністю 5 рази на тиждень, на другому місці за частотою занять є заняття 3 рази на тиждень, дещо менше дівчат займались без сталого розкладу “періодичні”, а чотириразові заняття отримали найменше підтримки. Дівчата які відвідували спеціально організовані заняття зазначають, що тренуються тричі на тиждень (табл. 3.43).

Таблиця. 3.43

**Розподіл дівчат 11-х класів за кількістю занять руховою активністю протягом тижня, (n=53)**

кількість дні	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=15)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=9)		ЗОШ №3 (n=8)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3	2	13	3	20	1	16,7	5	55,6	—	—
4	3	20	1	6,7	1	16,7	—	—	—	—
5	4	26,7	5	33,3	1	16,7	—	—	3	37,5
періодичні	1	6,7	1	6,7	—	—	—	—	2	25
	спеціально організовані									
3	2	13,3	3	20	2	33,3	2	22,2	2	25
5	3	20	2	13,3	1	16,7	2	22,2	1	12,5

Говорячи про тривалість самостійно організованих занять, дівчата 10-х класів підкреслювали, що рухова активність найчастіше складає 30 хв на день. Друге місце посідають заняття тривалістю 60 хв. І найменше дівчат займається руховою активністю без чітко визначеної тривалості. Більшість дівчат які відвідували спеціально організовані заняття вказують на 90 хвилинну тривалість дещо менше дівчат витрачає на заняття 60 та 120 хв. Всього тих, хто систематично займається спортом 22 особи, що є 36,1%. Найбільше таких дівчат – по 8,2% – у Ш-Л № 23, НВК № 3 та ЗОШ № 3 (табл. 3.44).

Таблиця. 3.44

**Розподіл дівчат 10-х класів за тривалістю занять руховою активністю протягом дня, (n=61)**

Тривалість, хв	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=16)		Ш-Л №23 (n=10)		НВК №3 (n=11)		ЗОШ №25 (n=12)		ЗОШ №3 (n=12)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
30	2	12,5	2	20	3	27,3	6	50	2	16,7
40	4	25	1	10	1	9,1	—	—	—	—
60	4	25	2	20	2	18,2	—	—	5	41,7
не визначена тривалість	3	18,8	—	—	—	—	2	16,7	—	—
	спеціально організовані									
60	2	12,5	3	30	3	27,3	2	16,7	—	—
90	1	6,3	2	20	2	18,2	—	—	3	25
120	—	—	—	—	—	—	2	16,7	2	16,7

Більшість дівчат 11-х класів на позашкільну рухову активність витрачає 40 хв на день. Друге місце посідають заняття тривалістю 60 хв, менша кількість дівчат витрачали 30 хв. Заняття без чітко визначеної тривалості отримали найменше підтримки. Учениці, які займались спеціально організованою активністю, найчастіше витрачають 90 хв на тренування, дещо менше дівчат тренується 60 та 120 хв. Систематично займались спортом 20 осіб, тобто 37,7%. Більше таких дівчат в ОЛДОДСМ та Ш-Л № 23 – по 9,4%, у ЗОШ № 25 – 7,6%, а в НВК № 3 та ЗОШ № 3 – по 5,6% (табл. 3.45).

Таблиця. 3.45

**Розподіл дівчат 11-х класів за тривалістю занять руховою активністю протягом дня, (n=53)**

Тривалість, хв	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=15)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=9)		ЗОШ №3 (n=8)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
30	2	13,3	2	13,3	1	16,7	2	22,2	—	—



Продовження табл. 3.45

40	4	26,7	3	20	1	16,7	3	33,3	3	37,5
60	3	20	3	20	1	16,7	—	—	2	25
не визначена тривалість	1	6,7	2	13,3	—	—	—	—	—	—
	спеціально організовані									
60	4	26,7	3	33,3	2	33,3	2	22,2	2	25
90	—	—	2	11,3	—	—	—	—	1	12,5
120	1	6,7	—	—	1	16,7	2	22,2	—	—

Для своїх занять дівчата 10-х класів найчастіше обирають вуличні тренажери, заняття в парковій зоні, трохи меншою популярністю користуються спортивні майданчики та шкільний стадіон. Невеликий відсоток дівчат проводить заняття вдома у вигляді ранкової гімнастики. Учениці, які займались спеціально організованою активністю надають перевагу приватним закладам (рис 3.46).

Таблиця. 3.46

**Розподіл дівчат 10-х класів за місцем позакласної рухової активності, (n=61)**

місце проведення	Заклади освіти									
	ОЛДОДСМ (n=16)		Ш-Л №23 (n=10)		НВК №3 (n=11)		ЗОШ №25 (n=12)		ЗОШ №3 (n=12)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
спортивний майданчик	4	25	—	—	—	—	6	50	3	25
стадіон	2	12,5	—	—	4	36,4	—	—	—	—
дім	—	—	1	10	2	18,2	—	—	—	—
вуличні тренажери	—	—	2	20	—	—	2	16,7	4	33,3
парк	7	43,8	2	20	—	—	—	—	—	—
	спеціально організовані									
державні заклади	1	6,3	2	20	3	27,2	2	16,7	1	8,4
приватні заклади	2	12,5	3	30	2	18,2	2	16,7	4	33,3

Для школярок 11-х класів найпопулярнішим місцем позаурочних занять руховою активністю є парк, друге місце за популярністю посідає спортивний майданчик. Найменш популярним місцем позаурочних занять руховою активністю

був дім та на стадіоні. Більшість дівчата, які займались спеціально організованою руховою активністю відвідували заклади державної форми власності (табл. 3.47).

Таблиця. 3.47

**Розподіл дівчат 11-х класів за місцем позакласної рухової активності, (n=53)**

місце проведення	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=15)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=9)		ЗОШ №3 (n=8)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
спортивний майданчик	—	—	4	26,7	1	16,7	5	55,6	3	37,5
стадіон	—	—	3	20	—	—	—	—	—	—
дім	2	13,3	—	—	1	16,7	—	—	—	—
парк	8	53,4	3	20	1	16,7	—	—	2	25
	спеціально організовані									
державні заклади	3	20	3	20	2	33,3	1	11,1	3	37,5
приватна заклади	2	13,3	2	13,3	1	16,7	3	33,3	—	—

У дівчат 10-х класів найпопулярнішими видами рухової активності є катання на велосипеді, трохи меншою популярністю користувались заняття загальною фізичною підготовкою, також дівчата виділяють піші прогулянки та повільні пробіжки. Серед найпопулярніших видів спеціально організованих позаурочних занять руховою активністю, є плавання, дещо менше дівчат займаються єдиноборствами і різними видами танців (табл. 3.48).

Таблиця. 3.48

**Розподіл дівчат 10-х класів за видом рухової активності у позаурочний час, (n=61)**

вид активності	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=16)		Ш-Л №23 (n=10)		НВК №3 (n=11)		ЗОШ №25 (n=12)		ЗОШ №3 (n=12)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ЗФП	4	25	3	30	2	18,2	—	—	—	—
прогулянки	4	25	—	—	2	18,2	—	—	4	33,3
вело прогулянки	3	18,8	2	20	2	18,2	2	16,7	3	25

біг, прес	2	12,5	—	—	—	—	6	50	—	—
	спеціально організовані									
хореографія	—	—	—	—	—	—	—	—	4	33,1
спортивні танці	—	—	3	30	—	—	—	—	—	—
плавання	1	6,3	2	20	3	27,3	—	—	1	8,3
гімнастика	—	—	—	—	—	—	2	16,7	—	—
єдиноборства	2	12,5	—	—	—	—	2	16,7	—	—
фітнес	—	—	—	—	2	18,2	—	—	—	—

Дівчата 11-х класів зазначають, що найчастіше займаються загальною фізичною підготовкою, на другому місці у них піші прогулянки містом. Дещо менше дівчат катається на велосипеді та роликах. Найпоширенішим видом спеціально організованої активності у дівчат є заняття танцями та плаванням (табл. 3.49).

Таблиця. 3.49

**Розподіл дівчат 11-х класів за видом рухової активності у позаурочний час, (n=53)**

вид активності	Заклади освіти									
	ОЛІДОДСМ (n=15)		Ш-Л №23 (n=15)		НВК №3 (n=6)		ЗОШ №25 (n=9)		ЗОШ №3 (n=8)	
	самостійно організовані									
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ЗФП	—	—	4	26,7	1	16,7	2	22,2	3	25
катання на роликах	2	13,3	1	6,7	—	—	—	—	2	37,5
прогулянки	4	26,7	3	20	—	—	2	22,2	—	—
VELO прогулянки	2	13,3	2	13,3	1	16,7	—	—	—	—
ранкова зарядка	2	13,3	—	—	1	16,7	1	11,1	—	—
	спеціально організовані									
спортивні танці	1	6,7	2	13,3	—	—	—	—	—	—
бальні танці	1	6,7	—	—	1	16,7	—	—	—	—
плавання	1	6,7	1	6,7	2	33,2	1	11,1	—	—
тренажерний зал	—	—	2	13,3	—	—	—	—	2	25
фітнес	2	13,3	—	—	—	—	—	—	—	—
теніс	—	—	—	—	—	—	2	22,2	—	—
тхеквандо	—	—	—	—	—	—	1	11,1	1	12,5

Отримані відповіді в ході анкетування свідчать про наявність рухової активності у старшокласників, яка відбувається в позаурочний час. Загалом учнів, які ведуть активний спосіб життя у позаурочний час, в 10-х класах більше, ніж в 11-х класах. Більшість учнів для власної рухової активності обирає самостійно організовані заняття, аргументуючи це можливістю самому визначати час та місце для занять.

Проте виникають сумніви щодо регулярності занять, правильності норм навантаження і побудови тренувального процесу під час самостійних занять. Посилує ці сумніви той факт, що кількість школярів, які володіють знаннями щодо побудови тренувального процесу, значно менша, ніж кількість тих, що самостійно тренуються. Це добре помітно в ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3.

У юнаків обох вікових категорій серед найпопулярніших видів активності залишаються різновиди спортивних ігор (футбол, баскетбол) та загальна фізична підготовка. Місцем для проведення занять школярі обирають футбольні та спортивні майданчики. Найпопулярнішими видами спеціально організованої рухової активності, в учнів 10-х класів є футбол та бокс. В 11-х класах на перше місце ставлять плавання, дещо менше школярів займається боксом.

Що стосується дівчат, то вони також надають перевагу самостійно організованій активності. Серед найпоширеніших видів активності в обох вікових групах дівчат, як свідчить опитування, є загальна фізична підготовка, на другому місці – катання на роликах, велосипеді та прогулянки на свіжому повітрі. Одним з найпопулярніших місць проведення самостійної рухової активності у дівчат є спортивні майданчики, парки та вуличні тренажери.

### **3.6. Характеристика рухової активності учнів старшої школи**

Як правило, рухова активність школярів складається з фізичної активності в процесі навчання, суспільно-корисної й трудової діяльності, спеціально організованої рухової активності та рухової активності, що відбувається у вільний час [211, 218]. Для визначення рухової активності та добових енерговитрат ми

використовували методику, яка розроблена вченими Фремінгемського університету [61, 219].

Згідно з вимогами цієї методики старшокласники вели послідовний хронометраж особистої діяльності протягом доби і робили нотатки в індивідуальних картах. Вся добова рухова активність була розподілена на п'ять рівнів, серед яких – базовий, сидячий, малий, середній, високий.

Після обрахунків добових витрат часу старшокласників за кожним з рівнів рухової активності, було виявлено, що у хлопців 10-х та 11-х класів немає значної розбіжності у витратах часу на базовий та високий рівні. Підтверджується тенденція до зменшення рухової активності, адже на високий рівень рухової активності хлопці 10-го класу витрачають  $24,3 \pm 10,8$  хв ( $\bar{x} \pm S$ ), а юнаки 11-го класу  $27,9 \pm 10,1$  хв. На середньому рівні хлопці 10-го класу витрачали  $81,2 \pm 38,3$  хв, 11-го класу –  $68,4 \pm 22,5$  хв. Різниця між показниками склала 12,8% (рис.3.19).

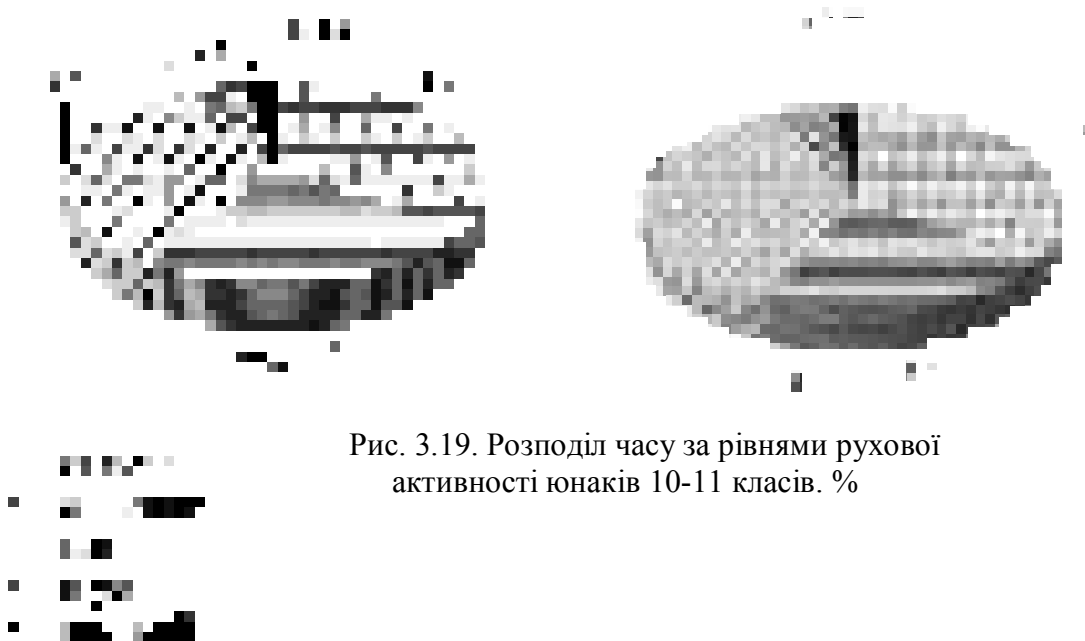


Рис. 3.19. Розподіл часу за рівнями рухової активності юнаків 10-11 класів. %

Дівчата 10-го та 11-го класів теж не були надто активними. Високий рівень рухової активності дівчат 10-го класу досягав  $25,1 \pm 10,5$  хв, а в учениць 11-го класу –  $22,3 \pm 9,1$  хв. Різниця між показниками склала 2,8%. А середній рівень в десятому складав  $60,4 \pm 22,8$  хв та  $68,5 \pm 23,3$  хв. В одинадцятому класі різниця між показниками також склала 8,1% (рис. 3.20).

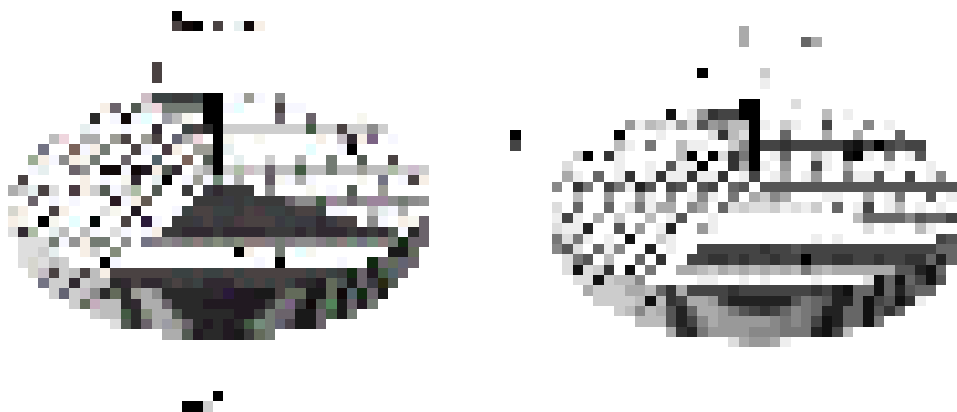


Рис. 3.20. Розподіл часу за рівнями рухової активності дівчат 10-11-тих класів, %



Проаналізувавши розподіл часу за рівнями рухової активності старшокласників в навчальних закладах з різними умовами організації навчального процесу, ми виявили такі особливості.

На базовий рівень рухової активності у 10-му класі найбільше витрачали часу хлопці ОЛІДОДСМ та Ш-Л № 23. Цей показник складав  $504,4 \pm 11,2$  хв та  $506 \pm 13,7$  хв відповідно. Достовірність ( $p < 0,05$ ) була підтверджена.

Найбільше часу на сидячий рівень рухової активності витрачають хлопці ОЛІДОДСМ –  $382,2 \pm 32,8$  хв, проте достовірність різниці, якщо порівнювати учнів всіх навчальних закладів ( $p > 0,05$ ), відсутня.

Основні витрати часу припадають на малий рівень рухової активності, на цьому рівні витрати часу розподілились від  $450,7 \pm 44,6$  – ЗОШ № 25 до  $550 \pm 33,1$  хв. у юнаків НВК № 3. Між учням всіх навчальних закладів достовірності не знайдено ( $p > 0,05$ ).

Середній рівень активності не є тривалим за виконанням, але має більші фізіологічні зрушення, ніж попередні рівні. Систематична активність на такому рівні веде до тренуваності організму. Активнішими за інших були хлопці ЗОШ № 25  $107,8 \pm 57,4$  хв. Достовірність між учнями досліджуваних закладів була підтверджена ( $p < 0,05$ ).

Найбільше хлопців, які мають фізичну активність високого рівня, було в ОЛІДОДСМ –  $60,3 \pm 27,9$  хв порівняно з учнями інших шкіл. Достовірність ( $p < 0,05$ ) була виявлена тільки з учнями Ш-Л № 23 (табл.3.50).

Таблиця. 3.50

**Добові витрати часу юнаків 10-х класів (хв) на рухову активність**

Заклади освіти	Рівні рухової активності				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ОЛІДОДСМ n=23	$504,4 \pm 11,2$	$382,2 \pm 32,8$	$445,9 \pm 36,7$	$50 \pm 12,3$	$60,3 \pm 27,9$
Ш-Л №23 n=12	$506,7 \pm 13,7$	$324,2 \pm 25,7$	$510,8 \pm 20,2$	$75,8 \pm 21,1$	$22,5 \pm 12,1$
НВК №3 n=9	$496,6 \pm 12,2$	$291,1 \pm 31,4$	$550 \pm 33,1$	$77,7 \pm 22,7$	$31,4 \pm 6,9$
ЗОШ №25 n=14	$488,2 \pm 45,2$	$373,2 \pm 51,6$	$450,7 \pm 44,6$	$107,8 \pm 57,4$	$28 \pm 10,5$
ЗОШ №3 n=15	$501,3 \pm 23,5$	$330,6 \pm 24,0$	$530,6 \pm 29,1$	$62,6 \pm 17,9$	$18 \pm 7,9$

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток Е).

На базовий рівень більше за інших часу витрачали школярки Ш-Л № 23 –  $506 \pm 11,7$  хв. Достовірність була підтверджена ( $p < 0,05$ ) між половиною досліджуваних закладів.

На сидячий рівень дівчата ОЛІДОДСМ витрачали більше часу за інших  $359,7 \pm 54,7$  хв. Достовірність була підтверджена ( $p > 0,05$ ) майже між усіма досліджуваними закладами.

Витрата часу на малий рівень активності дівчат коливалась у діапазоні від  $509,4 \pm 47,1$  хв у ОЛІДОДСМ до  $548,2 \pm 68,2$  хв – ЗОШ № 25.

Достовірність різниці була підтверджена ( $p < 0,05$ ) між половиною досліджуваних закладів. Більшу активність на середньому рівні рухової активності демонстрували учениці НВК № 3  $73,6 \pm 21,7$  хв.

У дівчат найвищий рівень рухової активності продемонстрували учениці ЗОШ № 25  $30,8 \pm 15,0$  хв. Достовірність між досліджуваними закладами ( $p < 0,05$ ) є значущою (табл. 3.51).

Таблиця 3.51

**Добові витрати часу дівчат 10-х класів (хв) на рухову активність**

Заклади освіти	Рівні рухової активності				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ОЛІДОДСМ n=23	503,1±19,2	359,7±54,7	509,4±47,1	57,1±19,9	25,3±10,1
Ш-Л №23 n=15	506±11,7	355±38,1	509,3±27,4	59,3±18,5	23,9±7,8
НВК №3 n=15	495,3±27,2	312±43,4	532±15,2	73,6±21,7	28,9±10,1
ЗОШ №25 n=17	470,9±27,4	351,8±28,8	548,2±68,2	66±32,4	30,8±15,0
ЗОШ №3 n=17	507,6±6,6	350,6±21,6	523,5±23,2	48,1±11,6	18,3±8,3

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подані у додатках (Додаток Ж).

В 11-му класі на базовий рівень рухової активності найбільше витрачали часу хлопці ОЛІДОДСМ. Цей час складав 508,4±13,4 хв. Достовірність була значущою ( $p < 0,05$ ) між усіма досліджуваними закладами окрім НВК № 3 та ЗОШ № 25.

На сидячий рівень рухової активності більше за інших витрачають час хлопці Ш-Л № 23 330,4±20,1 хв. Достовірність різниці порівняно з іншими учнями підтвердилась ( $p < 0,05$ ) в більшій половині досліджуваних закладів.

Найбільша витрата часу на малий рівень рухової активності була у хлопців НВК № 3 546,1±21,1 хв. Достовірності було підтверджено ( $p < 0,05$ ) між половиною навчальних закладів.

На середньому рівні активнішими за інших були хлопці НВК № 3 81,5±27,7 хв. Достовірність була підтверджена між всіма навчальними закладами окрім Ш-Л № 23 та НВК № 3.

Високий рівень рухової активності був більшим у хлопців ЗОШ № 25 – 31,6±10,3 хв. Достовірність була підтверджена між всіма досліджуваними навчальними закладами ( $p < 0,05$ ) (табл. 3.52).



Таблиця 3.52

**Добові витрати часу юнаків 11-х класів (хв) на рухову активність**

Заклади освіти	Рівні рухової активності				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ОЛІДОДСМ n=12	508,4±13,4	306,9±41,7	530,3±41,8	69,2±20,6	27,1±8,1
Ш-Л №23 n=13	501,9±12,4	330,4±20,1	526,1±17,7	59,6±16,6	26,5±9,9
НВК №3 n=10	496,5±14,5	293±18,3	546,1±21,1	81,5±27,7	25,6±9,8
ЗОШ №25 n=18	498,9±20,4	313,3±45,4	521,7±29,5	74,4±27,7	31,6±10,
ЗОШ №3 n=16	505,6±8,9	316,2±16,3	535±14,1	60,6±11,2	25,71±11

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток И).

На базовий рівень рухової активності з-поміж дівчат одинадцятих класів більше за інших витрачали школярки Ш-Л № 23 – 512,6±11,3 хв. Достовірність була підтверджена ( $p < 0,05$ ) тільки у половини досліджуваних закладів. (табл.3.26).

На середньому рівні найкращі результати демонструють учениці ЗОШ № 25 – 330,6±49,02 хв. Достовірність підтвердилась ( $p < 0,05$ ) майже у всіх досліджуваних закладах окрім НВК № 3 та ЗОШ № 25.

Активність на малому рівні розпочиналась з 526,6±22,5 хв в дівчат ЗОШ № 25 та завершалась максимальним показником 564±33,4 хв в учениць з НВК № 3. Достовірність різниці була підтверджена ( $p > 0,05$ ) майже між усіма навчальними закладами.

З-поміж досліджуваних учениць на середньому рівні рухової активності домінували дівчата НВК № 3 75,5±27,1 хв. Достовірність була підтверджена між усіма навчальними закладами ( $p < 0,05$ ).

Найвищий показник високого рівня рухової активності демонструють учениці ЗОШ № 25 – 27,5±58,1 хв. Достовірність між усіма досліджуваними закладами є значущою ( $p < 0,05$ ) (табл. 3.53)

Таблиця 3.53

## Добові витрати часу дівчат 11-х класів (хв) на рухову активність

Заклади освіти	Рівні рухової активності				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ОЛІДОДСМ n=23	498,7±22,7	324,3 ±86,0	550,8±78,9	58±38,4	21,4±9,1
Ш-Л №23 n=25	512,6±11,3	318±43,1	527,4±30,4	63,4±24,1	21,7±10,
НВК №3 n=10	495±21,2	289±35,4	564±33,4	75,5±27,1	23,6±8,5
ЗОШ№25 n=15	487,3±27,0	330,6±49,02	526,6±22,5	73,3±26,1	27,5±6,5
ЗОШ №3 n=15	494±18,8	344,6±16,4	530±20	62,6±8,8	14,4±5,3

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток К).

Розрахувавши сумарний добовий показник енерговитрат кожного досліджуваного, можна зіставити ці дані з середньовіковими показниками добових енерговитрат, які наведено в науковій літературі [108] (табл. 3.54).

Таблиця 3.54

**Зведені дані власних досліджень та авторів (R. Molina, C. Vauchard 1991р.) щодо сумарних добових показників енерговитрат у юнаків та дівчат [108].**

Класи	Юнаки			Дівчат		
	Ккал			Ккал		
	За Molina, Vauchard	власні дослідження		За Molina, Vauchard.	власні дослідження	
		X min	X max		X min	X max
10	3000	2440	2556	2500	2371	2500
11	3050	2499	2552	2420	2423	2509

Зважаючи на дані, що відображають енерговитрати хлопців, можемо стверджувати, що в учнів 10 класів результати коливались від 2440 до найвищих 2556 Ккал у ОЛІДОДСМ. В учнів одинадцятого класу мінімальні витрати енергії складали 2494 Ккал – ЗОШ № 3, а максимальний показник продемонстрували в ОЛІДОДСМ – 2552 Ккал (Рис. 3.21). Та все ж продемонстрований результат на 494-560 Ккал менший за оптимально рекомендовані норми (табл. 3.21).

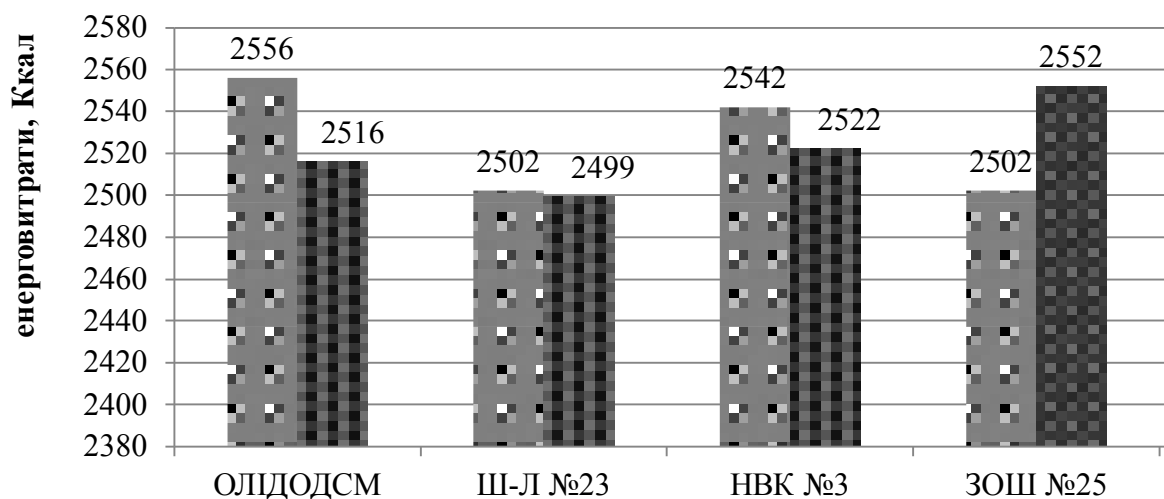


Рис.3.21. Середні показники енерговитрат хлопців за добу, Ккал (n=1)

Показники енерговитрат у дівчат десятих класів коливались від 2442 Ккал у ОЛІДОДСМ до 2536 Ккал у НВК № 3. В одинадцятому класі мінімальні витрати енергії дівчат склали 2423 Ккал – в ОЛІДОДСМ, а максимальний показник продемонстрували у НВК № 3 (рис. 3.22).

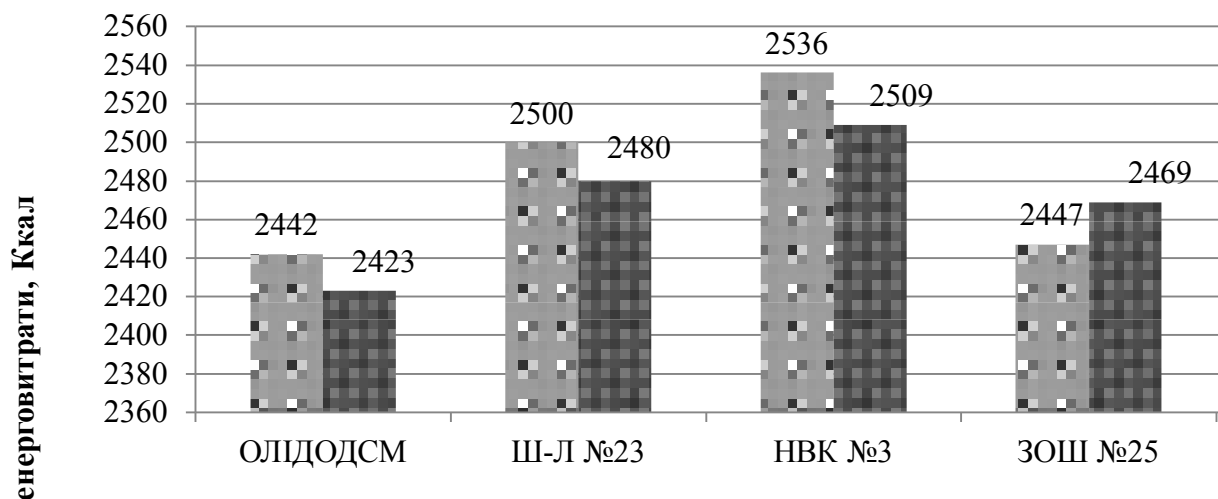


Рис. 3.22. Середні показники енерговитрат дівчат за добу, Ккал (n=175).

Добові енерговитрати дівчат загалом навіть перевищують оптимально рекомендовані витрати енергії на 80 Ккал, крім учениць НВК № 3. В одинадятикласниць перевищення коливалось в діапазоні 86-169 Ккал. (Табл.3.54).

Різниця між юнакам, які займаються руховою активністю і тими, що нею не займаються в 10-х класах складає близько 130 Ккал і тільки в ОЛДОДСМ – 231 Ккал. В 11-х класах різниця складала 123,6 – 138,1 Ккал і в ОЛДОДСМ – 261,3 Ккал. Навіть під час занять спортом юнакам не вдається досягти оптимального добового рівня витрат Ккал (табл. 3.55).

Таблиця 3.55

### Витрати Ккал юнаків з різними режимами рухової активності

Заклади освіти	Режими активності		
	не займаються позаурочною руховою активністю	самостійно організовані	спеціально організовані
	10 клас (n=73)		
	$\bar{x}\pm S$	$\bar{x}\pm S$	$\bar{x}\pm S$
ОЛДОДСМ	2463,6±44,1	2566,7±57,5	2694,6±116,8
Ш-Л №23	2440,6±22,7	2495,6±25,02	2571,1±43,1
НВК №3	2492,2±27,1	2566,9±46,2	—
ЗОШ №25	2376,6±95,2	2556,8±111,01	—
ЗОШ №3	2376,8±19,6	2437,857±25,2	2508,7±36,4
11 клас (n=69)			
ОЛДОДСМ	2447,5±52,7	2543,2±37,6	2708,8±122,1
Ш-Л №23	2441,4±13,02	2493,3±31,2	2565±7,03
НВК №3	2479,7±59,9	2559,7±21,6	2614,6±30,9
ЗОШ №25	2500,5±40,6	2588,4±4,7	2626,5±18,03
ЗОШ №3	2434,7±34,9	2523,8±9,7	2572,8±18,5

Різниця між дівчатами, які займаються руховою активністю і тими, що нею не займаються в 10-х класах складає близько 113,7 Ккал – 205,8 Ккал і тільки в ЗОШ № 25 – 225,5 Ккал. В 11-х класах різниця складала 104,6 Ккал – 208,8 Ккал і в ЗОШ № 25 – 250,7 Ккал. Дівчата, які не займались спортом, не досягають оптимального рівня витрат Ккал на добу, крім учениць НВК № 3 (табл. 3.56).

Таблиця 3.56

## Витрати Ккал дівчат з різними режимами рухової активності

Заклади освіти	Режими активності		
	не займаються позаурочною руховою активністю	самостійно організовані	спеціально організовані
	10 клас (n=87)		
	$\bar{x}\pm S$	$\bar{x}\pm S$	$\bar{x}\pm S$
ОЛІДОДСМ	2356±52,8	2463,3±65,7	2561,8±97,4
Ш-Л №23	2349,4±44,6	2412,8±19,9	2525,4±36,3
НВК №3	2435,5±61,9	2542±29,5	2610,2±48,3
ЗОШ №25	2364,4±23,02	2428,6±47,3	2589,9±62,6
ЗОШ №3	2360,4±20,9	2412,6±18,2	2474,1±34,5
11 клас (n=88)			
ОЛІДОДСМ	2338,8±69,8	2478,4±27,05	2547,6±22,2
Ш-Л №23	2404,1±68,06	2485,04±32,7	2556,4±3,09
НВК №3	2452,6±48,9	2524,7±6,5	2568,7±8,8
ЗОШ №25	2339,7±227,1	2527,6±23,4	2590,4±32,9
ЗОШ №3	2390,9±12,1	2441,5±15,1	2495,5±10,2

Підсумовуючи, можемо констатувати, що рухова активність як за рівнями, так і загалом у юнаків та дівчат доволі різна, хоча прослідковується тенденція до обмеженої витрати часу на середньому та високому рівнях, де найчастіше підтверджувалась достовірність. У хлопців як 10-х, так й 11-х класів в усіх досліджуваних навчальних закладах наявний дефіцит рухової активності на рівні 508-548 Ккал. Найкращі результати продемонстрували учні НВК № 3 та ЗОШ № 25.

Майже у всіх учениць досліджуваних закладів рухова активність перевищувала добові норми енерговитрат на 80-169 Ккал. Найкращі результати продемонстрували Ш-Л №23 та НВК № 3. За сумарними показниками учнів 10-11-х класів найвищий рівень рухової активності продемонстрували школярі Ш-Л № 23.

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що з-поміж юнаків десятих класів найвищий бал ІФА демонструють учні ОЛІДОДСМ – 32,9±1,5 бала, та Ш-Л № 23 32,2±0,9 бала, найгірший результат в юнаків НВК № 3 та ЗОШ № 3 (табл. 3.57)

Таблиця 3.57

**Індекси фізичної активності (ІФА) юнаків 10-х класів (бали), (n=73)**

Рівні фізичної активності	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	8,4 ±0,2	8,4±0,2	8,3±0,2	8,13±0,7	8,3±0,4
Сидячий	6,9±0,7	5,9±0,5	5,3±0,6	6,8±0,9	6,0±0,4
Малий	11,5±0,9	12,8±0,5	13,7±0,8	11,3±1,1	13,3±0,7
Середній	2±0,5	3,03±0,84	1,8±1,5	4,3±2,3	2,5±0,7
Високий	4,1±1,5	2,06±1,1	2,6±0,6	2,2±0,8	1,6±0,7
Бал ІФА загалом	32,9±1,5	32,2±0,9	31,7±2,3	32,7±1,7	31,7±0,8

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток Л).

У юнаків одинадцятих класів найбільше балів набрали учні ОЛІДОДСМ – 32,4±0,8 та ЗОШ № 3– 32,3±1,7. Менше за інших балів було у школярів НВК № 3 – 29,7±1,2 (табл.3.58).

Таблиця 3.58

**Індекси фізичної активності (ІФА) юнаків 11-х класів (бали), (n=69)**

Рівні фізичної активності	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	8,5±0,2	8,4±0,2	8,3±0,2	8,3±0,3	8,4±0,1
Сидячий	5,6±0,8	6,05±0,4	5,4±0,3	5,7±0,9	5,8±0,3
Малий	13,3±1,1	13,1±0,4	13,6±0,5	13,0±0,7	13,4±0,3
Середній	2,7±0,8	0,3±0,008	0,3±0,009	2,5±1,1	2,4±0,4
Високий	2,3±0,7	2,2±0,8	2,1±0,8	2,6±0,8	2,3±1,06
Бал ІФА загалом	32,4±0,8	30,1±0,9	29,7±1,2	32,1±1,7	32,3±0,9

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток М).

Розглядаючи результати дівчат десятих класів помітили, що найкращі результати продемонстрували учениці ЗОШ №2 5 –  $33 \pm 1,4$  бала. Натомість школярки ЗОШ № 3 набрали найменше –  $31,6 \pm 0,7$  бала. (табл. 3.59).

Таблиця 3.59

### Індекси фізичної активності (ІФА) дівчат 10-х класів (бали), (n=87)

Рівні фізичної активності	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	$8,4 \pm 0,3$	$8,4 \pm 0,2$	$8,3 \pm 0,2$	$7,8 \pm 0,4$	$8,5 \pm 0,1$
Сидячий	$6,6 \pm 1,0$	$6,5 \pm 0,7$	$5,3 \pm 0,6$	$6,4 \pm 0,5$	$6,4 \pm 0,4$
Малий	$12,7 \pm 1,2$	$12,7 \pm 0,7$	$13,7 \pm 0,8$	$13,7 \pm 1,7$	$13,1 \pm 0,6$
Середній	$2,3 \pm 0,8$	$2,4 \pm 0,7$	$1,8 \pm 1,5$	$2,6 \pm 1,3$	$1,9 \pm 0,4$
Високий	$2,1 \pm 0,8$	$2,2 \pm 0,7$	$2,6 \pm 0,5$	$2,5 \pm 1,2$	$1,7 \pm 0,7$
Бал ІФА загалом	$32,2 \pm 0,9$	$32,2 \pm 1,2$	$31,9 \pm 1,1$	$33 \pm 1,4$	$31,6 \pm 0,7$

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток Н).

У школярок одинадцятих класів найкращий індекс фізичної активності спостерігався у дівчат НВК № 3 –  $32,04 \pm 0,8$  бала, найменше балів демонструють дівчата ЗОШ № 3 –  $31,1 \pm 0,6$ . (табл. 3.60).

Таблиця 3.60

### Індекси фізичної активності (ІФА) дівчат 11-х класів (бали), (n=88)

Рівні фізичної активності	Заклади освіти				
	ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	$8,3 \pm 0,4$	$8,5 \pm 0,2$	$8,2 \pm 0,3$	$8,1 \pm 0,5$	$8,2 \pm 0,3$
Сидячий	$5,9 \pm 1,5$	$5,8 \pm 0,8$	$5,3 \pm 0,6$	$6,06 \pm 0,9$	$6,3 \pm 0,3$
Малий	$13,8 \pm 1,9$	$13,2 \pm 0,7$	$14,1 \pm 0,8$	$13,2 \pm 0,5$	$13,2 \pm 0,5$
Середній	$2,4 \pm 1,3$	$2,5 \pm 1,0$	$3,02 \pm 1,1$	$2,8 \pm 1,2$	$2,5 \pm 0,3$
Високий	$1,8 \pm 0,7$	$1,6 \pm 1,0$	$1,9 \pm 0,7$	$2,3 \pm 0,5$	$1,3 \pm 0,5$
Бал ІФА загалом	$31,2 \pm 1,2$	$31,5 \pm 0,1$	$32,04 \pm 0,8$	$32,0 \pm 1,1$	$31,1 \pm 0,6$

Достовірність різниці порівняно з усіма учнями різних навчальних закладів подано у додатках (Додаток П).

Підсумовуючи, можна констатувати, що індекс рухової активності старшокласників перебуває на недостатньому рівні для того, щоб відповідати віковим нормам. Учням варто збільшити кількість локомоцій на середньому та високому рівнях.

### 3.7. Стан фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку

Рівень фізичного здоров'я старшокласників ми визначали за методикою Г. Л. Апанасенка [2, 9]. Провівши дослідження та проаналізувавши результати фізичного здоров'я старшокласників, отримали вражаючі дані, що серед учнів 10-11-х класів не було юнаків з «безпечним» рівнем здоров'я, тобто з високим та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я. Отже, фізичне здоров'я юнаків перебуває за межею «безпечного» рівня, який може гарантувати відсутність прихованих хронічних захворювань та виникнення патологічних процесів. Більше всього школярів з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я як в 10 - х класах – 62%, так і, особливо, в 11-х класах – 72,5%. (рис.3.23). З середнім рівнем фізичного здоров'я було лише 38% хлопців в 10 класі та 27,5% – в 11 класі.

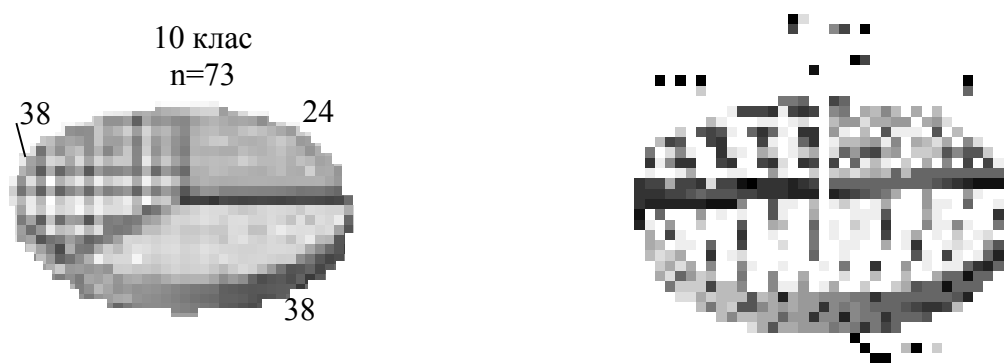


Рис. 3.23. Рівні фізичного здоров'я юнаків 10 – 11-х класів, %

- - нижче середнього,
- - середній

Показники дівчат схожі із показниками хлопців, бо з низьким та нижчим за середній рівнями здоров'я була переважна більшість школярок: 70,1% десятикласниць та 57,9% учениць одинадцятих класів. Тільки в однієї учениці



одинадцятого класу було констатовано рівень фізичного здоров'я вищий за середній – 1,2% (Рис. 3.24).

Тож ситуація із здоров'ям старшокласників у досліджуваних навчальних закладах критична і потребує негайного втручання, запровадження комплексу дій, які мають бути спрямовані на збереження здоров'я та формування здорового способу життя [160].

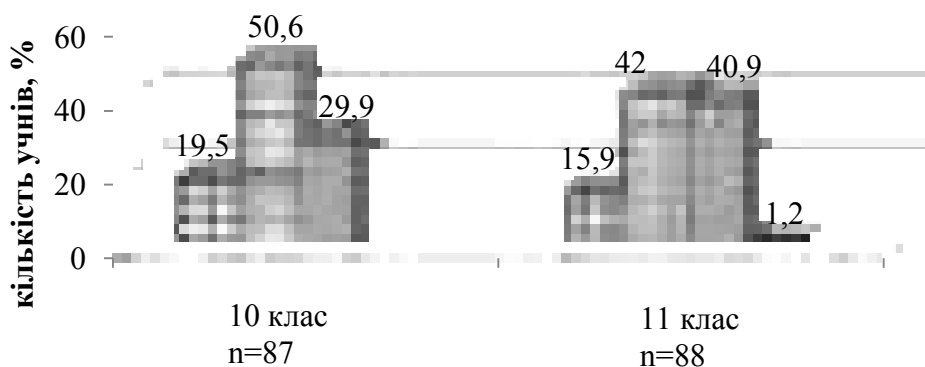


Рис. 3.24. Рівень фізичного здоров'я дівчат 10 – 11-х

- класів, %
- - низький;
  - - нижче середнього;
  - - середній;

Аналізуючи стан фізичного здоров'я школярів 10-11-х класів за різними умовами організації навчального процесу в досліджуваних навчальних закладах, було встановлено такі особливості.

Переважає більшість юнаків в усіх навчальних закладах мала низький і нижчий за середній рівні фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість юнаків з цими рівнями була в ЗОШ № 25, що склало 87,5%, дещо менше було у ЗОШ № 3 – 87,1 %, ОЛДОДСМ – 80%, в Ш-Л № 23 таких хлопців було 72%. Найнижча кількість досліджуваних з цим рівнем була виявлена в навчальному закладі НВК № 3 – 63,2% (Табл. 3.61). Відповідно з середнім рівнем фізичного здоров'я найбільше хлопців було в НВК № 3 – 36,8%, а найменше – в ЗОШ № 3 – 9,7% [160].

Таблиця 3.61

**Розподіл старшокласників за рівнями фізичного здоров'я в закладах освіти  
різного типу, (n=142)**

Рівень фізичного здоров'я	Заклад освіти				
	ОЛІДОДСМ n=35	Ш-Л №23 n=25	НВК №3 n=19	ЗОШ №25 n=32	ЗОШ №3 n=31
«Безпечний»	—	—	—	—	—
Середній	20	28	36,8	12,5	12,9
Нижчий за середній	54,3	48	42,1	50	51,6
Низький	25,7	24	21,1	37,5	35,5

Треба зазначити, що тільки одна старшокласниця в ОЛІДОДСМ мала рівень фізичного здоров'я вищий середнього – 2,2%. Найбільша кількість дівчат, так само як і юнаків, які мали низький та нижчий середнього рівні здоров'я, навчались в ЗОШ № 3 – 85,5 % (Табл. 3.62). Наступними за кількістю з низьким та нижчим за середній рівнями здоров'я були дівчата з НВК № 3 – 72% та з ОЛІДОДСМ – 65,2% та Ш-Л № 23 – 50%. Середній рівень фізичного здоров'я мала найменша кількість дівчат в ЗОШ № 25 – 15,6%, а найбільша – в Ш-Л № 23 – 50% [160].

Таблиця 3.62

**Розподіл старшокласниць за рівнями фізичного здоров'я в закладах освіти з  
різною організацією процесу навчання, (n=175)**

Рівень фізичного здоров'я	Заклад освіти				
	ОЛІДОДСМ n=46	Ш-Л №23 n=40	НВК №3 n=25	ЗОШ №25 n=32	ЗОШ №3 n=32
«Безпечний»	2,2	—	—	—	—
Середній	32,6	50	28	18,7	15,6
Нижчий за середній	36,9	35	56	56,3	53,1
Низький	28,3	15	16	25	31,3

Провівши експрес-оцінювання фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанесенка було встановлено, що ситуація із здоров'ям школярів 10-11-х класів досить критична. Більшість старшокласників – як хлопців, так і дівчат має низький та нижчий середнього рівні фізичного здоров'я: в 10 класі – 70,4%, в 11 класі – 88,6 % юнаків та 73,6% і 58,9% дівчат відповідно. А в незначного відсотка

дівчат – 2,2% одинадцятого класу був виявлений рівень вищий середнього. Низький рівень фізичного здоров'я граничить з розвитком патологічних відхилень в стані здоров'я школярів. Найбільша кількість юнаків та дівчат з низьким та нижчим середнього рівнями фізичного здоров'я навчається в ЗОШ № 25 – 87,5 % хлопців та 81,3% дівчат відповідно. Ситуація, що складається, є досить критичною і потребує негайного вирішення, бо подальше зволікання призводитиме до розвитку низки хвороб у підлітків [160].

### **3.8. Фізичний розвиток і функціональний стан учнів старшого шкільного віку**

Фізична розвиток є прямо пропорційним показником рухової активності, збалансованого харчування. Ці фактори об'єднуються в інтегральний показник – здоров'я людини. Адже саме міцне здоров'я є запорукою в майбутніх звершеннях молоді людини [30].

З метою оцінювання морфологічних показників та рівня фізичного розвитку організму старшокласників ми вимірювали такі показники: довжину і масу тіла, кистьову динамометрію, ЖЄЛ, ЧСС, АТ. Ці показники дали можливість використати антропометричні індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками й станом дихальної та серцево-судинної систем: індекси маси тіла, життєвий, силовий індекс, індекси Робінсона та Руф'є. Дані, отримані під час дослідження, можна порівняти з віковими нормами.

В ході аналізу отриманих під час дослідження старшокласників результатів з'ясувалось, що нормою зросту для 15-річних юнаків вважається показник  $171,6 \pm 7,4$  см, для 16-річних –  $177,3 \pm 7,7$  см [108, 109]. У хлопців 10-11-х класів середні показники довжини тіла на 5-10 см перевищували вікові норми, найбільш наближені результати до вікових норм продемонстрували юнаки ЗОШ № 25 в одинадцятому класі –  $178,2 \pm 5,4$  см.

Нормою маси тіла для 15-річних юнаків вважається показник  $57,7 \pm 5,09$  кг, для 16-річних –  $64,7 \pm 6,3$  кг [109, 108]. Середній показник маси тіла школярів перебував

у межах вікової норми, крім учнів 11 класу Ш-Л № 23, у яких маса тіла вища норми для такого віку, і сягала  $69 \pm 3,6$  кг. Середньостатистичні показники індексу Кетле відповідали середньому рівню співвідношення довжини і маси тіла школярів, крім показників учнів 11-го класу Ш-Л № 23 та 10-го класу ЗОШ № 25, показники яких відповідали нормам, вищим за середній рівень.

Нормою зросту для 15-річних дівчат вважається показник  $165,3 \pm 5,1$  см, для 16-річних –  $165,6 \pm 5,3$  см [108, 109]. У більшості дівчат 10-11-х класів середні показники довжини тіла перебувають на рівнях, які нижчі вікових норм. І тільки у дівчат одинадцятих класів із Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25 вони відповідають віковим нормам.

Нормою маси тіла для 15-річних дівчат вважається показник у  $55,7 \pm 5,7$  кг, для 16-річних  $56,6 \pm 3,3$  кг [108, 109]. Середній показник маси тіла дівчат як 10-го, так й 11-го класів нижчий за вікові норми в межах 3-5 кг для всіх досліджуваних.

А показники індексу Кетле у юнаків відповідали переважно середньому рівню. За винятком учнів 11-го класу – Ш-Л № 23 та 10-го класу – ЗОШ № 25 з рівнем, вищим за середній. У дівчат показники індексу Кетле були на низькому рівні, крім учениць 11-го класу ОЛІДОДСМ із показником, нижчим за середній рівень співвідношення довжини і маси тіла (табл.3.63)

Таблиця 3.63

### Показники фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку

показники	Заклад освіти										
	ОЛІДОДСМ		Ш-Л №23		НВК №3		ЗОШ №25		ЗОШ №3		
	класи										
	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	
Хлопці (n=142)											
Довжина тіла (см)	$\bar{x}$	178,6	180,1	177,6	179,7	178,3	180,5	176,4	178,2	179,5	179,4
	S	5,1	4,8	5,5	3,9	5,8	4,4	2,2	5,4	4,3	5,1
Маса тіла, кг	$\bar{x}$	66,9	67,6	65,2	68,8	65,5	65,6	66,7	66,3	65,8	67,2
	S	4,4	4,2	2,5	3,2	2,9	2,5	3,1	6,0	3,3	5,1

Індекс Кетле, г/см	$\bar{x}$	374,7	375,6	367,4	382,5	365,8	363,7	374,4	371,9	366,9	373,4
	S	25,4	20,8	15,8	15,8	14,3	8,5	14,8	31,2	20,4	22,7
Дівчата(n=175)											
Довжина тіла (см)	$\bar{x}$	162,2	161,3	163,7	166,7	164,1	162	162,9	165,4	162,7	162,4
	S	4,4	6,1	4,5	5,2	6,6	5,1	4,2	4,7	4,2	3,7
Маса тіла, кг	$\bar{x}$	52,3	53,7	50,6	52,3	53,4	53	52,8	53,7	53,1	54,1
	S	8,5	6,8	4,9	4,1	4,2	3,3	3,4	5,1	3,4	5,4
Індекс Кетле, г/см	$\bar{x}$	322,2	332,9	309,4	313,2	325,2	327,2	323,9	324,5	325,7	331,9
	S	49,5	39,01	29,5	20,3	16,5	18,9	16,5	23,6	14,9	21,5

Досліджувались також функціональні показники серцево-судинної системи та фізична працездатність юнаків та дівчат 10-11-х класів.

Аналізуючи показники серцево-судинної системи юнаків 10-11-х класів можна стверджувати, що середні показники частоти серцевих скорочень відповідають віковим нормам, які становлять  $64 - 72 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ . Окрім показників десятикласників ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3, в яких було помічене незначне збільшення на  $2 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

У віковому діапазоні 15-17 років нормою артеріального тиску вважають 116 мм рт. ст. для систолічного та 67 мм рт. ст. для діастолічного тиску [108, 109].

У показниках артеріального тиску помітне невелике перевищення рівнів вікових норм – від  $119,4 \pm 6,6$  мм рт. ст. до  $125,6 \pm 11,1$  мм рт. ст. у юнаків. Рівень АТ діаст. розпочинався з  $66,6 \pm 4,03$  мм рт. ст. в юнаків НВК № 3 і досягав  $77,9 \pm 6,7$  мм рт.ст в учнів ОЛІДОДСМ.

Отримані нами показники ЖЄЛ у юнаків 10-х класів коливаються від  $2,7 \pm 0,1$  л. у ЗОШ № 3 до  $3,3 \pm 0,3$  мл у ЗОШ № 25. В 11-му класі –  $3,1 \pm 0,1$  л в учнів ЗОШ № 3 до  $3,5 \pm 0,2$  л. у школярів Ш-Л № 23. Результати усіх досліджуваних юнаків відповідали середній віковій нормі для такого контингенту згідно з даними, які наведені в науковій літературі [108, 109].

Мінімальні показники учнів як 10-х, так й 11-х класів дещо не досягали середніх вікових норм. Продемонстровані результати кистьової динамометрії у більшості досліджуваних юнаків відповідають середньому рівню, крім учнів десятого класу ЗОШ № 25 та обох вікових груп ЗОШ № 3 (табл. 3.64).

Таблиця 3.64

**Функціональні показники юнаків, (n=142)**

показники	класи	Заклад освіти				
		ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ЧСС <sub>хв<sup>-1</sup></sub> уд.	10	74,5±3,1	71,3±4,9	71,4±4,0	74,1±4,3	74,7±3,6
	11	69,8±4,5	72,2±3,9	70,9±5,0	69±6,6	74,1±4,1
АТ сист., мм.рт.ст	10	119,4±6,6	123,2±5,9	122,1±5,7	120,1±7,3	121,6±4,6
	11	123,2±10,9	122,6±7,1	121,3±6,09	125,6±11,1	120,9±4,9
АТ діаст., мм.рт.ст	10	72,9±4,2	66,9±4,03	66,6±4,03	67,8±5,8	69,7±3,6
	11	77,9±6,7	71,7±3,01	72,5±2,8	72,2±8,06	65,5±1,7
ЖЄЛ, л	10	3,2±0,4	3,1±0,2	2,9±0,3	3,3±0,3	2,7±0,1
	11	3,4±0,4	3,5±0,2	3,4±0,3	3,6±0,5	3,1±0,1
Динамоме- трія кисті, кг	10	29,2±3,2	31,4±2,06	31,9±3,2	27±5,1	28,06±1,4
	11	30,3±6,5	34,7±6,1	34±4,3	31,9±5,4	29,8±2,4

Рівні працездатності за пробою Руф'є у юнаків обох вікових груп перебувають на задовільному рівні. (Рис. 3.25).

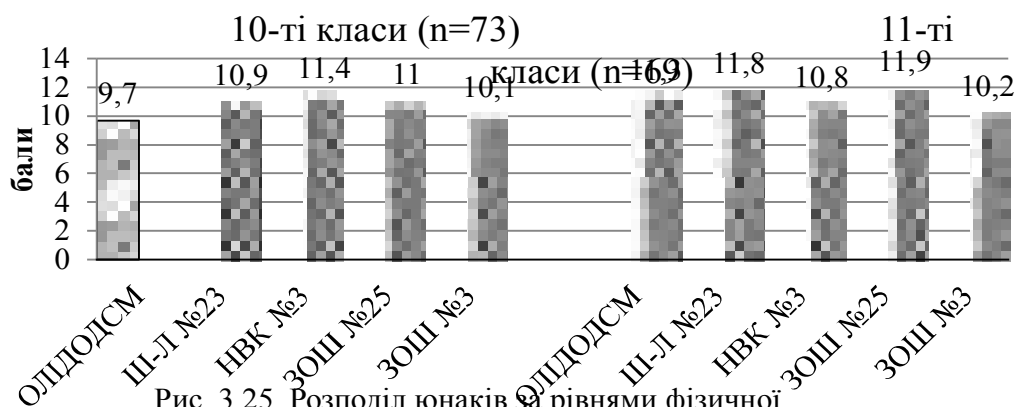


Рис. 3.25. Розподіл юнаків за рівнями фізичної працездатності за пробою Руф'є, бали

■ - середній;  
 ■ - задовільний

Показники частоти серцевих скорочень майже у всіх досліджуваних старшокласниць відповідали віковим нормам, крім дівчат одинадцятих класів, що навчались у ОЛІДОДСМ, Ш-Л № 23 та НВК № 3, в яких показник дещо перевищував норму.

Показники артеріального тиску у старшокласниць були дещо завищеним. У віковому діапазоні 15-16 років нормою вважають 116 мм рт. ст. для систолічного та 67 мм рт. ст. для діастолічного. І тільки у десятикласниць ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 25 систолічний тиск був наближений до норми.

Для 15-річних дівчат нормою ЖЄЛ вважається показник 2530 мл. У досліджуваних дівчат ЖЄЛ загалом відповідає віковим нормам, крім показників учениць одинадцятого класу НВК № 3 та школярок обох вікових груп із ЗОШ № 3, які демонструють норми на 100 мл менші за вікові. Результати кистьової динамометрії дівчат відповідають низькому рівню і тільки десятикласниці із ЗОШ № 3 продемонстрували норми, нижчі за середній рівень (табл.3.65).

Таблиця. 3.65

### Функціональні показники дівчат, (n=175)

показники	клас	Заклад освіти				
		ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
	10	71,7±5,9	71,3±6,03	69,06±6,2	70,9±4,3	72,9±4,3

	11	73,9±9,9	73,7±3,2	73,3±4,2	69,6±4,04	74,3±4,2
АТ сист., мм.рт.ст	10	116,1±8,9	118,7±4,9	118±6,9	116,3±5,07	121,6±5,5
	11	117,4±9,4	119,6±2,9	117,1±6,5	118,2±4,9	120,2±4,2
АТ діаст. мм.рт.ст	10	71,6±8,7	71,3±6,1	68,93±7,5	68,4±5,2	68,7±5,4
	11	69,2±5,3	73,8±3,3	71±6,1	68,4±4,04	74,3±4,1
ЖЄЛ, л	10	2,5 ±0,3	2,5±0,3	2,5±0,3	2,6±0,2	2,4±0,2
	11	2,5±0,2	2,5±0,2	2,5±0,1	2,5±0,2	2,4±0,2
Динамоме - трія кисті, кг	10	13,3±5,2	15,6±4,9	14,2±2,4	11,6±4,2	20,4±3,1
	11	12,04±2,2	19,3±2,8	15,5±2,3	14,7±2,3	20,1±2,1

Працездатність дівчат 10-х класів з ОЛДОДСМ та Ш-Л№ 23 перебуває на середньому рівні, задовільний рівень діагностовано у школярок ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3. Погана працездатність у дівчат із НВК № 3 (Рис.3.26).

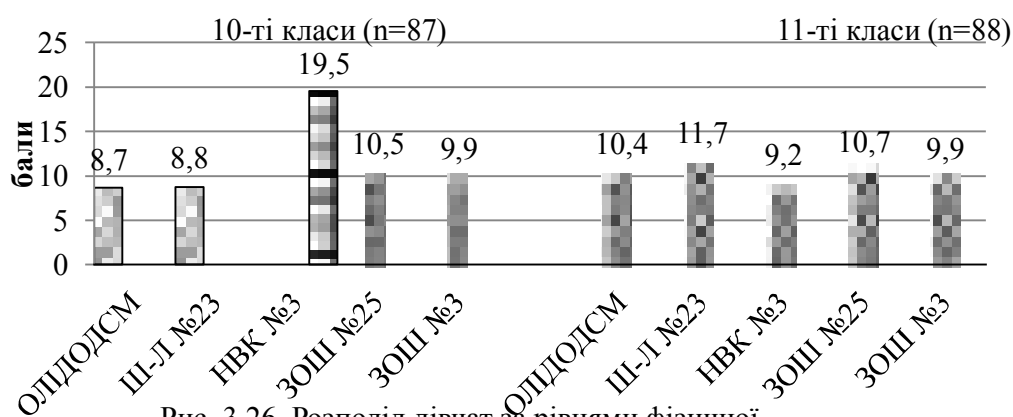


Рис. 3.26. Розподіл дівчат за рівнями фізичної працездатності за пробою Руф'є, бали

- - середній;
- - задовільний;



### 3.9 Фізична підготовленість старшокласників

Для визначення фізичної підготовленості ми використовували педагогічне тестування, що дало змогу визначити рівень прояву основних фізичних якостей: сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від підлоги), підтягування у висі на перекладині – юнаки, гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи), силові якості (піднімання тулуба в сід за 60 с., стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 100 м) та витривалості (біг 1500 м, хв).

У ході досліджень силових показників юнаків у тесті «Підтягування у висі на перекладині» серед десятих класів найкращі результати  $9,5 \pm 2,3$  разів продемонстрували учні ЗОШ № 25, найнижчі показники  $6,7 \pm 2,8$  повторень були у юнаків з ОЛІДОДСМ та НВК № 3. Серед одинадцятикласників найкращі результати –  $9,5 \pm 3,7$  разів продемонстрували учні ЗОШ № 3 та ЗОШ № 25, найнижчі показники  $8,0 \pm 3,1$  разів були у юнаків НВК № 3.

У тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» найкращими серед десятих класів були учні НВК № 3 з результатом  $31,6 \pm 3,8$  повторень, натомість у юнаків ЗОШ № 3 були найнижчі показники –  $24,7 \pm 3,8$  повторень. Найкращий результат  $36,8 \pm 4,5$  разів в одинадцятому класі демонструють хлопці Ш-Л № 23, найнижчі показники –  $27,1 \pm 2,04$  рази були у юнаків ЗОШ № 3.

Під час дослідження гнучкості в тесті «Нахил тулуба вперед» з'ясувалось, що ця якість найкраще розвинена в учнів ЗОШ № 25. В десятому класі результат склав  $10,9 \pm 2,9$  см, в одинадцятому  $12,1 \pm 3,9$  см. А найгірше гнучкість була розвинена в учнів ЗОШ № 3 – результат склав  $5,7 \pm 2,2$  см.

Силу м'язів черевного пресу визначали тестом «Піднімання тулуба в сід за 60 с». Серед десятих класів найкращий результат в  $40,6 \pm 3,9$  разів зафіксований в учнів ЗОШ № 25, найнижчі показники –  $34,7 \pm 3,9$  повторень були у юнаків НВК № 3. Серед одинадцятикласників найкращий результат –  $47,5 \pm 4,2$  рази був продемонстрований учнями Ш-Л № 23. Найнижчі показники  $36,3 \pm 3,5$  разів були у юнаків ОЛІДОДСМ.

Для визначення швидкості використовували тест у вигляді «Біг на 100 м» в десятому класі найкращий результат  $14,9 \pm 0,5$  с продемонстрували юнаки ЗОШ № 25, повільнішими за інших з результатом у  $15,5 \pm 0,4$  с були учні Ш-Л № 23. Найкращий результат  $14,4 \pm 0,6$  с в одинадцятому класі демонструють хлопці НВК № 3, а найнижчі показники  $15,4 \pm 0,2$  с були у юнаків ЗОШ № 3.

У тестуванні витривалості «Біг на 1500 м» у десятому класі найкращими були юнаки НВК № 3 із часом  $6,3 \pm 0,4$  хв, найменш витривалими були хлопці ЗОШ № 3, демонструючи результат  $7,5 \pm 0,3$  хв. Серед одинадятикласників найкращий результат –  $6,1 \pm 0,3$  хв та  $6,1 \pm 0,4$  хв відповідно продемонстрували юнаки ОЛІДОДСМ та НВК № 3, найменш витривалими були хлопці ЗОШ № 3, як і в десятому класі цієї школи.

У десятому класі в тесті «стрибок у довжину з місця» кращий результат демонструють юнакам ОЛІДОДСМ –  $217,6 \pm 10,6$  см, найнижчий результат –  $193,7 \pm 20,8$  см у школярі ЗОШ № 25. Найкращий результат –  $228,7 \pm 19,9$  см в одинадцятому класі демонструють хлопці Ш-Л № 23, найнижчі показники –  $212,9 \pm 10,8$  см були у юнаків ЗОШ № 3 (табл. 3.66).

Таблиця 3.66

### Розподіл юнаків за результатами фізичної підготовленості, (n=142)

Випробовування, тести	клас		Заклади освіти				
			ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3.	ЗОШ №25	ЗОШ №3
Підтягування у висі на перекладині (разів)	10	$\bar{x}$	6,7	7,3	6,7	9,5	6,9
		S	2,8	2,2	2,7	2,3	3,2
	11	$\bar{x}$	8,1	9,3	8	9,5	9,5
		S	3,4	3,3	3,1	1,8	3,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10	$\bar{x}$	25,6	29,8	31,6	32,8	24,7
		S	6,3	2,8	3,8	6,2	3,8
	11	$\bar{x}$	31,3	36,8	35,4	35,8	29,1
		S	3,02	4,5	3,3	6,3	2,04

Нахил тулуба вперед (см)	10	$\bar{x}$	6,1	10,5	8,4	10,9	5,7
		S	1,8	2,7	2,7	2,9	2,8
	11	$\bar{x}$	9,5	9,1	7,9	12,1	5,7
		S	2,1	2,2	2,5	3,9	2,2
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с. (разів)	10	$\bar{x}$	37,4	38,1	40,4	40,6	34,7
		S	5,2	3,4	3,4	3,9	3,9
	11	$\bar{x}$	36,3	47,5	41	40,8	40,7
		S	3,5	4,2	3,3	2,34	3,6
Біг 100 м (с)	10	$\bar{x}$	15,1	15,5	15,3	14,9	15,6
		S	0,5	0,4	0,2	0,5	0,3
	11	$\bar{x}$	14,9	14,5	14,4	15,3	15,4
		S	1,2	0,6	0,6	0,99	0,2
Біг 1500м (хв)	10	$\bar{x}$	6,9	6,6	6,3	6,7	7,5
		S	0,5	0,5	0,4	0,5	0,3
	11	$\bar{x}$	6,1	6,3	6,1	6,2	7,3
		S	0,4	0,5	0,4	0,6	0,3
Стрибок у довжину з місця (см)	10	$\bar{x}$	217,6	202,2	205,5	193,7	209,3
		S	10,6	13,6	13,1	20,8	7,8
	11	$\bar{x}$	218,7	228,7	226,5	224,7	212,9
		S	21,1	19,9	12,5	21,6	10,8

В ході досліджень силових показників дівчат у тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» серед десятих класів найкращі результати  $19,05 \pm 4,6$  повторень продемонстрували учениці ЗОШ № 25, найнижчі показники  $13,6 \pm 1,9$  повторень були у школярок ЗОШ № 3. Серед одинадцятикласниць найкращими були теж дівчата ЗОШ № 25 з результатом  $18,4 \pm 1,9$  повторень і найменший показник у дівчат Ш - Л № 23 –  $14,04 \pm 4,1$  рази (табл. 3.67).

Під час дослідження гнучкості в тесті «Нахил тулуба вперед» з'ясувалось, що ця якість найкраще розвинена у дівчат ОЛДОДСМ. У десятому класі результат склав  $19,8 \pm 4,1$  см, в одинадцятому  $19,9 \pm 2,02$  см. Найгірше гнучкість була розвинена у дівчат Ш-Л № 23 –  $11,9 \pm 2,4$  см в десятому класі та учениць ЗОШ № 3 в одинадцятому класі  $9,1 \pm 2,3$  см.

У тесті «Піднімання тулуба в сід за 60 с» серед десятих класів найкращий результат –  $36,4 \pm 6,2$  разів зафіксований у Ш-Л № 23, найнижчі показники  $28,9 \pm 3,9$

разів були у дівчат ОЛІДОДСМ. Серед одинадятикласниць найкращий результат –  $33,3 \pm 4,7$  рази продемонстрований ученицями ОЛІДОДСМ, найнижчі показники –  $29,8 \pm 2,9$  рази демонструють школярки ЗОШ № 25.

У наступному тесті, яким був тест «Біг на 100 м» в десятому класі найкращий результат  $16,9 \pm 0,7$  с продемонстрували дівчата ОЛІДОДСМ, повільнішими за інших з результатом у  $17,7 \pm 0,4$  с були учениці ЗОШ № 3. Найкращий результат  $16,1 \pm 0,5$  с в одинадцятому класі демонструють дівчата НВК № 3, найнижчі показники  $17,2 \pm 0,7$  с були у школярок ЗОШ № 3.

В тесті «Біг на 1500 м» у десятому класі найкраще склали учениці НВК № 3 із часом –  $7,5 \pm 0,6$  хв. Найменш витривалими були дівчата ЗОШ № 3, демонструючи результат –  $8,8 \pm 0,4$  хв. Серед одинадятикласниць найкращий результат –  $7,4 \pm 0,6$  хв продемонстрували дівчата НВК № 3. Найменш витривалими були учениці ОЛІДОДСМ –  $7,9 \pm 0,6$  хв.

Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» з-поміж десятих класів були найвищими в дівчат ЗОШ № 25 –  $177,3 \pm 9,7$  см, а учениці ОЛІДОДСМ – навпаки були найменш «стрибучими» –  $162,6 \pm 12,3$  см. В одинадцятому класі найкращими у стрибках були дівчата НВК № 3 –  $180,1 \pm 7,5$  см. Натомість учениці ЗОШ № 3 демонструють найнижчий результат  $168,3 \pm 7,3$  см (табл. 3.67).

Таблиця 3.67

**Розподіл дівчат за результатами фізичної підготовленості, (n=175)**

Випробування, тести	клас		Заклад освіти				
			ОЛІДОДСМ	Ш-Л №23	НВК №3	ЗОШ №25	ЗОШ №3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	10	$\bar{x}$	18,08	16,8	16,4	19,05	13,6
		S	5,5	2,9	5,2	4,6	1,9
	11	$\bar{x}$	16,9	14,04	17,1	18,4	14,9
		S	6,4	4,1	3,4	1,9	5,2

Нахил тулуба вперед (см)	10	$\bar{x}$	19,8	11,9	12,7	18,1	12,2
		S	4,1	2,4	2,5	4,2	2,5
	11	$\bar{x}$	19,9	10,08	13,1	16,1	9,1
		S	2,02	2,2	2,9	2,5	2,3
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв (разів)	10	$\bar{x}$	28,9	36,4	31,6	31	30,4
		S	3,9	6,2	3,8	4,5	4,4
	11	$\bar{x}$	33,3	31,6	31,8	29,8	31,9
		S	4,7	4,2	4,2	2,9	3,6
Біг 100 м (с)	10	$\bar{x}$	16,9	17,1	17,1	17,08	17,7
		S	0,71	0,55	0,92	0,63	0,2
	11	$\bar{x}$	16,3	16,9	16,1	16,5	17,2
		S	0,85	0,63	0,53	0,32	0,7
Біг 1500 м (хв)	10	$\bar{x}$	8,1	8,1	7,5	8,13	8,8
		S	0,49	0,39	0,65	0,40	0,4
	11	$\bar{x}$	7,9	7,8	7,4	7,8	7,8
		S	0,57	0,37	0,57	0,48	0,4
стрибок у довжину з місця (см)	10	$\bar{x}$	162,6	164,3	174,1	177,3	174,6
		S	12,3	11,4	13,6	9,7	4,5
	11	$\bar{x}$	173,7	173,6	180,1	169,5	168,3
		S	15,8	9,5	7,5	6,2	7,3

Загальна кількість юнаків, які тренуються у спортивних секціях, складає 35 учнів. Більшість, а саме 13 юнаків, що складає 37,1% навчається в ОЛДОДСМ. Дівчата відвідували секції в кількості 45 учениць, найбільше з них навчалось у Ш - Л №23 – 18, що складає 23,8%. Відповідно добові витрати енергії теж є найвищими саме в учнів цих закладів – 2525,3 та 2452,3 Ккал, а найменші енерговитрати – у юнаків – 2468,1 Ккал та у дівчат – 2421,6 Ккал ЗОШ № 3.

Результати тестування фізичної підготовленості свідчать, що за більшістю тестів найкращі результати демонструють юнаки ЗОШ № 25, а найнижчі показники – у школярів ЗОШ № 3. Серед дівчат найкращі результати демонструють учениці ОЛДОДСМ та НВК № 3, а найнижчі показники також в учнів ЗОШ № 3

Зважаючи на отримані дані, які свідчать про низький рівень рухової активності та фізичної підготовленості учнів ЗОШ № 3, ми вибрали саме цей

навчальний заклад для проведення педагогічного експерименту і впровадження організаційно-методичних умов.

### **Висновки до розділу 3**

У ході аналізу робочих навчальних планів досліджуваних закладів було встановлено, що у всіх закладах існує максимально допустиме навчальне навантаження на рівні 33-х годин для закладів, що працюють за п'ятиденним робочим тижнем та 36 годин інваріативної складової для закладів з шістьма робочими днями та 4-ма годинами варіативної складової. Для занять фізичною культурою в режимі навчального тижня виділено 2 академічні години, що критично мало для школярів, які левову частку світлового дня проводять у знерухомленому положенні, та й час на виконання домашніх завдань, як правило, коливається в межах 120-180 хв.

Незважаючи на інтенсивність навчання, більшість старшокласників – від 56,3% до 83,3% юнаків, та 53,3% – 73,3% дівчат вказують, що займаються руховою активністю у позаурочний час.

У юнаків 10-11-х класів цей показник коливається від 56,3% – ЗОШ № 3 до 83,3% в ОЛІДОДСМ, у дівчат від 53,3% – ЗОШ № 3 до 73,3% в ОЛІДОДСМ. В 11-х класах помітне зменшення значень у ЗОШ № 25 та № 3 порівняно з іншими закладами, на що впливає рівень зайнятості школярів, адже наближення зовнішнього незалежного тестування стимулює напружене вивчення матеріалу.

Так, аналіз вільного часу старшокласників показав, що із досліджуваних закладів саме у ЗОШ № 3 є найбільший відсоток школярів, які захоплюються переглядом телебачення, проведенням часу в розважальних закладах та за комп'ютером.

У результаті досліджень мотивів старшокласників, які стосуються занять фізичною культурою, встановлено, що для більшості юнаків (49,8% – 92%) та дівчат, зокрема 10 класу, (50% – 74,7%) пріоритетною метою відвідування уроків фізичної культури є підвищення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я, в 11

класі дівчата (50% – 83,4%) присутні на уроці фізичної культури з метою отримати оцінки та уникнути пропуску заняття. Також була отримана інформація про те, що не подобається учням на уроках фізичної культури. Юнакам (12,5% – 44,4%) – не до вподоби підібрані вправи, стиль роботи вчителя – від 12,5% до 44,4%. Дівчата скаржаться на нецікаві уроки в цілому (14,3 – 33,3%), в 11 класах є ще школярки (9,6% – 50%), яким були не до вподоби підібрані вправи. Ми отримали також інформацію щодо елементів варіативних модулів, які викликають захоплення у школярів. Для юнаків – це єдиноборства (20% – 66,7%), силова аеробіка (22,5% – 60%), смуга перешкод (6,7% – 33,3%). Для дівчат – це різновиди аеробіки (5% – 50%), танці (25% – 75%), єдиноборства (5% – 66,7%).

Нами було за допомогою анкети опитано експертів, якими стали вчителі фізичної культури. Ми отримали інформацію, що існує 39,4% вчителів, які досі, обираючи модулі, не зважають на думку учнів. На думку вчителів старшокласникам до вподоби атлетизм, спортивне орієнтування та плавання.

Найпоширенішими елементами модулів, які вчителі застосовують на заняттях із старшокласниками, для юнаків був волейбол – 18,2%, футбол – 36,4%, баскетбол – 21,2%. Для дівчат – волейбол – 30,3%, гімнастика – 24,2%, баскетбол – 18,2%.

Учителі фізичної культури також називають фактори, які, на їх думку, обмежують відвідування учнями секцій та розвиток позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Основними з них є: недостатнє матеріально-технічне забезпечення, низька оплата праці вчителів, брак бажання дітей та батьків.

Проаналізувавши рухову активність старшокласників, які навчаються в освітніх закладах різного типу, можемо сказати, що рухова активність не відповідає нормам. Прослідковується тенденція до незначної витрати часу на середньому та високому рівнях. А індекс фізичної активності у юнаків ЗОШ № 25 не перевищував  $32,7 \pm 1,7$ , у дівчат максимальну кількість –  $33 \pm 1,4$  продемонстрували школярки ЗОШ № 25.

Перевірка старшокласників за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка підтвердила, що нема юнаків із безпечним рівнем фізичного здоров'я, з середнім в

10-х класах – 24%, в 11-х класах – 23,2%, із низьким і нижчим середнього рівнями фізичного здоров'я в 10-х класах – 62%, в 11 класах – 72,5%. У дівчат низький та нижчий середнього рівні фізичного здоров'я спостерігались у 10-х класах – 70,1%, в 11 класах – 57,9%. І тільки в 1,2% дівчат 11-х класів рівень фізичного здоров'я є вищим за середній.

Дослідження показали, як різні умови організації навчального процесу впливають на низку проаналізованих вище показників, і дали можливість зробити висновок, що у закладах із спеціалізованим вивченням предметів навчається більший відсоток старшокласників із вищим рівнем фізичного здоров'я та більш насиченим режимом рухової активності протягом дня порівняно з учнями ЗОШ № 3.

Дані, наведені у цьому розділі, відображені у публікаціях [158, 159, 160, 161].



## РОЗДІЛ 4

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНОГО ТИПУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 4.1. Обґрунтування застосування організаційно-методичних умов фізичного виховання в закладах освіти різного типу

Незважаючи на те, що досліджувані навчальні заклади працюють за єдиною навчальною програмою з фізичної культури для 10-11 класів, та рекомендацій Міністерства освіти і науки України, а саме листа МОН від 01.07.2014 №1/9-343 [122], отримані результати під час констатувального експерименту свідчать, що організаційні умови навчального процесу в досліджуваних закладах різнились.

Так, кожен заклад має низку особливостей, серед яких матеріально-технічне забезпечення, досвід та педагогічна майстерність вчителів, яка виявляється у вмінні зацікавити школярів та спонукати їх до регулярної рухової активності. Старшокласники мають значне навчальне навантаження, яке суттєво зменшує обсяг їх вільного часу, який, як свідчать результати досліджень, учні часто не вміють раціонально розподілити. Це своєю чергою часто призводить до значного зниження рухової активності, що є прямою загрозою для здоров'я молодого організму.

Рухова активність є важливим компонентом здоров'я людини, яка дає змогу оптимально функціонувати організму та попереджувати низку серцево-судинних, опорно-рухових захворювань. Впродовж останніх років з різних джерел можна отримати інформацію про недостатність рухової активності як молоді, так і дорослого населення в нашій країні та в цілому у світі. Вченими доведено, що вагомим фактором формування здоров'я молоді є раціонально організований режим дня. Але досить важко знайти дітей, які б дотримувались певних правил і норм роботи й відпочинку [169, 186].

Адже саме рухова активність пов'язана з аспектами здоров'я: фізичним, психічним, соціальним, які відіграватимуть провідну роль протягом життя людини. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму, якнайповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність до захворювань. Саме у період зростання організм найбільш чутливий до впливу різних чинників зовнішнього середовища, зокрема до обмеження фізичної активності [199].

Період навчання в різних закладах середньої освіти – це відрізок життя дитини, коли доводиться більшу частину світлового дня проводити в стінах навчального закладу. Сучасна освітня система характеризується інтенсифікацією навчального процесу, тобто великими обсягами навчального матеріалу, для опанування якого доводиться тривалий час перебувати у статичному положенні не тільки за шкільними партами, а й під час виконання домашнього завдання, яке зазвичай готують довше рекомендованого часу. Перебування на свіжому повітрі у багатьох школярів обмежується дорогою до навчальних закладів, а потім до дому. Обмежується тривалість сну через захоплення переглядом фільмів та надмірним використанням комп'ютерів, телефонів та іншої сучасної техніки, що призводить до зниження успішності, розумової працездатності та уваги [126, 157].

Проаналізувавши робочі навчальні плани, можемо констатувати, що максимально допустиме навчальне навантаження в учнів всіх досліджуваних навчальних закладів було на рівні 36 годин, враховуючи час, виділений на поглиблене вивчення предметів та спецкурсів і двох годин, які виділені на уроки фізичної культури. Залежно від року навчання та освітнього напрямку пропорція виділеного часу на інваріативну та варіативну складову змінюється. Варто наголосити, що велике розумове навантаження на основних і спеціальних предметах у навчальних закладах, виконання домашніх завдань не можуть бути компенсовані такою малою кількістю часу як 2 години на тиждень, що виділені на обов'язкову рухову активність. Та й обсяг рухової активності школярів на уроках фізичної культури, як свідчать результати досліджень Н. С. Полька [136], Б.М. Мицкана

[134], лише на 10-12% компенсує кінезофілію, а для більшості школярів урок фізичної культури залишається основною формою рухової активності.

Більшість старшокласників в анкетуванні зазначає, що займаються різною руховою активністю у позаурочний час. Натомість в аналізі добової рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я не було виявлено цієї активності, або ж низька інтенсивність та нераціональна організація цього процесу не дає належного результату.

Проаналізовані побажання учнів, що стосувались організації процесу фізичного виховання, дали можливість виділити лімітуючі фактори, які на думку старшокласників демотивують їх бажання займатись фізичною активністю, отримувати задоволення від уроків фізичної культури та обмежують їх руховий режим, сюди учні віднесли:

- низьке матеріально технічне забезпечення закладу освіти;
- відсутність підтримки обдарованих спортсменів керівництвом освітнього закладу;
- одноманітність і не цікавість уроку фізичної культури;
- відсутність врахування інтересів до занять певними варіативними модулями;
- низька мотивація вчителів до впровадження нововведень в уроках фізичної культури;
- мала кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі;
- високе навчальне навантаження на учнів в урочний час;
- зайнятість школярів в позаурочний час, виконання домашніх завдань, заняття з репетиторами

Вчителі фізичної культури вказують на:

- негативне чи нейтральне ставлення батьків до фізичного виховання та рухової активності дітей;
- недостатнє матеріально технічне забезпечення закладу;
- посередня підтримка керівництва закладу;
- завантаженість учнів;

- низьку або ж відсутню мотивацію у школярів до занять в шкільних спортивних секціях.

В свою чергу можна виділити стимулюючими факторами, які б посприяли покращенню мотивації до занять фізичною культурою та збільшенню обсягу рухової активності старшокласників:

- врахування побажань та мотивів учнів, що стосуються вибору модулів з фізичного виховання;
- урізноманітнення уроків фізичної культури використовуючи різні підходи до проведення занять;
- оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень;
- впровадження накопичувальної системи бонусів, які учні отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття та активність на уроках фізичної культури;
- проведення теоретичних занять для надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами;
- запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

Це явилось передумовою для розробки організаційно-методичних умов фізичного виховання для старшокласників, які спрямовані на виховання в учнів особистісних якостей, що сприяють збереженню, зміцненню та формуванню уявлень про здоров'я як велику цінність.

Ці організаційно-методичні умови спрямовані підвищити рівень рухової активності, фізичної підготовленості, удосконалити рухові уміння та навички, що були засвоєні на обов'язкових уроках фізичної культури, створити стійкий стереотип майбутніх самостійних занять фізичною активністю [125]. Адже будь-який навчальний процес є ефективним тоді, коли він викликає й організовує психічну і фізичну активність дітей. У разі пасивного чи негативного ставлення до

процесу навчання учень не може усвідомити і засвоїти корисну інформацію. Вчитель має прагнути до комплексного використання засобів та методів, що допомагають мобілізувати і задіяти всю сферу сприйняття дітей та підвищити її ефективність [85, 166].

Результати, отримані в ході тестування мотиваційної складової, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я старшокласників та експертного опитування вчителів наштовхнули нас на необхідність створення організаційно-методичних умов, що передбачають мету, завдання, принципи, критерії ефективності запропонованих умов, засоби, форми та методи (рис.4.1)

В ході обґрунтування організаційно-методичних умов, ми дотримувались загальновизнаних принципів, що стосуються процесу фізичного виховання: теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури та фізичної рекреації.

Так, до організаційно-методичних умов з фізичної культури відносяться:

1) Визначення інтересів до занять певними варіативними модулями. Встановлено, що визначення інтересів до занять варіативними модулями з фізичної культури практично не проводиться у загальноосвітніх закладах, частково застосовують в ліцеї. Таким чином вчителі не враховують мотиви та інтереси учнів для планування та проведення навчального процесу з фізичного виховання.

Провівши опитування школярів ми дізнались, що більшість юнаків на перше місце поставили елементи єдиноборств, далі були різновиди фітнесу, останнім пунктом з достатньою кількістю голосів стала військова смуга перешкод.

Дівчата десятих класів на перше місце поставили різновиди фітнесу. Як не дивно, дівчата віддали значну кількість голосів за елементи військової смуги перешкод, наступними стали елементи спортивного танцю. В одинадцятих класах варіант з елементами спортивного танцю отримав більшість голосів.

Тому ми пропонуємо визначення інтересів до занять певними варіативними модулями з фізичної культури, за допомогою анкетування, яке повинно проводитись на початку навчального року.

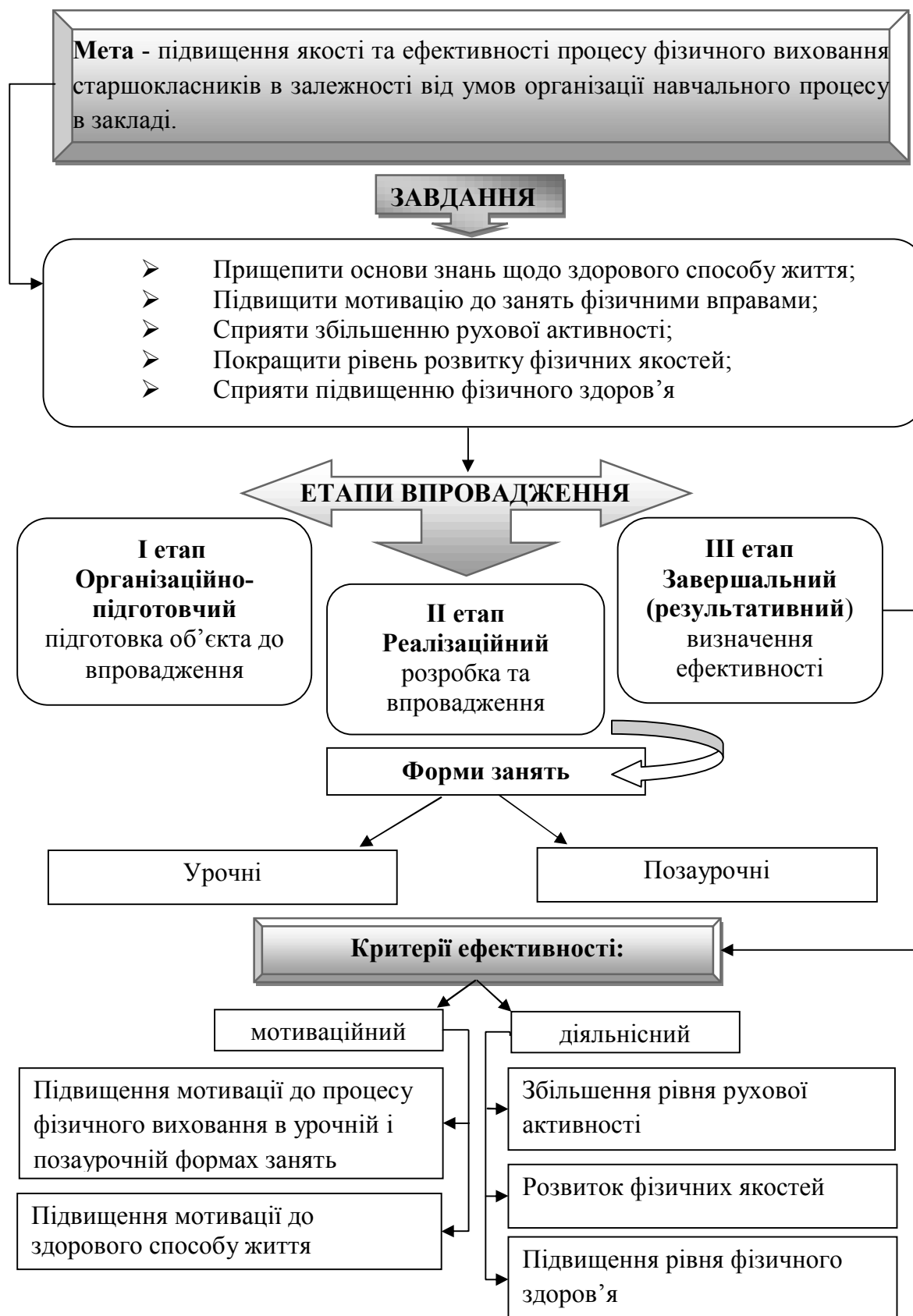


Рис. 4.1. Модель впровадження організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників

2) Визначення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, складання листа самоконтролю.

Так, було з'ясовано, що у 36,2 % юнаків переважає достатній, а у 32,4 % середній рівень компетентності фізичної підготовленості у дівчат високий рівень компетентності наявний у 36,7%, а середній 30,4%. Показник індексу Руф'є досліджуваних, юнаків 10 та 11 класів відповідає задовільному рівню. У дівчата 10 класів відповідає показнику добре, а в 11 класах індекс Руф'є на задовільному рівні, що свідчить про погану фізичну роботоздатність, низьку економізацію роботи серцево-судинної системи у стані спокою, що потребує включення в програму самостійних занять циклічних вправ аеробної спрямованості.

Показники фізичного здоров'я учнів вказують, що із досліджуваних старшокласників тільки в однієї учениці (0,6%) наявний безпечний рівень фізичного здоров'я. А більшість юнаків – 81% і дівчат – 88 %, знаходяться на низькому і нижче за середній рівнях фізичного здоров'я.

Для наглядного моніторингу за власним рівнем фізичної підготовленості та фізичного здоров'я було розроблено лист самоконтролю фізичного стану старшокласників. Який потрібно заповнювати школярам на початку, посеред та на прикінці навчального року ( жовтень, грудень, травень) (Додаток Ц).

Таким чином учень буде бачити рівень фізичного здоров'я та матиме можливість порівняти власну фізичну підготовленість з орієнтовними нормами [78], що надасть можливість сформулювати досягнення належного рівня фізичного розвитку.

Також для самоконтролю та визначення ефективності занять варто враховувати суб'єктивні та об'єктивні критерії адекватності фізичних навантажень, самопочуття, сон, настрої, бажання займатись фізичними вправами, апетит, стомлюваність, ЧСС вранці після сну, АТ, ЧСС після виконання стандартного навантаження, час виконання стандартної за обсягом роботи, рівень фізичного стану (табл.4.1.)

Таблиця 4.1

## Суб'єктивні та об'єктивні критерії занять у самоконтролі

Критерій	Позитивний результат	Негативний результат
Самопочуття	Добре	Погане
Сон	Міцний	Порушення, безсоння
Настрій	Покращення	Погіршення
Бажання займатися	Є	Немає
Апетит	Є	Немає
Стомлюваність	Зниження	Підвищення
ЧСС вранці після сну	Незмінна або менше, ніж напередодні	Вища, ніж напередодні
АТ	Незмінний або нормалізація, якщо АТ вищий або нижчий норми	Підвищення АТ
ЧСС після виконання стандартного навантаження	Зниження	Підвищення
Час виконання стандартної за обсягом роботи (пробігання стандартної дистанції)	Зменшення	Збільшення
Фізичний стан	Підвищення	Зниження

3) Теоретичне заняття із складанням індивідуальних самостійних занять фізичними вправами. Надання відомостей про належний руховий режим.

Константувальний експеримент показав, що старшокласники не володіють знаннями для проведення самостійних занять фізичною активністю. Тому буде доцільно використовувати теоретичні заняття на виховних годинах з метою надання відомостей про належний руховий режим; оптимальну фізичну підготовленість; ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами (Додаток Р).

Запровадження теоретичного курсу під час уроків фізичної культури на нашу думку є недоцільним, тому, що буде значне зниження моторної щільності уроку. А



тільки на уроці фізичної культури діти можуть активно відпочити та переключитись з розумової роботи та зняти втому яка накопилась на теоретичних уроках з інших дисциплін.

4) Оцінка фізичної підготовки за прогресом досягнення (виходячи з бажань учнів).

За даними анкетування більшість школярів вказують на недоцільність оцінювання фізичної підготовленості на підставі виконанні нормативів на уроках. Тому пропонуємо здійснювати оцінку фізичної підготовленості за прогресом досягнень [108], який розраховувався за формулою:

4.1

$$P = \frac{\sum^N X_{2i} - \sum^N X_{1i}}{N},$$

Де  $P$  – прогрес фізичної підготовленості за 12 бальною шкалою;

$X_{1i}$  – результат окремих рухових тестів за 12 бальною шкалою на початок навчального року;

$X_{2i}$  – результати окремих рухових тестів за 12 бальною шкалою наприкінці навчального року;

$N$  – кількість тестів.

Диференційована система оцінки прогресу досягнень учнів прирівняна до загальноприйнятої системи. Ця шкала придатна для визначення активності учнів, які відвідують уроки фізичної культури і самостійно виконують домашні завдання з фізичної культури (табл. 4.2).

Таблиця.4.2

**Диференційована система оцінки прогресу (P за 12 – бальною шкалою) фізичної підготовленості протягом навчального року залежно від початкового рівня [108]**

Початковий рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка фізичної підготовки			
	відмінно	добре	задовільно	незадовільно
Низький і нижчий за середній	4,6 і вище	4,5- 3,6	3,5 - 1,6	1,5 і нижче

Середній	3,6 і вище	3,5-2,6	2,5-1,6	1,5 і нижче
Вище за середній	2,6 і вище	2,5-1,6	1,5-0,6	0,5 і нижче
Високий	Підтримка досягнутого рівня	Зниження на 1 бал	Зниження на 2 бали	Перехід на нижчий рівень

5) Визначення системи бонусів за додаткові заняття в секціях з видів спорту.

Анкетування показало, що нажалі вчителі фізичної культури у своїй роботі не враховують, те що діти займаються фізичними вправами в позаурочний час. Тому ми пропонуємо використовувати систему накопичування бонусів для заохочення школярів до регулярних занять руховою активністю. На наш погляд це доволі простий та дієвий спосіб заохочення учнів до активних занять фізичною культурою. У навчальній програмі з фізичного виховання 10-11 класів зазначено, що при оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами [ 78].

Таким чином вчитель враховує те, що учень займається фізичною активністю не тільки на уроках фізичної культури, а і в позаурочний час самостійно або в секціях.

6) Система фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час.

Результати анкетування показали, що система фізкультурно-масових заходів у позаурочний час проводиться, але цього є недостатньо і не всі заклади враховують побажання школярів. Використання фізкультурно-спортивних заходів у

позаурочний час також посприяє покращенню знань, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та збільшить обсяг рухової активності. Ми на основі анкетування розробили ряд заходів, які застосовували в позаурочний час: брейн-ринг (Додаток С), день здоров'я (Додаток Т), вікторина (Додаток У), квест (Додаток Ф), флешмоб під час перерв, смуга перешкод (Додаток Х).

Успішність реалізації організаційно-методичних умов значною мірою залежить від переконання школяра в потребі та користі систематичних занять з фізичного виховання для збереження здоров'я та поліпшення свого фізичного стану. Систематичні заняття з фізичного виховання повинні ставити школяра в умови активної та свідомої участі у цьому процесі [195]. Кожен має зрозуміти, що чим уважніше він ставиться до занять, тим кращі будуть результати, а також те, що в сучасних умовах розвитку суспільства не досить мати високий рівень освіти та професійних знань і навичок, треба ще й бути здоровим.

Зважаючи на отримані дані, а саме: рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рухову активність, мотиваційних аспектів учнів, матеріально-технічного та кадрового потенціалу було обрано ЗОШ № 3 для проведення формувального, послідовного, порівняльного експерименту. Це середньостатистичний навчальний заклад, що характеризується 5-ти денним навчальним тижнем, освітній профіль закладу спрямований на вивчення української, російської та польської мов, для яких виділено 4 академічні години на тиждень. У закладі функціонують секції баскетболу, волейболу та настільного тенісу. Експеримент проводили у 2015-2016 навчальному році з вересня до травня. Кількість учнів, які взяли участь у дослідженні: 31 юнак 10-го класу (n=16) та 11-го класу (n=15) і 32 дівчини 10-го класу (n=17) та 11-го класу (n=15).

Під час формування організаційно-методичних умов було виділено три етапи впровадження (табл. 4.3.)

Таблиця 4.3

## Етапи впровадження організаційно-методичних умов

№	Етапи	Завдання
1	Організаційно-підготовчий	Визначення особливостей організації навчального процесу в освітньому закладі. Визначення мотивації, рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я старшокласників. Розробка, планування змісту та заходів, що входять до організаційно-методичних умов. Ознайомлення учнівського складу із засобами та основними положеннями організаційно-методичних умов.
2	Реалізаційний	Створення стійкого інтересу, позитивного ставлення до занять фізичною активністю. Запровадження як урочних, так і позаурочних заходів секційної та фізкультурно-масової роботи, які передбачені організаційно-методичними умовами.
3	Завершальний (результативний)	Визначення ефективності організаційно-методичних умов. Аналіз та корекція сформованих організаційно-методичних умов.

Розроблені нами організаційно-методичні умови передбачали проведення спортивно-масових заходів та позаурочні заняття протягом 1 навчального року (табл 4.4).

**Перший етап** передбачає застосування таких загальнодидактичних методів і прийомів, як: педагогічне тестування, анкетування, бесіди, заохочення тощо. На цьому етапі визначалась мотиваційна складова, уподобання старшокласників в площині фізичного виховання, рівень рухової активності та фізичної підготовленості.



**Другий етап** робота над розумінням та усвідомленням суті запропонованих організаційно-методичних умов, адже не менш важливим є забезпечення старшокласників виховними заняттями про загальну роль фізичної культури і спорту, здорове харчування, вміння раціонально розподіляти вільний час, роль та місце фізичної культури у становленні особистості.

Організаційними формами виступали факультативи та виховні години, які відбувались у вигляді бесід, лекцій, консультації, вікторин.

Запропонованими темами занять були: «Основи здорового способу життя», «Ми – це те, що ми їмо», «Вміст корисних речовин в продуктах харчування», «Необхідність води для організму та зовнішньої краси», «Рухова активність – незамінна частина функціонування організму» «Нетрадиційні методики оздоровлення – дихальна гімнастика, йога, загартування», «Вміння планувати день – запорука успішності», «Оздоровчі види рухової активності – оздоровча ходьба, біг та плавання, степ-аеробіка, роуп-скіпінг, їзда на велосипеді тощо». План проведення занять (Додаток Р).

Визначення мотивації до занять фізичною культурою здійснювалось у вигляді анкетування, учні відповідали на запитання, даючи тим самим можливість оцінити побажання школярів. Рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики.

Оцінювання фізичного розвитку ми здійснювали шляхом порівняння індивідуальних показників дитини з нормативними, використовуючи метод антропометричних стандартів, де середні величини порівнюються з нормативними відповідно до віку та статі дитини.

Для визначення фізичної підготовленості ми використовували ізольовані рухові тести, спрямовані на визначення відповідної рухової якості.

Фізичне здоров'я визначали за допомогою експрес-оцінювання фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка.

Створення детального плану та опису запропонованих заходів здійснювали на основі отриманих рекомендацій, побажань старшокласників і вчителів та

матеріально-технічного забезпечення закладу, що відповідало адекватним нормам навантаження.

**Третій етап** слугував для оцінки ефективності впливу організаційно-методичних умов та порівняння результатів, отриманих на першому етапі і в кінці на завершальному. Критеріями ефективності запропонованих організаційно-методичних умов були визначені мотиваційний компонент (усвідомлення потреби про турботу за власне здоров'я, мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять) та діяльнісний компонент (рівень рухової активності, рівень розвитку фізичних якостей та рівень фізичного здоров'я).

Оперативний контроль – який передбачає оцінювання реакції організму школяра на фізичне навантаження під час занять та після них, враховуються показники ЧСС, зовнішні ознаки (зміна кольору шкіри обличчя й тулуба, частота дихання, пітливості тощо). Суб'єктивні відчуття школярів (самопочуття, активність чи навпаки млявість). Поточний контроль – виконується з метою оцінювання циклу оздоровчих занять або загалом програми, період здійснення – протягом 3, 6, 12 та більше місяців.

Використання у навчальному процесі сучасних освітніх технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури в школі. Організаційно-методичні умови пропонують активувати наявні засоби і методи виховання та навчання школярів. Також вчителям фізичної культури запропоновано широке розмаїття педагогічного інструментарію, та на жаль вчительський склад не завжди мотивований вести пошук і впроваджувати освітні нововведення, натомість у навчальному процесі і далі використовуються давно відомі та не завжди ефективні засоби та методи. Одноманітність занять часто не створює позитивної мотивації для школярів до активних занять та знижує інтерес до фізичної культури загалом. Щоб наблизити школярів до проблематики, що вирішується на заняттях та підвищити зацікавленість, ми пропонуємо активізувати використання сучасних методів.

Брейн-ринг

Умови запровадження брейн-рингу у навчальний процес. Клас розподіляється так, щоб кількість хлопців та дівчат була однаковою. Вчитель або ведучий викликає капітанів обох команд. Вони визначають, хто першим розпочинає гру (кидають монетку, тягнуть коротшу соломинку тощо.), після чого вчитель починає ставити запитання (Додаток С).

### День здоров'я

Здоров'я є безцінним даром природи, який потрібно берегти та розвивати. Щоб здійснювався цей процес, потрібно володіти певними знаннями. А такі заходи, як «День здоров'я» сприяють цьому та зосереджують увагу громадськості та школярів на питаннях охорони здоров'я, залучення молодшого покоління до здорового способу життя, допомагаючи учням зрозуміти цінність свого здоров'я та потребу його збереження. До програми заходів входять вікторини та брейн-ринги на спортивну тематику, естафети, смуги перешкод, спортивні ігри. Для проведення «Дня здоров'я» було розроблено положення, що слугувало запрошенням на цей захід. В організації заходу взяли участь вчителі фізичної культури, фізорги й активісти 10-11-х класів, керівництво закладу (Додаток Т).

### Вікторина

Водночас зі змаганнями та естафетами ми пропонуємо запроваджувати й теоретичні завдання, такі як вікторини.

Вікторина – пізнавальна гра, в якій треба відповісти на запитання, що стосуються різних галузей науки, техніки, літератури та мистецтва і які поєднані якоюсь загальною темою. Запитання підбирають з урахуванням віку та рівня знань учасників. Вікторина популярна серед школярів, відбувається у різних формах занять. Виховна цінність вікторини в тому, що вона розвиває винахідливість й активність учнів, кмітливість, розширює їх світогляд, сприяє розумовому вихованню, розвитку пізнавальних інтересів і творчих здібностей, допомагає виявляти знання учнів в тій чи іншій галузі науки, техніки, мистецтва. Захоплива ігрова форма вікторин підвищує емоційний тонус, сприяє кращому засвоєнню змістової інформації, яку містять вікторини [183].



Чітке і зрозуміле формулювання запитань – обов'язкова вимога під час підготовки вікторини. Ступінь складності, кількість запитань, які пропонують, залежить від віку учнів, рівня їх підготовленості. Під час складання запитань слід враховувати індивідуальні та вікові особливості, інтереси й потреби учнів, клас. Вікторини широко використовували як в урочній, так і в позаурочній частині навчання [102]. Під час проведення естафет та конкурсів вони урізноманітнювали змагальний процес. Вчитель чи суддя ставив низку запитань і за кожну правильну відповідь команда заробляла 1 очко. Якщо відповідь була неправильна, то команда виконувала завдання з фізичної активності – певну кількість присідань, стрибків тощо. Наприкінці змагання підводилися підсумки і визначалися переможці (Додаток У).

### Квест

Використання квест-технології в освітньому процесі знайшло відображення у вирішенні широкого кола теоретичних і прикладних питань, пов'язаних з науково-педагогічним супроводом професійного зростання освітян (Дивак В., Маслов В., Протасова Н., Сущенко Л.О., Сисоєва С., Єльнікова Г.).

Впровадження інноваційних технологій та методик навчання і виховання сприяє різнобічному розвитку школярів, зацікавленості учнів і викладачів [178].

Однією з таких методик, яка вчить знаходити потрібну інформацію, надавати її аналізу, систематизувати та вирішувати поставлені завдання є квест. Квест допомагає розвивати активне пізнання на уроках, сприяє розвитку мислення, допомагає долати проблеми і труднощі, а саме: щось вирішити, розплутати, придумати, уміти застосовувати свої знання на практиці у нестандартних ситуаціях, тобто актуалізувати знання, вчить мислити логічно [96].

У фізичному вихованні **гра із «станціями» (квест)** – це інтерактивний жанр, в якій учасникам пропонують рухатися від "станції" до "станції" і, зупиняючись, отримувати завдання чи демонструвати свої знання, набувати певних навичок чи демонструвати їх, що у свою чергу збільшує обсяг рухової активності, адже в ході пошуку та виконання нових завдань учні в якійсь мірі забувають про втому і на

перший план ставлять завдання, щоб якомога правильніше та швидше виконати його [133].

У позаурочний час ми організовували квест, який складався із низки «станцій», в яких чергували фізичну та розумову діяльність. Для проведення квесту були залучені активісти, фізорги класів та вчителі фізичної культури (Додаток Ф).

### Флешмоб

Початковий задум проведення флешмобів полягав у приверненні уваги випадкових глядачів несподіваністю й спонтанністю дійства. Мало склалися враження, що учасники флешмобу – такі ж випадкові перехожі, як і всі. З часом значення такого поняття, як флешмоб стало розширюватись. З'явилися сценарії, які не відповідали класичним правилам цих акцій. Проте основні принципи проведення флешмобів все ж таки залишилися: самоорганізація через сучасні засоби комунікації, несподіваність для випадкових глядачів, залучення значної кількості учасників [181].

Психологи відмічають користь флешмобів, адже вони позитивно впливають на психологічний стан учасників, сприяють вираженню емоцій, допомагають звільнитися від скутості, розвивають навички самоорганізації і водночас почуття колективізму. Школярі люблять танцювальні флешмоби, коли після уроку раптово лунає музика і певна група учнів (учителів) починає злагоджено виконувати ритмічні рухи. Поступово до них приєднуються учні з різних класів [167]. Отже, флешмоби допомагають учителям урізноманітнити позаурочну роботу з учнями, осучаснити її, долучитися до спільного дійства. До того ж тематика таких акцій може бути різноплановою, що допомагає педагогу максимально зацікавити дітей будь-якого віку [96]. Для проведення такого заходу довелось залучити творчі активи класів, а також учнів, які займались танцями, для постановки певних рухів. Такі заходи відбувались з музичним супроводом на великих перервах перед початком позаурочних занять.

## Смуга перешкод

В анкетуванні школярі – як юнаки, так і дівчата, відмічали в анкетах, що серед запропонованих нововведень їм до вподоби була смуга перешкод.

Одним із засобів вдосконалення рухових навичок у різних обставинах є різноманітні конфігурації смуги перешкод. **"Смуга перешкод"** – коротка, динамічна дистанція, насичена технічними засобами на різних етапах природних та штучних перешкод (схили різної крутизни та характеру, річки, болота, зарослі, завали тощо). Під час її подолання потрібно виконати спеціальні завдання. Подолання технічних етапів вимагає від спортсменів чітких дій з дотриманням техніки безпеки подолання перешкод.

Використовуючи різне гімнастичне, спортивне обладнання, що як правило є в більшості навчальних закладах, і водночас виконуючи спеціальні завдання, учні мають можливість засвоїти різні рухові навички. Варто використовувати прості, цікаві, неординарні, емоційні завдання, що не потребують довготривалої чи складної підготовки.

Подолання смуги перешкод дає можливість школярам формувати спритність, швидкість, орієнтування в просторі та низку інших не менш важливих якостей залежно від спрямованості та компонентів смуги перешкод. У процесі подолання школярі знайомляться із новими, нестандартними рухами. Не зайвим буде давати можливість школярам долати перешкоди на власний розсуд без пояснень та рекомендацій.

З часом можна ускладнювати завдання, адже учням цікаво виконувати складні та незвичайні завдання, коли демонструється сила, кмітливість, відвага, спритність.

Під час організації смуги перешкод рекомендовано використовувати такі елементи.

1. Біг з прискоренням чи у середньому темпі в поєднанні зі стрибками у висоту чи довжину, біг з вантажем по колоді, під перешкодами, у поєднанні з опорними стрибками через гімнастичного козла, коня тощо.

2. Стрибки, що діляться на опорні, до яких належать стрибки через гімнастичне приладдя (коня, козла) – ноги нарізно, зігнувши ноги, кутом. Та неопорні стрибки у довжину, висоту, зістрибування з підвищень.

3. Лазання по гімнастичних стінках, канатах, драбинах.

4. Перелізання – один з найпоширеніших видів подолання перешкод. З різновидів виділяють: перелізання силою, з опорою на руках, на грудях, з підсаджуванням.

5. Переповзання – просування по різних поверхнях. Найпоширеніші види: по-пластунськи, навколішки, на боку, з партнером.

6. Різноманітні перенесення вантажу, до яких належить перенесення м'ячів, гімнастичних лав, партнерів тощо.

Перелічені вище елементи є засобами, що найчастіше використовуються під час проведення спортивних заходів такого типу. Смугу перешкод у нашій роботі використовували як в урочній, так і в позаурочній формах. Наявність різноманітних перешкод давала змогу організувати її як в спортивному залі, так і на відкритому майданчику. Смугу перешкод застосовували як елемент спортивних свят, змагань та конкурсів та як окремий елемент для проведення естафет (Додаток X).

Нами було створено орієнтовний план заходів, які входили до нашої системи організаційно-методичних умов (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

#### План реалізації організаційно-методичних умов для учнів старшої школи

Заходи	Період проведення	Виконавець
<b>Підвищення мотиваційної складової та рівня освіченості в галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя</b>		
Теоретичні заняття: Проведення бесід та лекцій із широким використанням вікторин, брейнрингів та квестів. З метою підвищення	2 рази на місяць	Вчитель фізичної культури, класний керівник (виховна година)

освіченості з фізичного виховання, рекреації, здорового способу життя, дієтології, історії та сьогодення спорту		
Спортивні вікторини	Вересень	Вчителі фізичної культури за сприяння адміністрації, фізорги класу.
Олімпійський урок	Жовтень	
Розроблення та оформлення дошки пошани спортивних активістів навчального закладу; Створення списку спортивних рекордів навчального закладу.	Початок навчального року	Вчителі фізичної культури за сприяння адміністрації
Випуск інформаційних листків щодо спортивних заходів та подій у навчальному закладі	Впродовж навчального року	Вчителі фізичної культури за сприяння адміністрації, фізорги класу.
Залучення відомих діячів галузі фізичної культури і спорту та відомих спортсменів до шкільних спортивних заходів та проведення майстер-класів з видів спорту.	Впродовж навчального року	Вчитель фізичної культури, адміністрація навчального закладу

Активне ведення рекламної кампанії щодо важливості здорового способу життя та занять спортом.	Впродовж навчального року	Вчитель фізичної культури, адміністрація навчального закладу
<b>Урочна форма</b>		
Врахування побажань учнів, що стосуються організації процесу фізичного виховання..	Впродовж навчання	Вчитель фізичної культури
<b>Робота над спортивним вдосконаленням школярів</b>		
Складання розкладу занять у гуртках та секціях.	До початку навчання	Вчитель фізичної культури, фізорги класів
Розробка навчально-тренувальних (мікро-, мезо- та макро-) циклів.	До початку навчання	Вчитель фізичної культури.
Відбір та підготовка учнів до участі у видах спорту, що входять до програми спартакіади школи	Впродовж навчання	Вчитель фізичної культури.
<b>Фізкультурно-масові та спортивні заходи</b>		
Некласифікаційні, (внутрішньошкільні, секційні, міжшкільні та обласні) змагання з видів спорту, що культивуються у навчальному закладі	Згідно з розкладом	Вчитель фізичної культури, фізорг класу.

Дні здоров'я	Згідно з розкладом	Вчитель фізичної культури, фізорги класів.
Свята спорту	Згідно з розкладом	Вчитель фізичної культури, фізорги класів.
Олімпійські дні	Згідно з розкладом	Вчитель фізичної культури, фізорги класів.
Спортивні ігри	Згідно з розкладом	Вчитель фізичної культури, фізорги класів.

#### **4.2. Ефективність організаційно-методичних умов фізичного виховання з урахуванням організації процесу навчання освітнього закладу**

Така система організаційно-методичних умов не мала на меті кардинально вплинути на рівень фізичного розвитку (зріст та масу тіла), та й попередні показники не мали значних відхилень й відповідали нормам. У старшому шкільному віці відбуваються завершальні процеси зростання і розвитку, а показники старшокласників наближені до показників дорослої людини.

##### **4.2.1. Аналіз функціональних показників старшокласників до та після експерименту**

Середні показники маси тіла та індексу Кетле у юнаків свідчать про тенденцію до покращення, але достовірні зміни не відбулось, У дівчат також мінімальні зміни достовірно не підтверджені, в десятому класі в показниках маси тіла та індексі Кетле помітне зниження показників, якщо порівняння зробити з тими, що були до та після впровадження нашої системи організаційно-методичних умов (табл. 4.6).

## Показники фізичного розвитку учнів старшого шкільного віку

показники	10 клас		11 клас	
	етапи експерименту			
	До	Після	До	Після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Юнаки (n=31)				
Довжина тіла, см	178,7±4,8	180,2±3,8	179,4±4,8	180,1±5,0
Маса тіла, кг	65,8±3,3	68,1±3,2	67,2±5,0	69,2±3,8
Індекс Кетле г/см	366,9±20,4	377,6±19,7	373,4±22,7	384,6±18,6
Дівчата (n=32)				
Довжина тіла, см	162,7±4,2	164,6±3,9	162,5±3,2	164,7±5,2
Маса тіла, кг	53,03±3,4	54,9±3,0	54,0±5,3	56,01±4,9
Індекс Кетле г/см	325,7±14,9	333,8±13,4	331,9±21,5	339,5±19,6

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента.

Середні значення частоти серцевих скорочень у юнаків десятого та одинадцятого класів після впровадження організаційно-методичних умов дещо зменшились, проте достовірних змін не відбулось (табл. 4.3). Змін у показниках артеріального систолічного та діастолічного тиску також не відбулось.

Після впровадження організаційно-методичних умов незначні достовірно підтвержені зміни відбулись у показниках ЖЄЛ юнаків десятого класу – з  $2,7 \pm 0,1$  л до  $2,8 \pm 0,1$  л, в одинадцятому класі – з  $3,1 \pm 0,1$  л до  $3,2 \pm 0,1$  л. Після експерименту у юнаків 10-х та 11-х класів відбулось покращення показників кистьової динамометрії (табл. 4.7).



Таблиця. 4.7

**Функціональні показники юнаків до та після впровадження системи  
організаційно-методичних умов**

показники	10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
	етапи експерименту			
	До	Після	До	Після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	74,7±3,6	73,5±2,5	74,1±4,1	71,8±3,9
АТ сист., мм рт. ст	121,6±4,6	120,6±2,7	120,9±4,9	120,2±2,3
АТ діаст., мм рт. ст	69,2±6,2	69,5±3,04	67,1±3,0	65,8±2,6
ЖЄЛ, л	2,7±0,1	2,8±0,1*	3,1±0,2	3,2±0,1
Динамометрія кисті, кг	29,9±2,9	30,8±2,1	30,8±2,04	31±2,8

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента.

Зміни частоти серцевих скорочень в обох вікових групах є мінімальними і достовірно не є підтвердженими. В показниках артеріального систолічного та діастолічного тисків достовірні зміни також не відбулись. Результати діагностування ЖЄЛ достовірно значимі тільки в дівчат 11 класу (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

**Функціональні показники дівчат до та після впровадження системи  
організаційно-методичних умов**

показники	10 клас (n=17)		11 клас (n=15)	
	етапи експерименту			
	До	Після	До	Після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>	72,9±4,3	71,9±3,4	74,3±4,3	72,1±2,6

АТ сист., мм рт. ст	121,6±5,5	119,3±2,3	120,2±4,3	120,7±2,8
АТ діаст., мм рт. ст	68,7±5,4	66,7±3,01	66,3±2,9	64,5±2,2
ЖЄЛ, л	2,4±0,2	2,4±0,1	2,4±0,2	2,6±0,1*
Динамометрія кисті, кг	20,4±3,1	20,7±2,0	20,1±2,1	20,8±1,0

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента.

#### 4.2.2. Аналіз показників фізичної підготовленості старшокласників до та після експерименту

Аналіз фізичної підготовленості юнаків показав, що як в 10-х, так і в 11-х класах після запровадження системи організаційно-методичних умов у деяких показниках відбулись статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ). У юнаків 10-х класів після експерименту достовірні зміни відбулись в тесті «біг 100 м», з  $15,6 \pm 0,3$  до  $14,4 \pm 0,5$  с.

У наступних тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба з положення лежачи в сід», «біг 1500 м» зміни досить незначні, а в тестах «підтягування у висі на перекладині», показники зросли з  $6,9 \pm 3,2$  до  $8,3 \pm 1,7$  разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» результати зросли з  $209,3 \pm 7,8$  до  $215 \pm 9,2$  см та достовірність не підтвердилась ( $p > 0,05$ ).

У юнаків 11-го класу спостерігається достовірне збільшення результатів у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» до експерименту результат становив  $27,1 \pm 2,04$  разів, а після експерименту склав  $30,9 \pm 1,2$  разів та в тесті «стрибок у довжину з місця см»  $211,9 \pm 9,8$  до  $229,9 \pm 7,3$  см.

Достовірно непідтверджені зміни відбулись у тестах: «нахил тулуба вперед з положення сидячи», «піднімання тулуба з положення лежачи», «біг 100 м», «біг 1500 м», (табл. 4.9).

## Показники фізичної підготовленості юнаків до та після експерименту

випробовування	10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Підтягування у висі на перекладині (разів)	6,9±3,2	8,3±1,7	9,5±3,7	10,8±1,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	24,7±3,8	25,7±3,1	27,1±2,04	30,9±1,2*
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,7±2,8	6,1±1,2	5,7±2,2	6,1±1,01
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с. (разів)	34,7±3,9	35,3±3,7	40,7±3,6	41,1±1,9
Біг 100 м (с)	15,6±0,3	14,4±0,5*	15,4±0,2	15,3±0,3
Біг 1500 м (хв)	7,5±0,3	7,4±0,2	7,3±0,3	7,2±0,2
Стрибок у довжину з місця (см)	209,3±7,8	215±9,2	211,9±9,8	229,9±7,3*

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента.

Аналіз рівнів навчальних досягнень старшокласників до та після експерименту показав, що кардинального зростання фізичної підготовленості не відбулось.

Так, юнаки у десятому класі в тесті «підтягування у висі на перекладині» до експерименту – 66,7% мали середній рівень компетентності, а після експерименту цей показник зменшився у них до 46,7%, натомість зріс показник достатнього рівня компетентності – до 53,3 %. Тенденцію до зростання демонструють школярі в тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» – з 46,7% з достатнім рівнем

компетентності до 60% після експерименту. Незначне покращення відбулись у тесті «біг 100 м», адже до експерименту школярів з достатнім рівнем компетентності було 20%, а після завершення ця кількість збільшилась до 33,3% (табл. 4.10).

Серед юнаків, що навчаються в одинадцятому класі, підвищення рівнів компетентності відбулось у тестах «підтягування у висі на перекладині» на 12,5% – достатній рівень компетентності. У тесті «нахил тулуба вперед з положення сидячи» показники зросли на 12,5% – достатній рівень компетентності. У тесті «біг на 100 м» після експерименту з'явилося 31,3% учнів, які демонструють достатній рівень компетентності. У тесті «стрибок у довжину з місця» після експерименту зменшилась кількість хлопців, які демонстрували середній рівень компетентності. Проте збільшилась кількість – 50% – юнаків, які показали достатній рівень компетентності.

Отже, можна зробити висновок, що запропоновані організаційно-методичні умови стимулюють у юнаків обох вікових категорій покращення певних фізичних якостей, адже після експерименту помітні незначні зміни у фізичній підготовленості (табл. 4.10).

Таблиця .4.10

**Рівень досягнень з фізичної підготовленості юнаків досліджуваних груп до та після експерименту, %**

випробування	рівні навчальних досягнень	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
		етапи експерименту							
		До		Після		До		Після	
		п	%	п	%	п	%	п	%
Підтягування у висі на перекладині (разів)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	10	66,7	7	46,7	4	25	1	6,3
	достатній	5	33,3	8	53,3	10	62,5	12	75
	високий	—	—	—	—	2	12,5	3	18,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	—	—	—	—	—	—	—	—
	достатній	13	86,7	13	86,7	16	100	16	100
	високий	2	13,3	2	13,3	—	—	—	—

Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	8	53,3	6	40	10	62,5	8	50
	достатній	7	46,7	9	60	6	37,5	8	50
	високий	—	—	—	—	—	—	—	—
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с. (разів)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	13	86,7	12	80	—	—	—	—
	достатній	2	13,3	3	20	16	100	16	100
	високий	—	—	—	—	—	—	—	—
Біг 100 м (с)	низький	1	6,7	—	—	—	—	—	—
	середній	11	73,3	10	66,7	16	100	13	81,3
	достатній	3	20	5	33,3	—	—	3	18,7
	високий	—	—	—	—	—	—	—	—
Біг 1500 м (хв)	низький	11	73,3	10	66,7	10	62,5	10	62,5
	середній	4	26,7	5	33,7	5	31,2	4	25
	достатній	—	—	—	—	1	5,8	2	12,5
	високий	—	—	—	—	—	—	—	—
Стрибок у довжину з місця (см)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	7	46,7	6	40	6	37,5	3	18,7
	достатній	6	40	7	46,7	6	37,5	8	50
	високий	2	13,3	3	20	4	25	5	31,3

Аналіз результатів тестування дівчат 10-го класу демонструє достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) у тестах: «Біг 100 м», та «Біг 1500 м». В інших тестах достовірно підтверджених змін не зафіксовано.

Зміни які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту не були достовірними (табл. 4.11).

Таблиця. 4.11

## Результати фізичної підготовленості дівчат до та після експерименту

випробування	10 клас (n=17)		11 клас (n=15)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	13,6±1,9	14,5±1,4	14,9±5,2	15,7±3,8
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	12,2±2,5	12,6±2,1	9,1±2,3	9,5±1,4
Піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с. (разів)	29,6±3,9	31,2±2,5	31,9±3,6	32,4±2,4
Біг 100 м (с)	17,7±0,2	17,0±0,3*	17,2±0,7	17,1±0,6
Біг 1500 м (хв)	8,6±0,2	8,0±0,1*	8,1±0,4	8,0±0,4
Стрибок у довжину з місця (см)	174,6±4,5	176,3±3,8	168,3±7,3	172,3±4,0

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента.

Аналіз результатів фізичної підготовленості дівчат за рівнями навчальних досягнень після завершення експерименту свідчить про підвищення рівнів фізичної підготовленості. Наприклад, відбулись зміни у дівчат десятого класу в тесті «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Після завершення експерименту кількість дівчат із середнім рівнем зменшилась на 17,6%, а кількість учениць із достатнім рівнем компетентності зросла на 11,8%. Після експерименту у тесті «піднімання тулуба з положення лежачи в сід» дівчат з низьким рівнем не виявлено. У всіх учениць наявний середній рівень компетентності – 100% дівчат. У результатах тесту «біг на 100 м» після експерименту зменшилась кількість дівчат, які демонстрували низький рівень компетентності – 11,7%. Незначний приріст



Біг 100 м (с)	низький	4	23,5	2	11,8	—	—	—	—
	середній	9	—	10	58,8	—	—	—	—
	достатній	4	23,5	5	29,4	10	66,7	10	66,7
	високий	—	—	—	—	5	33,3	5	33,3
Біг 1500 м (хв)	низький	5	29,4	5	29,4	2	13,3	—	—
	середній	11	64,7	12	58,8	13	86,7	15	100
	достатній	1	5,9	—	—	—	—	—	—
	високий	—	—	—	—	—	—	—	—
Стрибок у довжину з місця (м)	низький	—	—	—	—	—	—	—	—
	середній	2	11,8	—	—	6	40	4	26,7
	достатній	15	88,2	17	100	7	46,7	9	60
	високий	—	—	—	—	2	13,3	2	13,3

#### 4.2.3. Особливості рухової активності старшокласників до та після експерименту

Рухова активність старшокласників досліджувалась за Фремінгемською методикою хронометражу [61]. Аналіз рухової активності свідчить, що після впровадження системи організаційно-методичних умов в юнаків обох вікових категорій на сидячому та малому рівнях витрати часу зменшились порівняно з періодом до впровадження наших умов. Збільшення відбулось на середньому та високому рівнях (табл. 4.13).

Таблиця. 4.13

#### Добові витрати часу на рухову активність юнаків старших класів, хв

Рівні рухової активності	10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	501,3±23,5	506,6±9,7	505,6±8,9	509,3±8,5
Сидячий	330,6±24,04	314,7±8,3	316,2±16,3	313,1±8,7
Малий	530,6±29,1	505,3±18,1	535±14,1	510±11,5*
Середній	62,6±17,9	71,3±12,4*	60,6±11,2	62,5±8,5
Високий	18±7,9	42±14,2*	25,7±11,6	49,3±9,3*

Примітка: \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$ .



У дівчат незначне збільшення показників відбулось на базовому та малому рівнях, більш значні зміни припали на сидячий, середній та високий рівні рухової активності (табл. 4.14).

Таблиця. 4.14

**Добові витрати часу на рухову активність дівчат старших класів, хв**

Рівні рухової активності	10 клас (n=17)		11 клас (n=15)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	507,6±6,6	511,8±7,2	494±18,8	506±8,3
Сидячий	350,6±21,6	314,1±8,7*	344,6±16,4	316±10,5
Малий	523,5±2,2	508,2±8,8*	530±20	511,3±9,1*
Середній	48,1±11,6	65,3±10,7*	62,6±8,8	63,3±11,1
Високий	18,3±8,3	41,7±14,2*	14,4±5,3	43,3±6,2*

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$ .

Зміни ІФА, які наявні у досліджуваних учнів, є прямо пропорційними до витрат часу на рухову активність. Основне збільшення ІФА припадає на середній та високий рівні. Інтенсивність на цих рівнях призводить до найбільших функціональних зрушень в організмі людини. Загалом добовий ІФА до експерименту в 10-му класі складав  $31,3 \pm 0,8$  бала, а після завершення ця цифра зросла до  $33,5 \pm 1,1$  бала. В учнів 11-х класів –  $32,08 \pm 0,9$  до початку та  $34,0 \pm 0,7$  після завершення (табл. 4.15).

Таблиця 4.15

**Індекс фізичної активності юнаків старших класів до та після експерименту (бали)**

Рівні рухової активності	10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$

## Продовження табл. 4.15

Базовий	8,3±0,4	8,4±0,2	8,4± 0,1	8,5±1,4
Сидячий	6,0±0,4	5,7±0,2*	5,8±0,3	5,7±0,2
Малий	13,3±0,7	12,2±0,4*	13,4±0,3	12,7±0,3*
Середній	2,5±0,7	2,8±0,5	2,4±0,4	2,5±0,4
Високий	1,6±0,7	3,9±1,3*	2,3±1,06	4,5±0,8*

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента та Уилкоксона

У дівчат також збільшення припадає на середній та високий рівні. Сумарний ІФА у 10-му класі збільшився з 30,9±0,7 балів до 33,4±1,0 балів, зміни в 11-му класі відбулись з 31,1±0,6 до експерименту і до 34,0±0,7 балів після його завершення (табл. 4.16).

Таблиця 4.16

**Індекс фізичної активності дівчат старших класів до та після експерименту  
(бали)**

Рівні рухової активності	10 клас (n=17)		11 клас (n=15)	
	етапи експерименту			
	до	після	до	після
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	8,5±0,1	8,5±0,1*	8,2±0,3	8,5±0,2*
Сидячий	6,4±0,4	5,7±0,2*	6,3±0,3	5,7±0,2*
Малий	13,1±0,6	12,7±0,2*	13,2±0,5	12,7±0,3*
Середній	1,9±0,4	2,6±0,4*	2,5±0,3	2,5±0,3
Високий	1,7±0,7	3,8±1,3*	1,3±0,5	4,5±1,0*

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента та Уилкоксона

Результати середньостатистичних енерговитрат досліджуваних старшокласників свідчать про збільшення енерговитрат на середньому рівні у десятому класі – з 188±53,7 Ккал до 214±37,4 Ккал після завершення. В одинадцятому класі збільшення відбулось з 181,8±33,7 Ккал до 187,5±25,7 Ккал.

Збільшення на високому рівні досить значне, адже до початку експерименту складало  $75 \pm 67,6$  Ккал, а після його завершення –  $262,5 \pm 89,1$  Ккал.

В одинадцятому класі юнаки витрачали  $140,6 \pm 86,9$  Ккал на початку експерименту, а після його завершення –  $308,6 \pm 58,03$  Ккал.

Сумарне збільшення добових енерговитрат у десятому класі відбулось з  $2440,4 \pm 16,6$  Ккал до  $2803,6 \pm 109,6$  Ккал. В одинадцятому класі –  $2494,03 \pm 29,3$  Ккал до експерименту змінились на  $2936,4 \pm 128,9$  Ккал після його завершення (табл. 4.17).

Таблиця 4.17

### Добові енерговитрати юнаків старших класів, Ккал

Рівні рухової активності		10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
		Етапи експерименту			
		до	після	до	після
Базовий	$\bar{x} \pm S$	$626,6 \pm 29,4$	$633,3 \pm 12,2$	$632,03 \pm 11,1$	$636,7 \pm 10,7$
Сидячий	$\bar{x} \pm S$	$462,9 \pm 33,6$	$440,5 \pm 11,7^*$	$442,7 \pm 22,7$	$438,4 \pm 12,2$
Малий	$\bar{x} \pm S$	$1087,8 \pm 59,7$	$1035,9 \pm 37,1^*$	$1096,7 \pm 28,9$	$1045,5 \pm 23,7^*$
	Me (25%, 75%)	1088,5 (1176, 1127)	1025,0* (1014, 1066)	1086,0 (1066, 1112)	1045,5* (1025, 1066)
Середній	$\bar{x} \pm S$	$188 \pm 53,7$	$214 \pm 37,4$	$181,8 \pm 33,7$	$187,5 \pm 25,7$
	Me (25%, 75%)	180,0 (150, 210)	210,0 (195, 240)	180,0 (150, 210)	180,0 (180, 210)
Високий	$\bar{x} \pm S$	$75 \pm 67,6$	$262,5 \pm 89,1^*$	$140,6 \pm 86,9$	$308,6 \pm 58,03^*$
	Me (25%, 75%)	62,5 (0, 125)	250,0* (187, 312)	187,0 (62, 187)	312,0* (250, 328)
Сума	$\bar{x} \pm S$	$2440,4 \pm 16,6$	$2586,3 \pm 69,3^*$	$2494,03 \pm 29,3$	$2616,7 \pm 50,9^*$

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента та Уилкоксона використовувалась медіана Me (25% і 75%) квартиль.

Після завершення експерименту у дівчат прослідковується незначне збільшення енерговитрат на базовому рівні, сидячий та малий характеризується зменшенням енерговитрат, а заощаджені Ккал були використані на середньому та високому рівнях.

Загалом добові енерговитрати у десятому класі зросли з  $2449,08 \pm 18,3$  Ккал до  $2576,5 \pm 66,3$ , в одинадцятому –  $2455,7 \pm 9,5$  до експерименту змінились на  $2583,9 \pm 33,2$  Ккал після його завершення (табл. 4.18).

Таблиця 4.18

### Добові енерговитрати дівчат старших класів, Ккал

Рівні рухової активності		10 клас (n=15)		11 клас (n=16)	
		Етапи експерименту			
		до	після	до	після
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Базовий	$\bar{x} \pm S$	$634,5 \pm 8,3$	$639,7 \pm 9,09$	$617,5 \pm 23,5$	$632,5 \pm 10,5^*$
Сидячий	$\bar{x} \pm S$	$490,8 \pm 30,2$	$439,7 \pm 12,2^*$	$482,5 \pm 22,9$	$442,4 \pm 14,7^*$
Малий	$\bar{x} \pm S$	$1073,2 \pm 47,4$	$1041,8 \pm 18,1^*$	$1086,5 \pm 41$	$1048,2 \pm 18,7^*$
	Me (25%, 75%)	1088,5 (1045, 1107)	1025,0* (1014, 1066)	1086,0 (1045, 1107)	1045,5 (1025, 1066)
Середній	$\bar{x} \pm S$	$135,8 \pm 48,7$	$195,8 \pm 32,0^*$	$188 \pm 26,5$	$190,0 \pm 33,4$
	Me (25%, 75%)	150,0 (120, 180)	210,0* (180, 210)	180,0 (180, 210)	180,0 (180, 210)
Високий	$\bar{x} \pm S$	$114,5 \pm 52,1$	$261,0 \pm 89,0^*$	$81,2 \pm 42,1$	$270,8 \pm 38,6^*$
	Me (25%, 75%)	125,0 (78, 140)	250,0* (187, 312)	62,0 (62, 125)	250,0* (250, 312)
Сума	$\bar{x} \pm S$	$2449,08 \pm 18,3$	$2576,5 \pm 66,3^*$	$2455,7 \pm 9,5$	$2583,9 \pm 33,2^*$

*Примітка:* \* статистично достовірна різниця порівняння показників до та після експерименту у на рівні  $p < 0,05$  згідно з критерієм Стьюдента та Уилкоксона використовувалась медіана Me (25%, 75%) квартиль.

#### 4.2.4. Аналіз показників фізичного здоров'я старшокласників до та після експерименту

Для визначення рівня фізичного здоров'я була використана методика експрес-оцінювання фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [2]. Порівнюючи результати до та після експерименту, ми констатували помітний достовірний ( $p < 0,05$ ) приріст в балах (табл. 4.19).



У дівчат також відбулось зростання показників фізичного здоров'я (табл. 4.16). Так, в десятому класі після завершення експерименту зменшилась кількість школярок із низьким рівнем фізичного здоров'я – на 11,8%, в одинадцятому класі – на 13,2%, а кількість дівчат, що мали середній рівень фізичного здоров'я збільшилась в десятому на 5,9%, а в одинадцятому – на 13,4% (табл.4.21).

Таблиця 4.21

**Співвідношення рівнів фізичного здоров'я дівчат старшого шкільного віку до та після експерименту, %**

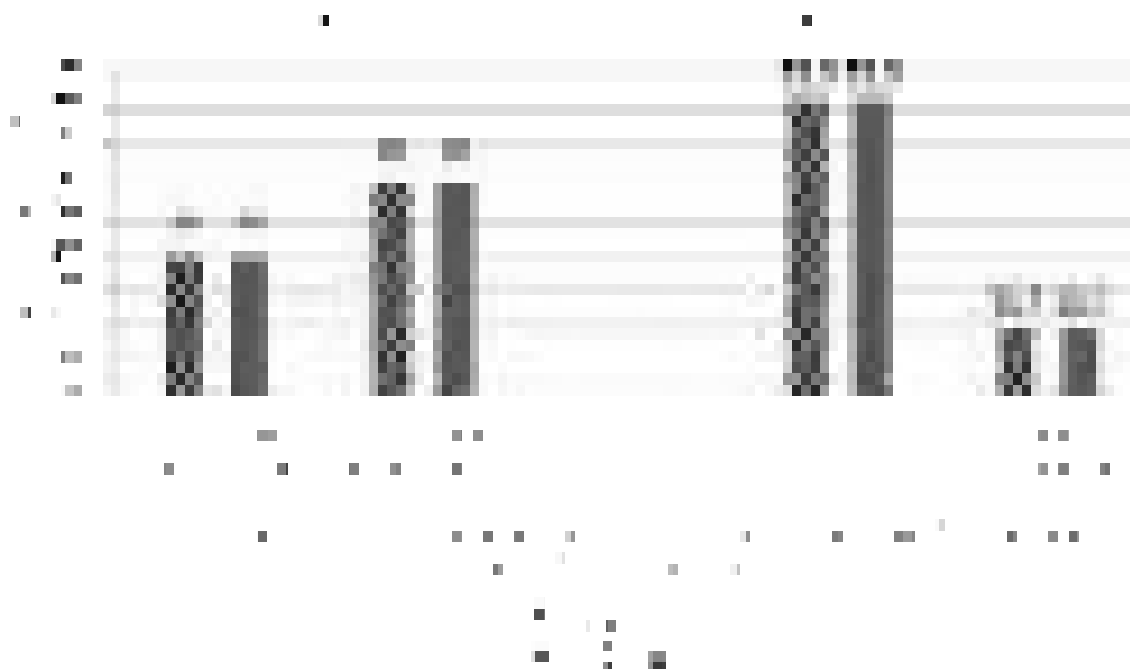
Рівні фізичного здоров'я	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
низький	6	35,	4	23,5	4	26,7	2	13,5
нижче за середній	8	48,	9	52,9	9	60	9	56,3
середній	3	17,	4	23,5	2	13,3	4	26,7
вище за середній	—	—	—	—	—	—	—	—
високий	—	—	—	—	—	—	—	—

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що отримані результати підтверджують ефективність організаційно-методичних умов, які були апробовані на учнях старшого шкільного віку. Ефективність таких організаційно-методичних умов зумовлена тим, що учням дають знання, які стосуються галузі фізичної культури та основ зміцнення здоров'я. Опанування певних теоретичних знань стимулює школярів до більш свідомого вибору продуктів харчування, збільшення обсягу рухової активності та вдосконалення власного тіла. Такого роду знання будуть потрібні впродовж усього життя, адже, як стверджував Авіценна: «Помірні і послідовні заняття фізичними вправами зменшують потреби в лікуванні».

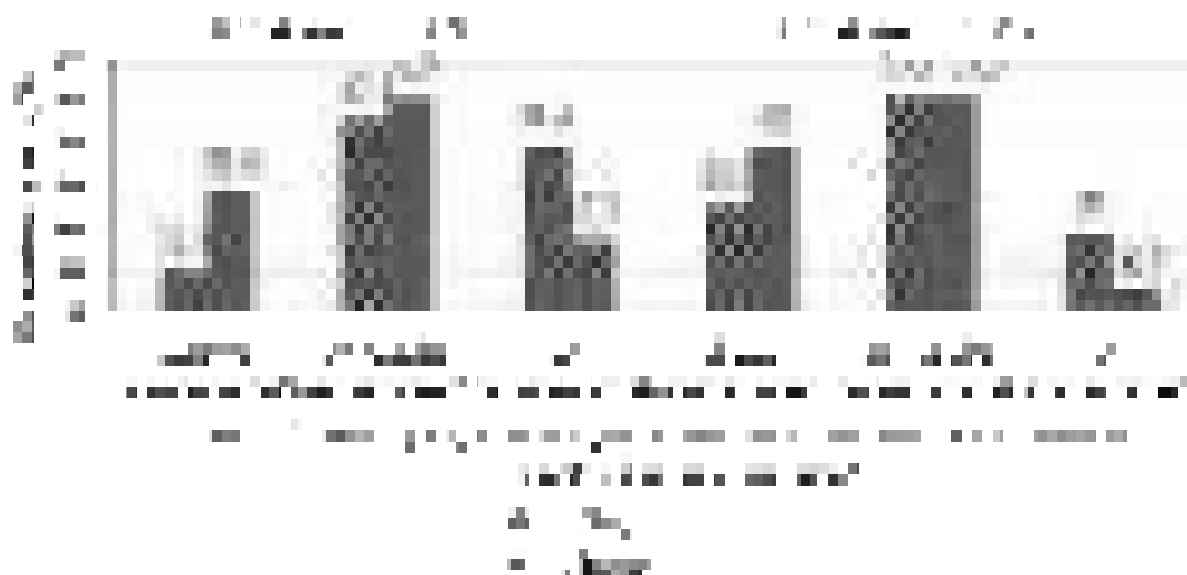
#### **4.2.5. Аналіз мотиваційної складової старшокласників до та після експерименту**

Визначення особливостей мотивації школярів до занять фізичною культурою до та після експерименту здійснювалось за результатами анкетування.

Аналізуючи відповіді юнаків на запитання: «Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?», ми побачили, що думки юнаків 10-х та 11-х класів до та після експерименту не відрізняються (рис. 4.2)



У 10-му класі у дівчат помітні зміни, зросла кількість учениць – на 17,6%, які цілком задоволені власним фізичним станом. Кількість дівчат, що були не зовсім задоволені, зросла до 52,9%, помітно зменшилась кількість незадоволених дівчат – на 23,5%. В 11-му класі кількість цілком задоволених дівчат зросла на 13,3%, кількість школярок, не зовсім задоволених власним фізичним станом, не змінилась (рис. 4.3).



Аналізуючи відповіді юнаків 10-х класів на запитання: «З якою метою відвідуєте урок фізичної культури?» констатуємо, що після експерименту кількість тих, хто прагне уникнути неприємностей у зв'язку з пропуском занять, зменшилась на 13,3%, а кількість тих, хто прагне поліпшити свою фізичну підготовленість та зміцнити здоров'я, зросла на 6,7%. У юнаків 11-х класів найбільш значущі зміни відбулись у бажанні отримати позитивну оцінку. Кількість таких учнів – 25% до експерименту зменшилось до 12,5%, а кількість тих, хто прагне зміцнити власне здоров'я, зросла на 19,2% після експерименту (табл.4.22).

Таблиця 4.22

#### Розподіл юнаків за метою відвідування уроків фізичної культури, %

Варіанти відповідей	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
отримати позитивну оцінку	—	—	—	—	4	25	2	12,5
уникнути неприємностей у зв'язку з пропуском заняття	3	20	1	6,7	5	31,3	3	18,7
підвищити свою фізичну підготовленість	6	40	7	46,7	6	37,5	7	43,7
зміцнити здоров'я та дізнатись про щось нове	6	40	7	46,7	1	6,3	4	25

Після завершення експерименту кількість дівчат 10-х та 11-х класів, які прагнули отримати позитивну оцінку та уникнути неприємностей, пов'язаних з пропусками занять, зменшилась, натомість збільшилась кількість учениць, які прагнуть поліпшити свою фізичну підготовленість та зміцнити здоров'я (табл. 4.23).

Таблиця 4.23

#### Розподіл дівчат за метою відвідування уроків фізичної культури, %

Варіанти відповідей	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
отримати позитивну оцінку	3	17,7	1	5,9	8	53,3	5	33,3



Продовження табл. 4.23

уникнути неприємностей у зв'язку з пропуском заняття	5	29,4	2	11,2	3	20	2	13,3
підвищити свою фізичну підготовленість	6	35,3	8	47,1	2	13,3	4	26,7
зміцнити здоров'я та дізнатись про щось нове	3	17,7	6	35,9	2	13,3	4	26,7

Відповіді юнаків 10-х класів на запитання: «Як ви оцінюєте навантаження на уроках фізичної культури?» свідчать, що після експерименту зросла кількість школярів – на 13,3%, для яких навантаження є оптимальними. В 11-му класі після експерименту не було учнів, для яких навантаження були високими, проте з'явилося 12,5% школярів, для яких навантаження на уроці є низьким (табл.4.24).

Таблиця 4.24

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання: "Як ви оцінюєте навантаження на уроках фізичної культури", %**

Варіанти відповідей	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
високе	—	—	1	6,3	1	6,3	—	—
оптимальне	9	60	1	93,7	1	93,7	1	87,5
низьке	6	40	—	—	—	—	2	12,5

У дівчат, які навчались в 10-му класі, після завершення експерименту зріс відсоток школярок – на 11,8%, для яких навантаження є оптимальним. Зміни у показниках дівчат 11-го класу досить незначні, оскільки після завершення експерименту ця кількість склала 6,6%. У 10-му класі збільшилась кількість дівчат – на 5,9%, для яких навантаження на уроці фізичної культури є низьким, в 11-му класі цей показник зріс на 6,6% (табл.4.25).

Таблиця 4.25

**Розподіл дівчат за відповідями на запитання: "Як ви оцінюєте навантаження на уроках фізичної культури", %**

Варіанти відповідей	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
високе	1	5,9	—	—	—	—	—	—
оптимальне	11	64,7	1	76,5	1	73,3	1	66,7
низьке	5	29,4	4	23,5	4	26,7	5	33,3

Кількість школярів, які позитивно оцінюють власну активність на уроках фізичної культури, після експерименту зросла: у 10-му класі – на 13,3%, в 11 класі – на 12,5% (табл 4.26).

Таблиця 4.26

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання "Як Ви оцінюєте свою активність на уроці фізичної культури", %**

відповіді	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	Етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
активний, тренуюся з інтересом	6	40	8	53,3	4	25	6	37,5
іноді активний, тренуюся без особливого інтересу	9	60	7	46,7	12	75	10	62,5
намагаюся не тренуватися взагалі	—	—	—	—	—	—	—	—

Аналізуючи відповіді дівчат щодо їх активності на уроках фізичної культури констатуємо, що в обох вікових групах збільшилась кількість учениць, які активні на уроці. У 10-му класі кількість таких учениць зросла на 11,8%, в 11-му – на 13,4% (табл. 4.27)



Аналізуючи відповіді дівчат 10-х класів на запитання: «Що вас не влаштовує в уроці фізичної культури?», ми з'ясували, що кардинальних змін після проведення експерименту не відбулось: не влаштовує стиль роботи вчителя, великі навантаження та нецікаві уроки в цілому. Розбіжності у відповідях школярок 11-го класу до та після експерименту є незначними (табл. 4.29).

Майже у всіх варіантах відповідей відбулись незначні зміни, що склали 5,9%. Якщо не брати до уваги стиль роботи вчителя, як один з факторів, що не задовольняє школярок, то після завершення експерименту різниця склала 11,8%. Незважаючи на такі зміни, саме цей фактор залишається на першому місці з тих, що не влаштовують дівчат. З'явилися учениці, яких все влаштовувало. В 11-му класі на 13,4% зменшилась кількість дівчат, яким було не цікаво на уроці та не подобались підібрані вправи. І як це не дивно, але на 6,7% зросла кількість дівчат, незадоволених роботою вчителя.

Таблиця 4.29

**Розподіл дівчат за факторами, що не влаштовують на уроці фізичної культури, %**

відповіді	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
не цікаво на уроці	2	11,8	1	5,9	4	26,7	2	13,3
не подобаються підібрані вправи	3	17,6	2	11,8	7	46,7	5	33,3
на уроці велике навантаження	5	29,4	4	23,5	—	—	—	—
стиль роботи вчителів	7	41,2	5	29,4	4	26,7	5	33,3
все влаштовує	—	—	5	29,4	—	—	3	20
інше	—	—	—	—	—	—	—	—

Проаналізувавши відповіді на запитання: «Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові?», констатуємо, що після завершення експерименту зріс відсоток юнаків у 10-му класі – на 13,3%, а в 11-му класі на 6,2%, які б відвідували заняття фізичною культурою (табл. 4.30).

Таблиця 4.30

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання: «Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові», %**

відповіді	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
так	9	60	11	73,3	6	37,5	7	43,7
ні	6	40	3	20	1	62,5	9	56,3
іноді	—	—	—	—	—	—	—	—

Після завершення експерименту у відповідях дівчат 10-го класу є зміни. Зменшилась на 5,9% кількість школярок, які бажають відвідувати заняття. В 11-му класі навпаки – кількість школярок, які б все одно відвідували заняття фізичною культурою зросла на 13,4% (табл. 4.31).

Таблиця 4.31

**Розподіл дівчат за відповідями на запитання: «Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові», %**

відповіді	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
так	5	33,3	7	46,7	14	82,4	13	76,5
ні	8	53,3	6	40	3	17,6	4	23,5
іноді	2	13,3	2	13,3	—	—	—	—

Підсумувавши дані, які отримали під час аналізу відповідей на запитання: «Чи пропускаєте урок фізичної культури умисно?», ми побачили, що серед хлопців 10-х класів зменшилась на 13,3% кількість школярів, які пропускали уроки фізичної культури. Натомість в 11-му класі ця кількість збільшилась на 7,3% (табл. 4.32).

Таблиця 4.32

**Розподіл юнаків за відповідями на запитання: «Чи пропускаєте Ви уроки фізичної культури умисно», %**

відповіді	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
так	3	20	1	6,7	3	18,7	4	26
ні	12	80	14	93,3	13	81,3	12	75

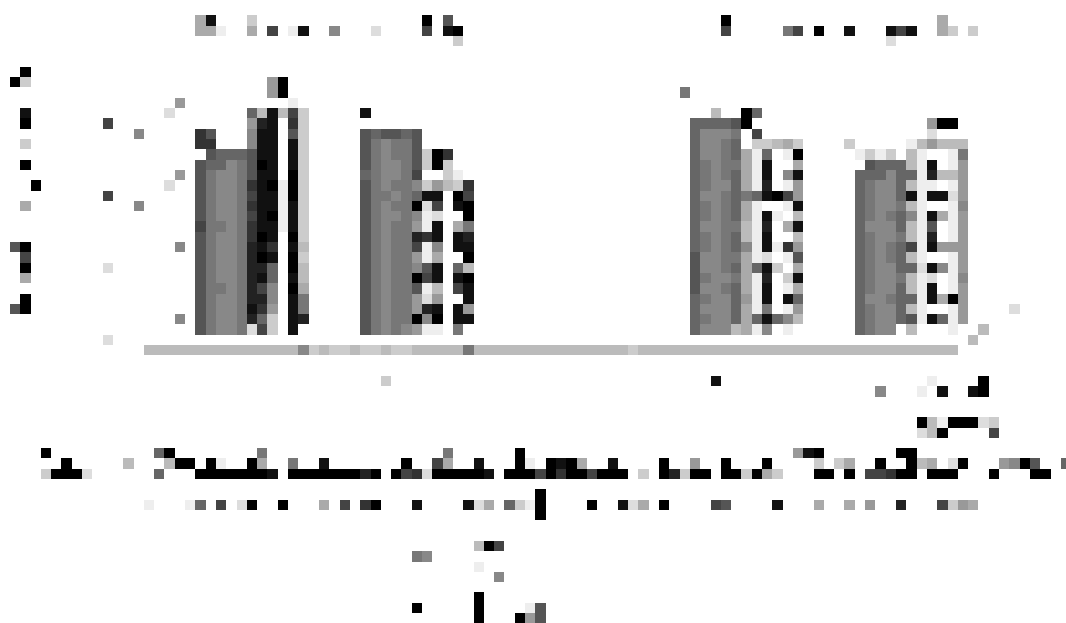
Незмінними залишились відповіді дівчат 11-го класу на запитання: «Чи пропускаєте урок фізичної культури умисно?», а в 10-му класі на 6,7% зріс відсоток школярів, які б пропускали уроки фізичної культури (табл.4.33).

Таблиця 4.33

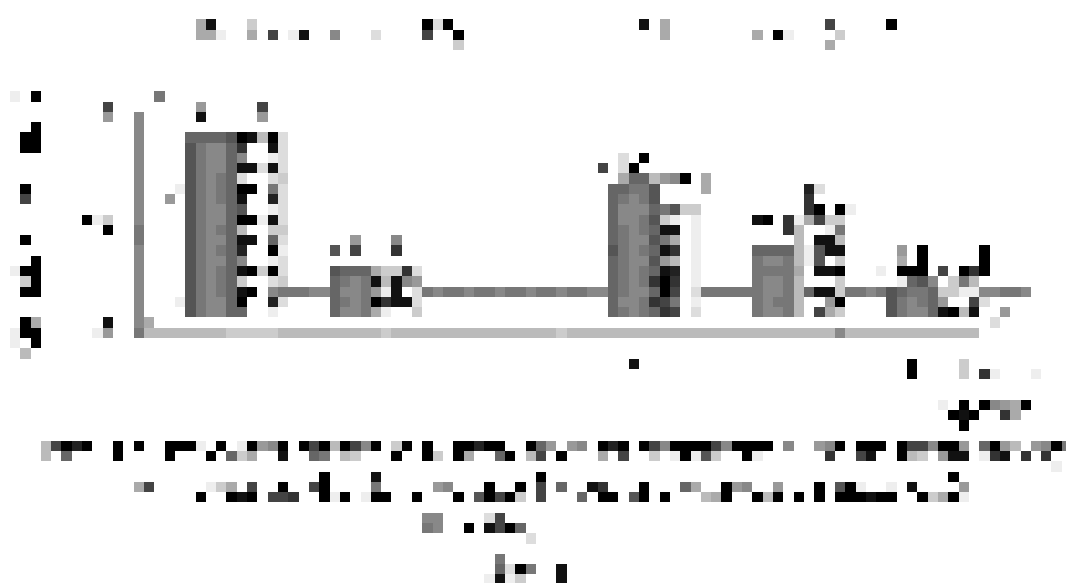
**Розподіл дівчат за відповідями на запитання: «Чи пропускаєте Ви уроки фізичної культури умисно» %**

відповіді	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
так	3	20	4	26,7	—	—	—	—
ні	12	80	11	73,3	17	100	17	100

Проаналізувавши відповіді на запитання: «Яка на Вашу думку оптимальна кількість уроків фізичної культури на тиждень?», констатуємо, що після завершення експерименту у юнаків обох вікових груп зросла кількість охочих відвідувати уроки фізичної культури тричі на тиждень (табл. 4.4).



Варто відмітити, що відповіді дівчат 10-го класу щодо оптимальної кількості уроків фізичної культури на тиждень залишились незмінними. У дівчат 11-го класу зросла кількість охочих відвідувати уроки тричі на тиждень (табл. 4.5).



Після аналізу відповідей на запитання: «Які фізичні вправи та модулі Вам не до вподоби?», робимо висновок, що після завершення експерименту кількість школярів 10-го класу, яким була не до вподоби гімнастика, збільшилась з 46,7% (n=7) до 60% (n=9). А в 11-му класі відповіді хлопців після експерименту не зазнали змін (табл. 4.34).

Таблиця 4.34

**Розподіл юнаків за фізичними вправами та модулями фізичної культури,  
які не користуються популярністю, %**

відповіді	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
гімнастика	7	46,7	9	60	—	—	—	—
баскетбол	—	—	—	—	4	25	4	25
метання м'яча	—	—	—	—	4	25	4	25
нічого	8	53,3	6	40	8	50	8	50

Після завершення експерименту в 10-му класі зменшилась кількість школярів з 26,7% (n=4) до 13,3% (n=2), яким було не до вподоби присідання, противників бігу збільшилось з 13,3% (n=2) до 20% (n=3). Також було відмічено, що збільшилась кількість дівчат 11-го класу, які не хочуть нічого змінювати. (табл. 4.35).

Таблиця 4.35

**Розподіл дівчат за фізичними вправами та модулями фізичної культури,  
які не користуються популярністю, %**

відповіді	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
нічого	4	26,7	5	33,3	5	29,4	3	17,6
присідання	4	26,7	2	13,3	—	—	—	—
футбол	5	33,3	5	33,3	6	35,3	6	35,3
баскетбол	—	—	—	—	6	35,3	8	47
біг	2	13,3	3	20	—	—	—	—

Аналіз відповідей юнаків на запитання: «Які фізичні вправи та модулі користуються популярністю?» свідчить, що результати після експерименту залишились незмінними (табл. 4.36).



Таблиця 4.36

**Розподіл юнаків за фізичними вправами та модулями фізичної культури,  
які користуються популярністю, %**

відповіді	10 клас (n=15)				11 клас (n=16)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
елементи єдиноборств	7	43,7	7	43,7	9	60	9	60
різновиди фітнесу	5	30,9	5	30,9	6	40	6	40
елементи військової смуги перешкод	5	31,3	5	31,3	—	—	—	—
свій варіант	—	—	—	—	—	—	—	—
нічого	—	—	—	—	—	—	—	—

Порівнюючи відповіді дівчат 10-го класу на запитання: «Які види фізичних вправ на Вашу думку потрібно додати до програми з фізичної культури?», ми помітили, що після експерименту на 5,9% збільшилась кількість школярок, яким до вподоби смуга перешкод. Більш помітні зміни спостерігаємо після аналізу відповідей дівчат 11-го класу, де 20 % школярок пропонують запровадити освоєння елементів самозахисту (табл. 4.37).

Таблиця 4.37

**Розподіл дівчат за фізичними вправами та модулями фізичної культури,  
які користуються популярністю, %**

відповіді	10 клас (n=17)				11 клас (n=15)			
	етапи експерименту							
	До		Після		До		Після	
	n	%	n	%	n	%	n	%
елементи єдиноборств	4	26,7	—	—	5	29,4	5	29,4
різновиди силової аеробіки та ін.	4	26,7	5	33,3	8	47	7	41,2
елементи військової смуги перешкод	—	—	—	—	4	23,5	5	29,4
елементи спортивного танцю	7	46,7	7	46,7	—	—	—	—
свій варіант (самозахист)	—	—	3	20	—	—	—	—

Отже, підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що після завершення експерименту в мотиваційній складовій школярів виявилась позитивна тенденція

щодо занять фізичною культурою і спортом. Позитивним фактом є збільшення кількості старшокласників, які основною метою відвідування занять з фізичної культури вважають зміцнення здоров'я та покращення фізичних якостей.

#### **Висновки до розділу 4**

Щоб підвищити освіченість старшокласників в галузі фізичної культури щодо зміцнення та збереження власного здоров'я, було запропоновано використання розробленої системи організаційно-методичних умов. Розроблена нами система організаційно-методичних умов ґрунтується на виявлених мотивах та побажаннях старшокласників, які стосуються організації процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Щоб створити потребу відвідувати заняття з фізичної культури та мотивувати учнів до занять фізичною активністю, для них було розроблено низку заходів теоретичного характеру, які застосовували здебільшого на виховних годинах.

Остаточні результати досліджень свідчать, що в ході експерименту відбулись позитивні та достовірно підтвержені зміни у певних тестах щодо фізичної підготовленості, здоров'я, мотиваційної складової та рухової активності учнів.

У показниках фізичної підготовленості статистично достовірні зміни відбулися у юнаків в тестуванні сили м'язів верхнього плечового поясу «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» на достатньому рівні: у 10-му класі – на 20%, в 11-му класі – на 12,5%, «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «стрибок у довжину з місця».

Зміни у дівчат 10 класу відбулись в тестах – «біг 100 м» та «біг 1500 м» ( $p < 0,05$ ). Варто підкреслити, що збільшилась кількість школярів, які володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості. Крім цього спостерігається позитивна тенденція до підвищення рівня компетентності під час виконання тестів з фізичної підготовленості.

У руховій активності помітний приріст на середньому та високому рівнях, коли старшокласники активно відпочивають – катаються на велосипедах, роликах

тощо. У юнаків 10-го класу добові енерговитрати зросли на 363,2 Ккал, в 11-му – на 442 Ккал. У дівчат в 10-му класі – на 127,4 Ккал в 11-му класі – на 128,2 Ккал.

Так, в 10-му класі після завершення експерименту на 11,8% зменшилась кількість школярів із низьким рівнем здоров'я, в 11-му класі – на 13,2%, а дівчат, що володіли середнім рівнем здоров'я збільшилось в десятому – на 5,9% в 11-му класі – на 13,4%. На 13,4% знизилась кількість старшокласників з низьким рівнем фізичного здоров'я. Натомість на 6,7% збільшилась кількість школярів із середнім рівнем фізичного здоров'я. В 11-му класі відбулось помітне зменшення – на 18,7% кількості учнів, у яких було діагностовано низький рівень фізичного здоров'я, а кількість школярів із рівнями нижчим за середній та середнім – навпаки збільшилась.

Дані, наведені в цьому розділі, відображено у публікаціях [162].

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Учні старшої школи стоять на порозі самостійного життя. Це період потрясінь та переживань, пов'язаних із зміною звичної діяльності, оточення тощо. Більшість ретельно готується до зовнішнього незалежного оцінювання, піддається значному фізичному та психічному тиску. Зменшити цей тиск можна за допомогою засобів фізичної культури, та як свідчить практика, з певних причин у навчальних закладах не завжди вдало та якісно організовують освітній процес в галузі фізичної культури, не використовують потужний здоров'язберігальний та здоров'яформувальний потенціал фізичної культури [171, 118, 193].

Для якісної організації навчального процесу важливо визначити мотивацію учня та його інтерес до занять фізичними вправами як інтегративної якості особистості, тобто наявність у школяра цілеспрямованості й активності у навчанні, високого рівня інтересу й мотивації до фізичної культури, високого ступеня самостійності у виконанні фізичних вправ.

Аналіз літератури з досліджуваної проблеми свідчить, що в сучасних умовах дуже важливо залучати старшокласників до процесу зміцнення здоров'я та до рухової активності, прищеплювати їм культуру збереження здоров'я. Такий процес можливий через створення мотивації, що є сукупністю фактів, аргументів і доказів, які переконують учнів у важливості фізичних вправ, які вивчають на уроках фізичної культури. Якщо учні усвідомлено сприймають мотивувальні докази вчителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. У цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність [19].

На формування мотивів впливають різні фактори. З-поміж розмаїття факторів, які зумовлюють участь в заняттях руховою активністю, вчені Н. А. Антонова, Ю. А. Бородін виділяють особистісні, ситуаційні, поведінкові, організаційні [7, 27].

Такі автори, як Г. Грибан, Е. П. Ільїн, Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко виділяють комунікативні, сімейні, соціально-економічні, особистісні фактори, які можна визначати згідно з їх формуванням як зовнішні та внутрішні [27, 55, 116]. Внутрішні фактори – індивідуальні й особистісні, вони визначають потенційні можливості людини, ефективність її діяльності, а також є відображенням як соціального, так і біологічного в розвитку людини. Соціальний фактор розвитку людини і формування її особистості відбивається на можливостях людини у вигляді мотивів (ставлення й інтерес до заняття ФК і С), сформованих у процесі виховання у вигляді знань та умінь, розвитку фізичних здібностей, що досягається в результаті систематичних занять [116, 112, 60].

У програмі з фізичної культури є обов'язковим розділ “Теоретико-методичні знання”, в якому наведено перелік теоретичних питань, які стосуються загальних понять фізичної культури, історії Олімпійських ігор, факторів що впливають на здоровий спосіб життя, методики розвитку фізичних якостей тощо. Так, вчені (Ю.Г. Підборський 2016, В.Л. Киреев 2010, І.В. Лисак 2012) у своїх роботах зазначають, що рівень освіченості школярів у цих питання досить низький. Це й не дивно. Адже тривалість уроку фізичної культури недостатня, щоб ґрунтовно подавати теоретичні знання, які є в програмі. Тому, щоб якісно дати такі знання, потрібно виділити додаткові години для занять з фізичної культури. Або ж виносити їх за межі уроку фізичної культури і подавати їх в рамках інших навчальних предметів.

З відповідей на питання анкети щодо мотивів старшокласників ми зрозуміли, що учні не завжди володіють інформацією про наявність секційної роботи у їх навчальному закладі та й знання з галузі фізичної культури у них також досить посередні. Таку ж інформацію знаходимо у низці наукових праць: М. М. Саїнчук (2011) [168, 173], Є. В Федоренко (2014) [187], І. В. Лисак (2014) [121], В. Л. Киреев (2010) [118].

Також юнаки та дівчата в ЗОШ № 25 та НВК№ 3 зазначають, що вправи на уроці не цікаві, а уроки з фізичної культури нудні. Через обережність та побоювання за стан здоров'я учнів вчителі вимушені мінімально навантажувати школярів. Тому

хлопці ОЛІДОДСМ та НВК № 3 вважають, що на заняттях низьке фізичне навантаження; хлопцям та дівчатам ЗОШ № 25 не до вподоби стиль роботи вчителів фізичної культури. Схожі дані отримали науковці С. І. Бобровник (2014) [15], О. В. Лимаренко (2012) [120], Є. О. Федоренко (2011) [186], О. М. Гурковський (2013) [59]. Погоджуємось із твердженням, що існує взаємозв'язок між рівнем знань з галузі фізичної культури та формуванням мотивації до занять різними формами рухової активності Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня (2002, 2010) [115, 112], Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісєєва (2017) [136].

Згідно з нормативними документами [122] пріоритетом реалізації державної політики в галузі фізичної культури є впровадження в Україні європейських стандартів фізичного виховання, що передбачає підвищення мотивації до фізичного виховання і масового спорту як важливого фактора фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя.

Аналізуючи літературні джерела та Інтернет-ресурси, можна побачити відмінність в організації навчально-виховного процесу з фізичної культури урочного типу та позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах нашої країни, яка відбувається відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України». Відповідно до листа МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі» на 2015/2016 навчальний рік з вивчення предмету «Фізична культура». В інваріантній складовій для 10-11-х класів передбачено вивчення 2-3 модулів, на які відводиться 2 години на тиждень, а для 10-11-х класів спортивного та військово-спортивного профілів – 5 годин на тиждень [122].

Якщо порівнювати з сусідніми країнами, а саме з Польщею, то там в розкладі уроків заплановано 3 години фізичного виховання і ще 2 години, які є також обов'язковими, які проводяться з учнями у позаурочний час (друга половина

навчального дня). Зміст занять залежить від можливостей спортивної бази школи, географічних та кліматичних умов певного регіону, інтересів учнів, професійної підготовленості вчителя фізичного виховання.

У Китаї в старшій школі у розкладі є 3-4 уроки фізкультури на тиждень. У школах учні складають іспит з фізичного виховання. Для допуску на іспит учень не має права пропускати за рік понад третину годин, які відведені на уроки фізкультури [49].

У Сполучених Штатах Америки на фізичну культуру у старшій школі відводиться 1-2 уроки, однак широке розмаїття секцій та високий рівень відвідуваності компенсує невелику кількість занять [128].

В Італії у старшій школі передбачено 2 години на заняття фізичною культурою, проте учні мають можливість відвідувати додаткові заняття з фізичної культури (максимум 6 елективних годин), на яких обирають, чим займатись: плаванням, гімнастикою, заняттями на велотреках, гірськолижним спортом тощо [185].

Аналіз науково-методичної літератури, яка стосується фізичного виховання в освітніх закладах, та наші власні дослідження підтверджують наявність проблеми низького рівня здоров'я школярів, який пояснюють недостатньою мотивацією до рухової активності, слабкою фізичною підготовкою та особливостями організації процесу фізичного виховання у навчальних закладах.

У своїй статті Василь Кремень, президент Національної академії педагогічних наук України, президент товариства "Знання" України, академік НАН і НАПН України зазначає, що вчені Національної академії педагогічних наук України за участю науковців із Національної академії медичних наук у 2015 році здійснили аналіз освітніх документів і навчально-методичного забезпечення освітньо-виховного процесу. Так, наприклад, згідно з типовими навчальними планами, старшокласникам у кожному навчальному закладі доводиться вивчати понад 20 навчальних предметів, з них від 6 до 9 – одногодинних (а то й півгодинних) С.В. Косянчук 2011 [96], В.С Лутфуллін 2015 [126], В.С. Лутфуллін 2017 [128], В.С

Лутфуллін 2013 [126], Г.О. Васьківська 2015 [38], Кизенко В, Мальований Ю. 2015 [129]. Педагогічною наукою давно доведено, що ефективність таких курсів дуже низька, здебільшого близька до нуля. Тому їх треба або вилучати, або об'єднувати з іншими предметами, або викладати у старшій школі як спецкурси. У всіх досліджуваних нами навчальних закладах навчання у старшій школі є профільним.

В.Г. Кремінський наголошує, що передбачений державним стандартом розподіл годин між освітніми галузями, втілений у типових навчальних планах, фактично зводить профільну освіту до поглибленого вивчення двох чи трьох предметів за надмірного навантаження учнів багатьма загальноосвітніми предметами, чим дискредитується сама ідея профільного навчання. Як правило, вивчення профільних предметів передбачене в обсязі однієї години на тиждень, що є малоефективним.

Для наближення профільного навчання до освітніх потреб старшокласників треба скоротити кількість предметів інваріантної (обов'язкової) складової, зменшивши їх кількість до 8-10 предметів (замість близько 20, які вивчають нині), віддаючи пріоритет спецкурсам і факультативам на вибір учнів [182], що значно зменшить малорухливий спосіб життя школярів і дасть можливість приділити вільний час зміцненню власного здоров'я.

Рухова активність є важливим компонентом здоров'я людини, яка дає змогу оптимально функціонувати організму та попереджувати низку серцево-судинних, опоро-рухових захворювань. В останні роки з різних джерел отримуємо інформацію про недостатність рухової активності як молоді, так і дорослого населення в нашій країні та у світі загалом. Вченими доведено, що вагомим фактором формування здоров'я молоді є раціонально організований режим дня. Загальна культура, рівень розвитку молоді людини розкриваються в умінні використовувати свій вільний час [41, 21].

Видатний український педагог В. О. Сухомлинський писав: «Наявність вільного часу не означає можливість робити все, що заманеться, стихійність може виховати байдужість та недбалість». Але досить важко знайти дітей, які б дотримувались відповідних правил і норм праці та відпочинку [186].



Аналіз результатів добової рухової активності свідчить про те, що школярі ведуть малорухливий спосіб життя. У хлопців як 10-х, так й 11-х класів всіх досліджуваних навчальних закладів наявний дефіцит рухової активності, який коливається від 508 до 548 Ккал. Приємно дивують результати дівчат. Адже майже у всіх учениць досліджуваних закладів рухова активність перевищувала добові норми енерговитрат на 80-169 Ккал. Це можна пов'язати із більшою активністю дівчат, яка стосується домашніх справ, таких як прибирання тощо.

Л. А. Петрина (2008) [161] у своєму дослідженні аналізуючи вільний час старшокласників, зазначає, що тільки 17,1 % школярок віддають перевагу заняттям фізичними вправами, натомість інші багато часу проводять на малому та сидячому рівнях. Сюди входять: робота за комп'ютером, перегляд телепередач, тривале виконання домашніх завдань, підготовка до зовнішнього незалежного оцінювання тощо. У своїй роботі Б. М. Мицкан та І. В. Поташнюк 2011 [134] зазначають, що обсяг рухової активності школярів на уроках фізичної культури лише на 10-12% компенсує кінезофілію, яка є необхідною для оптимального розвитку організму школяра. Про недостатній рівень рухової активності також пишуть вчені Т.Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова (2014) [110], С. І. Городинський, Н. М. Куліш (2008) [56], Є. В. Федоренко (2013) [186], В. В. Амелічкіна, Т. В. Шевчук (2015) [1]. Отже, наші результати підтверджують попередні дослідження.

Здійснений аналіз результатів фізичної підготовленості досліджуваних старшокласників свідчить, що у юнаків обох вікових груп середні показники у тестах з «бігу 1500 м», «стрижку у довжину», а в одинадцятих класах – «біг 100 м» відповідають низькому рівню компетентності.

У дівчат загалом зафіксовані низький рівень витривалості та гнучкості, сили черевного пресу, а в дівчат десятих класів – ще й швидкості. Наші результати підтвердили дослідження С. В. Гозак (2013) [50], О. В. Римар (2013) [163], Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк (2011) [134]. Отримані результати експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я свідчать, що 24% юнаків десятих класів мають низький, а 38% нижчий середнього рівні здоров'я. В одинадцятих класах кількість

школярів з низьким рівнем здоров'я складає 23,2%, а юнаків із рівнем здоров'я нижчим за середній – 49,3%.

Дівчат з низьким рівнем фізичного здоров'я в десятих класах було 19,5%, в одинадцятих класах – 15,9%. Школярів з рівнем нижчим середнього у десятих класах було 50,6%, в одинадцятих – 40,9%. Наші результати мають підтвердження у дослідженнях С. В. Гозак (2012) [50], В. П. Неділько, Т. М. Камінської, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук (2011) [144], Н. В. Щурова (2014) [195].

Автори [170, 92] та навчальна програма зазначають, що одним з головних завдань фізкультурно-оздоровчих заходів, які існують у режимі навчального дня, є зниження розумової втоми та психічного напруження. Фізична культура також є нерозривною частиною здорового способу життя, її потрібно впроваджувати у повсякденний побут старшокласників [50]. Вправи під музику на перервах, різноманітні ритмічні рухи під час фізкультурних хвилинок сприяють більш активному відпочинку учнів, який пов'язаний із зміною роду діяльності, вони зацікавлюють та мотивують школярів. Позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою також можна виробити через формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичною культурою, формування життєвих цінностей і мотивів старшокласників.

Важливою у шкільному навчально-виховному процесі з фізичної культури є позакласна фізкультурно-оздоровча робота зі школярами [21, 87].

Така діяльність сприяє створенню умов для подолання дефіциту рухової активності у старшокласників, зміцненню їх здоров'я, розвиває фізичні якості, формує стійку мотивацію до здорового способу життя та підвищує рівень знань з галузі фізичної культури [41, 170].

Ми цілком погоджуємось із твердженням, що позаурочні форми організації навчального процесу – це досить ефективний засіб розвитку фізичних якостей, що дає змогу збільшити обсяг рухової активності та зміцнити здоров'я підлітків.

На важливості позакласної роботи з фізичного виховання, у процесі якої вирішуються проблеми рухової активності учнів за допомогою фізкультурно-

оздоровчих форм, наголошують дослідники О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова (2013) [2], І. В. Городинська (2004) [50], Л. Д. Гурман, О. М. Вергуш (2016) [60] та ін. Ефективність сучасних оздоровчих засобів, спрямованих на удосконалення позакласної роботи з фізичного виховання, підтверджена у дослідженнях В. І. Гордійчук, В. В. Чижик (2013) [187], Р. Ю. Гайволя (2014) [45].

Аналіз науково-педагогічних джерел свідчить про те, що проблема збереження та формування здоров'я молоді завжди цікавила науковців. Так (С. І. Омельченко, Б. М. Шиян, Н. Ф. Денисенко, Л. В. Волков, О. П. Аксьонова) розглядали формування культури здоров'я учасників педагогічного процесу, (В. О. Ніколенко, Г. І. Власюк, Л. В. Волкова, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич та інші) вивчали збереження здоров'я, формування здорового способу життя дітей та підлітків.

Н. К. Смірнова вважає, що здоров'яформувальні освітні технології – це все ті ж психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистих якостей, які сприяють збереженню і зміцненню їхнього здоров'я, формування уявлень про здоров'я як велику цінність, формують мотивацію до здорового способу життя [177].

На думку В. Д. Сонькіна, здоров'язберігальна технологія – це умови навчання дитини в школі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання), раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей і гігієнічних вимог), відповідність навчального і фізичного навантаження до вікових можливостей дитини, необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим. Під здоров'язберігальною освітньою технологією В. О. Петров розуміє систему, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, педагогів та ін.) [179, 155].

За визначенням М. Смірнова, здоров'язберігальні технології – це комплексна, побудована на єдиній методологічній основі система організаційних та психолого-

педагогічних прийомів, методів, технологій, спрямованих на збереження, охорону та зміцнення здоров'я учнів, формування в них культури здоров'я, а також на піклування про здоров'я педагогів [177]. Отже, науковці вважають, що поняття «здоров'язберігальна і здоров'яформувальна» технологія можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. Ми вважаємо, що технологія (за сукупністю – здоров'яформувальна і здоров'язберігальна) – це система цілеспрямованої алгоритмізованої взаємодії вчителя й учня, що спрямована на покращення здоров'я. Основні показники такої технології – особистісна спрямованість, інтегрованість, інтенсивність – не створюють додаткового навантаження на нервову систему і прискорюють творчий розвиток особистості. Ідеальний кінцевий результат у реалізації технологій – сформовані в учнів стійкі переконання щодо потреби свідомого ставлення до власного фізичного і психічного здоров'я та його збереження. Ми згодні з позицією фахівців, які наголошують на тому, що визначаючи поняття «здоров'язберігальні і здоров'яформувальні технології», не слід обмежувати їх розуміння тільки як додатковий урок фізичної культури на тиждень. А це й використання нетрадиційних засобів фізичної культури, форм фізичного виховання, фізкультурних хвилинок тощо. Важливий показник – це внесення і системне використання елементів здоров'я, збереження й формування здоров'я у технології навчання за всіма галузями державного освітнього стандарту [90, 135].

Отримані нами результати після здійснених досліджень підтвердили й дали можливість доповнити вже наявні роботи та наукові розробки, а також сприяли отриманню абсолютно нових даних в аспекті проблеми, що вивчалася. Так, у результаті дослідження автором:

Результати констатувального експерименту підтверджують висновки цілої низки авторів: про низький рівень рухової активності (Амелічкіна В. В, Т. В. Шевчук 2015; Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова. 2014; Федоренко Є. О. 2013); про низький і нижче за середній рівень фізичного здоров'я старшокласників

(Г. М. Будаг'янц 2010; С. В. Гозак 2012; В. В. Захожий, О. Ю. Дикий 2016); про достатній та середній рівні фізичної підготовленості (Т. М. Кравчук, О. С. Сорока 2014; І. Г. Васкан 2013; І. Р. Боднар, М. В. Стефанишин, Ю. В. Петришин 2016).

Доповнено та розширено уявлення про інтереси та пріоритетні мотиви старшокласників до занять фізичними вправами, про ставлення школярів до процесу фізичного виховання; про змістове наповнення дозвілля (Г. В. Безверхня. 2004; В. І. Гордійчук 2010; О. Гурковський 2015; С. І. Бобровник 2014; А. І. Беров 2015); про позитивний вплив позакласних занять фізичною активністю (Є. А. Захаріна 2011; Н. В. Ковальова 2013; Ю. Є. Докукіна, Г. А. Коломоєць, М. В. Тимчик 2014; Р. Ю. Гайволя 2014);

Отримали подальший розвиток дані щодо змісту, форм і методів проведення здоров'язберігаючої та здоров'яформуючої діяльності в закладах освіти (Н. К. Смирнов. 2005; В. Д. Сонькін, О. В. Петров 2005; О. Зелінська, В. Маринич 2013; О. Жовтопляс 2013; Н. М. Мікулак 2013; Н. М. Гончарова 2018); про підвищення ефективності процесу фізичного виховання за рахунок розширення змісту позанавчальних форм занять (Т. Ю. Круцевич, О. Л. Іщенко 2016; Т. В. Павленко Е. Е. Павленко 2016; Т. Г. Коваленко 2016).

До абсолютно нових даних, отриманих автором у процесі проведення дослідження, узагальнення та інтерпретації цих результатів, належить визначення лімітуючих та стимулюючих факторів мотивації до занять фізичною культурою старшокласників в закладах освіти різного типу; теоретичне обґрунтування та розробка організаційно-методичних умов фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різного типу.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних науково-методичної літератури дав можливість визначити зацікавленість науковців проблематикою, яка пов'язана з низькою мотивацією школярів до занять фізичною культурою, низьким рівнем фізичного здоров'я, високим навчальним навантаженням, недостатньою руховою активністю школярів. Вирішення цієї проблеми науковці вбачають у формуванні такого середовища в освітньому закладі, яке б зберігало здоров'я учнів і було спрямоване на формування необхідних знань з метою ведення здорового способу життя, підвищення мотивації до рухової активності за рахунок використання нових цікавих форм та методів проведення занять. Також дослідження підтверджують низьку освіченість старшокласників в ділянці організації та проведення самостійних занять фізичною культурою. Незважаючи на те, що всі освітні заклади використовують єдину державну програму з фізичної культури для 10–11-х класів та рекомендації Міністерства освіти і науки України, умови організації навчального процесу в закладах середньої освіти різних типів мають відмінності у матеріально-технічному та кадровому забезпеченні, навчальному режимі, що впливатиме на фізичне здоров'я і фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти, що і визначило необхідність подальших досліджень.

2. Аналіз робочих навчальних планів закладів загальної середньої освіти різного типу свідчить, що в старшій школі переважає профільне навчання, тому у всіх закладах наявне максимально припустиме навчальне навантаження. Для закладів, учні яких навчаються за п'ятиденним робочим тижнем, воно складає 33 години, а у закладах з шестиденним навчальними тижнем воно складає – 36 годин. На проведення занять з фізичної культури виділено 2 академічні години на тиждень. У всіх досліджуваних закладах проводиться позаурочна робота і функціонують секції з видів спорту, проте рівень відвідування їх старшокласниками досить низький. Так, в ОЛДОДСМ настільним тенісом займаються хлопці 10-х та 11-х класів – по 20 % та ЗОШ № 3 – 9,1 %, а футболом – 20 % учнів ОЛДОДСМ.

Дівчата із Ш-Л № 23 займаються плаванням – 20 % у 10-му класі та 6,7 % в 11-му класі. Було встановлено, що час який витрачають на додаткові завдання, репетиторство у школярів загальноосвітніх шкіл суттєво менший ніж у ліцеях та гімназіях. Рівень необхідних знань для організації самостійних занять руховою активністю є вищим у ліцеях та гімназіях. Там матеріально-технічне забезпечення є кращим порівняно із загальноосвітніми школами. Результати дослідження рівня рухової активності свідчать, що школярі мають низький добовий рівень рухової активності, який коливається від 39,8 % до 45 % залежно від освітнього закладу. Частка високого рівня рухової активності коливається від 5,1 % до 8,1 %. Добові енерговитрати юнаків, які займаються спортом, на 123,6 – 138,1 Ккал перевищують енерговитрати школярів, які не займаються спортом, а в учнів ОЛДООДСМ – на 261,3 Ккал. У всіх досліджуваних хлопців наявний дефіцит рухової активності, який еквівалентний від 494 до 560 Ккал. За сумарними показниками найменший рівень рухової активності в учнів ЗОШ № 3. У дівчат дефіцит складає 104,6 – 208,8 Ккал і в дівчат ЗОШ № 25 – 250,7 Ккал. У дівчат, які займались позаурочними формами рухової активності, добова норма енерговитрат відповідала фізіологічним нормам.

3. Пріоритетною метою відвідування уроків фізичної культури для більшості юнаків (49,8 % – 92 %) та дівчат, зокрема 10-х класів (50 % – 74,7 %) є покращення фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я. Натомість учениці 11-х класів від (50 % – 83,4 %) відвідували уроки фізичної культури з метою отримати оцінки та уникнути пропуску заняття. На уроці фізичної культури юнакам (12,5 % – 44,4 %) не до вподоби підібрані вправи та стиль роботи вчителя (12,5 % – 44,4 %). Дівчата скаржаться на нецікаві уроки фізичної культури (14,3 – 33,3 %), в 11-х класах школяркам (9,6 % – 50 %) не до вподоби підібрані вчителем вправи

4. Незважаючи на інтенсивність навчання, більшість старшокласників (56,3 % – 83,3 %) юнаків та (53,3 % – 73,3 %) дівчат стверджують, що займаються руховою активністю у позаурочний час. Та ці показники не збігаються з об'єктивними даними добової рухової активності, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, або ж низька інтенсивність та нераціональна організація цього

процесу не дає належного результату.

У процесі дослідження було з'ясовано, що у 36,2 % юнаків переважає достатній, а у 32,4 % середній рівень компетентності фізичної підготовленості. У 36,7 % дівчат наявний високий рівень компетентності, а середній – у 30,4 %. Найбільше юнаків відстає в тестах на розвиток сили м'язів черевного пресу та нижніх кінцівок. У дівчат зафіксовано низький рівень витривалості, гнучкості та сили м'язів черевного пресу, а у 10-х класах – і швидкості. Показник індексу Руф'є досліджуваних юнаків 10-х та 11-х класів відповідає задовільному рівню. У дівчат 10-х класів він відповідає показнику добре, а в учениць 11-х класів фізична роботоздатність відповідає задовільному рівню.

Результати дослідження свідчать про переважну більшість юнаків в усіх закладах освіти з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я. Так, найбільша кількість юнаків з таким станом здоров'я спостерігається у ЗОШ № 25 – (87,5 %), дещо менше таких дітей у ЗОШ № 3 – 87,1 %, в ОЛІДОДСМ – 80 %, у Ш-ЛІ № 23 кількість таких школярів – 72 %, а найменша кількість – у навчальному закладі НВК № 3 – 63,2 %. Найбільша кількість дівчат, які мали низький та нижчий за середній рівні здоров'я, навчались у ЗОШ № 3 – 85,5 %, у НВК № 3 – 72 % в ОЛІДОДСМ – 65,2 %. Найменша кількість досліджуваних з незадовільним станом здоров'я була виявлена в навчальному закладі Ш-ЛІ № 23 – 50 %.

5. У результаті проведеного констатувального експерименту було виділено фактори, які демотивують бажання старшокласників займатись фізичною активністю, отримувати задоволення від уроків фізичної культури, а саме: низьке матеріально-технічне забезпечення закладу освіти; відсутність підтримки обдарованих спортсменів з боку керівництва освітнього закладу; одноманітність і нецікавість уроку фізичної культури, неврахування інтересів учнів до занять певними варіативними модулями; низька мотивація вчителів до впровадження нововведень в урок фізичної культури; невелика кількість і нецікавість спортивно-масових заходів у навчальному закладі; високе навчальне навантаження на учнів в урочний час, висока зайнятість школярів в позаурочний час, яка пов'язана з



виконанням домашніх завдань та заняттями з репетиторами.

6. Обґрунтовано, розроблено й апробовано організаційно-методичні умови фізичного виховання старшокласників закладів освіти різного типу. Розроблені організаційно-методичні умови фізичного виховання впроваджувались згідно з дидактичними принципами у три етапи: організаційно-підготовчий, реалізаційний, завершальний. Метою впровадження розроблених організаційно-методичних умов фізичного виховання є підвищення якості та ефективності процесу фізичного виховання старшокласників залежно від умов організації навчального процесу в закладі середньої освіти. Особливістю запропонованих організаційно-методичних умов фізичного виховання є: врахування побажань та мотивів учнів, що стосуються вибору модулів з фізичного виховання; урізноманітнення уроків фізичної культури з використанням різних підходів до проведення занять; оцінювання фізичної підготовленості за індивідуальним прогресом досягнень; впровадження накопичувальної системи бонусів, які учні отримуватимуть за роботу в спортивних гуртках, самостійні заняття й активність на уроках фізичної культури; проведення теоретичних занять для надання інформації щодо належного рухового режиму, оптимальної фізичної підготовленості, ведення здорового способу життя, складання комплексу індивідуальних самостійних занять фізичними вправами; запровадження сучасних, цікавих фізкультурно-спортивних заходів у позанавчальний час для підвищення мотивації до регулярних занять фізичними вправами.

7. Метою формувального педагогічного експерименту була реалізація впроваджених організаційно-методичних умов фізичного виховання. Він проводився у ЗОШ № 3 у зв'язку з тим, що саме в цьому закладі виявлено найбільшу кількість учнів з низьким та нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я, низькою руховою активністю, достатнім та середнім рівнем фізичної підготовленості спостерігаємо покращення показників фізичної підготовленості. По закінченню експерименту відбулось покращення показників фізичної підготовленості, проте не всіх рухових якостей. Статистично значущі зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у юнаків 10-х класів у тесті «біг 100 м» з  $15,6 \pm 0,3$  до  $14,4 \pm 0,2$  с. В 11-му

класі покращились результати у тестах «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» з  $27,1 \pm 2,04$  разів до  $30,9 \pm 1,2$  разів та в тесті «стрибок у довжину з місця» з  $211,9 \pm 9,8$  до  $229,9 \pm 7,3$  см. У дівчат 10-го класу достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) відбулись у тестах: «біг 100 м» з  $17,7 \pm 0,2$  до  $17,0 \pm 0,3$  с та «біг 1500 м» з 8 хв 6 с  $\pm 0,2$  до 8 хв  $\pm 0,1$ . Зміни, які відбулись у дівчат 11-го класу до та після експерименту, не були достовірними. Варто зазначити, що збільшилась кількість школярів, які володіють достатнім рівнем фізичної підготовленості.

У показниках руховій активності, відбувся приріст на середньому та високому рівнях, що свідчить про раціональну організацію активного відпочинку учнів (катаються на велосипедах, роликах тощо). У юнаків 10-го класу добові енерговитрати зросли на 363,2 Ккал, в 11-му класі – на 442 Ккал. У дівчат в 10-му класі – на 127,4 Ккал, в 11-му класі – на 128,2 Ккал. Підвищення добових енерговитрат до фізіологічної норми позитивно вплинуло на рівень фізичного здоров'я, про що свідчить зменшення кількості учнів з низьким рівнем – у дівчат на 11,8–13,2 %, у хлопців – на 13,4–18,7 %.

Таким чином, організаційно-методичні умови, які були розроблені та впроваджені в освітній процес ЗОШ № 3 виявились ефективними. Вони можуть бути рекомендовані для інших закладів загальної середньої освіти, що сприятиме формуванню мотивації старшокласників до занять різними формами фізичного виховання, а також підвищенню рівня їх фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

До перспективи подальших досліджень можна віднести пошук та розробку засобів і методів, що сприятимуть залученню молоді до ведення здорового способу життя та занять спортом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амелічкіна ВВ, Шевчук ТВ. Рухова активність школярів –запорука здорового способу життя. В: Студентська спортивна наука: зб. наук. пр. Житомир. держ. ун-ту ім. Івана Франка. Житомир: ПП«РУТА»; 2015. с. 8-11.
2. Андреева ОВ, Ковальська НВ. Характеристика чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи у старшій школі. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2013;(2):45-53.
3. Андреева ЕВ, Кашуба ВА, Футорный СМ. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012;(5)50-8.
4. Андреева ОВ. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 41 с.
5. Андреева ОВ, Ковальова НВ, Хрипко ІВ. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я наці. 2016;(5):11-8.
6. Аносов ІП, Хоматова ВХ, Сидоряк НГ, та ін. Вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Мелітополь: Вид. будинок ММД; 2008. 433 с.
7. Антонова НА. Ценностные ориентации в системе личностных качеств студентов высшего педагогического заведения [диссертация]. Киев: Славянский гос. пед. ун-т; 2003. 209 с.
8. Апанасенко ГЛ, Волгіна ЛН, Бушуєв ЮВ. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Київ: КМАПО; 2000. 12 с.
9. Апанасенко ГЛ, Долженко ЛП. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2007;(1):17-21.
10. Арефьев ВГ. Здоров'я підлітків і рухова активність. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014;(3):6-10.

11. Арефьев ВГ, Андреева ОВ, Михайлова НД. Практикум учителя фізичної культури. Київ: Олімпійська літ.; 2013. 440 с.
12. Бабешко І. Структура і зміст сучасного уроку фізичної культури. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012;(2):21-4.
13. Багінська ОВ, Рябченко ВГ, Лещук ДА. До питання впровадження інтерактивних технологій в урок фізичної культури. В: Носко О.М, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Вип. 102. Чернігів: ЧНПУ; 2012. с. 63-5.
14. Бакурідзе ВБ. Результати анкетного дослідження зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. В: Єрмаков СС, редактор 2002;(3):52-56.
15. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів [дисертація]. Умань: Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. 2004. 244 с.
16. Безруких ММ, Сонькин ВД, Фабер ДА. Возрастная физиология. Москва: Академия; 2002. 416 с.
17. Бербенець ОС, Семененко ВП, Трачук СВ. Формування відношення учнів 6-7 класів до предмету «фізична культура» в закладах середньої освіти. Молодий вчений. 2018;(4.3)1-4.
18. Бермудес ДВ. Історико-педагогічний аналіз підготовки учителів фізичної культури у вищих педагогічних закладах України. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017;(144):133-37.
19. Беров АІ. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. В: Актуальні питання фізичної культури: 6-та Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. Одеса; 2015 с. 8-9.
20. Бессарабова ОН. Образовательные стандарты средней школы США: состояние и тенденции развития [диссертація]. Волгоград: Волгоград. гос. пед. ун-т; 2006. 223 с.

21. Бобровник СІ. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. Вип. 2. Київ; 2014. с. 4-9.
22. Бондаренко ІГ, Бондаренко ОВ. Рухова активність школярів Норвегії в системі фізичного виховання. Наукова праця. Педагогіка 2016;(279):125-30.
23. Боднар В. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я. В: Світоглядні трансформації особистості студента ВНЗ: історико-філософські, соціально-правові та мовознавчі аспекти: зб. тез 4-ї студ. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця: Вид.-ред. відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2017. с. 237-9.
24. Боднар ІР, Стефанишин МВ, Петришин ЮВ. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2016;(6):9-18.
25. Бойченко Л. Мотивація навчальної діяльності: метод. семінар-тренінг із використанням методів інтерактивного навчання. Шкільний світ. 2011;(11):1-8.
26. Боднар ТС. Формування фізичної культури особистості підлітків у дозвілльєвий час. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. 2014;(3):128-32.
27. Бородін ЮА, Романчук СВ. Мотивація курсантів вищих військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом. Житомир: ЖВІРЕ; 2006. 104 с.
28. Будаг'янц ГМ. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;(8):15-7.
29. Булгаков ОВ. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2012;(2):19-23.
30. Васкан ІГ. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2013;1(21):269-72.
31. Васьківська ГО. Дидактичні аспекти взаємозв'язку інваріантної і варіативної складових змісту освіти у старшій школі. В: Васьківська ГО, редактор.

Дидактика: теорія і практика: зб. наук. пр. Київ; Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2015. с. 5-11.

32. Васьков ЮВ. Теорія і методологія дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах: монографія. Харків: Ранок; 2011. 392 с.

33. Ващенко О, Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі [Інтернет]. Здоров'я та фізична культура. 2006;(8):1-6. Доступно: <https://bit.ly/2wpSHrv>

34. Веретельникова ЮА. ухова активність і здоров'я різних верств населення. Харків : ХНМУ, 2016. – 48 с.

35. Верховна Рада України. Державний стандарту базової і повної загальної середньої освіти [Інтернет]. Офіційний портал Верховної ради України. 2013. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п>

36. Верховна Рада України. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 рок [Інтернет]. Офіційний портал Верховної ради України. 2017. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п>.

37. Верховна Рада України. Закони України «Про загальну середню освіту» [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. 2017. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.

38. Верховна Рада України. Закони України «Про освіту» [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. Відомості Верховної Ради (ВВР). 2017;(38/39):380. Доступно: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

39. Виндюк ОВ. История развития школьных программ по физическому воспитанию в США. В: Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. пр. Вип. 21. Київ, Запоріжжя; 2001. с. 292-5.

40. Волков ЛВ. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа; 1998. 188 с.

41. Вольчинський АЯ. Фізичне виховання старшокласників у позанавчальний час. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009;(3):42-4.
42. Вороненка ЮВ. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я. Тернопіль: Укрмедкнига; 2002. 332 с.
43. Воропаєва ОО. Формирование самостоятельности и активности у детей старшего школьного возраста в процессе физического воспитания [автореферат]. Тюмень: Тюменский ГИФК; 2014. 24 с.
44. Воропаєв ДС, Єжова ОО. Заходи оптимізації психофізичного стану підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014;2(36):392-400.
45. Гайволя РЮ. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів. В: Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Вип.13. Луцьк; 2014. с. 29-33.
46. Гайдук ІВ. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Вип. 10, т. 3. Львів: Українські технології; 2006. с. 141-4.
47. Галузяк ВМ. Мотиваційно-ціннісні детермінанти індивідуального стилю педагогічного спілкування [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 1998. 199 с.
48. Гацко ОВ, Модлінська МІ. Оздоровчий біг – засіб зміцнення здоров'я у системі самостійних занять учнів. В: Фізична культура і спорту сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2014. с. 12-18.
49. Глоба ГВ. Система фізичного виховання в школах Китаю. Педагогіка психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. 2012;(10):16-9.
50. Гозак СВ, Єлізарова ОТ, Калиниченко ІО. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання. Довкілля та здоров'я. 2012;(1):60-5.

51. Гозак СВ. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів. Довкілля та здоров'я. 2012;(3):17-20.
52. Гончарова НМ. Соціально-педагогічні передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання школярів. 2018;(2):61-6.
53. Гордійчук ВІ. Відношення до навчального процесу, самооцінка успішності, стомлення та його причини у процесі навчання сільських та міських школярів. В: Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Т. 2. Львів; ЛДУФК; 2010. с. 56-60.
54. Гордійчук ВІ, Чижик ВВ. Вплив факультативних занять із фізичної культури на фізичну працездатність та функціональні можливості підлітків, які проживають в сільській місцевості. Спортивна наука України. 2013;(1):48-54.
55. Городинська ІВ. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: [автореферат]. Херсон, 2004. с. 21.
56. Городинський СІ, Куліш НМ. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2008;(2):60-4.
57. Грибан Г. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні і спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007;(2/3):78-81.
58. Грицай ЮО. Фізичне виховання школярів та його направленість на формування здорового способу життя у педагогічному доробку В. О. Сухомлинського. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2015;(1):86-91.
59. Гурковський ОМ. Ставлення гімназистів до занять фізичними вправами в умовах різних навчальних навантажень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2013;(2):74-5.
60. Гурман ЛД, Вергуш ОМ. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2014;(9):29-33.



61. Давиденко ЕВ, Масауд Р. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: рекоменд. по использованию. Киев: Олимпийская лит.; 1999. 12 с.
62. Деделюк Н.А., Ващук Л.М. Пріоритетні напрямки оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні старшокласників. В: Молода спортивна наука України. 2016;(3):61- 7.
63. Дідик НМ. Вивчення проблеми формування здорового способу життя серед молоді. Проблеми сучасної психології. 2014;(26):119-28.
64. Дудоров ВВ. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры [диссертация]. Санкт-Петербург: Академия физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; 2000. 204 с.
65. Дутчак МВ, Круцевич ТЮ, Трачук СВ. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придністров'я. 2010;(2/3):116-20.
66. Дутчак МВ, Трачук СВ. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012;(2):11-6.
67. Дятленко СМ. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД; 2011. 368 с.
68. Єлісеєва ДС. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. В: Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;(2): 33-7.
69. Жарікова СБ. Особливості ставлення підлітків до здорового способу життя. Освіта регіону. 2013;(2):216-21.

70. Жданова О, Чеховська Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015;(2):311-9.
71. Жовтопляс О. Здоров'язбережувальні технології в навчальному закладі. Шкільний світ. 2013;(6):38-47.
72. Жуков ВЛ, Єжова ОО. Вікова фізіологія. Суми: СумДПУ; 2004. 368 с.
73. Жуковський ЄІ. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструкт.-метод. матеріали). Житомир: Вид-во ЖДУ; 2013. 44 с.
74. Загальнодержавна програма "Здоров'я 2020: український вимір" [Інтернет]. Доступно: [http://search.ligazakon.ua/1\\_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html](http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html)
75. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Витоки педагогічної майстерності. 2014;(13):139-43.
76. Дутчак М.В., Круцевич Т.Ю., Трачук С.В. Концептуальні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придністров'я. 2010;(2/3):116-20.
77. Дутчак МВ, Трачук СВ. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012;(2):11-6.
78. Дятленко СМ. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД; 2011. 368 с.
79. Єлісеєва ДС. Особливості рухової активності та стану здоров'я дітей старшого шкільного віку. В: Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;(2): 33-7.
80. Жарікова СБ. Особливості ставлення підлітків до здорового способу життя. Освіта регіону. 2013;(2):216-21.
81. Жданова О, Чеховська Л, Фляк А. Фізичне виховання в школах країн Європи. Молода спортивна наука України. 2015;(2):311-9.
82. Жовтопляс О. Здоров'язбережувальні технології в навчальному закладі. Шкільний світ. 2013;(6):38-47.

83. Жуков ВЛ, Єжова ОО. Вікова фізіологія. Суми: СумДПУ; 2004. 368 с.
84. Жуковський ЄІ. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструкт.-метод. матеріали). Житомир: Вид-во ЖДУ; 2013. 44 с.
85. Загальнодержавна програма "Здоров'я 2020: український вимір" [Інтернет]. Доступно: [http://search.ligazakon.ua/1\\_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html](http://search.ligazakon.ua/1_doc2.nsf/link1/JG2W400A.html)
86. Зайцева Ю. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури як організатора фізкультурно-спортивної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. Витоки педагогічної майстерності. 2014;(13):139-43.
87. Захаріна ЄА. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2011;(9):49-52.
88. Захарченко ЛВ. Психологія обучения старшекласников. Москва; 2015. 200 с.
89. Захожий ВВ, Дикий ОЮ. Стан здоров'я та функціональних можливостей організму старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2016;(4):60-6.
90. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Інтернет]. Доступно: <http://osvita.ua/school/technol/3650>
91. Зелінська О, Маринич В. Здоров'язбережувальна компетентність учнів на уроках та в позаурочний час. Позашкілля. 2013;(10):13-5.
92. Золочевський ВВ. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. Теорія та методика навчання та виховання. 2011;(28):61-7.
93. Іщенко О.С, Круцевич Т.Ю Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;(2)68-72.

94. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер; 2002. 512 с.
95. Кабінет Міністрів України. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. № 115; 2017 Бер 1 [Інтернет]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-п>.
96. Кашуба ВО, Футорний СМ. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2016;(21):81-9.
97. Кашуба ВО, Денисова ЛВ, Усиченко ВВ, Харченко ЛА, Хлевна ЮЛ, Вишневецька ВП, Караватська МВ, Бойко АМ. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики; 2015. 213 с.
98. Киреев ВЛ. Новый подход к преподаванию теоретических знаний. Физическая культура в школе. 2010;(7):10-1.
99. Киреев ВЛ. Новый подход к преподаванию теоретических знаний. Физическая культура в школе. 2010;(7):10-1.
100. Когут Ю. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у школах різного типу [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2006. 20 с.
101. Кононенко ОЮ. Проєкологічна поведінка населення як об'єкт суспільно-географічних досліджень. Часопис картографії. 2016;(16):145-56.
102. Коновальчук ББ, Грибан ГП, Пилипчук ПБ. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Спортивна наука – 2017: зб. наук. пр. 3-ї Всеукр. наук.-практ. конф.; 2017 Трав 12; Житомир. Житомир: О.О. Євенок; 2017. с. 54-60.
103. Костюкевич ВМ, Костюкевич ВМ. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: Ландо ЛТД, 2013. 302 с.
104. Косянчук СВ. Формування у старшокласників ціннісно-сміслових орієнтацій у процесі навчання предметів гуманітарного циклу [дисертація]. Київ: Інститут педагогіки НАПН України; 2015. 336 с.

105. Кравчук ТМ, Сорока ОС. Особливості фізичної підготовленості учнів старших класів державних та приватних освітніх закладів. Теорія та методика фізичного виховання. 2014;(2):40-5.
106. Кремень ВГ. Учні українських шкіл зазнають надмірного перевантаження [Інтернет]. DT.UA. 2015. Доступно: [https://dt.ua/UKRAINE/uchni-ukrayinskih-shkil-zaznayut-nadmirnogo-perevantazhennya-doslidzhennya-166889\\_.html](https://dt.ua/UKRAINE/uchni-ukrayinskih-shkil-zaznayut-nadmirnogo-perevantazhennya-doslidzhennya-166889_.html).
107. Круцевич ТЮ. К вопросу об эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных школах Украины. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;(1):239-43.
108. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ, Воробйов МІ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська літ.; 2011. 224 с.
109. Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев: Олімпійська літ.; 1999. 168 с.
110. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ. Раціональна рухова активність як фактор підвищення розумової працездатності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;(2):73–6.
111. Круцевич Т. Ю, Пангелова Н. Е, Биличенко Н. А. Физическая привлекательность как стимул к мотивации занятиям физическими упражнениями студентов. Краснодар. 2015;364-70.
112. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2010. 370 с.
113. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ:Олімпійська література; 2008.Т. 1. 390 с.
114. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2017. 384 с
115. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом школьников с различными типами ВНД.

Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2002;(25):89-97.

116. Круцевич ТЮ, Петровський ВВ. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання Київ: Олімпійська література; 2008. с. 27-46.

117. Кулагина ІЮ. Доминирующая мотивация школьников: возрастные тенденции и условия развития. В: Практична психологія та соціальна робота. 2010;(10):47-50.

118. Курак АЗ. Роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я школярів. Гуманізація педагогічної взаємодії у творчості Василя Сухомлинського. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2013. с. 110-4.

119. Лебединець НВ. Гигиеническая оценка условий, режимов и организации учебно-воспитательного процесса при разных педагогических технологиях как факторах влияния на здоровье школьников. В: Довкілля та здоров'я. 2009;(2):65-6.

120. Лимаренко ОВ, Колесникова НН. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов общеобразовательной школы. В: Здоровье для всех. 2012;(1):62-7.

121. Лисак ІВ. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання. В: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;(2):62-5.

122. Лист МОН від 01.07.2014 №1/9-343 «Про організацію навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах і вивчення базових дисциплін в основній школі».

123. Лібанова ЕМ. Нерівність в українському суспільстві: витоки та сучасність. Економіка України. 2014;(3):4-19.

124. Логвіна-Бик ТА. Гуманістична педагогіка як основа підтримки саморозвиваючої особистості. Педагогічні науки. 2006;(4):55–9.

125. Лук'янова М. Навчальна мотивація учнів: психолого-дидактичний аспект. Відкритий урок. 2008;(7/8):27-31.

126. Лутфуллін ВС. Навчальні перевантаження та катастрофічна загроза здоров'ю школярів. Педагогічні науки. 2015;(63):31-8.
127. Лутфуллін ВС, Іноземцев ВА, Піліпенко СО. Нормування навчальної діяльності як чинник збереження здоров'я школярів і студентів. Навчання: педагогічна освіта. 2017;(5):22-7.
128. Лутфуллін ВС. Структурування навчального матеріалу як головний чинник усунення навчальних перевантажень. Педагогічні науки. 2013;(1):20-7.
129. Мальований Ю, Кизенко В Варіативний компонент змісту освіти у старшій школі: педагогічні засоби впровадження. В: Васьківська ГО, редактор. Дидактика: теорія і практика : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2015. с. 63-7.
130. Малоземов ОЮ. Мотивація фізкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005;(2):17-22.
131. Мандюк А, Синчук А. Особливості програм із фізичного виховання в системі середньої освіти США. Нова педагогічна думка. 2013;(4):150-3.
132. Медвідь АМ, Городинський СІ. Формування знань учнів ЗОШ про збереження здоров'я як важливого компоненту загальнолюдської культури: сучасний стан, аспекти, досвід. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту. 2009;(8):101-4.
133. Мельниченко О. Виховання стійкої позитивної мотивації до навчання: психологічний практикум для молодих учителів. Шкільний світ. 2010;(7):6-10.
134. Мицкан БМ, Поташнюк ІВ. Фізична підготовленість учнів гімназії як показник фізіологічних резервів організму. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання та спорту. 2011;(5):88-92.
135. Мікулак НМ. Здоров'язберігаюча освіта: теорія і технологія створення школи культури здоров'я: навч.-метод. посіб. Дніпропетровськ: ДОІППО; 2013. 76 с.

136. Мішагіна ОД. Квест. Позакласний захід (інтелектуально-логічна гра) [Інтернет]. УРОК. Форум педагогічних ідей. 2010. Доступно: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/outschool/12558/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/outschool/12558/)
137. Москаленко НВ. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів [автореферат]. Київ, 2009. с. 44.
138. Москаленко НВ, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Дніпропетровськ: Інновація; 2011. 238 с.
139. Москаленко НВ, Алфьоров ОА. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(1):196-200.
140. Москаленко НВ, Єлісеєва ДС. Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(1):197-202.
141. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. 2013. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>
142. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. Офіційне інтернет-представництво президента України. 2016. Доступно: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>
143. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Інтернет]. Офіційний портал Верховної Ради України. 2005. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
144. Науменко ЮВ. Здоров'язберігаюча діяльність школи. Педагогіка. 2005;(6):37-44.
145. Начинская СВ. Спортивная метрология. Москва: Академия; 2012. 240 с.
146. Неділько ВП, Камінська ТМ, Руденко СА, Пінчук ЛП. Стан здоров'я дітей старшого шкільного віку. Здоровье ребёнка. 2011;2(29).



147. Ніколаєв КГ. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю. Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. 2010;(1):135-42.
148. Нормативно правова база МОН [Інтернет]. Доступно: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/>
149. Носенко ЮГ, Сухіх АС. Здоров'язбережувальне використання програмно-апаратних засобів у навчальному процесі основної школи Київ. : Компринт, 2017. 32 с
150. Олійник І. Концептуальні засади сучасної здоров'язберігаючої школи. Директор школи, ліцею, гімназії. 2012;(5):70-7.
151. Олексієнко ЯІ, Дудник ІО, Курінна ВВ. Основні чинники здорового способу життя молоді. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького; 2014. 176 с.
152. Полька НС, Яцковська НЯ, Платонова АГ. Особливості режиму дня учнів старшого шкільного віку. Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва НАМН України. 2013;(2):30-3.
153. Павлова НБ. Фітнес-аеробіка – ефективний спосіб оздоровчої фізичної культури в школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012;(6):12-4.
154. Пасічник В. Основні напрями розвитку фізичного виховання в сучасних школах Польщі. Молода спортивна наука України. 2009;(2):122-6.
155. Петров ВО. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры [автореферат]. Ростов-на-Дону; 2005. 23 с.
156. Захарина ЕА. Внеклассная и внешкольная работа как предпосылка укрепления здоровья школьников. Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. 2011;(9):49-52.
157. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Експертна оцінка щодо організації процесу фізичного виховання в навчальних заклади системи загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2017;(1):30-5.

158. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;(4):71-6.

159. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;(19):134-8.

160. Перегінець ММ, Долженко ЛП, Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Вип. 5 (87). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2017. с. 85-93.

161. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Фізичне здоров'я старшокласників в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання. В: Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт). Вип. 5 (87). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2017. с. 35-40.

162. Перегінець ММ, Долженко ЛП. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;(3):138-42.

163. Підборський ЮГ. Проблеми формування здорового способу життя в сучасній загальноосвітній школі. Молодий вчений. 2016;(9):143-38.

164. Підгорний АЗ. Соціально-демографічна статистика: підручник. Одеса 2017. 450 с.

165. Пометун ОІ, Пироженко ЛВ. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Київ: А.С.К; 2004. 194 с.

166. Прибиловська НВ. Системний підхід до створення здоров'язбережувального середовища у загальноосвітньому навчальному закладі. Педагогічна майстерня. 2013;(3):19-26; 2013;(4):20-9; 2013;(5):10-22.

167. Про методичні рекомендації з питань організації виховної роботи у навчальних закладах у 2013/2014 навчальному році: лист МОН № 1/9-480; 2013 Лип. 8.
168. Римар ОВ, Соловей АВ. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України. 2013;(17):181-6.
169. Романенко ОМ. Стан рухової активності дітей старшого шкільного віку. В: Актуальні питання фізичної культури: матеріали 6-ої Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених. Одеса; 2015. с. 8-9.
170. Ротерс ТТ. Організаційно-педагогічні технології фізичного виховання школярів. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;(6). с. 98-100.
171. Рубан ОМ. Стан здоров'я столичних школярів залишає бажати кращого [Інтернет]. Держ. деп. з питань громад. адм. реформ – суспільно-політичний портал. 2015. Доступно: <https://kyiv.depo.ua/ukr/kyiv/ses-b-e-na-spoloh-kiyivski-diti-vihodyat-zi-shkoli-hvorimi-15092015132900>
172. Саїнчук ММ. Ціннісна орієнтація старшокласників до отримання теоретичних знань із фізичної культури. Молода спортивна наука України. 2011;(2):227-32.
173. Саїнчук ММ. Динаміка ціннісної установки старшокласників в їх мотивації до занять фізичною культурою. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2011;(1):62-6.
174. Сапронов МК. Анатомия и физиология детей и подростков. Москва: Академия; 2014. 456 с.
175. Сінянський К. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання і спорту в Україні. В: Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів юридичного факультету; 2011 Квіт 20; Суми. Суми: СумДУ; 2011. Ч. 1. с. 75-80.
176. Скрипнюк ЛГ, Тичинська МГ. Вплив харчування на здоров'я школярів. Основи здоров'я. 2013;(3):25-31.

177. Смирнов НК. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва: Аркти; 2005. 121 с.
178. Сокол ІМ. Квест як сучасна інноваційна технологія навчання. Наукові записки Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту. 2013;(7):168-71.
179. Сонькін В.Д, Петров О.В. Здоров'язберігаюча діяльність школи. Педагогіка. 2005;(6):37-44.
180. Сутула ВО, Бондар ТС, Кочуєва ММ. Здоров'я школярів як соціально-педагогічна проблема. Вісник ЛНУ ім. Т. Г. Шевченка. 2010;(17):295-306.
181. Тицька ОМ. Флешмоб як форма позаурочної роботи з учнями [Інтернет]. УРОК. Форум педагогічних ідей. 2014. Доступно: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/edu\\_technology/43640/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/43640/)
182. Томенко ОА. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення. Спортивна наука України. 2014;(3):12-7.
183. Томенко ОА, Мазний ДО. Становлення й розвиток фізичного виховання у сфері освіти США. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;(7):443-51.
184. Тимчик МВ, Докукіна ЮЄ, Коломoeць ГА. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів. Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2014. 172 с.
185. Турчик ІХ. Фізичне виховання у шкільній освіті Італії. Нова педагогічна думка. 2014;(2):82-4.
186. Учні українських шкіл зазнають надмірного перевантаження: дослідження [Інтернет]. ZN.UA. 2015. Доступно: [https://dt.ua/UKRAINE/uchni-ukrayinskih-shkil-zaznayut-nadmirnogo-perevantazhennya-doslidzhennya-166889\\_.html](https://dt.ua/UKRAINE/uchni-ukrayinskih-shkil-zaznayut-nadmirnogo-perevantazhennya-doslidzhennya-166889_.html)
187. Федоренко ЄО. Рухова активність старшокласників, які навчаються в школах різних типів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;(1):54-7.

188. Фішев СО. Значення фізичного виховання як однієї з важливих складових навчального процесу [Інтернет]. Сучасна наука 21 століття. 2011. Доступно: <http://int-konf.org/>

189. Хрипко ІВ. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів [автореферат]. Київ; 2012. 20 с.

190. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України. 2016; №3(73):21-5.

191. Чижик ВВ, Гордійчук ВІ. Адаптаційні можливості учнів сільських та міських загальноосвітніх шкіл за даними аналізу варіабельності серцевого ритму. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2013;(1):261-6.

192. Чорний ВМ. Підвищення фізичної активності учнів через залучення їх до занять в спортивних гуртках і секціях. В: Реалізація інноваційних форм на уроках теоретичного та практичного навчання для якості підготовки кваліфікованих робітників. Педагогічні читання 2013-2014 навч. рік. Красноокнянськ: Красноокнянське відділення ДНЗ «ФПЛ»; 2013. с. 52-6.

193. Шалар ОГ. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою [автореферат]. Харків; 2002. 21 с.

194. Шаповаленко ВІ, Гаркуша СВ. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 112(2). Чернігів: ЧНПУ; 2013. с. 304-8.

195. Шевців УС. Мотиви відвідування старшокласницями шкільних уроків фізкультури та ставлення до їх змісту. В: Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Вип. 25. Луцьк; 2007. с. 33-6.

196. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 272 с.

197. Шиян ОВ. Анализ уровня соматического здоровья детей младшего школьного возраста Приднепровья. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасн. суспільстві. 2002;(2):63-5.
198. Шутько ВВ. Проблеми фізичного виховання школярів через призму поглядів учителя. Педагогіка вищої та середньої школи. 2014;(40):155-60.
199. Шафранський В.В, редактор. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік. Київ: МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України; 2016. 452 с.
200. Щирба ВА. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. 2016;(3):28-35.
201. Щурова Н. Аналіз стану формування фізичного здоров'я старшокласників в умовах профільного навчання. В: Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. с. 193-6.
202. Ali M, Blades M, Oates C. Young children's ability to recognize advertisements in web page designs. *Brit. J of Developmental Psychol.* 2009;27(1):71-83.
203. Baj-Korpak J, Soroka A, Korpak F. Aktywność fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (w szkolnictwie). *Człowiek i Zdrowie.* 2011;(1):152-72.
204. Balz E, Neumann P, Puhse U, Gerber M. Physical education and health in Germany. In: Pühse U, Gerber M, editors. *International comparison of physical education – concepts, problems, prospects.* Aachen: Mayer & Mayer; 2005. p. 292-309.
205. .Aktywność fizyczna społeczeństwa – współczesny problem. *Człowiek i Zdrowie.* 2012;(1):3-22.
206. Bert G. Meeting physical education standards through meaningful assessment. *Research-based strategies for secondary teachers.* Human Kinetics; 2012. 160 p.
207. Biernat E, Zalewski G, Stupnicki R. Ocena aktywności fizycznej młodzieży trenującej piłkę nożną. *Wychowanie fizyczne i sport.* 2007;(51):95-8.

208. Broeke A, Van Daltsen G, Klein G, Hardman K. Physical education and sport education in the European Union: the Netherlands. In: Editions revue EP.S. Paris; 2007.
209. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen; 2006. 33 p.
210. Denek K. W stronę szkoły jutra i jej nauczyciela. Ewaluacja i innowacje w edukacji nauczycieli. L 2. Kalisz; 2013. s. 67-89.
211. Dougherty N. Physical activity & sports for the secondary school students. Human kinetics; 2010. 180 p.
212. Recommended annual taught time in full-time compulsory education in Europe, 2011/12. Brussels: Eurydice. 2012.
213. Eid L, Lovecchio N, Bussetti M. Physical and sport education in Italy. Journal of physical education and health. 2012;1(2):37-43.
214. Epstein LH, Roemmich JN, Robinson JL. A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on body mass index in your children. Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 2008;162(3):239-45.
215. Franzini L, Elliott M. Influences of physical and social neighborhood environments on children's physical activity and obesity. American journal of public health. 2009;(2):271-8.
216. Gawęda A, Mrowińska H. Aktywność fizyczna młodzieży. Zdrowie publiczne. 2016;(6):95-103.
217. Kostencka A, Drabik J. Aktywność fizyczna studentów a ich czas wolny i samoocena sprawności fizycznej. Anthropometrics. 2013;(64):41-8.
218. Nelson M, Gordon-Larsen P. Physical activity and sedentary behavior patterns are associated with selected adolescent health risk behaviors. Pediatrics. 2006;(4):1281-90.
219. Pate R, Mitchell J. Sedentary behavior in youth. American journal of public health. 2011;(2):271-8.

220. Puszczalowska-Lizis E, Kułaga M. Zachowania zdrowotne uczniów szkół ponadgimnazjalnych w kontekście ich aktywności fizycznej. *Problemy higieny i epidemiologii*. 2016;(97):50-5.

221. Physical education program [Internet]. Available from: <http://www.pecentral.org/websites/peprogramsites.html>

222. Piątkowska M, Pec K. Aktywność fizyczna młodzieży w wieku ponadgimnazjalnym. *Wychowanie fizyczne i zdrowotne*. 2007;(8):8-9.

223. Rapp NL. *Developing effective physical activity programs*. Paperback; 2009. 216 p.

224. Ridgers N, Salmon J. Physical activity during school recess. *American journal of preventive medicine*. 2012;(3):351-2.

225. Sutherland G. Physical education action plans challenges to promote activity at school and home. *Human kinetics*; 2011. 224 p.

226. The American education system [Internet]. Available from: [http://www.internationalstudentguidetotheusa.com/articles/american\\_education\\_system.php](http://www.internationalstudentguidetotheusa.com/articles/american_education_system.php)

227. Frömel K, Jakubec L, Groffik D, et al. The role of physical education lessons and recesses in school lifestyle of adolescents. *Journal of school health*. 2016;(82):43-51.

228. Thorburn M, Stolz S. Embodied learning and school-based physical culture: implications for professionalism and practice in physical education. *Sport, education and society*. 2017;(6):721-31.

229. Urniaż J, Jurgielewicz-urniaż M. Rozwój szkolnego wychowania fizycznego na przestrzeni dziejów w Polsce a współczesny problem jego unikania. *Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*. 2015;(2):13-26.

230. Wilczkowski E, Pasiecznik W. Фізичне виховання у школах Скандинавських країн. Doświadczenia i propozycje naukowo-metodyczne. 2017;(61):122-37.



231. Żukowska Z. Wychowanie fizyczne i wychowanie zdrowotne w przemianach edukacyjnych reformowanej szkoły. Wychowanie i kształcenie w reformowanej szkole. Wrocław; 2003. T. 4. S. 123-30.

**ДОДАТКИ**

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації*

1. Долженко Л, Перегінець М. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників в різних країнах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015;1(19):140-4. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі та узагальненні даних, постановці завдань та визначенні методів дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

2. Перегінець М, Долженко Л. Мотиви та інтереси старшокласників до організації процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах різного типу.

Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2016;4:71-6. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в проведенні дослідження, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Внесок співавтора – визначення методів дослідження, формування загальних висновків.*

3. Perehinets M, Dolzhenko L. Expert evaluation of the organization of physical education in educational institutions within the general secondary education system. = Експертне оцінювання організації процесу фізичного виховання в навчальних закладах системи загальної середньої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017;1(37):30-5. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні експертного оцінювання, обробці результатів та формулюванні висновків. Внесок співавторів – допомога в аналізі та інтерпретації отриманих даних*

4. Перегінець М, Долженко Л. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017;3:138-42. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в постановці завдань дослідження,*

*визначенні методів та узагальненні даних. Внесок співавторів – допомога в редагуванні публікації та обговоренні матеріалів.*

5. Долженко ЛП, Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників в навчальних закладах з різною організацією процесу навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;4(85):51-6. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні дослідження, обробці матеріалів та формулюванні висновків. Внесок співавтора – робота над редагуванням публікації та допомога у формулюванні висновку.*

6. Перегінець ММ, Долженко ЛП, Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;5(87):85-92. Фахове видання України, яке внесене до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає у з'ясуванні проблеми й актуальності дослідження. Внесок співавтора – допомога у формуванні завдань дослідження та редагуванні публікації.*

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

7. Перегінець ММ. Особливості організації процесу фізичного виховання старшокласників у навчальних закладах різного профілю. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 8-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених, присвяч. 85-річчю НУФВСУ [Інтернет]; 2015 Верес 10-11; Київ. Київ; 2015. с. 236-8. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>.

8. Перегінець М, Долженко Л. Анализ компонентов активного досуга школьников 10-11 классов. В: Спорт. Олимпизм. Здоровье. Материалы Международного науч. конгресса; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016. Т. 1; с. 581-5. *Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження, оформленні*

*статті. Внесок співавтора – часткова допомога в обробці матеріалів та формулюванні висновків.*

9. Перегінець ММ. Аналіз мотивів, що переслідують старшокласники при відвідуванні уроку фізичної культури. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 9 -ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2016 Жовт 12-13; Київ. Київ; 2016. с. 143-4. Доступно: <http://uni-sport.edu.ua/naukova-robota/naukovi-konferentsiji-seminari.html>

10. Перегінець ММ. Фізичне здоров'я старшокласників у навчальних закладах різного типу. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 10-ої Міжнар. наук. конф. молодих учених [Інтернет]; 2017 Трав 24-25; Київ. Київ; 2017. с. 292-3. Доступно: <http://www.uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

### ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

№ з/п	Назва конференції, конгресу, симпозіуму, семінару, школи	Місце та дата проведення	Форма участі
1.	VIII Міжнародної наукової конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 10-11 вересня 2015 р.	Доповідь та публікація
2.	Международный научный конгресс «Спорт. Олимпизм. Здоровье»	г. Кишинев, 5-8 октября 2016 р.	Публікація
3.	IX Міжнародна наукова конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 12-13 жовтня 2016 р.	Доповідь та публікація
4.	X Міжнародна наукова конференція «Молодь та олімпійський рух»	м. Київ, 24-25 травня 2017 р	Доповідь та публікація
5.	I Міжнародна науково-практична конференція «Фізична активність і якість життя»	м.Луцьк-Сітязь 14-16 червня 2017	Доповідь та публікація
6.	XII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція	м. Дніпро, 26-27 жовтня 2017 р	Публікація
7.	Науково-практичні конференції кафедри теорії і методики фізичного виховання НУФВСУ	м. Київ, 2014–2018 р.р.	Доповіді

**АНКЕТА****Учня****Шановний респонденте!**

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить дослідження з вдосконалення процесу фізичного виховання старшокласників та визначення ефективності реалізації програми з фізичної культури в навчальних закладах різного профілю. Просимо відповісти на поставлені запитання, що дасть можливість врахувати Вашу думку під час розробки заходів для вдосконалення організації навчального процесу фізичного виховання старшокласників.

Дата анкетування « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_р.

Навчальний заклад \_\_\_\_\_

Профіль навчання(спеціальність) \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата і рік народження \_\_\_\_\_

1. Чи погоджуєтеся Ви з прислів'ям: «У здоровому тілі – здоровий дух»?

 – так;                       – ні;                       – важко сказати.

2. Чи задоволені Ви своїм фізичним станом?

- так, цілком задоволений;  
 не зовсім задоволений;  
 не задоволений.

3. З якою метою відвідуєте урок фізичної культури?

- отримати позитивну оцінку;  
 уникнути неприємностей у зв'язку з пропуском;  
 підвищити свою фізичну підготовленість;  
 зміцнити здоров'я та дізнатись щось нове;  
 інші мотиви \_\_\_\_\_.

4. Навантаження на уроках фізичної культури:

 – високе;                       – оптимальне;                       – низьке.

5. Оцініть, чи задоволені Ви заняттями фізичною культурою в школі?

- цілком задоволений;  
 не зовсім задоволений;  
 незадоволений.

6. Оцініть будь ласка, свою активність на заняттях фізичної культури?

- активний, тренуюся з інтересом;  
 іноді активний, тренуюся без особливого інтересу;  
 намагаюся не тренуватися взагалі.

7. Якщо Ви не задоволені заняттями фізичною культурою (або) не виявляєте активності, що Вас не влаштовує?

- не цікаво на уроці;  
 не подобаються підібрані вправи;  
 на уроці велике навантаження;  
 на уроці мале навантаження;  
 стиль роботи вчителів;

виникають незручності під час виконання фізичних вправ, коли присутні однолітки протилежної статі;

інше – напишіть \_\_\_\_\_.

8. Чи відвідували б Ви заняття з фізичної культури у школі, якби вони не були обов'язкові?

– так;       – іноді;       – ні.

9. Чи пропускаєте Ви уроки фізичної культури умисно:

– так;       – ні.

10. На Вашу думку оптимальна кількість уроків фізичної культури на тиждень:

– 1;

– 3;

– 2;

– 4;

Ваш варіант \_\_\_\_\_.

11. Під яким порядковим номером Ви б хотіли бачити урок фізичної культури в розкладі?

№ \_\_\_\_\_

12. Чи достатньо часу – 45хв уроку з фізичної культури для старшокласників?

достатньо;

потрібно збільшити до \_\_\_\_ хв;

потрібно зменшити до \_\_\_\_ хв.

13. Чи потрібно проводити заняття з фізичної культури окремо для дівчат та хлопців?

– так;

– ні.

14. Скільки часу Ви витрачаєте на навчання у школі?

\_\_\_\_\_ год \_\_\_\_\_ хв.

15. Чи вважаєте за потрібне проводити оцінювання фізичної підготовленості для школярів?

– так;

– ні.

16. На Вашу думку оцінювання фізичної підготовленості краще проводити?

За дванадцятибальною системою;

“Зараховано”, “не зараховано”;

Низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий рівні;

Свій варіант \_\_\_\_\_.

17. Які види фізичних вправ на Вашу думку варто вилучити з програми?

\_\_\_\_\_

18. Які види фізичних вправ, на Вашу думку, потрібно додати до програми?

Елементи єдиноборств;

Різновиди **силової аеробіки, step, шейпінгу, пілатесу, каланетики, йоги**;

Елементи військової смуги перешкод;

Елементи спортивного танцю;

Свій варіант \_\_\_\_\_.



19. Чи проводяться гуртки/секції для учнів на базі навчального закладу ?

– так;  – ні.

Якщо так то які (вказіть): \_\_\_\_\_

20. Які форми позаурочних занять з фізичного виховання ще проводять у Вашому навчальному закладі:

- ранкова гімнастика до занять;
- фізкульт-хвилинки, фізкульт-паузи на інших навчальних предметах;
- рухливі перерви між уроками;
- спортивні свята, конкурси (вказіть які): \_\_\_\_\_
- спортивні змагання (вказіть які): \_\_\_\_\_
- туристичні походи, прогулянки;
- інше \_\_\_\_\_.

21 Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення закладу, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентарю тощо?

- забезпечення цілком досить, є практично все необхідне;
- забезпечення посереднє, багато чого не вистачає;
- забезпечення бракує;
- не вистачає: \_\_\_\_\_

22. Чи займаєтесь Ви фізичною активністю у позаурочний час

– так;  – ні;

22.1. Якщо так, то заняття проводять:

	<input type="checkbox"/> – самостійно	<input type="checkbox"/> – організовано
кількість занять на тиждень		
тривалість заняття		
місце проведення		
вид фізичної активності		

22.2 Якщо ні, то з якої причини Ви не займаєтесь фізичною активністю:

- не бачу сенсу в заняттях;
- брак часу;
- незадовільний стан здоров'я;
- інше \_\_\_\_\_.

24. З яких джерел Ви отримуєте інформацію, що стосується галузі фізичної культури?

- перегляд спортивних програм (трансляція матчів, спортивні огляди);
- зі спілкування з товаришами;
- читання науково-популярної літератури (спортивні журнали);
- читання навчальної літератури з питань, що Вас цікавлять у галузі фізичної культури;
- на заняттях з фізичного виховання.

**Щиро дякуємо Вам за відповіді!**

**АНКЕТА**  
**Вчителя фізичної культури**  
**Шановний респонденте!**

Національний університет фізичного виховання і спорту України проводить дослідження з удосконалення процесу фізичного виховання старшокласників та визначення ефективності реалізації програми з фізичної культури в навчальних закладах різного профілю. Просимо відповісти на поставлені запитання, що дасть можливість врахувати Вашу думку як фахівця галузі фізичного виховання і спорту для розробки заходів щодо вдосконалення організації навчального процесу фізичного виховання старшокласників.

Дата анкетування « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ р.  
Назва навчального закладу, у якому працюєте зараз \_\_\_\_\_

1. Під якими порядковими номерами Ви б хотіли бачити урок фізичної культури в розкладі?

для молодших класів	№
для середніх класів	№
для старших класів	№

2. Чи вважаєте за потрібне робити оцінювання фізичної підготовленості для школярів?  
 – так;  – ні.

3. На Вашу думку оцінювання фізичної підготовленості краще проводити:

- за дванадцятибальною системою;  
 “зараховано”, “не зараховано”;  
 низький, нижчий середнього, середній, вищий середнього, високий рівень;  
 Ваш варіант \_\_\_\_\_

4. На вашу думку, яка має бути оптимальна кількість уроків фізичної культури на тиждень для:

молодших класів	середніх класів	старших класів
<input type="checkbox"/> –1	<input type="checkbox"/> –1	<input type="checkbox"/> –1
<input type="checkbox"/> –2	<input type="checkbox"/> –2	<input type="checkbox"/> –2
<input type="checkbox"/> –3	<input type="checkbox"/> –3	<input type="checkbox"/> –3
<input type="checkbox"/> –4	<input type="checkbox"/> –4	<input type="checkbox"/> –4

Ваш варіант \_\_\_\_\_

5. На Вашу думку уроки фізичної культури повинні бути спрямовані на:

- рекреацію, активний відпочинок від навчального навантаження на інших уроках;  
 –розвиток фізичних якостей та вивчення техніки виконання вправ;  
 –оздоровлення, підвищення рівня фізичного здоров'я;  
 –інший варіант \_\_\_\_\_.

6. Яка кількість учнів входить до:

Основної медичної групи	Підготовчої медичної групи;	Спеціальної медичної групи
молодших класів _____ %	молодших класів _____ %	молодших класів _____ %
середніх класів _____ %	середніх класів _____ %	середніх класів _____ %

старших класів _____%	старших класів _____%	старших класів _____%
-----------------------	-----------------------	-----------------------

7. Як проводяться заняття фізичною культурою з учнями спеціальної медичної групи?

- разом з учнями основної та підготовчої групи;  
 – окремо у позаурочний час.

8. Якщо окремо, то хто проводить ці заняття? \_\_\_\_\_

9. Чи є учні, які повністю звільнені від практичних занять з фізичної культури і яка їх кількість?

молодших класів \_\_\_\_\_;  
 середніх класів \_\_\_\_\_;  
 старших класів \_\_\_\_\_.

10. Які захворювання трапляються найчастіше в учнів:

молодших класів \_\_\_\_\_;  
 середніх класів \_\_\_\_\_;  
 старших класів \_\_\_\_\_.

11. На Вашу думку, від яких умов окрім матеріально-технічного забезпечення залежить вибір варіативних модулів з програми фізична культура?

\_\_\_\_\_

12. Чи враховуєте мотиви та інтереси учнів у виборі варіативних модулів?

- так;  – ні.

13. Які варіативні модулі з навчальної програми використовуються в процесі фізичного виховання в:

Молодших класах	Середніх класах	Старших класах
<input type="checkbox"/> школа культури рухів з елементами гімнастики; <input type="checkbox"/> школа пересування; <input type="checkbox"/> школа м'яча; <input type="checkbox"/> школа стрибків; <input type="checkbox"/> школа активного відпочинку (рекреації); <input type="checkbox"/> школа розвитку фізичних якостей; <input type="checkbox"/> школа постави.	<input type="checkbox"/> баскетбол; <input type="checkbox"/> волейбол; <input type="checkbox"/> гандбол; <input type="checkbox"/> гімнастика; <input type="checkbox"/> легка атлетика; <input type="checkbox"/> настільний теніс; <input type="checkbox"/> туризм; <input type="checkbox"/> футбол.	<input type="checkbox"/> баскетбол; <input type="checkbox"/> волейбол; <input type="checkbox"/> гандбол; <input type="checkbox"/> гімнастика; <input type="checkbox"/> легка атлетика; <input type="checkbox"/> настільний теніс; <input type="checkbox"/> туризм; <input type="checkbox"/> футбол.

14. Які види варіативних модулів на Вашу думку варто вилучити з програми?

\_\_\_\_\_

15. Які види варіативних модулів на Вашу думку потрібно додати до програми?

\_\_\_\_\_

16. На Вашу думку чи впливають заняття фізичною культурою на розвиток фізичних якостей?

- так;  – ні.

17. Якщо так, то на які саме якості:

- сила; –швидкість; –витривалість; –гнучкість; –спритність.

18. Чи досить часу 45хв для уроку з фізичної культури для старшокласників?

- досить;  
–потрібно збільшити до \_\_\_\_ хв;  
–потрібно зменшити до \_\_\_\_ хв.

19. Які з видів рухової активності викликають цікавість та захоплення учнів:

- молодших класів  
 дівчата \_\_\_\_\_ ;  
 хлопці \_\_\_\_\_ ;  
 ➤ середніх класів  
 дівчата \_\_\_\_\_ ;  
 хлопці \_\_\_\_\_ ;  
 ➤ старших класів  
 дівчата \_\_\_\_\_ ;  
 хлопці \_\_\_\_\_ .

20. Які форми занять у позаурочний час використовують в навчальному закладі?

- гімнастика до занять;  
–фізкультурні паузи під час інших уроків;  
– рухливі ігри на перервах між заняттями;  
–години здоров'я в групі подовженого дня у молодших школярів;  
– заняття на доріжках здоров'я;  
– туристичні походи, прогулянки вихідного дня;  
–фізкультурні свята;  
–змагання;  
– інші види \_\_\_\_\_

21. Як Ви оцінюєте матеріально-технічне забезпечення предмета, а саме: наявність і якість обладнання спортзалу, спортмайданчика, інвентарю тощо?

- забезпечення цілком досить, є практично все необхідне  
–забезпечення посереднє, багато чого не вистачає  
–забезпечення практично відсутнє  
–якого інвентарю та обладнання не вистачає: \_\_\_\_\_

22. Які чинники могли б вплинути на поліпшення ефективності реалізації програми «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів»?

- додаткова оплата роботи вчителя;  
–бажання дітей та їхніх батьків;  
–покращення матеріально-технічних умов;

- підтримка адміністрації закладу;
- належна організація фізкультурно-оздоровчої роботи в регіоні;
- інше, а саме: \_\_\_\_\_

23. Чи проводите Ви секційні заняття для школярів з якого-небудь виду рухової активності після уроків?

- ні.  – так, а саме: \_\_\_\_\_  
тривалістю \_\_\_\_\_ хв, \_\_\_\_\_ разів на тиждень;

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата і рік народження \_\_\_\_\_

Освіта \_\_\_\_\_

Педагогічний стаж \_\_\_\_\_

Категорія \_\_\_\_\_

Яким видом спорту ви займалися \_\_\_\_\_ тривалість \_\_\_\_\_ років.

**Щиро дякуємо Вам за відповіді.**

## Карта реєстрації рухової активності

Прізвище І.Б				
Дата		День тижня	Клас	
№	Час початку РА	Короткий опис РА	Тривалість РА	Рівень фізичної активності

## Додаток Е

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів					
ОЛІДОДСМ—Ш-Л № 23	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$
ОЛІДОДСМ—НВК № 3	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ №25	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ № 3	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л № 23—НВК № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л № 23—ЗОШ № 25	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л № 23—ЗОШ № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
НВК № 3—ЗОШ № 25	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
НВК № 3—ЗОШ № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
ЗОШ № 25—ЗОШ № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$

## Додаток Ж

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів					
ОЛІДОДСМ—Ш-Л №23	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—НВК №3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ №25	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ №3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л №23—НВК №3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л №23—ЗОШ №25	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л №23—ЗОШ №3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
НВК №3—ЗОШ №25	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
НВК №3—ЗОШ №3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$
ЗОШ №25—ЗОШ №3	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>

## Додаток И

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів					
ОЛІДОДСМ—Ш-Л № 23	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—НВК № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ №25	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
ОЛІДОДСМ—ЗОШ № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>
Ш-Л № 23—НВК № 3	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	<b><math>p &lt; 0,05</math></b>



## Продовження додатку И

Ш-Л № 23—ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Ш-Л № 23—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
НВК № 3—ЗОШ № 25	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
НВК № 3—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>
ЗОШ № 25—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>

## Додаток К

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів					
ОЛДОДСМ—Ш-Л № 23	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
ОЛДОДСМ—НВК № 3	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
ОЛДОДСМ—ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
ОЛДОДСМ—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Ш-Л № 23—НВК № 3	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Ш-Л № 23—ЗОШ № 25	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
Ш-Л № 23—ЗОШ № 3	p>0,05	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
НВК № 3—ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
НВК № 3—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05	p>0,05	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05
ЗОШ № 25—ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>	p>0,05

## Додаток Л

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів		
1	ОЛДОДСМ та Ш-Л № 23	p>0,05
2	ОЛДОДСМ та НВК № 3	<b>p&lt;0,05</b>
3	ОЛДОДСМ та ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>
4	ОЛДОДСМ та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
5	Ш-Л № 23 та НВК № 3	p>0,05
6	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25	p>0,05
7	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
8	НВК № 3 та ЗОШ № 25	p>0,05
9	НВК № 3 та ЗОШ № 3	p>0,05
10	ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3	p>0,05

## Додаток М

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів		
1	ОЛІДОДСМ та Ш-Л № 23	<b>p&lt;0,05</b>
2	ОЛІДОДСМ та НВК № 3	<b>p&lt;0,05</b>
3	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 25	p>0,05
4	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 3	p>0,05
5	Ш-Л № 23 та НВК № 3	p>0,05
6	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>
7	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
8	НВК № 3 та ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>
9	НВК № 3 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
10	ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3	p>0,05

## Додаток Н

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів		
1	ОЛІДОДСМ та Ш-Л №2 3	<b>p&lt;0,05</b>
2	ОЛІДОДСМ та НВК № 3	<b>p&lt;0,05</b>
3	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>
4	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
5	Ш-Л № 23 та НВК № 3	<b>p&lt;0,05</b>
6	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25	p>0,05
7	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3	p>0,05
8	НВК № 3 та ЗОШ № 25	<b>p&lt;0,05</b>
9	НВК № 3 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
10	ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3	p>0,05

## Додаток П

Достовірність різниці у порівнянні між учнями різних навчальних закладів		
1	ОЛІДОДСМ та Ш-Л № 23	p>0,05
2	ОЛІДОДСМ та НВК № 3	p>0,05
3	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 25	p>0,05
4	ОЛІДОДСМ та ЗОШ № 3	p>0,05
5	Ш-Л № 23 та НВК № 3	p>0,05
6	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 25	p>0,05
7	Ш-Л № 23 та ЗОШ № 3	p>0,05
8	НВК № 3 та ЗОШ № 25	p>0,05
9	НВК № 3 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>
10	ЗОШ № 25 та ЗОШ № 3	<b>p&lt;0,05</b>

## Лекція 1

## РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЧАСТИНА ЗДОРОВ'Я

За статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) - здоров'я людини є найвищою цінністю суспільства. Але здоровий спосіб життя і його складові були багатьма забуті. Неправильне харчування, шкідливі звички (куріння, алкоголь), пасивний спосіб життя, недбайливе ставлення до свого здоров'я - все це плавно веде до негативних змін в організмі [176].

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я.

Світове суспільство вже усвідомило, що попередити захворювання набагато простіше та дешевше, а ніж звертатись за лікарською допомогою. Із деяким запізненням тренд здорового способу життя входить і у наші будні та далеко не всі усвідомлюють його необхідність і сприймають власне здоров'я як належну річ.

Здоровий спосіб життя - це система звичок і поведінки людини, спрямована на забезпечення певного рівня здоров'я. Якщо запитати у невідповідної людини, що таке здоровий спосіб життя, він відповість, що це, як мінімум, фізичні вправи. І це буде правильна відповідь, але не повна. Здоровий спосіб життя включає в себе набагато більше понять [151]. Основні компоненти здорового способу життя: помірне і збалансоване харчування, загартовування, дотримання особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок, правильно поставлений режим праці та відпочинку, достатня рухова активність, позитивне сприйняття навколишнього світу. Деякі із цих компонентів ми розглянемо більш детально [69].

Британська газета The Daily Mirror і німецький журнал «Фокус» незалежно один від одного опублікували список з ряду продуктів. Зіставивши їх напрацювання, представляємо вашій увазі список з найбільш корисних для здоров'я продуктів.

1. Коричневий рис. Багато хто уникає вуглеводів, тому що від них, на загальну думку, товстіють. Але вони дуже важливі для підтримки енергетичного рівня. Не забувайте про продукти з цільного зерна: коричневий рис, хліб і каші, які містять багато волокна. Це допоможе знизити рівень холестерину, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, раку прямої кишки, каменів у жовчному міхурі, діабету і ожиріння, це також життєво важливо для здоров'я кишечника, який з віком стає менш активним.

2. Курячі яйця. Про курячих яйцях часто відгукуються погано, але вони є джерелом білка і лютеїну, який захищає очі від катаракти. Дослідження дають підставу вважати, що вони запобігають утворенню тромбів, знижуючи ризик інфаркту й інсульту. За даними недавнього дослідження, споживання 6 яєць у тиждень знижує ризик раку молочної залози на 44%. Сьогодні дієтологи говорять, що 1-2 яйця в день не підвищує рівень холестерину, тому що організм сам виробляє холестерин з насичених жирів, а не одержує його з багатими холестерином продуктами, до яких відносяться яйця.

3. Молоко, молочні продукти. Не дарма молоко відносять до основних продуктів харчування. У ньому містяться цінні білки, легко перетравлювані жири і корисний цукор лактоза. Багате молоко і кальцієм. Він необхідний для функціонування нервової системи і правильної роботи м'язів. Лікарі запевняють, що навіть одна склянка молока на день різко знижує ризик захворювання на рак шлунку. З молочних продуктів корисні всі, особливо йогурт, незамінний для людей, чий організм не переносить лактозу. З віком наша потреба в кальції зростає, тому важливо включити в щоденний раціон багаті кальцієм продукти. Знежирене коров'яче молоко дуже корисно для здоров'я. Воно багате кальцієм, необхідним для кісток і профілактики остеопорозу. Пийте щодня дві склянки знежиреного молока або включите в свій раціон знежирені йогурти і багаті кальцієм фрукти.

4. Шпинат. У цьому продукті більше живильних речовин, ніж у будь-якому іншому. Це джерело заліза, вітамінів С, А і К і антиоксидантів, що допомагають

нам захиститися від інфаркту й інсульту. Шпинат захищає від раку прямої кишки, остеопорозу і артритів. Як і яйця, він багатий лютеїном, корисним для очей, так що їжте на сніданок яйця зі шпинатом.

5. Банани. Усього один жовтий плід містить 467 міліграм калію, який потрібен, щоб м'язи (особливо серцева) залишалися сильними і здоровими. Він також допомагає знизити артеріальний тиск. Банани є також джерелом волокна, що запобігає серцево-судинні захворювання, вони нейтралізують кислоту, так що корисні для лікування печії. Джерелами калію є також сочевиця, сардини і курага.

6. Курятина. Це саме здорове м'ясо. Вживайте грудки, у яких мало жиру, і знімайте шкіру. Крім того, курка багата білками і запобігає зниженню маси кісток. Це також джерело селену, що запобігає раку, і вітамінів групи В, що підвищують рівень енергії і підсилюють роботу мозку.

7. Лососина. Вона багата жирами групи  $\omega$ -3, які знижують рівень холестерину, захищають від деяких видів раку та запобігають утворенню тромбів. Дослідження показують, що лососина полегшує депресивні стани й запобігає втраті пам'яті. Вона містить нікотинову кислоту, яка, за деякими даними, захищає від хвороби Альцгеймера. Поставте собі завдання їсти свіжу або консервовану лососину не рідше 3 разів на місяць. Жири групи  $\omega$ -3 утримуються також у волоських горіхах.

8. Чорниця. У цьому маленькому чуді небагато калорій, але маса живильних речовин. Чорниця містить антиоксиданти, що допомагають запобігти катаракті, глаукомі, розширенню вен, геморою, виразці шлунку, серцево-судинним захворюванням та раку. Чорниця допомагає зменшити порушення діяльності мозку після інсульту і пом'якшує запалення травного тракту, допомагаючи впоратися з розладами шлунку.

9. Насіння. У насінні соняшнику містяться багато вітамінів групи В, вітамін Е, калій, кальцій, магній, залізо та біотин. У насінні гарбуза міститься багато фосфору. Корисні для здоров'я насіння кунжуту, льону, іспанського шавлії. Їх можна додавати в багато страв, наприклад, в невеликих кількостях — в молочні та кефірні смузі.

10. Часник. За народним повір'ям, часник відлякує вампірів. Учені додають до вампірів бактерії і віруси, які так само не переносять часниковий аромат, обумовлений вмістом в часнику ефірних масел і фітонцидів. Часник незамінний при лікуванні простудних захворювань. Крім того, його вживання знижує ризик виникнення раку шлунку і кишечника, покращує роботу травлення і захищає від ризику судинних захворювань. У цієї маленької цибулини є більші переваги. Часник допомагає запобігти раку і серцево-судинні захворювання, знижує ризик інсульту. Він також має протизапальну дію, допомагаючи зменшити біль і набряки при артритах. Він корисний і діабетикам. Якщо ви не виносите його запах, вживайте часникові капсули.

11. Яблука. Бабусі в Німеччині часто повторюють своїм онукам прислів'я «Одне яблуко в день - доктора без роботи». Дослідження вчених підтверджують цю думку. Наприклад, ті, хто з'їдає по яблуку в день, мають менше шансів захворіти хворобою Альцгеймера. Речовини, що містяться в яблуках, здатні гальмувати розвиток ракових клітин, мають протизапальну дію і допомагають роботі шлунку. А ще в них цілий склад вітамінів і мікроелементів, що підвищують імунітет і поліпшують роботу серцево-судинної системи.

12. Риба. Якщо ви дбаєте про своє серце, їжте більше риби замість м'яса. Три «рибних» обіди на тиждень або 30 грам риби в день зменшують ризик виникнення інфаркту на 50%. Японці та ескімоси, які регулярно вживають рибу, набагато рідше страждають від серцево-судинних захворювань. Корисна риба і для мозку, і для нервових клітин, сприяючи їх регенерації. Риба так само, як і яблука, зменшує ризик виникнення хвороби Альцгеймера.

13. Полуниця. Вона не тільки дуже смачна, але й винятково корисна. У полуниці міститься більше вітаміну С, ніж у кислих лимонах. А смакові відчуття незрівнянні! Корисна полуниця не лише цим - високий вміст заліза підвищує імунітет організму. Ефірні масла, якими багата ця ягода, здатні стримувати утворення особливих ензимів, що провокують розвиток раку.

14. Морква. Улюблений з дитинства овоч теж перешкоджає розвитку раку. Крім того, що міститься в моркві бета-каротин сприяє впливає на стан шкіри і зору. До речі, бета-каротин краще розчиняється в жирах, тому салат з моркви обов'язково заправляйте рослинним маслом або сметаною.

15. Стручковий перець. Гострий перчик чилі поліпшує обмін речовин, сприяючи тим самим зниженню ваги. Капсацин, що надає перцю гострий смак, сприяє виробленню шлункового соку і перешкоджає розмноженню шкідливих бактерій в шлунку і кишечнику. Солодкий перець або паприка теж повинен бути у вашому раціоні. Крім того, що він містить багато вітаміну С, в червоній паприці міститься барвник лютеолін. Навіть у малих дозах лютеолін стримує розвиток раку, оберігає від серцево-судинних захворювань і вікових проблем.

16. Соя. Містить багато лецитину і вітамінів групи В, які підсилюють розумові здібності і укріплюють нервову систему. Так, до речі, проростки сої особливо корисні.

17. Зелений чай. Його чудодійні властивості обумовлені змістом катехіна. Це біоактивна речовина перешкоджає розвитку атеросклерозу і оберігає від захворювання раку простати. Також зелений чай дуже гарний для схуднення, тільки для появи результату необхідно випивати не менше чотирьох чашок на день. А от у чорному чаї катехін не міститься, так як руйнується в процесі його виготовлення.

18. Сухофрукти та горіхи. Горіхи — висококалорійний продукт, в якому міститься багато мікроелементів та вітамінів (В1, В2, В6, Е). Наприклад, мигдальні горіхи — джерело біотину, вітаміну Е та білків, які необхідні для хорошого стану шкіри. Курага, чорнослив, родзинки, фініки, сушені персики. Таким чином, ми бачимо, що зберегти здоров'я насправді не так вже й складно. Всі перераховані продукти доступні кожній людині, незалежно від його доходів.

Головне - виховати в собі силу волі і не спокушатися на гамбургери, чіпси та інші різновиди смачної та далеко не корисної їжі. Харчуйтеся із задоволенням і користю для себе! І ви збережете здоров'я на багато років, це не тільки смачно, але і корисно для здоров'я

## Лекція 2

### Питний режим

Якщо хочеш бути здоровий, то мусиш дотримуватися питного режиму. Лікарі не втомлюються по всьому світу рекомендувати пити якомога більше води. Вона є середовищем, в де відбуваються всі хімічні перетворення в організмі. Значення води визначається також її хімічними і фізичними властивостями: вона хімічно нейтральна, та є хорошим розчинником, її невелика в'язкість полегшує пересування рідини в кровоносних і лімфатичних судинах, перенесення поживних речовин до тканин і органів, а також виділення кінцевих продуктів обміну. Випаровування води шкірою сприяє підтримці температури тіла людини в певних межах.

Дорослої людини вагою 70 кг щодня потрібно випивати не менше двох літрів води. згідно питного режиму, з ранку потрібно випити приблизно 300-400 мл теплої води, можна додати трохи лимонного соку. Такий обсяг рідини, що заповнює нічну втрату допоможе розбудити обмінні процеси, вивести із організму шлаки і токсини, що накопилися за ніч, і налаштуватись на робочий лад. Відповідно, травна система готується до сніданку, так як травні соки на 95% складаються з води. Дуже корисно випивати по склянці теплої води за 30 хвилин до прийому їжі, а от після їжі приблизно годину потрібно утриматися від вживання будь-якої рідини, щоб не порушувати травлення. Решта кількість води потрібно рівномірно розподілити на день. Батьки повинні навчити своїх дітей регулярно пити воду. Так вони дбають про здоров'я підростаючого покоління.

Правильний питний режим уповільнює старість, наповнює клітини рідиною в належній мірі, не дає організму «засохнути». З віком людина п'є менше, знаходячи для себе все більш «смачні» рідини, чого шкіра поступово зсихається, і з'являються зморшки. Тому, якщо ви хочете виглядати молодо, слід пити багато чистої води щодня і приймати антиоксиданти. Якщо ви відчуваєте спрагу, то вгамувати її можна тільки чистою водою, а не газованою водою або соком. Чим більшу кількість так званих «домішок» буде знаходитися в напої, тим менше корисний ефект буде доставляти рідина. Тому дієтологи завжди уточнюють цей момент: кава, соки,



молоко, навіть зелений чай без цукру ніколи не зможуть замінити чисту воду за властивостями та характером впливу на організм.

Більшість людей звикає недотримувати воду. Вони не відчують спрагу. У них зникає потреба у воді. Але зневоднений організм дає про це знати загальною слабкістю, млявістю, спостерігається загальмованість розумової активності, уповільнені реакції, неухважністю, підвищення тиску, ломота в тілі, сухістю шкіри. Інтенсивне потовиділення під час спеки, важкої фізичної роботи, занять спортом веде до втрати і води, і солі, виникає спрага. Спрагу треба вгамовувати поволі, пити невеликими ковтками й малими порціями з перервами. Найкраще вгамовують спрагу хлібний квас, холодний компот із сухофруктів, зелений чай, журавлинний морс.

### **Що необхідно знати про питний режим.**

- Не покладайтеся виключно на відчуття спраги, пийте впродовж дня.
- Постійно тримайте пляшку з водою або напоєм у себе на письмовому столі, в автомобілі, в сумці або в будь-якому іншому місці, де вона буде нагадувати вам про необхідність пити.
- Не можна запивати їжу водою або пити її зразу після їжі, а лише через 30 хвилин. Їжа, змочена водою, швидко проковтується і погано обробляється слиною, що негативно діє на травлення
- Вранці натще слід випивати склянку помірно теплої води для очищення шлунка, (маленьким дітям - 0,5 склянки).
- Пити воду треба за 10-15 хвилин до вживання їжі. У незаповненому шлунку вода не затримується і не порушує процеси травлення.
- Воду, яка залишилася в чайнику, не можна кип'ятити повторно, така вода шкідлива для організму.
- Сиру воду перед використанням необхідно відстояти у відкритому посуді 8-10 годин. Можна зберігати воду в трилітровій банці, накривши її марлею. Можна опустити в банку з водою срібло (ложечку, перстень, монету), така вода стане також «живою».

- Воду потрібно пити з думками, що кожний ковток освіжає, оздоровлює організм.
- Бажано систематично пити воду маленькими ковтками.

### Лекція 3

#### ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА

Дихальна гімнастика - це система дихальних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я та лікування різних захворювань. Дихальна гімнастика доступна всім, вона не вимагає багато часу та сил. Кілька глибоких вдихів і видих, допоможуть вам позбавитися від втоми. Інтенсивні дихальні вправи дозволяють активізувати кілька мільйонів капілярів у тілі. Сприятливий вплив таких вправ на діяльність капілярів шлунка й дванадцятипалої кишки, для людей, що страждають гіпертонічною хворобою або іншими захворюваннями серцево-судинної системи, активізація діяльності капілярів – один зі способів лікування цих хвороб. Дихальна гімнастика особливо корисна при бронхо-легеневих захворюваннях, гаймориті, риніті, бронхіальній астмі, гіпоксії, головних болях, неврозах, депресії. Її використовують під час заняття шейпінгом, адже при глибокому подиху і збагаченням організму киснем відбувається активне спалювання жиру. Існує багато методик дихальної гімнастики, але всі вони засновані на різних поєднаннях основних видів дихання – верхньому, середньому та нижньому. Іноді використовується поняття повного дихання, при якому працюють всі частини дихального апарату. Подихи і видих на повні груди, дихання через ніс або рот - основні елементи будь-якої дихальної гімнастики.

Перед початком занять дихальною терапією, необхідно поставити перед собою певну мету або завдання. Початківець часто втрачає до занять інтерес або швидко утомлюється, і може легко кинути практику, із монотонністю, недоліком упевненості в дієвості терапії, або відсутністю конкретної мети. Найкраще практикувати дихальну терапію в такий спосіб: 1) точно виконувати всі інструкції. 2) розділити практичні заняття на невеликі відрізки і опановувати їх поступово,

переслідуючи при цьому конкретну мету, наприклад, лікування хвороби або зміцнення здоров'я. Необхідно встановити час щоденних занять і строго дотримуватись цього графіка [26].

При заняттях фізичною культурою доцільним буде проводити гімнастику перед розминкою та завершувати нею комплекс вправ. Перед розминкою слід використовувати дихальну гімнастику Стрельникової, оскільки у крові підвищується кількість еритроцитів і збільшується об'єм легенів. При періодичному зайнятті спортом в стані нестачі кисню оптимізується система доставки кисню до м'язів, що призводить до збільшення капілярної мережі організму, роблячи тренування на витривалість ефективнішими. Наприкінці заняття, після заминки, рекомендується виконувати короткий комплекс вправ глибокого дихання за методикою Мюллера. Цей комплекс, на відміну від першого, навпаки збагачує кров киснем, сприяє максимальному відновленню організму після фізичних вправ.

#### Лекція 4

### ЗАГАРТУВАННЯ

Загартування - основний засіб профілактики простудних захворювань, який підвищує фізичну працездатність людини, знижує рівень захворюваності, зміцнює здоров'я. Це система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Завдяки загартуванню людина може без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, різні зміни атмосферного тиску та вологості повітря. Загартування здійснюється повітрям, водою, сонячним промінням. Фізична й теплова дія води та повітря, тепловий та біологічний вплив сонячного проміння, якщо правильно їх використовувати, спричиняють позитивні зміни в організмі: прискорюється обмін речовин, покращується робота серця, органів дихання, зміцнюється нервова система.

Загартування повітряними ваннами слід поєднувати з виконанням рухів (ранковою гімнастикою, іграми, ходьбою на лижах тощо), перебуваючи на свіжому повітрі (чи в кімнаті з відчиненою кватиркою) в шортах та футболці або в легкому

костюмі у прохолодну чи холодну пору року. Загартування повітрям слід починати за температури повітря  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ ...  $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ , поступово знижуючи її, щоб організм призвичаївся. Загартування водою - це вологі обтирання, полоскання горла та миття ніг холодною водою, обливання, душ, плавання. Починати загартування водою слід з вологого обтирання. Температура води має бути не нижчою за  $+25\text{ }^{\circ}\text{C}$  –  $+26\text{ }^{\circ}\text{C}$ , через кожні два дні її знижують приблизно на  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$  і доводять до  $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Після 30-40 днів щоденного вологого обтирання переходять до обливання. Починають з температури води  $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$  і поступово її знижують до  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Обтирання й обливання найкраще робити після ранкової зарядки. Це бадьорить, активізує всі сили організму. Контрастний душ - один з ефективних засобів загартування, у процесі використання якого потоки теплої або гарячої води змінюють потоки прохолодної або холодної води. Так відбувається пристосування нервово-судинного апарату шкіри й підшкірної клітковини до змін температури. Цю процедуру використовують після проведення сеансів повітряних ванн, обтирань. Прийняття ван найкраще починати за температури води  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$  -  $22\text{ }^{\circ}\text{C}$ , а повітря -  $+24\text{ }^{\circ}\text{C}$ ,  $25\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Спершу перебувають у воді протягом 3-5хв, поступово збільшуючи тривалість процедури до 15 хв. Розтирання снігом серед ефективних прийомів загартування посідає особливе місце. Його починають дуже обережно після відвідування сауни. Час перебування в сауні необхідно чергувати із прохолодним душем або плаванням у басейні. Сонячні ванни корисно приймати вранці з 8 до 11 години і з 16 години до кінця денної сонячної активності.

Починати слід із 5 хв перебування на сонці й збільшувати тривалість процедури поступово до 40 хв. Щоб уникнути опіків, необхідно час від часу змінювати положення тіла. Сонячні ванни приймають поблизу відкритих водойм або в затінку, одягнувши на голову білу шапочку з тканини, яка не парить[23].

## Лекція 5

## ВМІННЯ ПЛАНУВАТИ ДЕНЬ ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ

Ми поговоримо про те, як планувати час, коли навантаження дуже велике, накопичено багато роботи, іспитів тощо. Ми навчимося правильно розставляти пріоритети, тобто, дізнаємося, що потрібно виконувати терміново, а що – відкласти на потім. Ця інформація буде корисною навіть і тим, хто «винятково заклопотаний», цілодобово граючи у комп'ютерні ігри. Мистецтво планувати свій день за кордоном називають модним зараз словом «*тайм-менеджмент*» (у перекладі — «управління часом»). Цю складну науку намагаються опанувати і студенти, і дорослі

**Перше правило:** на вашому навчальному столі завжди має бути розклад уроків, гуртків і секцій. Він підкаже вам, які домашні завдання потрібно зробити у першу чергу, а ще — куди і коли треба встигнути.

**Друге правило:** заведи окремий аркуш паперу або навіть блокнот для того, щоб записувати туди корисні справи, які потрібно зробити. Подумай, що корисного ти можеш зробити завтра, післязавтра, на вихідних?

**Третє правило:** окремі записи роби для своїх улюблених справ, хобі та планів на відпочинок. Давно хочеш піти з друзями на прогулянку? Плануєш із батьками вечірній перегляд гарного фільму? Запиши ці чудові ідеї, щоб не забути про них і внести у свій план. Тепер, коли у Тебе склалося чітке уявлення, які завдання потрібно виконати, а які бажання втілити в життя.

**Отже, як скласти розклад на день?**

Візьміть свої списки навчальних, корисних та улюблених справ і починай планувати.

1. Подумайте, які справи сьогодні зробити найважливіше. Завтра контрольна робота? А може, потрібно написати великий твір чи вивчити напам'ять складний вірш? Це — Твої пріоритетні завдання, які потрібно виконати у першу чергу.

2. Тепер, коли найважливіші завдання записані, поміркуйте: чи можете якимось допомогти своїм рідним чи друзям? Планується генеральне прибирання? Ти

пообіцяв однокласнику, що поясниш складну задачу? Внесіть ці пункти до свого плану.

3. А ось і він — вільний час! Як ви використовуєте його? Підеш на прогулянку чи прочитаєш книгу? Зустрінешся з друзями чи дивитимешся фільм удома? Думаю, Ти знаєш, чого хочеш)

Розклад готовий? Якщо у ньому надто багато пунктів це не страшно:

- У першу чергу виділи кольоровою ручкою свої найважливіші завдання. Це — Твій план мінімум. Буде виконаний тільки він — це вже успіх!

- Кожне виконане завдання відмічай галочкою або викреслюй.

- Усі пункти плану виконані, а час та енергія, ще є? Подумай, які важливі справи чекають на Тебе цього тижня. Раптом післязавтра чи за кілька днів у тебе страшнючий урок, до якого треба буде готуватися мало не весь день? Тоді почни сьогодні!

- А може, ситуація діаметрально протилежна — план не виконаний? Це нормально: проте Ти мусиш проаналізувати, чому так сталося. Найважливіші речі зроблені? От і добре — можна спокійно лягати спати. Невиконані пункти плану перенеси на наступні дні.

- Щовечора переглядай свій план і роби висновки: скільки вдалося зробити і як можна покращити свій розклад. Вже скоро Ти розробиш свій ідеальний успішний графік!

### Брейн – рингу

**ПРАВИЛА:** ведучий задає питання на обговорення якого команді дається 1 хвилина. Першою відповідає команда, капітан якої першим підніме прапорець. При невірній відповіді суперникам надається право відповісти.

Якщо жодна команда не відповіла правильно, наступне питання коштує 2 бали, правильна відповідь 1 бал.

На нашому рингу, як і на всіх спортивних змаганнях присутні судді та хронометрист, який буде слідкувати за часом. За його командою гравці припиняють обговорювати питання.

### І БЛОК ПИТАНЬ « ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»

1. Як розшифрувати аббревіатуру МОК?  
(*Міжнародний Олімпійський комітет*)
  2. Де проводились стародавні Олімпійські ігри?  
(*В Олімпії*)
  3. Хто був ініціатором відродження Олімпійських ігор сучасності?  
(*П'єр де Кубертен*)
  4. Який вигляд має Олімпійський прапор?  
(*п'ять переплетених кілець різного кольору на білому фоні*)
  5. Що означає олімпійська емблема – 5 переплетених кілець?  
(*співдружність 5 континентів*)
  6. Який вид спорту прославив Президент НОК України Сергій Бубка?  
(*стрибки з жердиною*)
  7. На честь кого проводились Олімпійські ігри у Стародавній Греції?  
(*Бога Зевса*)
  8. Назвіть ім'я уславленої української спортсменки, чотириразової олімпійської чемпіонки з плавання, Героя України?  
(*Яна Клочкова*)
  9. Спеціальним гаслом Олімпійських ігор є три слова , латинською – сітіус, альтіус, фортіус. Перекладіть на українську!  
(*швидше, вище, сильніше*).
- Перший блок закінчено. Судді підводять підсумки

## II БЛОК ПИТАНЬ « СПОРТИВНІ ІГРИ »

1. Яку кількість видів спорту сьогодні налічує олімпійська спортивна програма?  
(37)
2. В якій грі використовують найменший м'яч?  
(настільний теніс)
3. Яка тривалість одного тайму у футболі? ( 45 хвилин)
4. Назвіть вид сорту, котрий почав свій родовід ще з кулачних боїв, оспіваних Гомером. (бокс)
5. Яку назву має найменша спортивна машина для перегонів? (карт)
6. Чим відрізняється біатлон від лижних гонок?  
(Стрільбою на вогневих рубежах)
7. Яку назву має гра « ручний м'яч » ? ( гандбол)
8. Яку назву мають змагання на яхтах (регата)
9. Яку країну вважають батьківщиною футболу? (Англію)
10. Яку назву має спортивна споруда для проведення кінних змагань? (Іподром)
11. Назвіть тренера, метра українського футболу та ФК Динамо (Київ).  
(В. В. Лобановський)
12. Який вид спорту прославила Ірина Дерюгіна? (Художню гімнастику)
13. Назвіть відстань від поверхні підлоги баскетбольного майданчика до баскетбольного кільця. ( 3м. 5 см)
14. Для якої пори року характерні ці види спорту і які їх основні знаряддя? – Керлінг(гра в кеглі на льоду), Фрістайл (лижна акробатика), Скелетон (швидкісний спуск на санях головою уперед)
15. Які види включають в триатлон? (плавання, велоспорт, біг)

Команди дали відповіді на II блок запитань і судді підраховують загальну кількість балів за два блоки і конкурс хлопців – вболівальників.



**ІІІ БЛОК ПИТАНЬ « ЛЕГКА АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТУ»**

1. Яка кількість видів легкої атлетики? *(47 видів)*
2. Назвіть 4 основних види легкої атлетики.  
*(ходьба, біг, стрибки, метання)*
3. Яка довжина дистанції марафонського бігу? *(42 км 195 м)*
4. В якому зі стрибків у висоту розбіг виконується по дузі?  
*(Фосбюрі – флор)*
5. Перерахуйте 7 видів жіночого легкоатлетичного багатоборства.  
*(100 м з бар'єрами, 200 м, 800 м, стрибки в довжину, стрибки в висоту, штовхання ядра, метання списа)*
6. Перерахуйте 10 видів чоловічого легкоатлетичного багатоборства.*(біг 110 м з бар'єрами, 100 м, 400 м, 1500 м, стрибок в довжину, стрибок в висоту, стрибок з жердиною, метання ядра, списа, диску)*
7. Назвіть олімпійські види естафетного бігу. *(4x100 м, 4x400м)*
8. Що спільного у бігунів і троянди? *(шпир)*
9. Перерахуйте види стрибків у легкій атлетиці *(Стрибок в довжину з розбігу, потрійний стрибок, стрибок у висоту, стрибок з жердиною).*

## Спортивне свято "День здоров'я "

(8 квітня 2016)

### 1. Мета і Завдання:

- пропаганда здорового способу життя, розвитку інтересу до фізичної культури і спорту, залучення учнів до занять різними видами спорту;
- Виявлення кращих спортсменів школи, залучення їх до участі в шкільних та міських спартакіадах;
- Проведення оздоровчих заходів, націлених на зміцнення організму дітей і підлітків;
- Підвищення опірності організму дітей і підлітків до різних захворювань, працездатності школярів, продуктивності їх навчання.

### 2. Керівництво проведення змагань

- Загальне керівництво з підготовки та проведення Дня здоров'я покладається на вчителів фізичної культури, класних керівників, заступника директора з виховної роботи;
- Безпосереднє керівництво здійснює суддівська колегія вчителів.

### 3. Місця і терміни проведення змагань

- Місце проведення: спортивні споруди ЗОШ №3
- Початок змагань: з 11.00 год.

### 4. Керівництво організацією та проведенням.

4.1. Загальне керівництво з підготовки та проведення Дня здоров'я покладається на вчителів фізичної культури, класних керівників, заступника директора з виховної роботи:

- вчителі фізичної культури беруть участь у підготовці класних команд для участі в спортивних змаганнях в рамках програми Дня здоров'я;
- заступник директора з виховної роботи відповідає за підготовку призів для команд-переможниць, учнів, які посіли I, II, III місця;
- класні керівники доводять програму Дня здоров'я до відома учнів.

4.2. Безпосереднє керівництво проведення змагань покладається на головну суддівську колегію, до складу якої входять вчителі фізичної культури, та інших предметів у яких є відповідні знання.

4.3. Відповідальність за життя і здоров'я учнів покладається на класних керівників, організацією займаються викладачі фізичного виховання, заступник директора, медичного працівника.

4.4. Загальне керівництво та проведення змагань з видів здійснюють головний суддя та головний секретар Дня здоров'я та спорту. Судді на кожен вид призначаються з числа вчителів фізкультури.

### 5. Учасники.

5.1. До участі у заходах в рамках програми Дня здоров'я залучаються 10-11 класів.

5.2. У спортивних змаганнях беруть участь учні, що не мають медичних протипоказань на момент проведення дня здоров'я.

5.3. Звільнені учні присутні на всіх заходах Дня здоров'я і виступають в якості глядачів, уболівальників, помічників класних керівників щодо підтримки дисципліни і порядку.

### 6. Програма.

№	заходи	організатори
1.	Відкриття Дня Здоров'я. Підняття прапора і прослуховування Гімну.	представники адміністрації
2.	Привітання учасників Дня Здоров'я	представники адміністрації
3.	Проведення естафет у спортивному залі.	вчителі фізкультури, активісти школи
4.	Брейнринг	вчителі фізкультури,
5.	Вікторини	вчителі фізкультури,
6.	Товариська зустріч з міні-футболу.	вчителі фізкультури, активісти школи
7.	Товариська зустріч з волейболу.	вчителі фізкультури, активісти школи
8.	Підведення підсумків Дня Здоров'я.	ведучі, та судді
9.	Закриття Дня Здоров'я. Опускання прапора. Прослуховування Гімну .	ведучі, та судді

### 7. Порядок визначення переможців.

7.1. Команди, що беруть участь у товариських зустрічах з мініфутболу, волейболу, баскетболу визначаються за результатами товариських зустрічей. Виграла команда - переможець; програла - призер.

### 8. Нагородження учасників.

8.1. Команди - переможці нагороджуються кубком та грамотою переможце Дня Здоров'я, команди, що програли, нагороджуються грамотою у та є призерами Дня Здоров'я. Відповідальність за нагородження учасників змагань та заохочення класних керівників покласти на заступника директора з виховної роботи.

### Спортивна вікторина 1

1. Як часто проводяться олімпійські ігри?

<i>а) раз на 1,5 роки</i>	<i>в) раз на 3 роки</i>
<i>б) раз на 2 роки</i>	<i>г) раз на 4 роки</i>

2. Скільки гравців у футбольній команді?

<i>а) 7</i>	<i>в) 15</i>
<i>б) 8</i>	<i>г) 11</i>

3. Скільки гравців у баскетбольній команді?

<i>а) 12</i>	<i>в) 15</i>
<i>б) 10</i>	<i>г) 5</i>

4. Які ви знаєте фізичні якості?

*(Сила, витривалість, швидкість, гнучкість.)*

5. Тривалість марафонського бігу?

<i>а) біг на дистанцію 50 км;</i>	<i>в) біг на дистанцію 25 км 195</i>
<i>б) біг на дистанцію 42 км 195 м</i>	<i>г) біг на дистанцію 45 км 95 м;</i>

6. Скільки білих фігур у шахах?

<i>а) 16</i>	<i>в) 8</i>
<i>б) 10</i>	<i>г) 12</i>

8. Які стилі плавання ви знаєте?

*(батерфляй, брас, кроль на спині.)*

9. У якій грі користуються найменшим м'ячем?

<i>а) бейсбол</i>	<i>в) гольф</i>
<i>б) настільний теніс</i>	<i>г) крикет</i>

10. Який м'яч важчий?

<i>а) футбольний</i>	<i>в) баскетбольний</i>
<i>б) волейбольний</i>	<i>г) для водного поло</i>

### Спортивна вікторина 2

1. Який вид бігу розвиває швидкісні якості?

<i>а) біг 60 м</i>	<i>в) біг 1000 м</i>
--------------------	----------------------

<b>б) біг 30—40 м по 5 разів</b>	г) човниковий біг 10 x 5 м
----------------------------------	----------------------------

2. Яка фізична вправа розвиває гнучкість?

а) піднімання ніг — прес	<b>в) махи та розтягування</b>
б) різновиди перекидів	г) різновиди висів

3. Який вид метання відповідає метанню гранати або метанню малого м'яча?

а) штовхання ядра	в) кидання диска
б) кидання молота	<b>г) метання спису</b>

4. Який вид бігу відповідає бігу на середні дистанції?

а) біг 100 м	в) біг 1000 м
<b>б) біг 1500 м</b>	г) біг 3000 м

5. Метання снаряда в легкій атлетиці вагою менше кілограма і довжиною більше двох метрів?

<b>а) метання списа</b>	в) Метання молоту
б) Метання ядра	г) Метання гранати

6. Жорстка спортивна гра з овальним м'ячем, поширена в США і Канаді. Правила передбачають напад на будь-якого суперника?

а) бейсбол	<b>в) американський футбол</b>
б) крикет	г) баскетбол

7. Один з видів швидкісного спуску на спеціальних одномісних санях, для управління якими спортсмен використовує спеціальні шипи для черевиків?

а) скелетон	<b>в) бобслей</b>
б) кьорлінг	г) шорт-трек

8. Спортивна гра, мета якої - прогнати м'яч по всіх доріжках до лунок і потрапити в кожен з них?

а) хокей на траві	в) боулінг
<b>б) гольф</b>	г) білярд

### Спортивна вікторина 3

1. Спортивна гра з м'ячем і битою?

а) теніс;	в) крикет;
<b>б) гольф</b>	г) білярд;

2. Великі кільцеві гонки на болідах?

а) картинг	<b>в) формула-1</b>
б) авто ралі	г) автокросс

3. Сходження на важкодоступні гірські вершини?

а) туризм
в) спортивний похід
<b>г) альпінізм</b>

4. Вид легкої атлетики, в якому потрібно показати властивості спринтера долаючи перешкоди на біговій доріжці?

<b>а) бар'єрний біг</b>	в) біг з перешкодами
б) стрибки у довжину	г) кросовий біг

5. Вид спорту, пов'язаний з виконанням у воді різних фігур під музику?

<b>а) синхронне плавання</b>
б) дайвінг
в) аквааеробіка

6. Вид гірськолижного спорту, що полягає в спуску з гір на спеціальній дошці?

а) слалом;
<b>б) сноубординг</b>
в) швидкісний спуск;

7. Зимове двоєборство: лижні перегони зі стрільбою на вогневих рубежах з малокаліберної гвинтівки?

а) лижні гонки	в) фрістайл
<b>б) біатлон</b>	г) кросовий біг

8. Вид водного спорту, змагання на швидкість, дальність, тривалість пересування по великих прибойній хвилями, стоячи на спеціальній дошці без вітрила? (Серфінг)

9. Командний вид спорту із спуск на спортивних санях по жолобу.

Скелетон

**(Бобслей)**

10. Улюблені змагання справжніх ковбоїв.

(Родео)

### Спортивна вікторина 4

1. Хто став першим українським футболістом, який отримав титул «Кращий футболіст Європи»?

а) <b>О. Блохін;</b>	в) А. Шевченко.
б) В. Лобановський;	г) Й. Сабо

2. Який вигляд має Олімпійський прапор?

*Біле полотнище з п'ятьма переплетеними олімпійськими кільцями в центрі.*

3. Що означає аббревіатура МОК?

*(Міжнародний олімпійський комітет.)*

4. Чим відрізняється м'яч для гри у волейбол для жінок і чоловіків?

а) <b>Нічим;</b>	в) Матеріалом з якого зроблений
б) Вагою;	г) Розміром

5. Спортсмени якої країни йдуть першими в колоні учасників під час церемонії відкриття Олімпійських ігор?

а) Італія;	в) Росія;
б) США;	<b>г) Греція</b>

6. Хто оголошує Ігри Олімпіади закритими?

а) Керівник змагань;	<b>в) президент МОК</b>
б) США;	г) Греція

7. Видатного гімнаста за твердий характер, упевненість та волю до перемоги називали “залізним”. Як звали цього гімнаста?

а) Олег Верняєв;	в) Джонатан Хортон
б) <b>Борис Шахлін;</b>	г) Девід Сендер

## СПОРТИВНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГРА КВЕСТ

### 1 станція «Спортивний зал»

**завдання:**

- Дівчата 3 осіб - стрибки через скакалку за 30 секунд (необхідно виконати якомога більше стрибків)
- Хлопчики 3 осіб - кидки в баскетбольну корзину за 3 хвилини (необхідно потрапити якомога більше раз)
- 6 осіб - стрибок в довжину з місця (підсумовується загальна довжина)
- 6 осіб - прес за 30 секунд, виконують по черзі (необхідно виконати якомога більше повторень)

За умови, якщо команда виконала всі дії, суддя надає аркуш на якому записана загадка.

**Загадка:** Там пісня ллється, весела і сумна, там учні співають шукайте кімнату де ж це вона. (музичний кабінет)

### 2 станція «Кабінет музики»

**Завдання:** Заспівати пісню всією командою.

За умови, якщо команда виконала завдання, суддя надає аркуш на якому записана загадка.

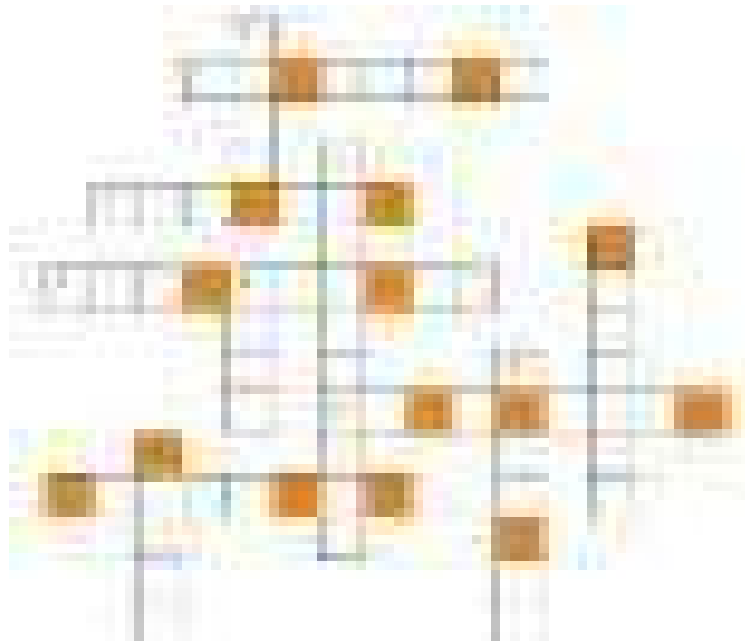
**Загадка:** Знання зберігаються там. (Бібліотека)

### 3 станція «Бібліотека»

(завдання виконати максимально швидко)

**Завдання:** Розгадати кросворд і відповісти на питання. За описом визначте, про які види спорту йдеться. Запишіть слова - види спорту в клітини кросворду. З букв у виділених клітинах скласти словосполучення





По горизонталі:

1. Один з видів лижного спорту, до складу якого входить декілька дисциплін: лижна акробатика, скі-крос, могул, хафпайп, слоупстайл. Спочатку виник як суміш гірських лиж та акробатики. (Фристайл)
2. Різновид санного спорту, для якого потрібні керовані сани. На цих санях спускаються по спеціально обладнаних льодових трасах. (Бобслей)
3. Один з найпопулярніших видів гімнастики. Буває трьох видів: стрибкова, парна і групова. (Акробатика)
4. Любителям даного виду спорту доводиться сходити на гірські вершини, часом важкодоступні. (Альпінізм)
5. Змагання на воді на різні дистанції, які проводяться як в басейнах, так і на відкритих водоймах. (Плавання)

По вертикалі:

1. Найчастіше так називають біг по пересіченій місцевості. Однак не всі знають про те, що так називають і деякі інші види гонок по пересіченій місцевості. Може бути автомобільний, велосипедний, лижний, мотоциклетний. (Крос)
2. Ті, хто займається цим видом спорту, повинні добре володіти холодною зброєю, наносити нею удари або уколи, а також відбивати удари суперника. (Фехтування)

3. Зимовий вид спорту, в якому змагання проходять на льоду. Учасники двох команд по черзі "котять" снаряди в бік «дому» - намальованою на льоду мішені. Головне завдання - якомога точніше вразити мішень. (Керлінг)
4. У цьому виді спорту спортсменам потрібні спеціальні рукавички, щоб наносити один одному удари. (Бокс)
5. У цьому виді спорту спортсмени змагаються не лише в бігу на лижах. Пройшовши певну відстань, спортсмен стріляє з гвинтівки в мішень. За кожен промах він отримує штрафне коло, або штрафний час. (Біатлон)
6. Для цієї спортивної гри потрібна кругла мішень, яка вішається на стіну. Гравці метають дротики, намагаючись вразити ціль. (Дартс)

За умови, якщо команда виконала всі дії, суддя надає аркуш на якому записана загадка.

**Загадка:** Там учні граються і веселяться та якщо вдасться то здоров'я наберуться  
(Спорт зал)

#### 4 станція «Спортивний зал»

#### ОЛІМПІЙСЬКА ВИКТОРИНА

(суддів таж кількість як і команд задають запитання перечисленні нижче)

Представники команди відповідають по черзі на запитання в разі не правильної відповіді, виконують фізичне завдання (присідання, віджимання стрибки на скакалці тощо). Кожен учасник має надати правильну відповідь.

1. Яке сучасна держава вважається батьківщиною Олімпійських ігор? (Греція.)
2. Яких птахів традиційно випускають на відкритті Олімпійських ігор?(Голубів.)
3. На відкритті Олімпійських ігор команди йдуть в порядку алфавіту країни-організатора. Але попереду завжди крокує команда однієї і тієї ж країни? (Греції.)
4. Якого кольору полотнище Олімпійського прапора? (Білого.)
5. Скільки метрів в найкоротшій легкоатлетичної дистанції сучасних Олімпійських ігор? (100 метрів)
6. Скільки легкоатлетів однієї команди беруть участь в олімпійському естафетному забігу? (Чотири.)



29. Що зображено на олімпійському прапорі? (П'ять кілець)

30. Назвіть вітамін, який виробляється в організмі людини тільки під впливом сонячних променів. (Вітамін Д).

За умови, якщо команда відповіла на запитання, суддя надає аркуш на якому записана загадка.

**Загадка:** Поза школою він стоїть, овальної форми, дерева там навколо ростуть.

### 5 станція «Стадіон»

**Завдання:**

- 2 учасника переносяться на руках інших учасників команди на відстань 30м.
- Метання м'яча на влучність відстань до цілей 6 м (за 30с збити якомога більше мішеней)
- Згинання, розгинання рук в упорі лежачи - 6 осіб (виконати 60 разів)
- Кидки набивного м'яча на дальність 6 осіб (загальна кількість метрів).

### ФІНІШ

Суддями підводяться підсумки та визначається переможець проводиться нагородження.

*Додаток X*

### Смуга перешкод

Проведення смуги перешкод з використанням класичного обладнання, що присутнє в багатьох випадках на території відкритих спортивних майданчиків і складається з:

- лінія початку;
- ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м;
- лабіринту довжиною 6 м;
- паркан висотою - 2 м;
- вертикальна драбини з трьома ступенями;
- горизонтальна колода довжиною 6м
- бар'єри підняті на висоті 75 см;

### Організації Смуги перешкод в спортивному залі

- лінія початку;
- ділянка швидкісного бігу довжиною 5 м;
- 2 канат використовується з метою горизонтального пересування на відстань 4м;
- В'язання обв'язки для переправи;
- Навісна переправа закріплена між двома волейбольними стійками;

- Пересування по кладці з трьох колод перекладаючи їх в перед на відстань 8 метрів;
- Переповзання під перешкодою яку утворюють з двох лавок та ряду гімнастичних палиць;
- Стрибки на правій та лівій в гімнастичні кільця;
- Кидки тенісного м'яча в ціль розташованій на землі відстанню в 6м.

### **Естафети**

- Прискорення 50м;
- Набивання ракеткою для настільного тенісу 20 повторень;
- Стрибки права, ліва в 10 гімнастичних кільці розташованих на відстані один від одного в 2м (стрибки аналогічні «оленячому бігу», чи стрибкам у кроці);
- Кидання тенісного м'яча на влучність (збити конусні фішки на відстані 4 м);
- Лазання по канату (юнаки), згинання, розгинання рук у висі на низькій перекладині 10 повторень ( дівчата);
- Прискорення назад (біг).

## ЛИСТ САМОКОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

ПІБ \_\_\_\_\_

Навчальний заклад \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_ дата народження \_\_\_\_\_

№	Показники	жовтень	грудень	травень
1.	Довжина тіла, см			
2.	Маса тіла, кг			
3.	ЖЄЛ, мл			
4.	Р1 ЧСС в спокої (за 15 с)			
5.	Р2 ЧСС після 30 присідів (за 15 с)			
6.	Р3 ЧСС після 45с відновлення (за 15с)			
7.	Індекс Руф'є (бали)			
8.	АТ у спок., мм.рт.ст.			
9.	Динамометрія, кг			
10.	Індекс Робінсон (бали)			
11.	Життєвий індекс (бали)			
12.	Силовий індекс (бали)			
13.	Індекс маси тіла (бали)			
14.	Індекс фізичного здоров'я(бали)			
15.	Підтягування у висі на перекладні (кількість разів) хлопці			
16.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)			
17.	Нахил уперед з положення сидячи, см			
18.	Піднімання тулуба в сід за 60с (кількість разів)			
19.	Біг 100 м (с)			
20.	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)			
21.	Стрибок у довжину з місця, см			

**SECRET**

[Illegible Title]

[Illegible text block]

[Illegible text block]

[Illegible Header 1]	[Illegible Header 2]	[Illegible Header 3]
[Illegible Content 1]	[Illegible Content 2]	[Illegible Content 3]

[Illegible text block]

... ..

... ..

... ..

... ..	... ..	... ..
... ..	... ..	... ..
... ..	... ..	... ..

... ..

... ..

... ..

... ..







**THE UNIVERSITY OF THE SOUTH PACIFIC**

**SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION**

**Bachelor of Education (Primary Teaching)**

**Year 1 - Semester 1**

**EDUCATION 101: Introduction to Education**

The purpose of this course is to provide students with a comprehensive understanding of the field of education. It covers the historical and theoretical foundations of education, as well as the practical aspects of teaching and learning. Students will explore the role of the teacher, the curriculum, and the assessment process. The course also addresses the social and cultural context of education and the impact of policy and research on practice. By the end of the course, students should be able to critically evaluate educational issues and apply this knowledge to their own teaching practice.

Learning Objectives	Assessment Tasks	Grading
<p>1. Understand the historical and theoretical foundations of education.</p> <p>2. Identify the role of the teacher and the curriculum.</p> <p>3. Evaluate the assessment process and its impact on learning.</p> <p>4. Analyze the social and cultural context of education.</p> <p>5. Apply knowledge of policy and research to practice.</p>	<p>1. Essay: The Role of the Teacher (20%)</p> <p>2. Assignment: Curriculum Development (20%)</p> <p>3. Assignment: Assessment Methods (20%)</p> <p>4. Assignment: Educational Policy and Research (20%)</p> <p>5. Final Exam: Introduction to Education (40%)</p>	<p>1. Essay: The Role of the Teacher (20%)</p> <p>2. Assignment: Curriculum Development (20%)</p> <p>3. Assignment: Assessment Methods (20%)</p> <p>4. Assignment: Educational Policy and Research (20%)</p> <p>5. Final Exam: Introduction to Education (40%)</p>





