

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичної культури

Панченко Андрій Олександрович

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ А. В. Леоненко

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри ТМФК

«__» _____ 2020

Виконавець

_____ А. О. Панченко

«__» _____ 2020

Суми – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	7
1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.....	7
1.2. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти.....	12
1.3. Вікові особливості учнів середнього шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури	22
2.1.2. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.....	23
2.1.3. Педагогічний експеримент.....	24
2.1.4. Методи математичної статистики.....	25
2.2. Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	27
3.1. Теоретичне обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку	27
3.2. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми.....	38

Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині науковцями ведеться активний пошук оптимальних шляхів удосконалення фізичного виховання учнів закладів середньої освіти. Особливо, на нашу думку, це повинно стосуватися школярів середнього шкільного віку, оскільки саме в підлітковому віці відбувається формування організму, що в подальшому сприятиме розвитку як рівня їх фізичного здоров'я, так і рухової активності.

Проблему фізичного виховання учнів середнього шкільного віку вивчали такі дослідники: О. Головченко, 2011 [14], Т. Бондар, Ю. Васьков та В. Сутула, 2012 [42], І. Боднар, 2013 [5], В. Коваль, 2013 [23], Н. Сороколіт, 2015, [39], І. Боднар та В. Кожух, 2015 [5] та інші учені.

Також у процесі написання магістерської роботи застосували наукові дослідження з проблеми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти (О. Булгаков, 2013 [6], О. Ванюк, 2014 [7], А. Старченко, 2015 [40], С. Гвоздецька, П. Рибалко та Л. Прокопова, 2016 [38], В. Черній, 2015 [47], Д. Бермудес, 2019 [1], В. Ганчева, А. Красілов, М. Лянной та П. Рибалко, 2019 [29] та ін.).

Для визначення рівня фізичного розвитку та адаптаційних можливостей школярів середнього шкільного віку до фізичних навантажень ми використали наукові праці О. Тяжкої та Л. Козакової, 2011 [44], П. Дацківа та Ю. Петришина, 2014 [37], Т. Імас, О. Іщенко та Т. Круцевич, 2014 [26], О. Меньших та Ю. Петренка, 2015 [30], С. Гозак, О. Єлізарової та А. Парац, 2016 [13], О. Шиян, 2016 [49].

Зважаючи на те, що проблема застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку нині є актуальною, ми обрали цей напрям для нашого магістерського дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально довести ефективність програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Висвітлити теоретичні засади проблеми фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.
2. Розробити та науково обґрунтувати програму застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.
3. Експериментально перевірити ефективність програми.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнів середнього шкільного віку.

Предмет дослідження – удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку на основі застосування фізкультурно-оздоровчих заходів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури, педагогічне тестування фізичної підготовленості, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у тому, що на основі власного педагогічного спостереження розроблено, науково обґрунтовано та експериментально доведено ефективність програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Доповнено дані про рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Практична цінність. Результати магістерської роботи можуть застосовуватися у процесі організації занять фізичною культурою у закладах середньої освіти.

Апробація роботи. За результатами магістерської роботи опубліковано наукову статтю:

1. Панченко А. О. Фізичне виховання особистості на основі застосування фізкультурно-оздоровчих заходів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Суми, 2020.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Основним напрямком фізичного виховання є формування бажаних позицій з фізичної культури в широкому розумінні цього слова (ставлення до предмета, уроки, вправи, участь у позакласних заходах, соціальна заангажованість тощо) [36].

Державна програма «Діти України» виділяє чотири аспекти здоров'я: фізичний, психічний, соціальний та духовний.

Фізичний – правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості і загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

Психічний (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції; наявність адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру; відсутність шкідливих звичок. Соціальний (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації у колективі, самовиховання.

Духовний (душевний) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу у відповідності до національних та духовних традицій, працелюбність, доброчинність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві.

До завдань фізичного виховання віднесено:

- забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок;
- зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини;
- формування мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення;
- культивування здорового способу життя;
- забезпечення фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності [43].

Фізичне виховання у науковій літературі [35; 48] визначається як навчальний процес, спрямований на фізичне та психічне вдосконалення та розвиток людини шляхом повторення активних рухових дій при систематичному виконанні фізичних вправ.

Компонент загальноосвітньої системи у галузі виховання дітей та підлітків повинен бути розроблений таким чином, щоб зміцнювати фізичне та психічне здоров'я, застосовувати комплексний підхід до формування психічних та рухових якостей особистості, покращувати фізичну та психічну готовність до активних та професійна життєдіяльність за принципами індивідуального підходу, насамперед орієнтована на здоров'я, широке використання різних методів та форм фізичного вдосконалення.

На думку Л. Демінської в сучасний період завдання фізичного виховання є:

- формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;
- удосконалення фізичного потенціалу юнаків і дівчат, що забезпечить досягнення необхідного та достатнього рівня розвитку їхніх фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок;

- фізкультурна освіта молоді, спрямована на засвоєння нею інтелектуальних, технологічних, моральних, етичних і естетичних цінностей фізичної культури;
- валеологічна освіта молоді – є найважливіший, на сучасному етапі, чинник формування здорового способу життя [17].

По-перше, вирішення складних завдань фізичного виховання школярів не може бути здійснено лише за рахунок діяльності вчителів фізичної культури. Кожен учитель є фактично носієм цінностей фізичної культури, сприяє формуванню в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури, спонукає та організує їх фізичну активність, особливо у позакласній роботі.

По-друге, фізична культура як складова загальної культури є важливим компонентом життєдіяльності самого вчителя, підтримання творчої працездатності й здоров'я. Тому професійна спрямованість предмета фізичного виховання не може обмежуватись лише переконанням студентів щодо необхідності фізичної культури у роботі з учнями. Спектр відносин людини як особистості й фахівця з фізичною культурою є більш складним і різнобічним [17].

Водночас О. Кириченко визначає концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя [22], а саме:

1. Зміцнення здоров'я учнів – головний пріоритет у діяльності педагогічного колективу.
2. Творче відродження найкращих національних народних традицій фізичного та духовного виховання – основа модернізації сучасного навчально-виховного процесу в школі.
3. Оздоровчо-реабілітаційна активність та зайнятість.
4. Впровадження в педагогічну практику ігрових фізкультурно-оздоровчих та розвивальних технологій.
5. Духовність – стрижень моральної та національної самосвідомості педагогічного колективу в школі.

6. Безпека життєдіяльності – головна цінність під час всіх навчально-розвивальних та суспільно-корисних дій школяра.

7. Намагання сприйняття учнями цінностей здорового способу життя як самозначущих цінностей.

8. Забезпечення демократичності процесу соціалізації школярів під час гуманістичної освіти та виховання.

9. Ідеологія фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового процесу оздоровлення

10. Комплексно-інтегрований підхід до формування особистості учнів у системі «Школа-Родина-Суспільство».

11. Ефективний психолого-діагностичний супровід та педагогічний моніторинг якості освіти та виховання старшокласників.

12. Турбота про забезпечення екологічної безпеки довкілля та трансформування екології природи в екологію душі учнів. Активізація участі школярів у проведенні місцево-значущих екологічних акцій.

13. Впровадження науково-педагогічних засад соціоніки як умова формування комунікаційних знань та умінь школярів.

14. Правова освіченість та нормативно-законодавчий правовий супровід профілактично-реабіліативних оздоровчих дій у школі.

15. Сучасний світогляд як засіб забезпечення гармонії природності та цілісного світосприйняття під час неперервного процесу ноосферної освіти.

В. Захожий звертає увагу на формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами [19]. Зокрема, науковцем встановлено, що найпоширенішими засобами стимулювання інтересу до активності школярів у процесі фізичного виховання є різні форми заохочень.

Заохочення, як зазначає дослідник, полягають у позитивній оцінці навчальної діяльності та поведінки учнів і спрямовані на те, щоб викликати в усіх бажання до подальших досягнень, активності й зацікавленості у вивченні предмета. Однак, як зауважує вчений, заохочення позитивно впливає лише тоді, коли воно є адекватним, публічним і вчасним. За умови

дотримання правил слід: заохочувати учнів лише за досягнення, які є результатом їхньої праці; за одне досягнення варто заохочувати не більше одного разу; хвалити треба діяльність і поведінку, а не розум та здібності; заохочувати диференційовано, залежно від конкретних обставин й індивідуальних особливостей школярів; заохочувати справедливо та аргументовано.

Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя розглянуто в дисертаційному дослідженні С. Закопайла. Дослідником також розроблено програму формування у старшокласників цінностей здорового способу життя в процесі позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи, що передбачала створення секції загальної фізичної підготовки, до якої входили юнаки з негативним і байдужим ставленням до здорового способу життя та ті, хто бажав займатися в секції. Робота цієї секції спрямовувалася на розвиток у школярів основних фізичних якостей та формування цінностей здорового способу життя [18]. Враховуючи цінності, інтереси та побажання старшокласників, основними видами занять були обрані атлетична гімнастика і спортивні ігри.

О. Булгаков наголошує на тому, що нині популярним є використання на уроках фізичної культури елементів із нетрадиційних для загальноосвітньої школи видів спорту [33]. Типовими для радянської школи багато років були такі види спорту, як легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, туризм, гандбол, лижі.

Починаючи з 2008 року в Україні відбувається запровадження нової варіативної програми з фізичної культури для 5–11 класів загальноосвітньої школи. Програма побудована за відкритою архітектурою, що передбачає вивчення лише 2 інваріантних (теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) і значної кількості варіативних модулів. Сьогодні гриф МОН України мають такі інноваційні навчальні модулі, як аеробіка, аквааеробіка, атлетичне багатоборство, бадмінтон, військово-спортивні ігри, веслування на байдарках і каное, гирьовий хортинг, городки, гирьовий спорт,

крофбол, настільний теніс, петанк, регбі, спортивне орієнтування, сумо, теніс, фехтування, флорбол, чирлідінг, хореографія, хортинг [33].

Достатньо перспективними, на думку дослідника, виглядають використання елементів фрісбі та роуп-скіпінгу на уроках фізичної культури. Останнім часом серед учителів фізичної культури стає популярним сюжетна організація відкритих і конкурсних уроків. Тематика таких уроків може бути пов'язана з різноманітними віртуальними подорожами мальовничими куточками нашої Батьківщини, області, району; олімпійськими іграми; чемпіонатами світу та Європи; мультфільмами («Як козаки у футбол грали», «Мадагаскар»), фільмами («Гарі Потер»), ток-шоу («Форт Буаяр»), спортивними дербі («Динамо-Шахтар») тощо.

Правильне, реалістичне розгортання на уроці обраного сюжету підвищує емоційність і зацікавленість дітей; з'єднує зміст уроку в єдине ціле, робить його більш збалансованим, логічним, послідовним і зрозумілим для школярів; дисциплінує дітей, націлює їх на боротьбу з реальною чи віртуальною командою суперника; покращує запам'ятовування учнями змісту уроку та логічних зв'язків між використаним набором фізичних вправ.

Цікавим є дослідження стосовно організації фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину [6].

1.2. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти

Д. Бермудес зазначає, що метою фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти є формування фізичної культури особистості та мотивації до цілеспрямованого використання різних засобів фізичної культури, спорту та туризму для збереження свого здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовки, гармонійного розвитку природних

здібностей і психічних якостей, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [1].

Фізкультурно-оздоровчу діяльність Д. Бермудес визначає як «один із основних напрямів упровадження фізичної культури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я учнівської молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку, уподобань та інтересів» [1, с. 244].

О. Стасенко основною метою організації й проведення фізкультурно-оздоровчої роботи називає:

- сприяння раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я;
- оптимізації фізичного стану;
- підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня;
- набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей [41].

До основних завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності підлітків, на думку П. Рибалки, С. Гвоздецької та Л. Прокопової [38], належать:

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки, ліквідація недоліків статури;
- розвиток рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості;
- виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей;
- виховання навичок здорового способу життя; організація активного відпочинку й дозвілля.

Також науковці [38] виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти:

- удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури та спорту;

- збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень;
- широке залучення батьків до виховання здорової дитини;
- поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту;
- популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації;
- широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони всіх прямих і прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо.

Як справедливо відзначає М. Верховська [10], об'єктом діяльності учителя фізичної культури в закладі середньої освіти є координація фізкультурно-оздоровчої діяльності школяра, яка, відповідно нормативних документів, поділяється на:

- навчальну діяльність;
- фізкультурно-оздоровчі заходи;
- довільну діяльність.

Навчальна діяльність школяра з фізичного виховання – це уроки фізичної культури, уроки з плавання (у закладах, які мають відповідні умови), заняття в спеціальних медичних групах – для учнів, які мають медичні показання.

Проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, серед яких розрізняють фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика до занять, фізкультхвилинки на загальних уроках, рухливі перерви, години здоров'я в групах продовженого дня) та позакласні фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультурно-оздоровчі свята, спортивно-масові заходи).

Довільна діяльність – це позашкільна діяльність, що передбачає самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність (ранкова гімнастика,

загартування, виконання рухливих домашніх завдань, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань тощо) та заняття в спортивних секціях.

О. Стасенко [41] виділяє такі ефективні форми фізкультурно-оздоровчої роботи:

- заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я);

- туристичні походи, рухливі ігри на місцевості;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- спортивна година в групах подовженого дня і т.п.

Використання цих форм, на думку науковця [41], сприяє:

- зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження;
- збільшенню рівня рухової активності дітей;
- формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами.

О. Форостян та І. Наконечний [46] надають коротку характеристику фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня:

1. Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі.

2. Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, які проводяться під час письмових робіт. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки. Повні фізкультхвилинки включають 3-5 загальнорозвиваючих вправ, що охоплюють усі основні групи м'язів. Дозування кожної вправи 4–6 повторень.

3. Фізкультурні паузи корисні під час виконання домашніх завдань. Від фізкультурних хвилинок вони відрізняються змістом і тривалістю. Фізкультурні паузи слід проводити систематично, через кожні 45–60 хв, тривалість 10–15 хв. Крім загальнорозвиваючих вправ, до них входять біг, стрибки, рухливі ігри.

4. Фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі, зокрема взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі.

О. Стасенко наголошує на важливості застосування методу фізкультурно-оздоровчої роботи. Дане поняття науковець визначає як система «дій вчителя в процесі викладання, а учня під час виконання фізичних вправ» [46].

Розглянемо напрями фізкультурно-оздоровчих заходів у сучасній науковій літературі.

Так, Д. Бермудес акцентує увагу на застосуванні засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти [1].

На думку дослідниці [1], велика популярність упровадження засобів фізичного виховання з використанням музичного супроводу криється в різнобічності впливу таких вправ на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної й дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму.

І. Боднар визначила четвірку найпоширеніших на дозвіллі видів активності школярів [2]. Це сидячі та низькоінтенсивні види активності

(комп'ютерні розваги, прогулянки, робота по господарству та перегляд телепередач), а от рухливі ігри у дворі посідають лише п'яте місце серед улюблених підлітками форм проведення дозвілля. Це ще раз підтверджує необхідність запровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режим навчального та поза навчального дня учня.

Н. Москаленко та К. Пацалюк досліджують проблему визначення особливостей побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять з фітнесу для осіб зрілого віку [34].

Дослідники [34] пропонують алгоритм фізичного виховання осіб зрілого віку засобами фітнесу.

У першому варіанті передбачено переважне використання вправ циклічного характеру, у другому – застосування вправ силового й швидко-силового характеру, у третьому – комплексний підхід, який передбачає використання різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ з обтяженнями й без них, на тренажерах тощо. Для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективні циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження, при яких задіяно понад $2/3$ м'язового масиву і які можна продовжувати протягом тривалого часу.

Таким чином, основне призначення фізкультурно-оздоровчих заходів полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, організації активного відпочинку й дозвілля.

1.3. Вікові особливості учнів середнього шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень

На думку Ю. Васькова, учні середньої школи оцінюють навчальний процес з точки зору того, що він пропонує для їхнього майбутнього. Вони бачать школу інакше, ніж старшокласники [8].

На думку О. Віндюка [9], Л. Волкова [11] та І. Глазиріна [12], в середньому шкільному віці існує різниця між професійними та освітніми інтересами. З підлітками освітні інтереси визначають вибір професії, учні мають протилежне: вибір професії сприяє формуванню освітніх інтересів, змінює ставлення до освітньої діяльності. Через необхідність самовизначення учні повинні розуміти, що їх оточує і їх самих, щоб знайти сенс того, що відбувається. У середньому шкільному віці учні опановують теоретичні, методичні основи різних дисциплін.

Систематизація знань з різних предметів та створення фахових зв'язків характерні для навчального процесу. Все це створює основу для оволодіння загальними законами природи та суспільного життя, що веде до формування наукового світогляду.

За словами М. Горбунка, учень впевнено використовує різні розумові операції у своїй навчальній роботі, логічно мислить та змістовно пам'ятає. У той же час пізнавальна діяльність має свої особливості. Коли підліток хоче знати, що є явище, учень намагається зрозуміти різні точки зору на цю тему, сформулювати думку та встановити істину. Учні нудно, коли немає завдань для розуму. Вони люблять досліджувати та експериментувати, створювати та створювати нове, оригінальне [15].

Учні середньої школи цікавляться не тільки теоретичними питаннями, а й ходом аналізу, методами доказів. Їм подобається, коли вчитель просить їх вибрати між різними точками зору, вимагає пояснень того чи іншого твердження. Вони охоче вступають у суперечку і наполегливо відстоюють свою позицію.

На думку Н. Гури, в середньому шкільному віці змінюється почуття дружби, товариськості та любові. Характерною рисою дружби є не тільки спільні інтереси, але і єдність поглядів і переконань. Дружба – це особисте: хороший друг стає незамінною людиною, друзі діляться найпотемнішими думками. Підліток висуває високі вимоги до друга навіть більше, ніж у

старшому шкільному віці: друг повинен бути щирим, відданим, відданим і завжди прийти на допомогу [16].

У цьому віці між хлопцями та дівчатами існує дружба, яка іноді перетворюється на любов [16]. Хлопчики та дівчатка намагаються знайти відповідь на питання: «Що таке справжня дружба та справжнє кохання?» Вони багато сперечаються, доводять правильність тих чи інших положень, активно беруть участь у вечорах питань та відповідей, у суперечках.

На думку Т. Круцевич, в середній школі естетичні почуття, здатність емоційно сприймати і любити прекрасне в навколишній дійсності: в природі, в мистецтві, у суспільному житті. Розвиток естетичних почуттів пом'якшує різкі прояви особистості хлопчиків і дівчаток, допомагає позбутися непривабливих манер і вульгарних звичок, сприяє розвитку чуйності, м'якості та стриманості [27].

Соціальна спрямованість учня – прагнення принести користь суспільству та іншим людям [5]. Про це свідчать мінливі потреби учнів. У 80 відсотків молодших школярів переважають особисті потреби, і лише 20 відсотків учнів виявляють бажання зробити щось корисне для інших, але близьких людей (членів сім'ї, однолітків).

У 52 відсотках випадків молоді люди хочуть зробити щось для інших, але також для близьких людей. У середньому шкільному віці картина значно змінюється. Більшість учнів середніх шкіл заявляють про бажання допомогти школі, місту, селу, державі та суспільству.

Учні ставлять дуже високі вимоги до морального вигляду людини. Дослідники пояснюють це тим, що в середньому шкільному віці створюється більш цілісний погляд на себе та особистість інших, розширюється коло свідомих соціально-психологічних якостей людей і особливо однокласників.

Водночас І. Мінський зазначає, що попит на інших та суворе почуття власної гідності свідчать про високий рівень впевненості в собі з боку учня, що в свою чергу веде учня до самоосвіти. У підлітків очевидно нова роль – самокритичність, яка допомагає їм контролювати свою поведінку більш

суворо і об'єктивно. Хлопчики та дівчатка намагаються глибоко зрозуміти свій характерів, почуття, вчинки, правильно оцінити їх характеристики та розвинути найкращі особисті якості, які є найбільш важливими та цінними з соціальної точки зору [31].

Незважаючи на те, що учні середніх класів більш відповідальні та систематичні з точки зору волі та характеру, вони все одно потребують допомоги дорослих, і особливо вчителів, класних керівників.

З огляду на індивідуальні особливості, класний керівник повинен запитати учня, на що слід звертати увагу при самоосвіті, як організувати вправи на саморозвиток волі та характеру, ознайомитись із методами стимулювання вольових зусиль (самонавіювання), самовідданості, самоконтролю тощо).

Висновки до розділу 1

1. Серед ефективних засобів підвищення ефективності фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є особистісно-орієнтований підхід, який повинен базуватися на закономірностях біологічного розвитку учнів, враховувати стан здоров'я дітей та формувати фізичну культуру особистості.

2. У середньому шкільному віці активно формуються процеси морфофункціональних систем і рухових функцій. Протягом цього вікового періоду можна рекомендувати інтенсивне використання різних засобів і форм фізичного виховання та спортивного тренування для своєчасного та успішного розвитку рухових якостей.

Важливими показниками фізичного розвитку школярів є довжина й маса тіла. За зміною цих показників можна судити про соціально-економічні умови життя, оточуюче середовище й рухову активність школярів. Середній шкільний вік характеризується тим, що значно збільшується зріст і маса тіла підлітка.

3. Застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку є важливим напрямком та сприяє використанню різноманітних форм фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, дотриманню здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження:

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури.

2.1.2. Педагогічне тестування фізичної підготовленості.

2.1.3. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка.

2.1.4. Педагогічний експеримент.

2.1.5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів наукової та методичної літератури

З метою розробки та обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку нами проаналізовано та узагальнено 49 джерел наукової літератури.

Основні питання стосувалися визначення сучасного стану розвитку системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти та вікових особливостей учнів середнього шкільного віку, їх адаптаційних можливостей до фізичних навантажень.

Аналіз наукового матеріалу дав змогу виявити недостатньо розглянуті питання, осмислити сутність та зміст наукової проблеми з поглядів інших авторів, а також запропонувати власні погляди на проблему.

Аналіз наукової літератури проводився протягом усього періоду роботи над магістерською роботою.

Це дало можливість отримати достовірну інформацію про різні аспекти досліджуваної проблеми, виявити основні недоліки та визначити перспективи подальших досліджень.

2.1.2. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка

З метою визначення рівня фізичного здоров'я застосували методику Г. Апанасенка.

У стані спокою вимірювали такі показники: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті. Тестування проводили у пробі Руф'є. Експрес-оцінку рівня фізичного здоров'я проводили за формулами:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10} \quad (\text{ум.од.}) \quad (2.1)$$

$$\text{Життєвий індекс} = \frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \quad (\text{мг} \cdot \text{кг}^{-1}) \quad (2.2)$$

$$\text{Силовий індекс} = \frac{\text{Динамометрія кисті}}{\text{Маса тіла}} \times 100 \quad (\text{кг}) \quad (2.3)$$

$$\text{Індекс Робінсона} = \frac{\text{ЧСС}_{\text{спок, уд} \cdot \text{хв.}^{-1}} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}, \text{ мм.рт.ст.}}{100}, \quad (\text{ум.од.}) \quad (2.4)$$

Усі показники оцінювали в балах (табл. 2.3).

Таблиця 2.1

**Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я учнів 7–16 років за
методикою Г. Апанасенка [25]**

Показник	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
1	2	3	4	5	6
Життєвий індекс, мг·кг ⁻¹ (бали)	≤50 (0)	51–55 (1)	56–65 (2)	66–75 (3)	≥76 (4)
Силовий індекс, % (бали)	≤45 (0)	46–51 (1)	51–60 (2)	61–65 (3)	≥66 (4)
Індекс Робінсона, ум.од. (бали)	≤96 (0)	86–95 (1)	76–85 (2)	71–75 (3)	≤75 (4)
Відповідність маси тіла довжині тіла (бали)	–3	–1	0	0	0
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	≤15 (2)	10–14,9 (–1)	6–9,9 (2)	4–5,9 (5)	≤3,9 (7)
Сума балів	≤2	3–5	6–10	11–12	≥13

Підсумовуючи бали за всіма п'ятьма критеріями й зіставляючи їх зі шкалою, отримали оцінку рівня фізичного здоров'я учнів 7–8 класів – низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент складався із двох етапів: констатувального та формувального та полягав у розробленні й науковому обґрунтуванні програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Експеримент проводився протягом 2019–2020 рр. на базі Недригайлівської спеціалізованої загальноосвітньої школи І–ІІ ступенів Недригайлівської селищної ради Сумської області.

В експерименті взяли участь учні, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Експериментальну групу складали 30 учнів 7–8 класів, які брали участь у реалізації програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку.

Контрольну групу склали 29 учнів 7–8 класів, які відвідували традиційні уроки фізичної культури.

2.1.4. Методи математичної статистики

Щоб об'єктивно оцінити ступінь надійності і вірогідності отриманого матеріалу досліджень, виявити закономірність та зміну досліджуваних показників, нами були використані методи математичної статистики. По закінченню кожного етапу досліджень оброблялись кількісні дані, що характеризують динаміку зміни показників. Усе це дало можливість привести отримані дані у визначену і зручну для аналізу форму. Статистична обробка результатів обстеження юнаків проводилась на персональному комп'ютері з використанням програми Microsoft EXCEL.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося поетапно впродовж 2019–2020 навчального року.

На першому етапі (вересень – грудень 2019 р.) відбувався збір наукової інформації для підтвердження актуальності магістерської роботи, визначалися її тема, мета, завдання та методи.

На другому етапі (грудень 2019 – вересень 2020 р.) проводилася експериментальна робота.

На третьому етапі (жовтень – листопад 2020 р.) був систематизований і узагальнений дослідницький матеріал, були зроблені висновки, відбувалася підготовка магістерської роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Теоретичне обґрунтування програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку

Мета програми полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати свій потенціал, активно використовуючи фізичну культуру та спорт для збереження та зміцнення здоров'я, усвідомленого ставлення до його формування власного здоров'я, а також захисту від впливу на нього несприятливих природних і соціальних факторів.

У процесі розроблення програми застосували принципи, запропоновані О. Стасенком [41]:

Принцип поступовості вимагає врахування наявних і потенційних здібностей учнів. Розвиток фізичної працездатності відбувається за умови ретельного врахування функціональних можливостей школярів на межі допустимої складності навчального матеріалу. У такому випадку інтерес до навчання не знижується, його розвивальний вплив здійснюється з формуванням необхідних вольових зусиль школярів [41].

Принцип систематичності (неперервності) зумовлений умовно-рефлекторними закономірностями розвитку тренуваності. Коли школярі систематично повторюють різноманітні вправи, то тимчасові зв'язки закріплюються, а фізичні якості і рухові навички при цьому стають постійними й міцними. Тривалі перерви в тренувальних заняттях призводять до згасання тимчасових зв'язків та ослаблення фізичних якостей і рухових навичок. Раніше інших згасають ті тимчасові зв'язки, які утворилися пізніше й тонко спеціалізовані [41].

Принцип активності має тісний зв'язок з емоційністю і потребою учнів у руховій активності. Він є закономірним відбиттям свідомого ставлення до навчання, занять фізичними вправами, дотриманням рухового режиму тощо. Активізації пізнавальної діяльності учнів сприяють: позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу; позитивні емоції, що викликані навчальною діяльністю; використання сучасних технічних засобів; уміння вчителя враховувати психічний стан учнів і стадії їхнього психічного розвитку [41].

Принцип відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження: тип навантаження, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Для початківців, які починають займатися певним видом фізичних вправ (оздоровчим бігом, атлетичною гімнастикою і т. п.), повинні бути розроблені спеціальні програми з точними рекомендаціями: скільки потрібно пройти, пробігти, пропливти на кожному занятті, при якому пульсі, скільки часу необхідно відпочивати між виконанням вправ.

Принцип різнобічної спрямованості оздоровчого тренування. Характер впливу оздоровчого тренування на організм людини залежить насамперед від виду вправ та структури рухових дій. Розрізняють три основних типи фізичних вправ:

- 1) циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку витривалості;
- 2) циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість;
- 3) ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість. Найбільший оздоровчий ефект дають комплексні заняття, які включають вправи на витривалість, силу, гнучкість. Оздоровчі вправи з різною спрямованістю залучають до роботи велику кількість м'язових груп, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток. Принцип диференційованого підходу

зобов'язує враховувати типологічні особливості нервової системи й темпераменту учнів. Даний принцип вимагає при оптимізації фізичного навантаження учнів, враховувати вік, стать, рівень фізичного розвитку й фізичну підготовленість, стан здоров'я тощо. Реальні можливості учнів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної й вольової сфер, знань, умінь та навичок, попередньо сформованого рухового досвіду і їхнього відношення до навчального процесу [41].

Основними засобами програми застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у нашому випадку стали спеціально дібрані фізичні вправи, що проводяться впродовж дня і спрямовані на забезпечення оптимального режиму рухової активності, попередження й зняття втоми, відновлення розумової працездатності й активізації навчальної діяльності учнів.

У процесі реалізації програми застосували фізичні вправи для зняття фізичної та психологічної напруги, запропоновані Т. Лопушинською [28]:

Вправа «Вгору – вниз». Голову тримати прямо, не закидати. Погляд направлений вгору (в стелю), а подумки продовжується рух очей під череп нагору, як ніби людина туди дивиться. Повторювати 8–10 разів.

Вправа «Годинник». Очі вниз, а увага в область щитоподібної залози, як ніби треба заглянути туди, де знаходиться горло. Повторювати 8–10 разів.

Вправа «Годинник з прямим поглядом». Подивитися вліво: очі дивляться на стіну, а увага пішла за ліве вухо. Подивитися вправо: очі дивляться на іншу стіну, а увага пішла за праве вухо.

Вправа «Метелик». Неодмінна умова виконання вправи: голова нерухома, працюють тільки очі. «Малюнок» повинен виходити максимально можливого розміру, але щоб м'язи очних яблук при цьому не перенапружуватися.

Погляд переводиться в такий послідовності: в нижній лівий кут, у верхній правий кут, в нижній правий кут, у верхній лівий кут.

А тепер навпаки: у нижній правий кут, у верхній лівий кут, в нижній лівий кут, у верхній правий кут. Після цього розслабити очі, поморгати часто-часто, легко-легко. Приблизно так, як махає крильцями метелик.

Вправа «Вісімка». Неодмінна умова виконання цієї вправи така ж, як і у вправі «Метелик».

Дихальні вправи (за Т. Лопушинською [28]):

Вправа «Подих». Вправу бажано виконувати перед початком уроку. Вчителю пропонується влаштуватися в кріслі чи на стільці, розслабитися і закрити очі. По команді потрібно постаратися відключити свою увагу від зовнішньої ситуації і зосередитися на своєму диханні. При цьому не потрібно спеціально управляти своїм диханням: не потрібно порушувати його природний ритм. Вправа виконується протягом 5–10 хвилин.

Вправа «Розслаблююче дихання». Ця вправа працює, коли під час дихання напружуються м'язи Вашої діафрагми, а не стінки грудної клітки. Намагайтесь практикувати дихання діафрагмою щодня:

- сядьте прямо в зручному кріслі й спробуйте визначити, що у Вас працює під час дихання;
- подумайте про дихання сплячої дитини, її живіт рухається вгору і вниз;
- покладіть руки на живіт і думайте про те, як легені наповнюються повітрям. Відчуйте, як Ваші плечі підводяться під час глибокого вдиху.

Вправа «Черевне (нижнє) дихання». Для більш повного засвоєння вправи рекомендується класти долоні на живіт і слідкувати за підняттям та опусканням черевної стінки. Вихідне положення те саме. Зробити повний видих, при цьому ввібравши живіт всередину (діафрагма піднімається вгору). Повільно вдихнути повітря через ніс, випнувши живіт (діафрагма опускається), не рухаючи грудною кліткою і руками. Знову видихнути повітря – живіт вбирається глибоко всередину.

Вправа «Заспокійливе дихання». Даний тип дихання використовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитись перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих – довше на 1–2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтесь стресового напруження.

Вправа «Повітряна куля». Уявіть собі, що ви - велика повітряна куля, яку повільно надувають. На довгому, глибокому вдиху підніміть руки, і повністю напружте всі м'язи тіла на кілька секунд. Потім уявіть, що в кулі утворилася маленька дірочка, з якої поступово виходить повітря. На видиху, почніть поступово «здуватися», потроху розслабляючи всі м'язи. Закінчуємо вправу станом повного розслаблення.

Вправа «Дихання животом». Потренуйте повільне, спокійне дихання животом – воно буде потрібно для будь-яких дихальних практик. На вдиху спочатку надувається живіт, і тільки потім поступово піднімається грудна клітка. Видих здійснюйте в тому ж порядку: спочатку живіт, потім груди. Дихайте повільно і спокійно.

Вправа «Дихання на рахунок». Спочатку повчіться контролювати тривалість вдиху, видиху і паузи між ними. Просто подумки зауважте скільки секунд триває вдих, скільки пауза і скільки видих. Потім поступово переходите на те, щоб вирівняти показники. Дихайте так, щоб тривалість вдиху і видиху була однаковою, і стільки ж тривала і пауза між ними.

Ще один різновид дихання на рахунок: коли паузу роблять після видиху, а не між вдихом і видихом. Тривалість кожної фази дихання також повинна бути однаковою.

Вправи з візуалізації [28].

Вправа «Хмари». Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі Ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє Вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що Ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

Вправа «Ситечко». Уявіть, що Ви стоїте ногами на величезному ситечку з дрібними отворами. Уявіть, що ситечко повільно починає підніматися вгору, проходячи крізь Вас. Відчуйте як стрес відбивається на Вашому тілі - де болює або нис. На ситечку залишаються всі Ваші нездужання і фізичний дискомфорт. Проходячи через голову, це ситечко залишає на собі всі Ваші негативні думки, переживання. Уявіть собі цей негатив як крупинки сміття, що залишаються на ситечку. Коли ситечко повністю піднялося над головою - уявіть золоте світло, що йде звверху, від великого Сонця. Нехай воно розчиняє весь негатив разом з ситечком. Після цього золоте світло наповнює все Ваше тіло і свідомість. Ви повністю розслаблені.

Вправа «Ну і що». Візьміть аркуш паперу і ручку. Напишіть найтривожнішу Вашу проблему. Припустимо, Ви погано виконали звіт на роботі. Після чого поставте собі питання «Ну і що?». Запишіть першу відповідь, яка прийшла в голову, наприклад, «мене звільнять з роботи». Повторно задайте собі те ж питання «Ну і що?». І запишіть нову відповідь, наприклад, «я залишуся без грошей». Продовжуйте до тих пір, поки Ваші страхи не будуть повністю виписані, до кінця вправи Ви відчуєте легкість, колишня проблема не буде вже здаватися такою жахливою.

Вправа «Ресурсні образи». Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що

ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Щоб не боятися спізнитися, виділіть собі 20—30 хвилин (цього часу цілком достатньо) і поставте будильник, щоб не думати про час. У міру оволодіння технікою, посилення образів ви зможете використовувати її в стресових ситуаціях.

Вправа «Книга». Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтесь подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3—5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження педагога, переводячи його у світ предметів.

У процесі реалізації нашої програми ми застосовували також методичні рекомендації В. Золочевського стосовно того, що протягом навчального дня варто виконувати 1—2 фізкультурні паузи, 2—3 фізкультурні хвилинки і 4—6 фізкультурних мікропауз. У цілому на активний відпочинок протягом навчального дня потрібно 15—20 хв [21].

Також дослідник [21] рекомендує в рамках фізкультурної паузи виконувати 6—7 вправ протягом 5 хв. Фізкультурну паузу рекомендується виконувати двічі впродовж дня за 1—1,5 години до закінчення першої чи другої половини навчального дня.

Фізкультурні хвилинки сприяють зняттю локальної втоми. Зазвичай комплекс складається з 3—4 вправ і виконується впродовж 1,5—2 хв. безпосередньо в навчальному кабінеті. Фізкультурні хвилинки можуть бути

загального впливу або спрямовані на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму: ізометричні фізкультурні хвилинки для покращення кровообігу мозку, для зняття втоми з плечового поясу й рук, для зняття втоми з тулуба й ніг тощо.

Фізкультурна мікропауза – одна з найдоступніших форм активного відпочинку, на виконання якої потрібно не більше 20–30 с. Фізкультурна мікропауза підвищує розумову працездатність завдяки активізації нервових центрів, знімає надлишкову збудливість, а також покращує мозковий і периферійний кровообіг. Фізкультурні мікропаузи необхідно виконувати за необхідності безпосередньо під час навчання, незалежно від того, чи запроваджуються інші форми активного відпочинку, чи ні [21].

У рамках реалізації програми учні брали активну участь у спортивних змаганнях за видами спорту як у межах навчального часу, так і поза ним.

Проводилися вікторини, конкурси, святкування пам'ятних дат, присвячених розвитку фізичної культури та спорту, зокрема «Богатирські ігри», «Ігри патріотів» , «Форт Буаярд», «Лицарські турніри», «Козацькі забави», «Дні спорту», «День українського козацтва» тощо.

Також у школі діяли гуртки загальної фізичної підготовки. Учні разом з учителем ходили в туристичні походи.

Проводилися також змагання з лижного спорту, масові естафети й пробіги, свята ковзанярів, велосипедистів, комплексні змагання, день здоров'я, день плавця, день бігуна.

У процесі реалізації програми застосували методи, запропоновані О. Стасенком [41]:

1. **Перемінний метод** – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму. Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється. Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені діти можуть

використовувати крос по пересічній місцевості (20–35 хв.) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефективний засіб розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму). Типовими прикладами такого навантаження можуть бути лижні гонки по пересіченій місцевості, їзда на велосипеді, орієнтування тощо. Навантаження, що виконуються цим методом, спрямовані одночасно на розвиток і підтримку декількох фізичних якостей (наприклад, витривалості й швидко-силових якостей) і на формування спеціальних навичок [41].

2. Інтервальний метод характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фазу підвищеної працездатності. У міру підвищення тренуваності організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота повинна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення. Тренування з короткочасними (1–1,5 хв.) стандартними інтервалами відпочинку після напруженої фізичної роботи (в межах 80% від максимальної), яка виконується при ЧСС 160–180 уд.хв., сприяє підвищенню працездатності серця і збільшенню споживання кисню тканинами завдяки посиленню об'єму кровотоку. На розвиток аеробної і анаеробної працездатності великий вплив справляє інтенсивність фізичних вправ. Аеробна працездатність найбільше зростає при ЧСС 150–175 уд.хв., а анаеробна – при 180 уд.хв. При цій частоті серцевих скорочень МСК досягає максимальних величин [41].

3. Рівномірний метод є основним методом фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, який сприяє розвитку витривалості. Сутність цього методу полягає в тому, що навантаження виконується безперервно з постійною інтенсивністю. Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних

вправах. Якщо, наприклад, засобом оздоровлення є біг, то він виконується безперервно, тривалістю 20–25 хв. 2 рази на тиждень і 30–40 хв. 1 раз на тиждень. Швидкість бігу залежить від тривалості й відстані. В оздоровчому тренуванні швидкість бігу повинна бути в межах від 5 до 10 км. год [41].

4. Повторний метод характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням. Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний [41].

5. Ігровий метод має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що виконуються в межах певних правил і як метод, котрим можна розв'язувати різноманітні оздоровчі та педагогічні завдання. Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні: – яскраво виражене суперництво в ігрових діях.

Метод дає змогу відтворити порівняно складні взаємостосунки між учнями. Тому в ігровому методі ретельно регламентуються взаємостосунки між гравцями; – значна і часта зміна умов ведення боротьби та виконання певних дій, у результаті яких гравці повинні володіти різноманітними способами розв'язання завдань, а сформовані в них навички відзначатися гнучкістю, здатністю пристосовуватися до умов, що постійно змінюються; – високі вимоги до творчої ініціативи в діях.

Варіативність ігрових ситуацій вимагає самостійності у виборі ефективних і результативних дій та рухів; – відсутність суворої регламентації

у характері дій та навантажені. В межах офіційних або умовних правил учні можуть використовувати ті дії, які на їхню думку є найбільш ефективними.

При цьому навантаження кожного учасника повністю залежить від його активності, функцій, що виконуються під час гри та деяких наперед обумовлених діях (тривалістю використання методу, кількості учасників, змісту гри тощо); – комплексне виявлення різноманітних рухових навичок і фізичних якостей. Для досягнення успіху під час гри учаснику доводиться використовувати цілий комплекс дій (біг стрибки, метання та ін.), причому в різноманітних поєднаннях. Усе це забезпечує комплексну дію на організм гравців; – у багатьох випадках взаємодія між учасниками відбувається за допомогою певних предметів, наприклад, м'ячів, гімнастичних палиць, скакалок тощо [41].

6. Змагальний метод. Цей метод дещо нагадує ігровий. Проте між ними існує і принципова відмінність. Вона полягає у тому, що в ігровому методі процес навчання і тренування будується на сюжетному змісті. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання дій повністю залежить від його змісту. Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні: – підпорядкування всієї діяльності завданню перемогти в певній дії відповідно до наперед встановлених правил. Таке завдання є фактором стимуляції активності й творчості учасників, співвідношення їхньої фізичної підготовленості; – максимальне виявлення психічних і фізичних сил у боротьбі за першість.

У результаті змагального методу створюються умови для повнішого розкриття функціональних можливостей організму; – обмежені можливості в керуванні учнями і регулюванні їхнього навантаження. Цей метод вимагає більшої самостійності у виконанні рухових дій. Слід наголосити на тому, що використання змагального методу у фізкультурно-оздоровчій роботі в загальноосвітній школі буде найбільш ефективним за умови достатньої фізичної підготовленості дітей, високого рівня психічної стійкості до перемог і невдач.

3.2. Експериментальна перевірка ефективності авторської програми

Динаміку зміни індексів експрес-оцінки фізичного здоров'я учасників експерименту за методикою Г. Апанасенка подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка зміни індексів експрес-оцінки фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку за методикою Г. Апанасенка протягом експерименту, n=59

Показники	Етапи дослідження							
	початковий		кінцевий		початковий		кінцевий	
	значення індексу	бали	значення індексу	бали	значення індексу	бали	значення індексу	бали
	КГ (n=29)				ЕГ (n=30)			
	2	3	4	5	6	7	8	9
Життєвий індекс, $\text{мг} \cdot \text{кг}^{-1}$	48,4	4	49,1	4	48,4	4	50,1	4
Силовий індекс, %	50,7	10	51,2	11	50,8	10	54,3*	12
Індекс Робінсона , ум.од.	84,1	10	85,7	10	84,3	10	71,2*	11
Індекс Кетле, $\text{г} \cdot \text{см}^{-1}$	$324 \pm 16,87$	0	$325 \pm 16,13$	0	$325 \pm 14,84^*$	0	$326 \pm 13,17$	0

Продовження табл. 3.1.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Індекс Руф'є, ум.од.	8,2	8	7,4	9	8,4	8	6,9	10
Сума балів	3,1		3,7		3,1		4,1*	

Примітки: * – достовірність різниці між показниками до та після експерименту при $p < 0,05$.

Проаналізуємо результати, що отримали. Так, за показником життєвого індексу показник КГ змінився з $48,4 \text{ мг} \cdot \text{кг}^{-1}$ до $49,1 \text{ мг} \cdot \text{кг}^{-1}$ і як на початку експерименту, так і на його завершення знаходився на нижчому за середній рівні (Рис. 3.1).

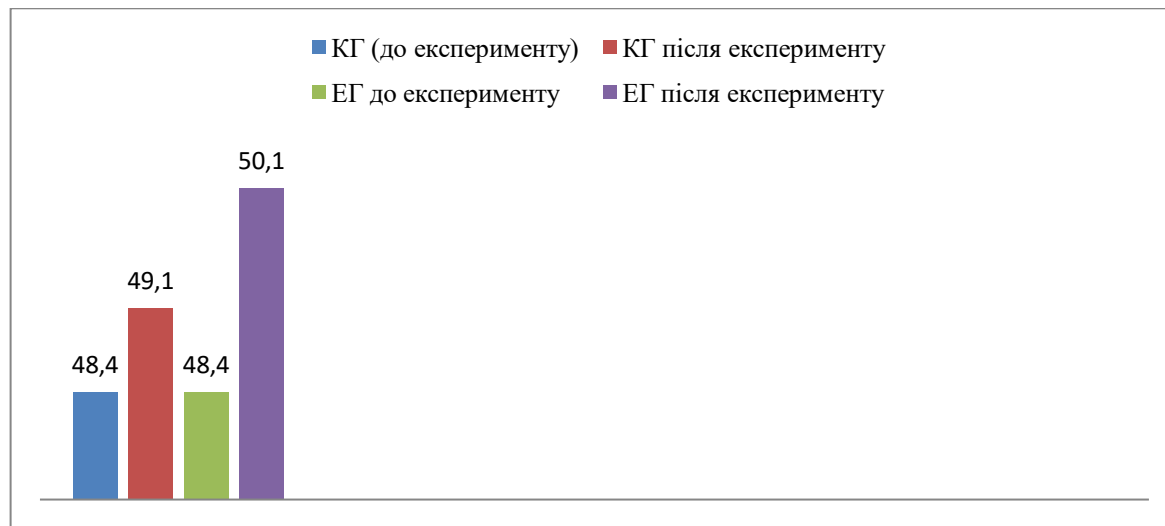


Рис. 3.1. Результати учнів 7–8 класів за показником життєвого індексу протягом експерименту

У школярів ЕГ показник життєвого індексу протягом експерименту змінився достовірно із $48,4 \text{ мг} \cdot \text{кг}^{-1}$ до $50,1 \text{ мг} \cdot \text{кг}^{-1}$, що дозволило на кінець

дослідження представників ЕГ з низького рівня віднести до нижчого за середній.

За показником силового індексу показник КГ протягом експерименту змінився із 50,7% (середній рівень) на початку до 51,2% (вищий середнього рівня) у кінці дослідження (Рис. 3.2).

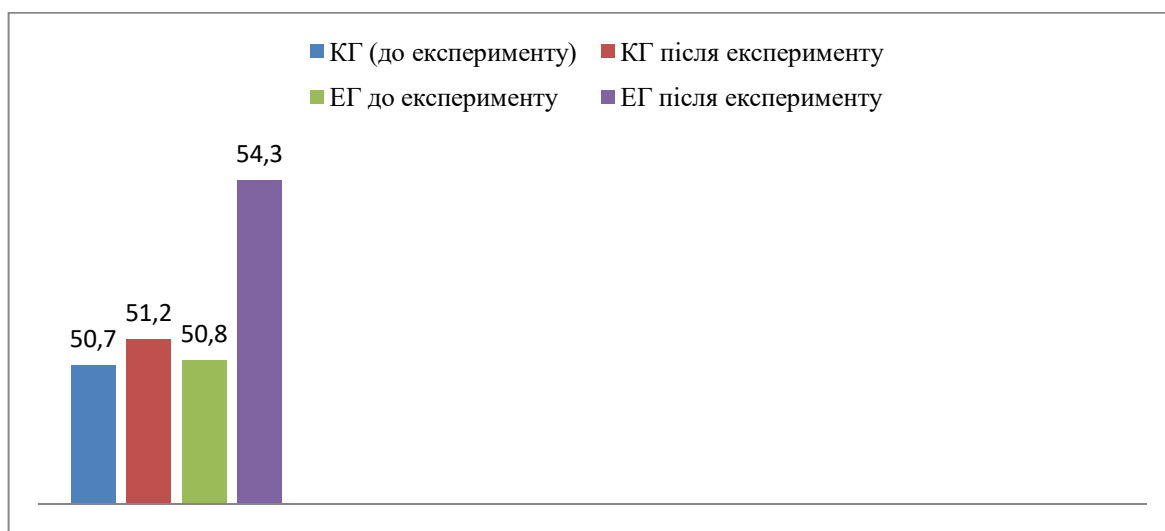


Рис. 3.2. Результати учнів 7–8 класів за показником силового індексу протягом експерименту

У школярів ЕГ під впливом експериментальної програми показник покращився достовірно ($p < 0,05$) від 50,8% на початку експерименту до 54,3% у кінці.

Це дозволило з середнього рівня віднести учнів цієї групи на завершення експерименту до вищого за середній рівня.

За індексом Робінсона у школярів КГ показник дещо змінився – із 84,1 ум.од. до 85,7 ум.од. (Рис. 3.3).

Це засвідчує протягом експерименту середній рівень. У школярів ЕГ спостерігаємо достовірну тенденцію ($p < 0,05$) до його зниження – із 84,3 ум.од. до 71,2 ум.од.

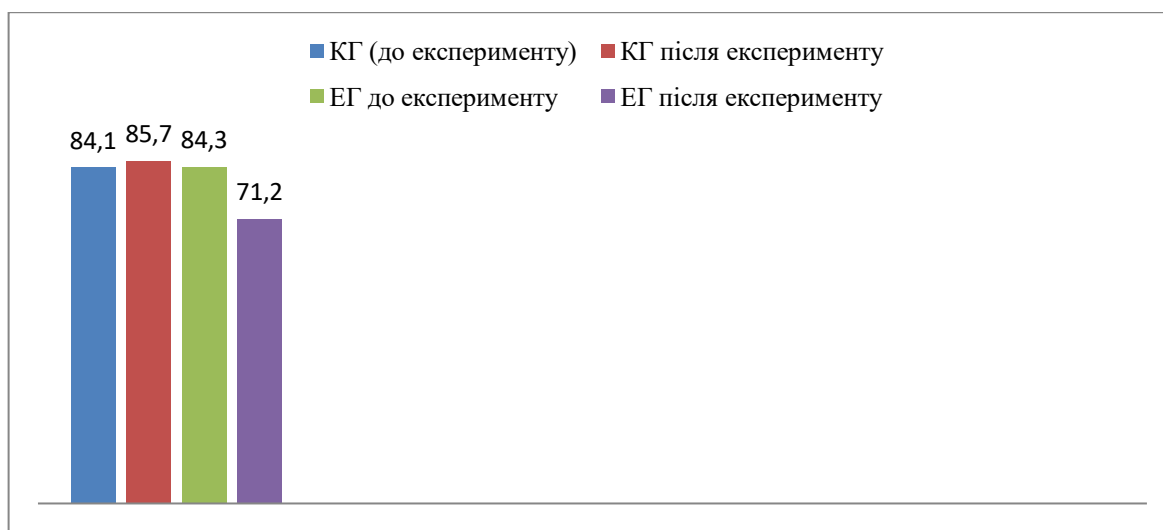


Рис. 3.3. Результати учнів 7–8 класів за показником індексу Робінсона протягом експерименту

Тому на завершення експерименту учні ЕГ за цим показником були віднесені з низького до нижчого за середній рівня.

За індексом Руф'є спостерігаємо позитивне зниження показників (Рис. 3.4).

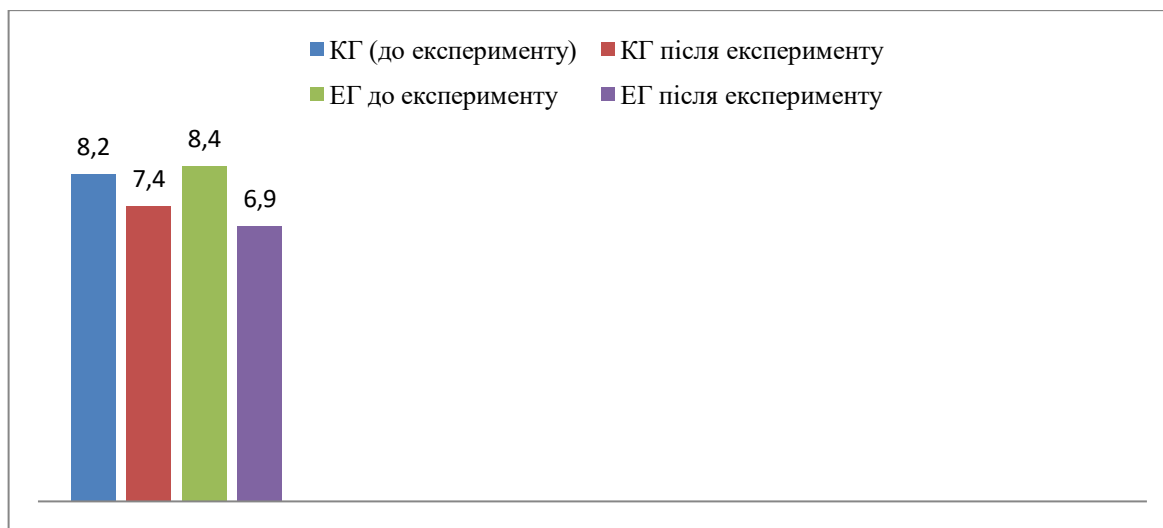


Рис. 3.4. Результати учнів 7–8 класів за показником індексу Руф'є протягом експерименту

Зокрема у представників КГ на початок дослідження цей показник складав 8,2 ум.од., а на кінець – 7,4 ум.од.

Таким чином, виявлено зниження показника, що дозволило як на початку експерименту, так і в кінці віднести більшість представників КГ до середнього рівня.

У школярів ЕГ виявлено достовірну різницю між показниками до та після експерименту ($p < 0,05$). Зокрема індекс Руф'є покращився з 8,4 ум.од. на початку до 6,9 ум.од. у кінці. Таким чином, протягом експерименту учні відносились до середнього рівня роботоздатності.

Отже, за рівнем фізичного здоров'я, проведеного за експрес-оцінкою за методикою Г. Апанасенка, помічаємо значне покращення у показниках представників ЕГ під впливом експериментальної програми.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено програму застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку. Програма посприяла раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного здоров'я, підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей.

2. У процесі розроблення програми застосували принципи поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу.

3. За результатами перевірки рівня фізичного здоров'я за методикою Апанасенка визначено, що учні ЕГ мали достовірні відмінності від представників ЕГ у показниках силового, індексів Робінсона, Руф'є та Кетле.

ВИСНОВКИ

1. У процесі дослідження визначено сучасний стан розвитку системи фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, особливості застосування фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах середньої освіти та Вікові особливості учнів середнього шкільного віку та їх адаптаційні можливості до фізичних навантажень.

2. Програма застосування фізкультурно-оздоровчих заходів для учнів середнього шкільного віку передбачала такі форми фізкультурно-оздоровчої роботи: заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня. Використання цих форм сприяло: зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження, збільшенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами.

Значну увагу приділяли фізкультурним пауза, які мають на меті підвищення рухової активності, стимулюють функціональну діяльність нервової, м'язової, серцево-судинної й дихальної систем організму, знімає загальну втому, підвищує розумову працездатність. Також застосовували мікропаузи та фізкультурні хвилинки.

3. Експериментальна перевірка програми показала її ефективність. Так, у кінці дослідження представники ЕГ показали значно кращі результати, ніж КГ, зокрема у показнику життєвого індексу – на 2,1%, силового індексу – на 5,92%, індексу Робінсона – на 16,5%, індексу Руф'є – на 10,9%.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень вбачаємо розробку фізкультурно-оздоровчої програми з фітнесу для дівчат старшого шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бермудес Д. В. Аналіз застосування засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. 2019. № 6. С. 241–251.
2. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 224–231.
3. Боднар І. Місце рухової активності у дозвіллі учнів середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 257–264.
4. Боднар І. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2015. Випуск 10. С.31–35
5. Боднар І. Р. Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 137–140.
6. Булгаков О. І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2013. 22 с.
7. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 1. С. 5–11.
8. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 2. С. 31–33.

9. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков : Основа, 2003. 156 с.
10. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 12–19.
11. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
12. Глазирін І. Д. Механізми біологічного дозрівання дітей пубертатного періоду : монографія. Черкаси : «Вертикаль», видавець ПП Кандич С. Г., 2010. 168 с.
13. Гозак С., Єлізарова О., Парац А. Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 93–104.
14. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 21 с.
15. Горбунко М. Ретроспективний аналіз проблеми індивідуалізації у фізичному вдосконаленні школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2–3. С. 41–44.
16. Гура Н. О. Науково-методичні основи розвитку антропомоторних здібностей у дітей та підлітків в процесі системних занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 4. С. 22–25.
17. Демінська Л. О. Міжпредметні зв'язки у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2004. 20 с.
18. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання в юнаків 10–11 класів цінностей здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. К., 2003. 21 с.

19. Захожий В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 33–37.
20. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1. С. 38–40.
21. Золочевський В. В. Виховання у студентської молоді потреби в руховій активності засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. *Теорія та методика навчання та виховання*. 2011. № 28. С. 61–67.
22. Кириченко О. Концептуальні напрямки формування позитивного ставлення учнів до потреби зміцнення свого здоров'я та здорового способу життя. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 5. С. 23–29.
23. Коваль В. Вікові особливості фізичного виховання дітей старшого шкільного віку в процесі формування здорового способу життя. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 149–153.
24. Козарь С. С., Жадан А. Б., Журавльова І. М. Умови вдосконалення позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасній школі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 8. С. 101–107.
25. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2011. 224 с.
26. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №. 2. С. 68-72.
27. Круцевич Т., Іщенко О. Особливості оцінки фізичної підготовленості підлітків 6–9 класів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 25–31.

28. Лопушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу або SOS-аптечка для вчителів. URL : http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc
29. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280–289.
30. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси, 2015. 176 с.
31. Мінський І. Я. Практикум з валеології : методичні вказівки до лабораторних занять з валеології для студентів університетів та педагогічних ВУЗів. Частина І. Черкаси, 1998. 118 с.
32. Гузар В. М. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. URL : <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/8506>
33. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. 2017. № 34. С. 62–71.
34. Москаленко Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016. № 24. С. 59–63.
35. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.09. К., 2003. 45 с.
36. Оржеховська В. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти*. 2006. Вип. 46. С. 3–7.
37. Петришин Ю., Дацків П. Показники рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку. *Спортивна наука України*. 2014. № 1. С. 3–7.

38. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 340–347.
39. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5–9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 21 с.
40. Старченко А. Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2015. 23 с.
41. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.
42. Сутула В., Васьков Ю., Бондар Т. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 29–36.
43. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. К., 2003. 33 с.
44. Тяжка О. В., Козакова Л. М., Строй О. А. Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку м. Києва. *Здоров'я ребенка*. 2011. № 4. С. 31.
45. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика : колективна монографія. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с
46. Форостян О. І., Наконечний І. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі. *Сучасні проблеми*

фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали III міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.). 2019. С. 81–86.

47. Черній В. П. Практика використання фізкультурно-оздоровчих технологій в умовах навчального закладу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 5. С. 261–264.

48. Шалар О. Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.09. Харків, 2002. 22 с.

49. Шиян О. Порівняльний аналіз показників фізичного стану учнів середнього шкільного віку, які навчаються у сільських і міських загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С. 235–240.