

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

Кас'ян Вадим Петрович

**ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В СУЧАСНИХ
ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СІЛЬСЬКОЇ
МІСЦЕВОСТІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

Петро РИБАЛКО

д. пед. н., професор кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Кас'ян В.П.

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Забезпечення послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання.....	7
1.2. Всебічний та гармонійний розвиток особистості школяра – основний принцип навчання.....	14
1.3. Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання школярів.....	18
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3. ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	37
3.1. Фізкультурно-оздоровча активність молоді в освітніх закладах.....	37
3.2. Застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі учнів.....	42
3.3. Особливості проектування інноваційного впровадження форм, засобів та методів у процесі фізичного виховання школярів.....	48
Висновки до третього розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
Додатки.....	74

ВСТУП

Актуальність теми. Демократизація і гуманізація суспільства висувають нагальну потребу у досягненні високого рівня здоров'я, що забезпечуватиме відповідну якість життя, психологічне задоволення, соціальний комфорт. На сьогодні перед людством постає необхідність у збереженні себе як виду, пристосованого до мінливих соціально-економічних і природних умов середовища, особливо це актуально для майбутнього покоління. Здоров'я людини виходить на перший план загальнонаціональної ідеї, що знайшло відображення у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2020–2024 роки, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління є беззаперечною.

Ставлення до людини як до найвищої цінності змушує приділяти більш пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я (С. Г. Адирхаєв, О. З. Блавт, Г. П. Грибан, С. І. Присяжнюк та ін.), формуванню культури здоров'я (В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, С. О. Сичов та ін.), створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладів загальної середньої освіти (Н. Н. Завидівська, С. Ю. Путров, та ін.).

Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання учнівської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи загальної середньої освіти особливо в сільській місцевості.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів, упровадження якої надасть

можливість сформувати в учнів знання, вміння та навички управління індивідуальним здоров'ям і підготувати їх до умов життєдіяльності (Ю. М. М. В. Дутчак, ЕЖ. В. Малахова та ін.).

Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у школярів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти через інноваційні інформаційно-комунікаційні технології (Н. О. Долгова, О. В. Тимошенко та ін.).

Таким чином, актуальність і доцільність дослідження зазначеної проблеми посилюється необхідністю подолання наявних суперечностей у закладах загальної середньої освіти, зокрема між: вираженим погіршенням стану здоров'я учнівської молоді, неухильним зростанням кількості учнів з ослабленим здоров'ям, з цієї причини віднесених до спеціальної медичної групи, і соціальним замовленням на здорове, фізично розвинене і активне покоління; усвідомленням широких можливостей оздоровчих педагогічних технологій у процесі покращення здоров'я учнівської молоді та недостатньою науковою розробленістю цієї проблеми в теорії і практиці фізичного виховання; потребою формування спрямованості на власне оздоровлення та духовний розвиток; рівнем розвитку інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій та недостатньою розробленістю педагогічних умов їх використання у фізичному вихованні школярів; традиційною спрямованістю процесу фізичного виховання у закладах середньої освіти та новими тенденціями в освіті, що ґрунтуються на реалізації компетентнісно орієнтованого навчання.

Отже, існуючі протиріччя та підходи до їх розв'язання за допомогою методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання свідчать про високу теоретичну і практичну значущість цієї проблеми.

Мета дослідження – розробити, науково обґрунтувати та перевірити ефективність методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів в умовах сільської школи.

Відповідно до мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналітичний огляд стану розробленості проблеми конструювання системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнівської молоді в умовах сільської місцевості.

2. Науково обґрунтувати концепцію застосування оздоровчих технологій у процесі навчання.

3. Розробити модель застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, визначити її структуру, зміст і компоненти.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання учнів в умовах сільської місцевості.

Предмет дослідження: зміст, форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

теоретичні: науковий аналіз основних понять дослідження; концептуально-порівняльний аналіз навчально-методичної, наукової літератури, нормативно-правових документів, систематизація та узагальнення теоретичних і методичних засад для визначення концепції застосування оздоровчих технологій;

емпіричні: опитування, анкетування, педагогічне спостереження, самооцінювання, медико-біологічне та педагогічне тестування;

педагогічний експеримент з метою обґрунтування інформативно значущих показників фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості школярів та перевірки ефективності розробленої моделі застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів;

статистичні: зокрема середньостатистичний, кореляційний аналізи, що застосовані для коректного опрацювання цифрових даних та доведення достовірності та ефективності отриманих результатів педагогічного експерименту.

Апробація і впровадження результатів дослідження.

Матеріали дослідження було висвітлено в наукових публікаціях:

1. Касян В. П., Рибалко П. Ф. **Фізкультурно - оздоровча діяльність в сучасних закладах загальної середньої освіти.** Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених: у2т.- Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021

2. Кас'ян Вадим. **Аналіз застосування фізкультурно - оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти** I Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» м. Мелітополь, 24 листопада 2021р.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Забезпечення послідовності та неперервності застосування оздоровчих засобів у системі фізичного виховання

За роки незалежності України відбулися істотні зрушення в розвитку національної системи освіти. Серед них основними є створення послідовної та неперервної ступеневої освіти, варіативність мережі закладів освіти та освітньо-професійних програм. Як зазначається у національній доповіді, що була представлена на Міжнародному форумі «Освіта для стійкого розвитку: на шляху до суспільства знання», одним із пріоритетних напрямків реформування системи освіти є створення умов для задоволення освітніх і професійних потреб особистості і можливостей її вдосконалення на основі неперервної освіти.

Тобто провідними ідеями розвитку сучасної освіти є послідовність та неперервність. Згідно з визначенням Міжнародної комісії з освіти XXI століття при ЮНЕСКО, послідовна та неперервна освіта повинна об'єднувати всю діяльність та ресурси в галузі освіти, спрямовувати їх на досягнення гармонійного розвитку потенційних здібностей особистості та прогресу в перетворенні суспільства.

У доповіді, представленій на Міжнародному форумі «Освіта для стійкого розвитку: на шляху до суспільства знання» [20] зазначено: *послідовність* – це зв'язок між різними етапами або сходинками як буття, так і пізнання, суть якого полягає у зберіганні тих чи інших елементів цілого або окремих сторін його організації, зміни цілого як системи під час переходу від одного стану до іншого.

Фізичне виховання об'єктивно демонструє послідовність та спрямованість в історичному процесі, тісну взаємообумовленість кількісних та якісних співвідношень, що відбиває зв'язок між визначеними діями та етапами, які ведуть до досягнення того чи іншого стану. Послідовність є одним із важливих діалектичних законів переходу кількісних змін у якісні, що веде до зміцнення здоров'я.

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні [70] наголошується, що загальна середня освіта реалізовується шляхом:

- забезпечення наступності змісту та координації навчально-виховної діяльності на різних ступенях освіти, які функціонують як продовження попередніх і передбачають підготовку осіб до можливого переходу на наступні ступені;

- формування потреби та здатності особистості до самонавчання;
- створення інтегрованих навчальних планів і програм;
- запровадження та розвитку дистанційної освіти;

На думку О. А. Томенка, однією з найбільш гострих є проблема фізкультурної освіти, яка передбачає орієнтацію на особистість (розвиток її творчого потенціалу), на її освітні та професійні потреби, найважливішою з яких є потреба у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я різних груп населення. Досить актуальною та нерозв'язаною проблемою у системі освіти є невідповідність між фізичною підготовленістю випускників шкіл та вимогами, що ставляться до них програмою вищих навчальних закладів. Перед вчителями виникають логічні питання стосовно оптимізації процесу адаптації учнів шкіл до навчання у ВНЗ та організації процесу фізичного виховання, збереження його цілісності під час змін освітніх ланок [14].

Специфіка даного дослідження полягає у розкритті понятійного апарату та системи категорій з обраного наукового напрямку як у сучасному їх тлумаченні, так і у ретроспективному баченні. Аналіз літератури з проблеми наступності показує, що її феномен пов'язаний зі збереженням елементів цілого в процесі його розвитку [10; 79 та ін.].

Вихідні поняття сучасних теоретиків свідчать про неоднозначність у визначенні категорії «фізкультурна освіта», яку увів у вжиток П. Ф. Лесгафт [52]. Враховуючи тлумачення поняття у працях науковців [41; 66], пропонуємо вживати термін «фізкультурна освіта» у контексті категорій «фізична культура» [41] та «освіта» [17], що містить такі складові: 1) здобуття спеціальних знань, умінь і навичок; 2) формування на цій основі світогляду та стану здоров'я; 3) здатність до повноцінної життєдіяльності та соціальної активності. Суб'єктами навчання є людина, яка займається фізичною культурою з метою здобуття спеціальних знань і покращення стану здоров'я, та педагог, який здійснює педагогічний вплив. Як засоби цього процесу виступають система спеціальних знань, фізичні вправи, гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи.

Таким чином, метою загальної неперервної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду молоді у сфері фізичної культури, оволодіння засобами, методами і формами індивідуальної рухової активності, вміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я [30].

Ретроспективний огляд послідовності та наступності змісту фізкультурної освіти дозволяє передбачити у майбутньому її розвиток та спрогнозувати проектування в освітньому просторі системи застосування оздоровчих технологій.

Вперше поняття «здоровий спосіб життя» використав Гіппократ з обґрунтуванням ролі фізичних вправ у його наповненні [79].

Про послідовність та наступність фізичного виховання і культ здоров'я йдеться у працях Джона Локка (1632–1704), який пропонував виховувати джентльмена, людину з дворянською витонченістю манер та купецьким умінням наживати капітал. Формування «нового англійця» повинно було відбуватися за допомогою продуманої системи фізичного, морального та розумового виховання.

На перше місце Локк ставив саме фізичне виховання, адже «...здоров'я необхідне нам для наших справ та нашого благополуччя» [41].

У XVII та особливо у XVIII ст. Запорізька Січ була визначною школою військової відваги, мужності, витривалості та сили. Виховання фізично та морально досконалих козаків значною мірою забезпечувала досить ефективна система фізичної підготовки, яка передбачала: початковий відбір молоді; фізичне виховання молоді у січових школах і школах джур; систематичне виконання фізичних вправ у вільний час; військово-фізичну підготовку козаків; загартування організму. Поєднання культу фізичної досконалості та високої моралі і духовності дало змогу створити справжніх бійців, еліту і гордість українського народу [25].

У XIX столітті можна спостерігати послідовність та неперервність застосування засобів оздоровчої фізичної культури у шведській гімнастиці, засновником якої був П. Х. Лінг (1776–1839). Розроблена ним програма з фізичного виховання охоплювала всі вікові періоди, починаючи з раннього дитинства. Заняття велися за чотирма групами гімнастики: 1) педагогічна, метою якої був гармонійний розвиток та здоров'я людини; 2) фізична, спрямована на розвиток правильної постави, виправки та рухових якостей; 3) лікувальна, призначена для лікування різних захворювань; 4) естетична, метою якої було виховання естетичного чуття, відчуття пропорцій та вдосконалення форм тіла.

Видатний український педагог, основоположник української наукової педагогіки і народної школи К. Д. Ушинський (1824–1870) у праці «Людина як предмет виховання» сформулював основні принципи педагогічної системи та розкрив їх усебічність [40], науково обґрунтував положення про ефективність поєднання фізичного виховання з освітою і працею під час використання народних ігор і гімнастики у навчальному процесі. Автор стверджував, що без медичних знань неможлива правильна постановка фізичного виховання. «Правила фізичного виховання, – писав К. Д. Ушинський, – повинні бути виведені з глибокого знання анатомії, фізіології,

патології, інакше вони будуть безликі, некорисні». Педагог наголошує на можливостях фізіології впливати на фізичний розвиток індивіда, а ще більше на послідовний розвиток людської раси [79]. Значні можливості стосовно виховання дітей має і психологія, оскільки досліджує пам'ять, волю індивіда та інші психічні явища і процеси. На основі фізіологічних та психологічних досліджень та спостережень були розроблені рекомендації про необхідність дотримання режиму дня та чергування фізичних і розумових вправ.

Традиції українського народу щодо турботи про своє здоров'я, гартування організму, розвитку фізичних якостей та покращення рухової підготовленості продовжили молодіжні товариства «Сокіл», «Пласт», «Січ», «Луг». Вони були засновані у Західній Україні наприкінці ХІХ – початку ХХ століття, основною метою яких було формування фізично досконалої і здорової духом особистості.

Для реалізації цієї мети застосовувалися різноманітні природні засоби та фізичні вправи, які використовувалися у цікавих для дітей і молоді формах: рухливі ігри, заняття спортом, змагання, туристичні походи та ін. Вони існували до 1939 року, а після встановлення радянської влади ці товариства було ліквідовано [41]. Питання послідовності та наступності фізичної культури знайшли своє відображення у діяльності послідовників педагогічної теорії О. К. Анохіна, Є. Ф. Гарнич-Гарницького, В. К. Крамаренка, К. Д. Ушинського та ін., які сприяли розвитку фізичного виховання в м. Київ.

Починаючи з середини 1920-х років, вводяться обов'язкові уроки фізичної культури у школі, а з 1929 р. створюються кафедри фізичного виховання у ВНЗ.

Початок і кінець 1980-х років минулого сторіччя характеризується як етап виникнення валеології – науки про здоров'я. За допомогою валеологічної освіти в 1990-х роках зріс інтерес вчених до проблеми здоров'я і завдяки цьому з'явилися нові терміни для визначення здорового способу життя «культура здоров'я», «культура особистості» – розділи, які

включаються в усі програми шкільного предмета «Фізична культура» та навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [83]. Завдяки усвідомленню ціннісного ставлення до здоров'я педагогічна наука прагне до повноцінного і неускладненого розвитку людини в процесі навчання і виховання, без шкоди її здоров'ю.

У середині ХХ ст. у вітчизняній та зарубіжній теорії і практиці виховання

з'явився термін «технологія», який запозичене з інженерно-технічної сфери, що окреслював сукупність методів, необхідних для здійснення процесу виробництва, а також як науковий опис способів певного виду виробництва [77]. Наприкінці ХХ ст. в педагогічну термінологію увійшло поняття педагогічної технології. На думку провідних науковців (В. І. Євдокимов, М. В. Кларін, П. І. Самойленко та ін.) технологічність освітнього процесу виступає показником його якості, оптимальності, науковості.

Послідовність та наступність цього періоду характеризується активним впровадженням інноваційних програм та технологій оздоровлення молоді.

Основними чинниками, що сприяють створенню та впровадженню у практику нових фітнес-програм, були результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності [62], поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ-платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо), а також ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнесіндустрії [65].

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації постійно здійснюють вагомий внесок у розвиток нових фітнес-програм. Серед них такі організації, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів, Міжнародна асоціація рухової активності і танців, Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» та інші.

До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країнах належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований у 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія)

тощо. Міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, які успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм [35].

Країни Євросоюзу тривалий час проводять системну роботу щодо виховання здорового способу життя молоді, застосовуючи здоров'язберезувальні технології. Виховання здорового способу життя забезпечується спільними діями державних, громадських, конфесійних організацій, навчальних закладів і транснаціональних корпорацій [18; 76]. Значну роль відіграють міжнародні проекти, які забезпечують виховання здорового способу життя в умовах формальної і неформальної освіти. Актуальною в країнах Євросоюзу є ідея оздоровчого виховання молоді, головний акцент якої спрямований на практичну дію щодо упередження шкідливих та загрозливих для життя залежностей. Теоретичні знання повинні забезпечувати потрібний рівень поінформованості у здійсненні конкретних завдань з охорони здоров'я.

Мету оздоровчої освіти визначають вміння ідентифікувати власні проблеми оздоровчого характеру, здатність помічати оздоровчі потреби сім'ї, а також оточення, готовність до здійснення вибору і прийняття рішень щодо забезпечення здорового способу життя [89].

Вітчизняні науково-дослідницькі організації та окремі вчені здійснюють значний внесок у розробку та впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом багатьох років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (Г. Л. Апанасенко, І. В. Муравов та ін.), Український державний університет фізичного виховання і спорту (з 1998 р. – Національний університет фізичного виховання і спорту України) [35].

Науковцями визначені та обґрунтовані найбільш поширені засоби фізкультурно-оздоровчих занять: ходьба і біг, крос та естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки,

гімнастика, ритмічна гімнастика, спортивне орієнтування, туристичні походи, заняття на тренажерах [54].

Таким чином, із розвитком людської цивілізації здійснювався і генезис досліджуваної проблеми, який дозволив передбачити її перетворення та спрогнозувати проектування в освітньому просторі оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

1.2. Всебічний та гармонійний розвиток особистості школяра – основний принцип навчання

У запропонованій для обговорення версії Програми економічних реформ системи освіти була визначена головна проблема освіти сучасності: невідповідність якості освіти сучасним вимогам [96]. Останнім часом вирішення цієї проблеми було ключовим завданням у діяльності освітян. По-перше, значно актуалізувалася соціальна потреба у зміні освітньої парадигми на гуманізуючу, що заперечує маніпулювання людиною і передбачає реалізацію принципово іншого підходу до неї, як до мети і центру виховних зусиль, що пропагує ідеї та орієнтири, які пройняті повагою до особистості кожного учня та турботою про його розвиток [25]. По-друге, на сучасному етапі розвитку українського суспільства найбільш актуальними є проблеми напруженої соціально-демографічної ситуації, незадовільного стану здоров'я населення та очікуваної тривалості життя людей, прогресування хронічних неінфекційних захворювань та відсутності традицій здорового способу життя. Ці проблеми несуть реальну загрозу гуманітарній безпеці України. Як гуманітарна сфера, фізична культура і спорт безпосередньо пов'язані з людиною, яка одночасно є їх об'єктом і суб'єктом [82]. По-третє, у сучасній теорії і методиці фізичного виховання відбувся перегляд пріоритетів. Сьогодні в освітньому процесі перевага надається покращенню та збереженню здоров'я учнівської молоді на довгі роки, їх креативному,

інтелектуальному вдосконаленню, а не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей [79].

За визначенням, що надано у педагогічному словнику, зазначено, що «фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна зі сфер суспільної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я і розвиток фізичних здібностей людини». В законі України «Про фізичну культуру і спорт» вказано: «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, моральноволевих та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Ці два визначення підкреслюють значення та роль фізичної культури в удосконаленні біологічного і духовного потенціалу людини.

Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку. Дослідження феномена «здоров'я людини» виявили переважання суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби [13; 42 та ін.]. Більше того, комплекс суто медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників дають право стверджувати, що стан системи охорони здоров'я зумовлює лише близько 10,0 % усього комплексу впливів. Решта 90,0 % припадає на екологію (близько 20,0 %), спадковість (близько 20,0 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50,0 %). Тобто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а також медичне визначення здоров'я, як відсутність хвороби, не відповідає життєвим реаліям [74 та ін.].

Крім того, сучасні уявлення про фізичну культуру особистості вже не обмежуються поняттям здоров'я, розвитком фізичних якостей, функціональними можливостями організму і руховими навичками. Найважливішими складовими формування і розвитку фізичної культури у персоніфікованій формі стають світогляд, система цінностей, потребнісно-

мотиваційна сфера особистості, широта, глибина знань, здатність реалізовувати цінності фізичної культури у професійній та особистій діяльності [45.].

Значна увага проблемам формування гуманістичних орієнтацій молоді на здоров'язбереження, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, здоровий спосіб життя приділена у роботах В. М. Видріна, П. О. Виноградова, Л. В. Волкова, Б. М. Шияна та ін.

На думку вченого [37] гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють учневі успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища.

Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності учня, направляють його на досягнення «ідеального стану» в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію. Вони не можуть нав'язуватися особистості примусово, а учень має вільно їх обирати. Цінності виступають внутрішнім, емоційно визначеним орієнтиром, власною духовною позицією, глибоко особистим, виробленим ним самим ставленням.

У педагогічних дослідженнях науковці розглядають фізичну культуру як один із видів діяльності людини. У цьому контексті її тлумачать як процес і результат діяльності людини щодо перетворення своєї фізичної (тілесної) природи [2]; як якісну характеристику діяльності, що задовольняє потреби в підготовці людини до праці, захисту Вітчизни, до інших форм життєдіяльності за допомогою її фізичних, біологічних сил і можливостей, шляхом оздоровлення та загартування [42]; як галузь діяльності, яка задовольняє потреби суспільства у формуванні фізичної готовності людини до різних форм її життєдіяльності [10]. На сьогодні в літературі все частіше зустрічаються терміни «оздоровча фізична культура», «фізичне виховання оздоровчого спрямування» [78 та ін.]. Обидва терміни – похідні від

узагальненого поняття «фізична культура». Оздоровча фізична культура використовує всі форми, засоби та методи фізичної культури, які забезпечують зміцнення та збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданнями оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, формування та підвищення адаптаційних можливостей організму до негативних чинників навколишнього середовища, попередження захворювань [79].

Практична діяльність вищої школи свідчить, що найбільш вразливою ланкою виховної роботи у формуванні позитивного й активного ставлення школярів до навчання є дисципліна «Фізичне виховання». Негативне ставлення до відвідування занять із фізичного виховання набуває значних масштабів і деструктивно впливає на загальний стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів [12]. Тому одним із шляхів удосконалення освітнього процесу з фізичного виховання школярів є його оптимізація, яка неможлива без урахування психофізіологічних можливостей особистості [21].

У сучасному суспільстві ідея гуманізації системи освіти трактується як оптимальний розвиток і поєднання психічних, фізичних, інтелектуальних, моральних і духовних якостей особистості в просторі індивідуальноорієнтованого освітнього процесу [65]. Зокрема, визначаючи роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання, пропонується керуватися загальнолюдськими цінностями, орієнтуватися на принципи демократизації й гуманізації освітнього процесу [25].

Гуманістичні тенденції розвитку освіти сучасні науковці розглядають як домінуючий чинник прогресу у сфері фізичної культури і спорту [11]. Необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у ряді важливих документів, що пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами.

Аналіз суті поняття «гуманізація фізичного виховання» дав змогу встановити актуальність оновлення змісту фізичного виховання, орієнтацію освітнього процесу на особистість, поєднання фізичних та духовних можливостей учнів, пошук нових форм, засобів та методів навчання. Встановлено, що необхідність гуманізації обумовлена державними інтересами, які знайшли відображення у низці важливих документів, які пов'язані з розвитком фізичної культури і спорту в країні та оздоровленням населення їх засобами. Визначено, що формування найвищих людських якостей засобами фізичної культури, підвищення рівня фізичного та духовного розвитку учнів, вирішення загальних педагогічних завдань щодо фізичного виховання особистості неможливе без застосування принципів гуманізму в освітньому процесі, на основі яких повинна ґрунтуватися оновлена методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

1.3. Інноваційні оздоровчі технології фізичного виховання школярів

Останніми роками збереження потенціалу та примноження здоров'я нації є предметом значної уваги науковців та фахівців у галузі фізичної культури і спорту, вікової фізіології, санітарної гігієни та педіатрії, педагогіки і психології.

У психолого-педагогічній науці та практиці відбувається активний пошук ефективних педагогічних моделей і технологій оздоровлення молоді.

Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знайшли відображення у розвідках науковців [17; 23; 93], та ін.

Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали [46; 84] та ін. Вчені

пов'язують актуальність досліджень зі стрімким зниженням стану здоров'я населення України [15; 77 та ін.].

Технології та технологічний підхід в освіті та фізичному вихованні школярів. Загальнотеоретичні основи педагогічних технологій розроблені в працях М. В. Кларіна, В. М. Монахова, Є. В. Шматкова та ін. Використання педагогічних технологій у вищих навчальних закладах представлено в роботах таких зарубіжних та вітчизняних вчених, як О. Є. Антонова, В. П. Беспалько, М. В. Кларін, О. І. Когут, А. С. та інших авторів. Стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить перед освітою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм, методів та прийомів навчання.

Аналізуючи психолого-педагогічні літературні джерела, можна дійти висновку, що в історії становлення й розвитку, як і у формулюванні понять «педагогічна технологія», «освітня технологія», «технологія в освіті», «технологія навчання» спостерігаються різні розуміння і тлумачення цих понять (технології навчання, технології в освіті як технічні засоби навчання та технології освіти).

Приблизно до середини 50-х років вони були пов'язані зі створенням певного технічного середовища.

Вивчення проблеми конструювання та застосування оздоровчих технологій вимагає уточнення термінів «підхід» та «технологія» як базових понять. Поняття «підхід» у загальному розумінні означає певну сукупність різноманітних засобів та прийомів, які діють певним чином на когось. У науковому розумінні поняття «підхід» трактується як вихідна позиція, що становить основу дослідницької діяльності [21].

Поняття «технологія» (з грецького дослівно – «наука про майстерність») тлумачиться, як: 1) сукупність методів обробки, виготовлення, зміна стану, властивостей, форми вихідної сировини, матеріалу або напівфабрикату у процесі виробництва; 2) наука про способи впливу на сировину, матеріал відповідними засобами виробництва [31, с. 6].

Майже всі вітчизняні дослідження 1970–80-х років визначали технології навчання через цілі, завдання, засоби тощо [20].

Нове розуміння сутності педагогічної технології виникло у зв'язку із підходом до неї як до засобу побудови навчального процесу, керування ним. Під технологією людської діяльності розуміється системний аналіз, керівництво, проектування й оцінка компонентів, що створюють цілий ланцюг діяльності [13].

Сьогодні у трактуванні та використанні поняття існують значні розбіжності. Неоднозначність у тлумаченні сутності педагогічної технології пов'язана насамперед зі специфічними особливостями педагогічного процесу [6].

Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального простору закладу середньої освіти. Фізична культура як система, базовими компонентами якої є фізичне виховання, спорт, адаптивна та оздоровча фізична культура, у своєму концептуальному блоці містить не лише завдання розвитку і вдосконалення моторно-функціональних (фізичних, рухових) якостей, формування рухових навичок, але і зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення стійкості до впливу несприятливих чинників природного середовища та професійної діяльності.

Згідно з запропонованим підходом поняття «здоров'язбережувальна технологія» може розглядатись як частина педагогічної науки, як спосіб організації, модель навчального процесу, як інструментарій освітнього процесу [29].

Варіативність змісту цих понять спонукала до вивчення класифікації здоров'язбережувальних технологій у наукових джерелах. Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій, які застосовуються у навчальновиховному процесі загальноосвітньої школи, надав можливість виокремити такі типи [32]:

– *здоров'язбережувальні технології*, що створюють безпечні умови для перебування, навчання, праці в школі та вирішують завдання раціональної

організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), а також відповідності навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

– *оздоровчі технології*, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів та підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я, до яких відносять фізичну підготовку, фізіотерапію, ароматерапію, загартування, гімнастику, масаж, фітотерапію, музичну терапію;

– *технології навчання здоров'язбереження* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (управління емоціями, розв'язання конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки внесенню відповідних тем до предметів загальнонавчального циклу, введенню до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

– *виховання культури здоров'я* – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [32].

На сьогодні серед безлічі підходів до трактування та класифікації здоров'язберезувальних технологій загальноновизнаною є класифікація [22]. В її основі – різноманітні підходи до здоров'язбереження, що визначають характерні форми та методи діяльності.

1. Медико-гігієнічні технології – належать до галузі охорони здоров'я, компетенції медпрацівників, що здійснюють контроль та надають допомогу у забезпеченні відповідності гігієнічних умов навчально-виховного процесу вимогам державних стандартів.

2. Фізкультурно-оздоровчі технології – використовуються на заняттях з фізичної культури та в організації позанавчальної діяльності освітнього

закладу. Їх реалізація позитивно впливає на фізичний розвиток, сприяє формуванню ціннісного ставлення до власного фізичного «Я».

3. Екологічні здоров'язбережувальні технології – це система заходів, які комплексно спрямовані на забезпечення екологічних та природних умов життєдіяльності, гармонізації взаємовідносин людини з природою.

4. Технології забезпечення безпеки життєдіяльності – реалізацію зазначених технологій забезпечують працівники архітектури, будівельники, комунальні, інженерно-технічні працівники, фахівці з цивільного захисту, охорони праці та інші, які визначають організаційну складову здоров'язбереження, що підлягає обов'язковому контролю та включенню до системи здоров'язбережувальних технологій.

5. Здоров'язбережувальні освітні технології, які прийнято поділяти на організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та навчально-виховні.

За напрямом діяльності серед окремих здоров'язбережувальних технологій розрізняють наступні:

- медичні (технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації фізичного здоров'я, санітарно-гігієнічні);
- освітні, що сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні і виховні);
- соціальні (технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки);
- психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку) [61].

Таким чином, аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст технологій дозволив з'ясувати, що здоров'язбережувальні технології – це індикатор якості освітніх технологій; оптимальне поєднання традиційних технологій навчання з принципами, методами і прийомами, спрямованими на збереження й підтримку здоров'я; технології навчання підтримання здоров'я, здорового способу життя, формування здорової нації; навчально-методичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів; створення сприятливого для здоров'я освітнього

середовища; забезпечення навчання і виховання з урахуванням індивідуальних, вікових і психофізіологічних особливостей школярів.

У педагогічній діяльності та у системі фізичного виховання зокрема спостерігається взаємозв'язок технологій. Поняття «педагогічні технології», «освітні технології», «технології навчання», «здоров'язбережувальні технології», «фізкультурно-оздоровчі технології» є взаємодоповнюючими та взаємозалежними.

Освітня технологія є найбільш узагальненим поняттям. Основою цієї технології виступає гуманістична концепція освіти. Національна доктрина розвитку освіти [17], підкреслюють пріоритетність виховання у процесі становлення особистості, здатної до самовизначення та самореалізації у сучасному суспільстві. Педагогічні технології відображають тактику реалізації цієї концепції в освітньому й управлінському процесах. Технології навчання, технології виховання, технології управління і так звані «спеціалізовані» технології (інформаційні та здоров'язбережувальні) є однаково важливими складовими педагогічних технологій. І залежно від їх спрямування (цілей), змісту, методів і форм вони можуть набувати ознак, притаманних особистісноорієнтованим технологіям. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується в оздоровчих технологіях, які в даний час активнорозвиваються.

Для узагальнення вищесказаного уніфікацію термінів оздоровчої фізичної культури проведемо у такому напрямку: смислову основу словосполучень «здоров'яформуючі», «здоров'яорієнтовані», «здоров'язбережувальні» тощо складають два слова, перше здоров'я, друге означає його спрямованість на щось.

І не має значення, який рівень здоров'я має людина: низький, середній або високий. Це поняття передбачає і нівелювання ризиків появи ускладнень захворювання, і підвищення рівня здоров'я від низького до високого, і підтримку (збереження) у стані оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму. Крім цього, оздоровчі технології

передбачають різні терапевтичні заходи [73] сформулювали поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», під яким розуміють комплекс науково-теоретичних, практичних знань у використанні засобів, передбачених для реалізації рухового потенціалу людини з метою підтримки здоров'я, покращення кондиційних показників і психологічного стану. Автори визначають, що фізкультурно-оздоровчі технології є змістовим наповненням оздоровчої фізичної культури і є динамічною системою, яка включає концептуальний, процесуальний, управлінський і координуючий компоненти [3].

Більш розгорнута класифікація основних видів оздоровчої аеробіки, врахувавши такі показники, як цільову спрямованість (установку); організаційно-методичну форму проведення занять та заходів; зміст засобів; функціональну спрямованість, у тому числі за фізичними якостями; ступінь навантаження; анатомічні ознаки; вікові особливості; статеві особливості; рівень підготовленості; місце (середовище) проведення занять; кількісний склад; біомеханічні принципи (взаємодію з опорою); технічну забезпеченість [68] (рис. 1.1.).

Запропонована класифікація фітнес-технологій (рис. 1.2.) не претендує на завершеність, є відкритою, динамічною системою, яка постійно доповнюється новими вправами та рухами, різними за структурою та ступенем дії на організм [10].

Передумовою розвитку нових фітнес-програм є:

- найкращі розробки у суміжних наукових дисциплінах, які акумулює та інтегрує технологія створення програм;
- досягнення науки та практики, що дозволяє вдосконалюватися, створюючи сучасні види занять;
- розробка інноваційних методик занять оздоровчою та лікувальною фізичною культурою з елементами різних видів спорту;

– новітнє технічне оснащення спортивних залів для занять, що дозволяє розробляти нові комплекси вправ із використанням спортивного устаткування;

– створення музичного супроводу за допомогою комп'ютерів, що призвело до виникнення танцювальних видів занять [27].

Власні педагогічні спостереження [12; 29; 39] дають змогу стверджувати, що на сьогодні оздоровчі технології не є індивідуальним здобутком окремих вчених, а розробляються відповідно до досягнень окремих сфер діяльності та галузей наук. У той же час активізувалися процеси інтеграції і взаємодії різноманітних видів рухової активності, що обумовило появу нових глобальних концепцій – оздоровчих технологій [68].

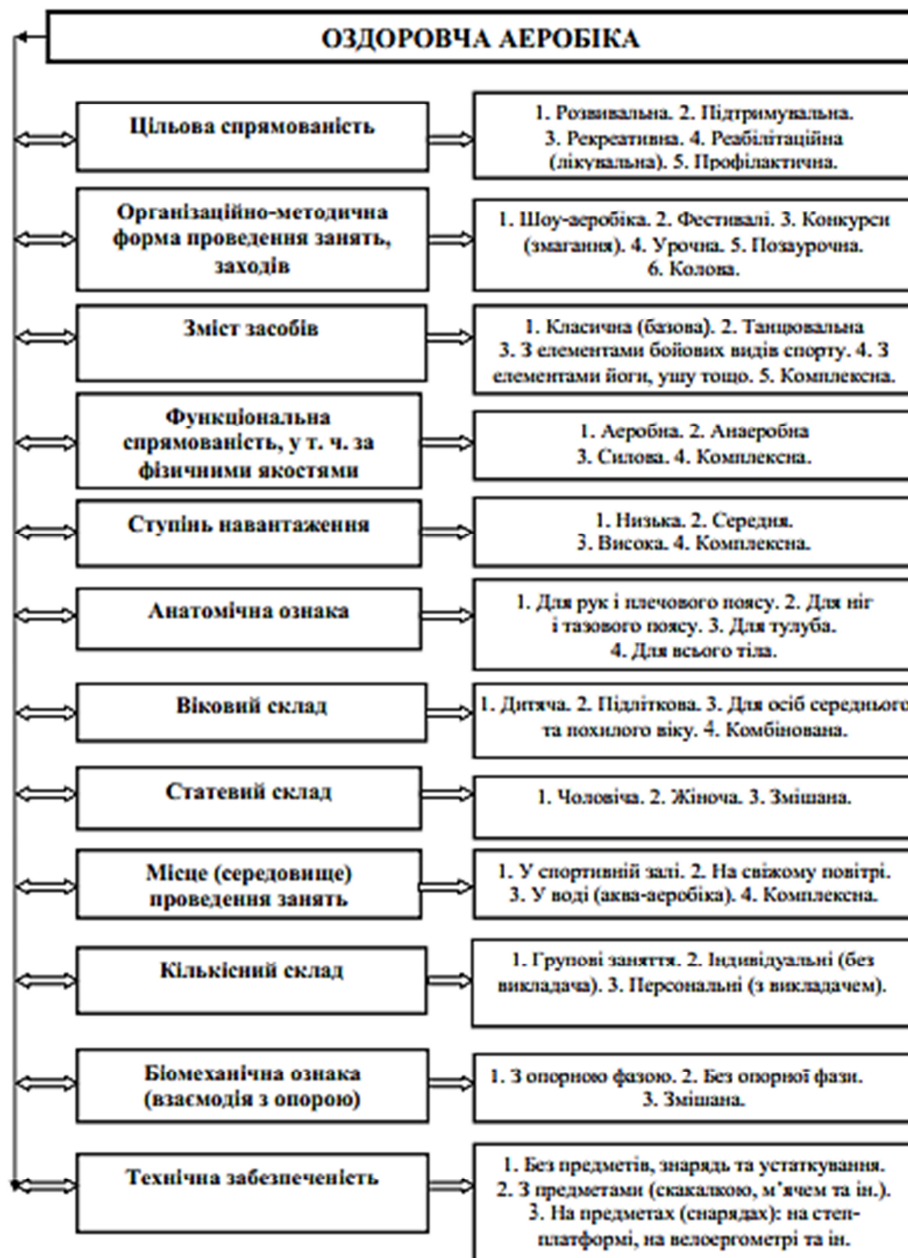


Рис. 1.1. Класифікація основних видів оздоровчої аеробіки

Оздоровча технологія включає в себе постановку мети та завдань оздоровлення і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності у тій чи іншій формі. Крім того, сучасні оздоровчі технології включають у себе визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовленості, питання управління та адміністрування.

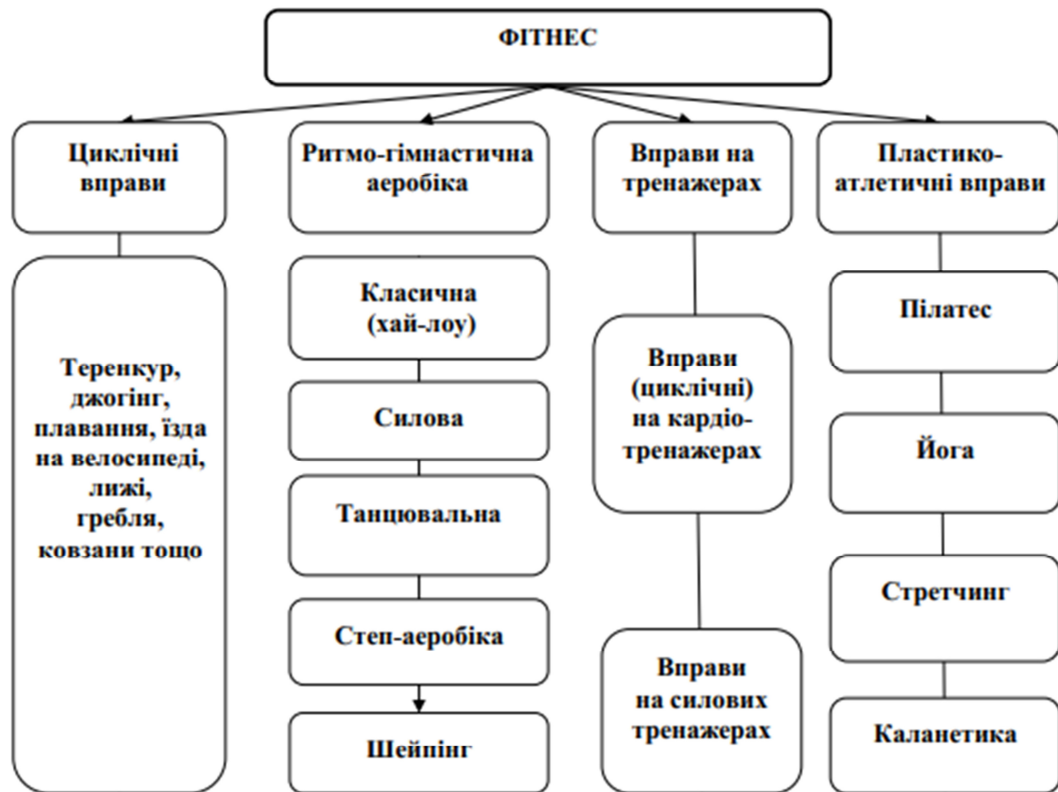


Рис. 1.2. Класифікація фітнес-технологій

Аналіз понятійно-термінологічного апарату дослідження дозволив уточнити сутність поняття «оздоровчі технології», яке розглядається як один із напрямків педагогічних технологій, що становить собою динамічно розвинену педагогічну, науково, теоретично і методично обумовлену систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи в здоров'язберезувальному освітньому просторі закладу вищої освіти, яка призначена для підтримки, зберігання та покращення фізичного здоров'я і психологічного стану, профілактику хвороб та підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Висновки до першого розділу

1. Аналіз нормативно-правових актів щодо функціонування системи освіти загалом та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів свідчить, що в Україні за роки незалежності створено всі правові та нормативні передумови для функціонування національної системи фізичного виховання учнівської молоді.

Встановлено, що спостерігається неадекватність зусиль у справі збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до питань фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів.

2. Окреслено основні тенденції вдосконалення системи фізичного виховання молоді: скорочення регресування і погіршення стану здоров'я неможливе без формування культури збереження здоров'я як світоглядної орієнтації у молоді;

оновлення форм мотивації і залучення учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей кожного як під час обов'язкових занять фізичною культурою, так і її видами в позанавчальний час.

3. Аналіз існуючих на сьогодні підходів, уявлень про сутність та зміст педагогічних технологій, авторських методик та програм у фізичному вихованні школярів дозволив з'ясувати, що саме оздоровчі технології з широким арсеналом засобів можуть стати тим чинником, який сприятиме покращенню соматичного здоров'я учнів їх фізичної підготовленості. Доведено необхідність впровадження в освітній процес таких оздоровчих технологій, які будуть враховувати потреби та вподобання учнів до занять фізичними вправами.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи дослідження. Відповідно до завдань наукового пошуку, визначених цільовою установкою нашого дослідження, використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, об'єднаних в наступні групи: теоретичні, емпіричні та діагностичні, експериментальні, методи математичної статистики.

Теоретичні методи дослідження

Літературний та концептуально-порівняльний аналіз. Розробка моделі методичної системи застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі з фізичного виховання у школах України вимагала вивчення, систематизації, узагальнення, інтерпретації, пояснення окремих положень і фактів наукових, літературних та документальних джерел з усіх основних аспектів фізичного виховання учнів згідно з загальноприйнятою технологією [31; 48] за такими напрямками, як:

- правові та концептуальні особливості державного управління системою фізичного виховання;
- аналіз науково-валеологічних засад комплексного вирішення завдань фізичного виховання;
- методологія та методи дослідження у галузі педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання;
- сучасні завдання, методи, принципи, зміст, форми та технології фізичного виховання школярів у системі освіти;
- аналіз індивідуального здоров'я молоді, пов'язаний з його кількісною оцінкою, раціональними параметрами занять оздоровчої спрямованості, індивідуалізацією процесу фізичного виховання;
- освітньо-виховна роль фізичного виховання та методики залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Методи структурно-системного аналізу, проектування та моделювання. Використання системного підходу, методів структурно-системного аналізу, проектування та моделювання дозволило розробити експериментальну модель методичної системи застосування оздоровчих технологій, передбачити розгляд взаємопов'язаних структурних зв'язків та її компонентів, спрямованих на активізацію освітнього процесу з фізичного виховання в школі, мотиваційно-ціннісного ставлення учнів до здорового способу життя, забезпечення фундаменту фізичної та розумової працездатності, довгострокової адаптації до професійної діяльності та формування оздоровчої компетентності.

Методи емпіричного та діагностичного рівня дослідження

Визначення рівня *теоретичної підготовленості* школярів здійснювалося за допомогою комп'ютерної програми [6], складання словника основних понять та індивідуальних оздоровчих програм.

Анкетування проводилося для вивчення стану фізкультурно-оздоровчої роботи у школах, організації занять з учнями, а також виявлення мотивації школярів до активних занять фізичними вправами в процесі навчальних та позанавчальних форм. Для цього була розроблена анкета (додаток А) за стандартною методикою соціологічних опитувань. Результати опитування дозволили визначити основні мотиви відвідування занять та пріоритетний вид фізкультурно-оздоровчої активності та спорту.

Самооцінка учнями стану власного здоров'я визначалася за методикою В. П. Войтенка.

Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал.

Оцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка за кількістю балів наведена у табл. 2.1.

Оцінка рівня здоров'я за методикою В. П. Войтенка

Кількість балів	Стан здоров'я
0–3	Ідеальний
4–7	Добрий
8–13	Посередній
14–20	Задовільний
21–27	Незадовільний

Крім того, в анкеті всі питання були згруповані в залежності від симптомів, які дають можливість прогнозувати схильність до певних захворювань. До першої групи відносяться захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату (тахікардія, брахікардія, міокардит, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, гіпотонія, травми опорно-рухового апарату) – 3, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 18, 22 номери запитань. Другу групу утворюють психічні захворювання (невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів) – питання під номерами 2, 9, 15, 16, 23, 24, 25, 26. До третьої групи відносяться захворювання центральної нервової системи (остеохондроз, судинна дистонія, черепно-мозкові травми, менінгіт) – питання 1, 4, 5, 13, 14, 20. Останню, четверту, групу становлять розповсюджені захворювання системи травлення (гастрит, гепатит, дизентерія, коліт, грижа, холецистит, жовчнокам'яна хвороба та виразка шлунку) – 6, 19, 21.

Наукові дослідження свідчать, що у школярів найчастіше спостерігаються порушення у роботі серцево-судинної системи [35]. Тому в програмі експерименту було передбачено дослідження ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С. А. Душаніна. Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань визначалася за табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Оцінка ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість балів	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
13 і менше	Відсутній
14–23	Мінімальний
24–29	Виражений
30–37	Явний
38 і більше	Ризик максимальний

Педагогічне спостереження відбувалося впродовж всієї експериментальної роботи в процесі навчальної, позанавчальної та дистанційної форм занять.

Об'єктом спостереження були вчителі та учні трьох шкіл м. Суми (№ 1, №2, №10).

Медико-біологічне тестування. Оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалася за методикою Г. Л. Апанасенка. В основу методики кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я покладені показники антропометрії (довжина, маса тіла, ЖЄЛ, сила кисті), а також стан серцево-судинної і дихальної систем.

Всі виміри проводилися на попередньо перевірених приладах.

Довжина тіла є найбільш стабільним показником, тому зрушення величини довжини тіла не тільки розкриває внутрішні процеси, що відбуваються в організмі, але й має важливе значення для побудови програми рухової активності учнів. Довжина тіла вимірювалася ростоміром з точністю до 0,5 см перед початком навчальних занять.

Маса тіла є більш лабільним показником фізичного розвитку, який зазнає впливу різних внутрішніх і зовнішніх чинників швидше й помітніше. Вимір маси тіла проводився на медичних вагах з точністю до 0,1 кг.

Окружність грудної клітки. Вимірювання проводилося в стані спокою при повному видиху і максимальному вдиху. При накладанні стрічки обстежуваний піднімав руки, а потім опускав їх та спокійно стояв. Спочатку вимірювався вдих (при цьому плечі не піднімалися), потім при глибокому видиху (плечі не зводилися), після цього у стані спокою. Різниця розмірів грудної клітки на вдиху і видиху склала екскурсію грудної клітки (її норма – 7–9 см).

Частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС визначалася пальпаторно, зазвичай, реєструвалася електронного секундоміру упродовж 15 с у стані спокою.

Динамометрія (вимірювання сили кисті) здійснювалася у наступній послідовності. Учень натирав руки магnezією і брав динамометр у руку; він повинен знаходитись на одній лінії з передпліччям біля стегна. Потім учень відводить руку вбік і енергійно стискає прилад, докладаючи максимальних зусиль. Сила фіксувалася в кілограмах. Дозволялося дві спроби. Не можна робити різкі змахи чи інші різкі рухи руками, які могли штучно покращити результат.

Тестування фізичної підготовленості учнів проводилося за допомогою методу контрольних вимірів. Було використано контрольні вправи робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для учнів спеціальних медичних груп [63], враховано рівень соматичного здоров'я, нозологію захворювання, показання лікаря. Для оцінювання силових якостей використовувалися такі тести: 1) стрибок у довжину з місця; 2) згинання і розгинання рук в упорі (хлопчика – лежачи на підлозі, дівчата – з колін); 3) підтягування на перекладині; 4) піднімання тулуба в сід за 1 хв з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені.

Визначення рівня концентрації уваги. Учневі пропонувався бланк тесту П'єрона-Рузера із зображеними на ньому чотирма геометричними фігурами: квадрат, трикутник, коло і ромб. За сигналом «Починаємо!» треба було

якомога швидше і без помилок розставити у ці фігури такі знаки: у квадрат – плюс, у трикутник – мінус, у коло – нічого, у ромб – крапку. Необхідно було розставляти знаки послідовно у кожній фігурі по рядках зліва направо. Час на виконання завдання – 1 хв. За командою «Стоп!» учень припиняв роботу.

Експериментатор у ході тестування контролює час за допомогою секундоміра і подає команди: «Починаємо!», «Стоп!».

Результатами даного тестування є: кількість заповнених досліджуваним за 1 хв геометричних фігур з врахуванням кола та кількість допущених помилок. За допущені під час заповнення помилки ранг знижується. Якщо допущено 1–2 помилки, то ранг знижується на одиницю, якщо 3–4 – на два ранги, а якщо помилок більше 4-х, то концентрація уваги вважається гіршою на три ранги.

Зниження концентрації уваги можуть спричинити поганий зір, хвороба, втомленість. Рівень концентрації уваги визначався за таблицею 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка концентрації уваги

Число опрацьованих фігур	Ранг	Рівень концентрації уваги
100	1	Дуже високий
91–99	2	Високий
80–90	3	Середній
65–79	4	Низький
64 і менше	5	Дуже низький

Експериментальні методи дослідження

Педагогічний експеримент розглядався як заплановане та організоване втручання дослідником у навчальний процес з фізичного виховання учнів.

У процесі констатувального етапу педагогічного експерименту здійснювалося вивчення об'єкта дослідження із застосуванням ряду методик.

На підставі отриманих даних розроблена модель методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів.

Результати аналізу організації процесу фізичного виховання на сучасному етапі реформування освіти загалом та системи фізичного виховання зокрема дозволили визначити найвагоміші компоненти відповідної структури, розробити збалансоване співвідношення методів, засобів, організаційних форм навчання, визначити зміст контролю та розробити диференційовану оцінку рівню сформованості оздоровчої компетентності учнів.

Зміст формувального етапу педагогічного експерименту був спрямований на впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій, реалізацію визначених педагогічних умов, використання навчально-методичного комплексу.

Статистичні методи дослідження

Статистичний аналіз проводився на персональному комп'ютері за допомогою програми STATISTICA 6.0 (StatSoft, 2001) та Office Excel 2007 (Microsoft).

2.2. Організація дослідження

На *першому етапі* (2020 р.) здійснювалося вивчення наукових джерел з окресленої проблематики та аналіз освітнього процесу фізичного виховання, постановка мети і завдань, вибір об'єкта, предмета дослідження.

Визначено сутність, складові та місце оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів. Здійснено вихідні зрізи фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів як показників результативності фізичного виховання.

На цьому етапі проведено дослідження пізнавальних, емоційно-вольових процесів, розумових здібностей учнів різних рівнів фізичного здоров'я та підготовленості, встановлено внутрішньосистемні зв'язки отриманих даних, визначено прояв розумових здібностей школярів в різні періоди навчального року.

З метою визначення місця фізичної культури і спорту в дозвіллі учнівської молоді проведено анкетування за модифікованою нами методикою В. А. Козакова. Це дозволило зробити певні кроки для покращення якості освітнього процесу і внести корективи у формування розкладу навчальних занять, провести підготовку матеріалів до розробки методичних рекомендацій і навчальних посібників.

На *другому етапі* (2020 – 2021 рр.) включав констатувальний педагогічний експеримент, спрямований на комплексне дослідження стану здоров'я, морфофункціонального розвитку, життєво важливих психологічних якостей, емоційного стану, розумової працездатності та фізичної підготовленості учнів.

З метою покращення організації освітнього процесу фізичного виховання створено комп'ютерну програму «Оцінка рівня соматичного здоров'я учнів» з інформаційною базою особистих та фізіологічних даних, за допомогою якої здійснювався поточний та підсумковий контроль рівня здоров'я школярів. За результатами аналізу довідок лікарсько-консультативних комісій учнів здійснено групування та систематизацію захворювань учнів за класами хвороб, визначено відсоток різних класів хвороб та супутніх нозологій за кількістю випадків, враховуючи можливість поліморбідності захворювань.

Проведено анкетування школярів з метою визначення пріоритетних мотивів до вибору видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, з'ясування зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на підвищення мотивації учнів до обов'язкових, факультативних та самостійних занять фізичними вправами.

Протягом *третього завершально-узагальнюючого етапу* (2021р.), дослідження виконано узагальнення та інтерпретацію результатів дослідження, сформульовано висновки роботи і практичні рекомендації, визначено перспективи подальших досліджень.

РОЗДІЛ 3

ПРОЕКТУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕЛІ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ

3.1. Фізкультурно-оздоровча активність молоді в освітніх закладах

Починаючи з другої половини ХХ століття, зростає роль використання рухової активності з оздоровчою метою. Рухова активність – це генеруючий та стимулюючий чинник у системі здорового способу життя. Вона має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку й підготовленості особистості, профілактики надмірної маси тіла й ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії [1; 14; 17 та ін.].

До показників, які суттєво впливають на рухову активність учнівської молоді в навчальних закладах, науковці відносять наповнюваність спеціальних медичних груп школярами з вадами здоров'я та участь молоді у фізкультурнооздоровчих заходах [20].

За результатами статистичного аналізу звітів у галузі фізичної культури і спорту, моніторингу результатів фізкультурно-оздоровчої роботи в Суській області, порівняння з показниками у північному регіоні України охарактеризовано стан фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальних закладах та обґрунтовано необхідність оновлення методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.

Зокрема, встановлено, що за останні одинадцять років (2010–2021 рр.) кількість осіб, які займалися різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи у системі освіти Сумської області, збільшилася на 25799 осіб (у 1,36 рази) за рахунок оздоровчої рухової активності учнів загальноосвітніх (ЗНЗ) та професійно-технічних (ПТНЗ) навчальних закладів, на відміну від студентів ВНЗ.

З'ясовано, що загальноосвітніх навчальних закладів Сумської області позитивна динаміка спостерігається у період з 2015 по 2021 рр. приріст становив 779 осіб (32,84 %).

У той же час, порівнюючи основні тенденції участі учнівської молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності в Сумській області та інших областях півночі України, встановлено, що існують певні відмінності.

Важливим чинником формування мотивації до рухової активності учнів є гурткова робота у навчальних закладах. Рівень охоплення учнівської молоді фізкультурно-оздоровчою роботою підвищувався за рахунок проведення багатоступеневих змагань різного рівня. [38].

Частка учнів, які займалися різними видами фізкультурнооздоровчої роботи у вільний від навчання час, у загальній кількості учнів становила лише 24,20 % [68].

В результаті аналізу участі молоді усіх навчальних закладів, підприємств та організацій в оздоровчих заходах у 2020 році встановлено, що питома вага осіб, задіяних у фізкультурно-оздоровчій роботі у дошкільних навчальних закладах (ДНЗ), становила 16,18 %, у ЗНЗ – 37,27 %, у ПТНЗ – 2,44 %, у ВНЗ I–II р. а. – 2,05 %, у ВНЗ III–IV р. а. – 1,34 %, в установах, організаціях у режимі робочого дня і у вільний від роботи час – 12,25 %, в організаціях за місцем проживання працівників – 27,85 % [35].

Недостатній рівень рухової активності населення детерміновано такими чинниками: анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення, недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського), відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя [83].

Таким чином, можна дійти висновку, що протягом 2020 р. Переважна більшість учасників усіх оздоровчих заходів (59,90 %) – це вихованці ДНЗ, учні ЗНЗ та ПТНЗ, а також студентська молодь [35]. Проте є очевидним, що кількість залучених до оздоровчої рухової активності осіб ніколи не корелювала з рівнем здоров'я молоді [83].

Слід звернути увагу на те, що у 2020 р. лише 27,04 %, вихованців усіх навчальних закладів області, які систематично відвідували уроки (заняття) з фізичної культури (фізичного виховання), приймали участь у фізкультурно оздоровчих заходах у позанавчальний час: у ДНЗ – 39,05 %; учні ЗНЗ – 25,62 %; учні ПТНЗ – 22,88 % та студенти ВНЗ I–II і III–IV р. а. відповідно 15,54 % та 15,56 % [35]. Таким чином, лише п'яту частину учнівської молоді області охоплено оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час. Такий показник не є випадковим.

Вкрай актуальним було підписання Президентом України у лютому 2016 року Указу «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», метою якої є формування умов для оздоровчої рухової активності та здорового способу життя задля формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі. Стратегія визначає низку завдань, основними серед яких є розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку, розроблення комплексу показників для оцінювання рівня фізичного здоров'я різних груп населення.

За останні одинадцять років в області майже вдвічі збільшилася кількість учнівської молоді, яка належить за станом здоров'я до СМГ. У цей період кількість учнів ЗНЗ, що мають відхилення у стані здоров'я, збільшилася

майже у шість разів (у 5,86 рази) – 53019 осіб у 2015 році порівняно із 9048 у 2010 році.

Встановлено, що існує тенденція до зростання даного показника – так, у 2014 році він досягнув максимального значення за останні десять років та становив 26,41 %, тобто кожний четвертий учень мав відхилення у стані здоров'я. Зауважимо, що починаючи з 2014 року, до статистичної звітності включали загальну кількість учнів, що належали за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп.

У 2020 році в навчальних закладах Сумської області частка осіб, що зараховані до підготовчої та спеціальної медичної групи (до загальної кількості тих, хто відвідував уроки (заняття) з фізичної культури (фізичного виховання)), становила 28,46 % (у ДНЗ – 5,64 %, у ЗНЗ – 36,92 %, учні ПТНЗ – 17,42 %). Стан здоров'я випускників ЗНЗ та ПТНЗ, які, як правило, вступають до ВНЗ для продовження навчання, не дозволяє повною мірою виконувати вимоги навчальної програми, що призводить до перегляду навчально-методичного комплексу та зменшення фізичного навантаження. Це пояснюється тим, що, закінчуючи навчання в школі фізично не підготовленими, абітурієнти, а з часом студенти першого курсу, не готові до сприймання необхідних фізичних навантажень на заняттях із фізичного виховання [23].

Пристосовуючи ці навантаження до знижених функціональних можливостей, вчителі не можуть забезпечити належний рівень фізичної підготовленості і здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що заняття з фізичного виховання входять до рейтингу «неулюблених предметів». Лише заклавши фундамент фізичного розвитку з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу, можна зберегти здоров'я молоді [23].

Сучасна методика викладання фізичного виховання не враховує цього важливого чинника.

У загальноосвітніх навчальних закладах Сумської області питома вага учнів, які зараховані за станом здоров'я до СМГ, до загальної чисельності учнів становила 12,63 % у 2019/20 н. р. та 12,65 % у 2018/19 н. р. [68].

Дані, що характеризують кількісний склад осіб, які належали за станом здоров'я до спеціальної медичної групи та охоплені фізкультурною роботою, в Сумській області є значно вищими за аналогічні показники в цілому по Україні.

Таким чином, встановлено, що стан здоров'я учнівської молоді Сумської області погіршився, особливо за останні роки. Подібна тенденція не простежується в інших освітніх закладах: у 2020 році серед дошкільнят лише 5,64 % дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Тому ці показники слід розцінювати як типові по Україні [92].

Аналіз статистичної інформації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах Сумської області та України дозволив дійти наступних висновків. За останні 11 років в області майже вдвічі збільшилася кількість учнів, які належать за станом здоров'я до СМГ [47].

Загальна кількість дітей та молоді, що брала участь у фізкультурнооздоровчих заходах у навчальних закладах Сумської області, щороку зменшується. Лише п'яту частину учнів, які систематично відвідували заняття з фізичного виховання, було охоплено фізкультурно-оздоровчою руховою активністю у вільний від навчання час [47]. Створенню в освітніх установах середовища, що заохочуватиме молодь до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя заради формування здоров'я як найвищої соціальної цінності, сприятиме модернізація системи фізичного виховання, яка має розглядатися в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя й не зводиться лише до рядової навчальної дисципліни.

3.2. Застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі учнів

Процес фізичного виховання учнів повинен бути спрямований на зміцнення здоров'я та нівелювання наслідків перенесених захворювань, корекцію функціональних і рухових порушень, підвищення рухової активності, формування основних (у першу чергу, життєво необхідних) рухових умінь і навичок, корекцію постави, навчання правильного дихання тощо [61].

Незважаючи на певну розробленість сучасних підходів щодо застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, на практиці не спостерігається дієвих ефектів від їхнього впровадження [15; 42;]. При цьому залишилось поза увагою розв'язання цієї проблеми в умовах реорганізації традиційної системи фізичного виховання у школах України. На нашу думку, це зумовлено складністю організації роботи з контингентом школярів, що скеровані за висновками лікарів до СМГ та звільнені від практичних занять з фізичного виховання, несформованістю ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Тому метою нашого подальшого дослідження було обґрунтування переваг і труднощів у впровадженні сучасних оздоровчих технологій під час занять зі школярами та перспектив їх подальшого застосування. Результати анкетування учнів показали, що найбільшою популярністю серед учнівської молоді, яка має відхилення у здоров'ї, користуються такі види спорту та рухової активності, як велопогулянки (45,09 %), оздоровче плавання (влітку) (43,59 %), аеробіка (25,0 %), оздоровча ходьба, біг (20,94 %), атлетична гімнастика (16,02 %), туризм (8,97 %), настільний теніс (5,34 %), волейбол (3,42 %), фітнес-йога (3,21 %), баскетбол (2,14 %), футбол (1,28 %) та ін.

До пріоритетних видів спорту та рухової активності віднесені не всі види, які включені у навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання». Тобто навчальний процес не в повній мірі відповідає інтересам учнів.

Популярність сучасних оздоровчих технологій серед школярів обумовлена тим, що кожна з них сприяє вирішенню тих чи інших завдань,

задоволенню різних потреб, значущих для особистості учня. Для кожної з них характерна основна мета – сприяти прагненню до покращення здоров'я, фізичного та психічного добробуту. У той же час, як показує особистий досвід та досвід фахівців [14; 69], використання сучасних оздоровчих технологій із даним контингентом учнів має не тільки переваги, а й цілий ряд недоліків та обмежень.

Протягом одного навчального семестру було проведено дослідження, в ході якого вивчалась ефективність застосування оздоровчих технологій із використанням дозованої оздоровчої ходьби і бігу, дихальної гімнастики за методикою О. М. Стрельнікової, атлетичної гімнастики, класичної аеробіки, рухливих та спортивних ігор. З цією метою було сформовано 4 відносно однорідних груп. Розподіл дітей на групи відбувався за їх бажанням займатися тим чи іншим видом фізичної культури, нозологією захворювань, рівнем фізичного здоров'я, наявністю фахівців та матеріальної бази навчального закладу, а також з урахуванням організації навчального процесу. Медичний контроль здійснював лікар медпункту школи.

Заняття проводилися два рази на тиждень по 60 хв. Під час проведення експерименту здійснювалося спостереження за функціональними реакціями кардіореспіраторної системи на навантаження, оскільки при цьому можна спостерігати за відхиленнями з боку серцево-судинної системи, які не виявлені під час медичного огляду на початку навчального року. Основна увага спрямовувалася на те, що після перенесених деяких інфекційних захворювань дозвіл до занять давався лише після відповідних функціональних проб кардіореспіраторної системи. При цьому всі зміни функціональних показників соматичного здоров'я вносилися до шкільної інформаційної бази даних, що дало змогу не лише оперативно здійснювати контроль за станом фізичного здоров'я, але й розробити індивідуальні диференційовані навчальні програми, передбачити розвиток тих чи інших захворювань та спрогнозувати майбутній стан здоров'я.

Було розроблено систему базових тестових завдань для поточного та підсумкового (семестрового) контролю, яка відповідала змістовим модулям за семестрами та роками навчання. Методи інноваційного навчання потребують переходу саме на електронні носії інформації. Тому були створені та впроваджені у навчальний процес комп'ютерні програми тестового контролю [8]. Для інформаційного забезпечення навчального процесу на цьому етапі доцільним було створення електронного каталогу літератури фізкультурного профілю. В інформаційну базу введено навчальну літературу, завдяки чому школярі мали можливість швидко знаходити відповіді на питання, які їх цікавлять.

Таким чином, в ЕГ, окрім лекційних і практичних занять, здійснювалася інформаційна орієнтованість школяра за рахунок активного використання варіативного компонента в теоретичному розділі програми. Заняття були спрямовані на засвоєння учнями методик визначення власного фізичного стану, здоров'я, психокорекції та вдосконалення організаційно-педагогічної діяльності вчителя. Навчальний матеріал був представлений за допомогою взаємодії педагога та учня і подавався у вигляді спеціалізованого курсу бесід, диспутів, зустрічей, присвячених основам здорового способу життя. Було створено електронні версії слайд-презентації, випущено методичні рекомендації. Ефективність засвоєння обсягу інформації учнями КГ та ЕГ визначалася за допомогою комп'ютерного тестування.

Статистичні дані проведених досліджень показали, що у школярів ЕГ виявлено більш високу успішність, що вірогідно ($p < 0,05$) відрізняється від показників учнів КГ. Тестування показало значно більшу кількість позитивних відповідей на поставлені питання у школярів ЕГ, ніж у КГ, та дозволило дійти висновку про те, що використання засобів інформаційних технологій допомагає більш ефективно опанувати певний обсяг навчального матеріалу. Використання теоретичного курсу посилює освітню спрямованість фізичної культури, інформує школярів про стан здоров'я, формує переконаність у необхідності проведення систематичних

фізкультурно-оздоровчих занять. Таким чином, запропоновано новий підхід, в якому система формування теоретичних знань спрямована, перш за все, на реалізацію основної мети – виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності.

Сьогодні існує досить велика кількість оздоровчих технологій, за допомогою яких можна урізноманітнити процес фізичного виховання учнів відповідно до інтересів молодого покоління. Проте, вони не «вписуються» в освітній простір сучасного загальноосвітнього навчального закладу, містять загальні підходи без диференціації навчального матеріалу, не сприяють комплексному вирішенню оздоровчих завдань за умови дії низки чинників.

Труднощі в плануванні та організації обов'язкових занять під керівництвом вчителя. Переведення школярів з обов'язкових на факультативні та самостійні заняття з фізичного виховання передбачало, що учні старшої школи відвідуватимуть планові обов'язкові заняття з дисципліни «Фізичне виховання», що включені до навчального розкладу, а учні середньої школи – факультативні, що, в кінцевому підсумку, негативно вплинуло на якість відвідування занять.

Таким чином, у процесі навчання прослідковується тенденція до зниження інтересу учнів до фізичного виховання і спорту. Виникає необхідність в організації фізичного виховання у всіх доступних для школярів формах та формування в них свідомого ставлення до особистого здоров'я, потреби до здорового способу життя, культури поведінки і здоров'язберезувальної діяльності.

Незадовільне відвідування занять з фізичного виховання середньої школи ставить перед вчителями та адміністрацією школи завдання стимулювання до активної участі учнів у різних формах спеціально організованої рухової активності.

Відсутність належного матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання не дозволила включити до програми експерименту технологій із використанням оздоровчого плавання і велопрогулянок. За

результатами проведеного анкетування встановлена нагальна необхідність їх використання в позанавчальній формі регулярних занять. По-перше, вищезгадані оздоровчі технології є найбільш популярними видами рухової активності серед учнів СМГ. По-друге, досягнення максимального оздоровчого ефекту у разі захворювань опорно-рухової системи, а дані патології займають друге місце з усіх груп захворювань учнів школи (18,27 %), відбувається під час занять гімнастикою та здійснення лікувального масажу [11]. Для учнів, що мають функціональні порушення постави, застосовуються спеціальні вправи на корекцію постави, з гімнастики за системою пілатесу, хатхайоги [29]. По-третє, оцінюючи володіння навиками з плавання, майже чверть дівчаток (24,45 %) визнали, що зовсім не тримаються на воді, тому, природно, вони бажають навчитися.

Як стверджують провідні фахівці галузі [23, 34 та ін.], на ефективність занять фізичними вправами суттєво впливають запропоновані учням форми занять. Результати дослідження дають підстави вважати, що дидактичними компонентами оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій поряд з обов'язковими навчальними заняттями повинні бути самостійні та дистанційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності з інформаційно-комунікаційним забезпеченням. Вони виступають одним із головних складових процесу фізичного виховання у школі на сучасному етапі модернізації загальної середньої освіти в Україні.

Більшість оздоровчих технологій, окрім тих, що містять рухові дії анаеробного характеру, сприяють зміцненню здоров'я і загартовуванню організму школярів, проте не вирішують завдання гармонійного фізичного розвитку особистості через відсутність адекватних за інтенсивністю фізичних навантажень.

Низький рівень теоретичних знань не дозволяє забезпечити методичну підготовку учнів до самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час та у період канікул.

Процес фізичного виховання зі школярами, які належать до спеціальної медичної групи, спрямований на підвищення рівня соматичного здоров'я і саме тому є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань [63]. Оздоровчі технології у даному випадку спрямовані на збільшення функціональних резервів, компенсацію порушених функцій, вторинну профілактику захворювань та їх ускладнень, відновлення знижених функцій організму, що передбачає оволодіння систематизованими теоретичними знаннями із суміжних дисциплін (анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки, валеології, гігієни, травматології і лікувальної фізичної культури, психології, педагогіки тощо), фізичними вправами та видами спорту, способами їх організованого і самостійного виконання протягом життєдіяльності. Виникає необхідність створення такої методичної системи застосування оздоровчих технологій, яка б забезпечила виконання цих складних завдань.

Особливості організації фізичного виховання школярів за місцем проживання. Практично всі учні мешкають у будинках, які мають усі належні умови для самостійних занять оздоровчою фізичною культурою: вони розташовані навколо спортивних споруд населеного пункту, обладнані спортивним устаткуванням та інвентарем, спортивні майданчики.

Впровадження сучасних оздоровчих технологій дало змогу визначити спрямованість їх застосування у процесі фізичного виховання, урізноманітнити форми, засновані на інтеграції компонентів традиційних оздоровчих технологій з інноваційними педагогічними технологіями, сприяти їх якісному перевтіленню.

Перебудова освітнього процесу забезпечить цілеспрямовану й організовану взаємодію всіх суб'єктів та об'єктів на індивідуальному, груповому рівнях, у рамках здоров'язбережувального освітнього простору за допомогою різноманітних позанавчальних форм занять із фізичного виховання.

3.3. Особливості проектування інноваційного впровадження форм, засобів та методів у процесі фізичного виховання школярів

Як було окреслено, методологічним орієнтиром для впровадження оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій у педагогічний процес слугуватиме системний підхід. Дослідження, пов'язані з вивченням структури системи, її системоутворювальних зв'язків, функціонування, управління системою, можна вважати системними, якщо дотримується основний методологічний принцип цілісності системи [12].

Педагогічне проектування є цілісним процесом модернізації діючої методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання, на які мають спиратися його структурні складові: прогнозування, моделювання, конструювання та реалізація [54].

Прогнозування, як складова проектувального процесу, передбачає обґрунтування доцільності змін об'єкта проектування та визначення можливих шляхів його вдосконалення.

Моделювання передбачає розробку загальної стратегії на основі створення моделі оновленої методичної системи застосування оздоровчих технологій в освітньому просторі школи та за її межами. Конструювання – це деталізація обґрунтованої моделі та створення реального об'єкта, наближення його до використання в процесі фізичного виховання та життєдіяльності. Складова реалізації передбачає експериментальне впровадження розробленої моделі та узагальнення результатів проектування.

Зупинимось детальніше на педагогічному проектуванні. За результатами аналізу різних підходів до дослідження сутності і призначення педагогічного проектування встановлено, що воно є неодмінною умовою здійснення регулятивно-проспективної функції педагогіки і в даний час виділяється в особливий вид діяльності педагога [25]. Проектування – це розумова діяльність, яка визначає майбутній процес і результат перетворення дійсності з урахуванням природних і соціальних законів на основі вибору і прийняття рішень. Визначає чотири можливих результати педагогічного

проектування: педагогічна система, система управління освітою, система методичного забезпечення, проект освітнього процесу. У проектуванні важливо підкреслити його умовний характер. Дії проводяться не з реальними явищами і процесами, а з їх уявними моделями. У логічній структурі проектування науковці виділяють такі основні етапи: постановка завдання – збір інформації – аналіз даних – вибір стратегії – вибір тактики – формулювання ідей – порівняння варіантів – синтез – оцінка – оптимальне рішення – конкретизація – рефлексія [25].

Таблиця 3.1

Алгоритм проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів

Складові проектування	Назва етапу	Зміст діяльності
1	2	3
Прогнозування	I етап – вихідний	Формування початкового уявлення про організаційну та змістову структуру системи застосування оздоровчих технологій. Генерування ідей, складання варіантів. Збір вихідних даних про класифікацію оздоровчих технологій, їх спрямованість та можливості застосування зі школярами з різним рівнем фізичного здоров'я. Виявлення протиріч, які існують у практичній діяльності викладача фізичного виховання і потребують змін.
	II етап – діагностичний	Комплексна медико-біологічна, педагогічна і соціологічна діагностика учнів, яка випереджає власне проектувальну діяльність. Такого роду діагностика сприяє виявленню мотивів до занять фізичними вправами, видів рухової активності та видів спорту, яким надають перевагу учні, оцінювання рівня фізичного здоров'я та підготовленості тощо. Чим вища об'єктивність даних, отриманих у ході діагностики, тим точніші орієнтири для проектування методичної системи застосування оздоровчих технологій.
Моделювання	III етап – передпроектвальний	Оцінка кожного варіанта і вибір оптимального. Вибір стратегії – визначення орієнтирів для вибудовування проекту методичної системи.

	IV етап – оновлювальний	Підбір необхідного матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання, розробка оновленого навчально методичного комплексу для школярів. Побудова оздоровчого процесу з фізичного виховання за допомогою включення в навчальну та позанавчальну діяльність учнів різноманітних за змістом, засобами, спрямованістю, методами та формами упровадження оздоровчих технологій
--	-------------------------	--

До структури проектувальної діяльності належать такі компоненти: визначення задуму, аналіз пізнавальної та практичної ситуації, теоретичне моделювання, визначення концепції перетворень, розробка технології, розробка стратегічної програми реалізації проекту, знаходження педагогічних засобів реалізації проекту, експертна оцінка результатів до і після впровадження [64].

Особливостями алгоритму проектування методичної системи були взаємодоповнюючі етапи: вихідний, діагностичний, передпроектувальний, оновлювальний, конкретизації, реалізації, контрольно-корекційний (табл. 3.1).

Оскільки педагогічна система – це полісистемне утворення (цілісність), що складається з багатьох взаємодіючих і взаємодоповнюючих частин, було виокремлено її складові компоненти: *концептуальний, суб'єктно-структурний, процесуально-діяльнісний та результативний*.

Концептуальний компонент визначає загальну стратегію проектувального процесу шляхом визначення мети. Успішність проектування системи залежить від правильно обраних концептуальних підходів до проектувальної діяльності.

Причиною низької ефективності фізкультурно-оздоровчих технологій вважають порушення принципу ієрархічності їх побудови. Розкривається домінування природно-наукового підходу у відборі та конструюванні знань для методологічних положень, які є базою для конструювання та впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій [89]. У зв'язку з тим, що

генезис знань визначає послідовність їх виникнення від практико-методичних до конструктивно-технічних, а від них до наукових, процес конструювання передбачає таку ж саму послідовність.

Однак практичний досвід конструювання та впровадження технологій доводить, що основний недолік полягає у спотворенні підходів – домінування природничо-наукового підходу у відборі та конструюванні знань для методологічних положень, які є базою для впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій. Це, у свою чергу, накладає відбиток на їх структуру і зміст. Тому в інноваційних технологіях спостерігається присутність практикометодичних і конструкторсько-технічних знань. Їх незначний обсяг призводить до того, що методичні положення мають неконкретний характер та не несуть у собі чітких вказівок для майбутньої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Продовження табл. 3.1

1	2	3
Конструювання	V етап – конкретизації	Розробка моделі одного заняття та програми занять в цілому, включаючи підбір засобів, методів, методичних прийомів, параметрів навантаження і відпочинку, що забезпечують досягнення запланованих результатів. Під розробкою програми занять мається на увазі: визначення фізичного стану, вибір оздоровчої технології з використанням обраного виду рухової активності, враховуючи нозологію захворювання (та/або виду фахової спеціальності); послідовність застосування оздоровчих технологій в освітньому процесі за семестрами. Розробка системних механізмів застосування оздоровчих технологій у здоров'язбережувальному освітньому просторі школи.
Реалізація	VI етап – реалізації	Реалізація механізмів упровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів: єдність цілі, методів, засобів і організаційних форм діяльності.

Звернення до себе, турбота про себе, про власне здоров'я, моніторинг власного здоров'я у формі рефлексивного виходу є важливою умовою ефективної оздоровчої діяльності та обов'язково повинно враховуватися під час фізкультурно-оздоровчих занять [11]. Основні ідеї цієї концепції покладені в основу проектування та конструювання методичної системи. Ось

чому, враховуючи сучасні процеси модернізації освіти та нові тенденції у проектуванні освітнього процесу з фізичного виховання у школах, встановлено взаємодію і взаємозв'язок кількох наукових підходів до вивчення обраної проблеми [25]. В роботі визначено методологічні підходи дослідження відповідно до рівнів наукової методології: загальнонаукові та конкретно-наукові.

Загальнонаукова основа дослідження методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів представлена системним та синергетичним підходами, з позиції яких найбільш повно можна розглянути проблематичність та концептуальне наповнення системи. Конкретнонаукові засади дослідження, на наш погляд, представлені у діяльнісному, особистісно-орієнтованому, інтегративно-інноваційному, компетентнісному, технологічному, акмеологічному підходах.

Методологічну базу дослідження також становили загальнодидактичні та специфічні принципи. У теорії фізичного виховання під принципами, розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості [9]. Їх реалізація в організації освітнього процесу значно підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, методів та організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи ступінь спільної діяльності педагога (суб'єкта педагогічної дії) та особи, яка займається (об'єкта дії). Історично вони сформувалися у складноорганізовану систему принципів шляхом накопичення наукових знань про взаємодію соціального і природного у розвитку цінностей фізичної культури, науково-педагогічних і медико-біологічних основ формування фізичної культури суспільства та особистості [9].

Серед загальнодидактичних принципів вчені виокремлюють наступні: загальні (гуманістичної спрямованості, гармонійного розвитку особистості;

зв'язку із життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості) [20]; методичні (свідомості, суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин; наочності, активності, індивідуалізації, систематичності) [6]; пов'язані з побудовою занять (вікової адекватності, послідовності, безперервності, циклічності) [5].

Реалізація цих принципів має ряд характерних особливостей, спричинених специфікою освітньої діяльності з контингентом школярів, що належать до СМГ.

Тому в контексті запропонованого дослідження необхідно виокремити специфічні принципи, які розширюють та доповнюють названі вище. Аналіз наукових джерел дав змогу визначити такі узагальнені специфічні принципи, що забезпечують реалізацію процесу фізичного виховання школярів: оздоровчого, лікувальнопрофілактичного спрямування; принцип індивідуалізації у використанні засобів фізичної культури залежно від характеру і наслідків структурних і функціональних порушень в організмі, що виникли внаслідок патологічного процесу; професійно-прикладної спрямованості навчальних занять з фізичного виховання (принцип зв'язку із життєдіяльністю); багатокладності, що передбачає створення у школах умов для широкого вибору учнями засобів фізичного виховання для навчання та участі у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах, які відповідали б їх уподобанням, інтересам, стану здоров'я, фізичній та технічній підготовленості [55].

Таким чином, застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів підпорядковується системі загальнодидактичних і специфічних принципів, уніфікованих до проблеми дослідження. У процесі проектування оновленої методичної системи було сформульовано такі принципи: гармонійного розвитку особистості; зв'язку із життєдіяльністю; свідомості; суб'єкт-суб'єктної спрямованості виховних взаємин; оздоровчої спрямованості; індивідуалізації; інноваційності; послідовності та неперервності. В контексті дослідження необхідно також виокремити спеціальні принципи, які відображають специфіку методичної системи

застосування оздоровчих технологій у процесі психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності: домінантно-мотиваційної настанови; цілісної просторово-часової інтеграції; спеціалізованості; різноспрямованої ритмічності; зворотного зв'язку.

Суб'єктно-структурний компонент забезпечує управління педагогічним процесом оздоровлення учнівської молоді та розкриває його динамічні компоненти. Визначення суб'єктного компонента є передумовою структурування системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів на засадах соціально-суб'єктної організації, адже вчитель і здобувач освіти є основними його суб'єктами. У процесі проектування оновленої системи вони є рівними партнерами та розвиваються як фахівці, водночас вчитель за своїми професійними обов'язками відіграє координуючу роль.

Нові моделі взаємодії надавачів освітніх послуг і отримувачем в освіті побудовані як на використанні інформаційно-комунікаційних технологій, так і на посиленні соціально-психологічних аспектів у взаємодії між групами учнів, вчителів, керівників школи, на взаємозв'язку між установками і цінностями учнів. Одним із нових підходів до розробки моделей соціальної взаємодії вчителів та учнів, що дозволяють розв'язати багато проблем, пов'язаних із переходом до *учнєцентрованого* освітнього процесу, є побудова моделі взаємодії вчителя та учня, що заснована на підтримці і розвитку суб'єктної позиції учнів [13]. *Структурний компонент* (частина системи) розкриває динамічні компоненти методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів.

Процесуально-діяльнісний компонент визначає системні механізми педагогічного процесу, який здійснюється у рамках досягнення кінцевої мети, диференціює спрямованість застосування засобів та методів оздоровчої фізичної культури в освітньому просторі школи. Процесуально-діяльнісний компонент змісту методичної системи застосування оздоровчих технологій визначається тими функціями, за допомогою яких вони будуть впроваджені в

освітній простір школи: цілепокладання, моніторингу, планування (прийняття управлінських рішень), організації оновленого процесу фізичного виховання, контролю, регулювання та корекції.

Фізкультурно-оздоровчі технології, як рухлива та здатна до змістовної зміни система, має структурнозмістові модулі (педагогічні технології, медико-педагогічний супровід, математико-аналітичне та матеріально-технічне забезпечення), які відповідають «основному та забезпечувальному рівням». Взаємозв'язок та взаємодоповнення всіх модулів забезпечує функціонування фізкультурно-оздоровчих технологій як педагогічного процесу. Але слід зазначити, що не завжди є умови для повноцінної реалізації потенціалів модулів «забезпечувального» рівня (умови матеріалотехнічного забезпечення та використання методів математичної статистики тощо).

Успішність реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій у практичній діяльності визначається узгодженістю функціонування кожного з модулів, що є можливим під час збору та переробки поточної інформації.

Результативний компонент визначає відповідність мети її кінцевому результату.

Обґрунтування дієвості методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів передбачає визначення *відповідних педагогічних умов*, реалізація яких забезпечить успішну проектувальну діяльність, дозволить доповнити зміст концепції авторським баченням перспектив і можливостей її подальшого розвитку, визначить її місце в освітній системі, а також її адаптованість до реальних умов існування системи педагогічних взаємозв'язків і взаємодій.

Педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створені та необхідні для досягнення конкретної педагогічної мети [72]. Серед педагогічних умов виокремлює такі: вдосконалення когнітивного компонента, як підґрунтя для формування

професійної компетентності, певних цінностей і мотивів здоров'я, залучення майбутніх фахівців до оздоровчої діяльності, як засобу формування творчого оздоровчого мислення, стимулювання до практичного застосування здоров'язбережувальних технологій під час навчання та виконання професійних завдань; створення відповідного педагогічного освітнього середовища, яке сприяє усвідомленню власної відповідальності за стан свого здоров'я, формуванню відповідального ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих, стимулює учня до самоосвіти, розвиває гнучкість оздоровчого мислення, вчить аналізувати, узагальнювати, робити висновки, вчасно коригувати індивідуальну оздоровчу програму [6].

Педагогічні умови формування і розвитку методичної системи фізичного виховання доцільно розділити на три групи: *зовнішні*, що створюють активне фізкультурно-оздоровче або спортивне середовище, яке забезпечує розвиток системи; *внутрішні*, які залежать від власного потенціалу учня (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо); *матеріально-технічні* (наявність спортивної бази та її оснащення), які створюють комфортні умови для занять із фізичного виховання через організацію фізкультурно-спортивної активності учнів.

Здоров'язбережувальна система фізичного виховання розглядається як єдина сукупність різноспрямованих технологій і їх складових, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, її соціальний, психічний, фізичний і духовний комфорт за рахунок створення мікросередовища, яке розвиває інтереси і мотиви до активних занять фізичними вправами, спонукає до ведення здорового способу життя, викликає позитивне ставлення до навчального процесу з фізичного виховання [3].

Узагальнення результатів наукових досліджень вітчизняних учених дало можливість визначити *педагогічні умови* як взаємопов'язаний комплекс спеціально впроваджених заходів в освітній процес. У контексті проведеного

наукового пошуку визначено педагогічні умови формування оздоровчої компетентності учнів у процесі фізичного виховання та життєдіяльності: організаційно-педагогічні, дидактичні та психолого-педагогічні. Таким чином, у межах нашого дослідження *педагогічні умови методичної системи* застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів слід розуміти як чинники, які забезпечують покращення здоров'я школярів під час навчання та протягом майбутньої життєдіяльності, сприяють формуванню оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання та підвищенню результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності учасників освітнього процесу в цілому.

Слід врахувати те, що кожна умова – це підґрунтя для наступної, що свідчить про їх тісний взаємозв'язок.

До *організаційно-педагогічних умов* формування оздоровчої компетентності учнів належать аналіз інтересів і потреб школярів для реалізації диференційованого підходу включення їх у здоров'язбережувальну діяльність, послідовність і неперервність фізкультурно-оздоровчих занять, адекватність фізичних навантажень, орієнтація на саморозвиток, можливість підбирати й використовувати основні критерії діагностування змін в організмі учня під час фізичних навантажень з використанням сучасних інформаційнокомунікаційних технологій, запровадження консультативної роботи серед педагогічного колективу з метою багаторівневого застосування оздоровчих технологій, забезпечення освітнього процесу сучасними матеріально-технічними засобами навчання, створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Реалізація *дидактичних умов* передбачає врахування дидактичних принципів, закономірностей, способів, форм організації освітнього процесу, формування у майбутнього фахівця комплексу знань та вмінь, що відображають здоров'язбережувальні аспекти фізичної культури, оновлення змісту методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, наявність

науково обґрунтованого, професійно спрямованого плану освітнього процесу з фізичного виховання, впровадження інноваційних педагогічних технологій.

Будь-яка педагогічна технологія, що використовується в освітньому процесі, повинна бути здоров'яформуючою [2].

До *психолого-педагогічних умов* належать розробка системи засобів (психологічних, педагогічних, фізкультурно-оздоровчих), що дозволяють побудувати освітній процес з фізичного виховання учнів на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей школярів, а саме орієнтація на формування внутрішнього позитивно мотивованого ставлення учнів до застосування оздоровчих технологій, розробка стратегії побудови фізкультурнооздоровчої діяльності з врахуванням індивідуально-психологічних особливостей учнів, реалізація особистісно орієнтованої взаємодії у системах «вчитель – учень», «учень – учнівський колектив», усвідомлення значущості фізичної культури, основ здорового способу життя для життєдіяльності школярів.

В контексті дослідження у межах існуючих педагогічних умов виокремлено самостійні педагогічні технології, які часто є альтернативою традиційним формам організації освітнього процесу: технології навчання на основі особистісної і життєтворчої орієнтації педагогічного процесу; технології навчання на основі активізації та інтенсифікації діяльності учнів (інтерактивне навчання, технологія проектування здоров'язбережувального освітнього середовища); технології навчання на основі ефективності організації та управління освітнього процесу (технологія дистанційного навчання, технологія самоосвіти); застосування інформаційнокомунікаційних технологій у здоров'язбережувальному освітньому середовищі [7].

Таким чином, системний підхід у взаємозв'язку з іншими підходами дозволяє розкрити взаємозалежність елементів методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів, виступає методологічним засобом виявлення концептуальних підходів та педагогічних умов проектування освітньої діяльності як спеціально

сконструйованої цілісної, динамічної та керованої системи в здоров'язбережувальному освітньому просторі.

Висновки до третього розділу

1. В результаті аналізу фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах встановлено чисельність школярів України, що зараховані за станом здоров'я до СМГ, у загальній кількості тих, хто відвідує заняття з фізичного виховання. Виявлено, що за останні 11 років у Сумській області майже вдвічі збільшилася кількість учнівської та молоді, що належить за станом здоров'я до СМГ.

Впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів дозволило визначити спрямованість їх застосування, урізноманітнити форми шляхом поєднання компонентів традиційних та інноваційних оздоровчих технологій, їх якісно перевтілити. Перебудова освітнього процесу забезпечила цілеспрямовану й організовану багаторівневу взаємодію всіх його суб'єктів та об'єктів за допомогою різноманітних позанавчальних форм занять з фізичного виховання.

2. З'ясовано, що для навчання оздоровчим технологіям інформативно значущими компонентами професійно-прикладної фізичної підготовленості є сила, швидкість, витривалість, функціональної підготовленості – функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової систем, емоційна стійкість.

3. Методологічним орієнтиром для впровадження інноваційних оздоровчих технологій у педагогічний процес є системний підхід. Доведено, що методологія системного підходу передбачає поєднання в єдине ціле засобів, форм, методів застосування оздоровчих технологій, уможливорює побудову моделі означеного процесу як методичної системи. Особливостями алгоритму проектування методичної системи були взаємодоповнюючі етапи: вихідний, діагностичний, передпроектувальний, оновлювальний, конкретизації, реалізації, контрольнокорекційний.

4. У дослідженні метою методичної системи застосування оздоровчих технологій було визначено формування в процесі фізичного виховання оздоровчої компетентності школярів – рівень здоров'я яких дозволяє максимально проявляти свої професійні вміння і навички та підтримувати працездатність протягом тривалого часу.

Відповідно, основними завданнями розробки методичної системи були:

1) нівелювання наслідків перенесених захворювань; 2) досягнення нормативних показників розвитку психофізіологічних і фізичних якостей задля успішної життєвої діяльності; 3) підвищення загального рівня фізичного здоров'я, як найвищої цінності; 4) покращення психоемоційного стану; 5) підвищення рівня теоретичних знань.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел підтверджено неадекватність зусиль в питаннях збереження та зміцнення здоров'я молоді через відсутність механізмів їх реалізації та контролю, незважаючи на підвищений інтерес до фізичного виховання з боку держави, що проявляється у змісті відповідних нормативно-правових актів. Обґрунтовано необхідність перегляду теоретико-методичних, програмно-нормативних, організаційних засад фізичного виховання школярів у напрямку гуманізації, лібералізації, гармонізації, використання валеологічних цінностей фізичної культури, приведення їх у відповідність до задекларованих у нормативно-правових актах цілей та задач.

2. Встановлено, що передумовою застосування інноваційних оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти є низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнівської молоді, зростання кількості учнів, за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в освітній процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування.

У ході констатувального етапу педагогічного експерименту зафіксовано, низький рівень соматичного здоров'я у 88,39 % учнів усіх класів. Констатовано, що показники розумової працездатності та емоційних станів у школярів спеціальної медичної групи найнижчі у порівнянні з показниками школярів основної та підготовчої груп з фізичного виховання та мають тенденцію до погіршення у процесі навчання. Зазначені дані свідчать про низьку ефективність діючої у закладах освіти системи фізичного виховання, зокрема професійно-прикладної фізичної підготовки. Встановлено низький рівень фізичної підготовленості та негативну його динаміку впродовж навчання.

3. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між показниками фізичної, психофізіологічної підготовленості та

морфофункціонального стану учнів. Встановлено, що з метою забезпечення ефективності навчання оздоровчих технологій основну увагу необхідно зосередити на розвитку статичної витривалості, здатності до відновлення, статичної стійкості, а також на вправах, що спрямовані на зміцнення м'язів спини й черевного пресу, які відповідають за здатність підтримки пози. У школярів особливе значення мають вправи на розвиток силових якостей та вправи, спрямовані на розвиток дихальної системи. Визначено інформативно значущі для навчання оздоровчих технологій показники фізичної підготовленості, до яких належать: сила, швидкість, статична витривалість; функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем; професійно значущі психофізіологічні якості – увага, емоційна стійкість.

4. Обґрунтовано концепцію методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів, яка є комплексом ключових положень, що всебічно розкривають її сутність, зміст і особливості. Під методичною системою застосування оздоровчих технологій розглядається система впровадження в процес фізичного виховання учнів форм, засобів і методів застосування оздоровчих технологій, механізми їх конструювання у здоров'язберезувальному освітньому просторі закладу освіти за допомогою інноваційних педагогічних технологій. Концепція методичної системи базується на положеннях системного, синергетичного, діяльнісного, особистісноорієнтованого, інтегративно-інноваційного, компетентнісного, технологічного, акмеологічного підходів до реалізації методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів: Українські технології, 2005. 296 с.
2. Андрущенко В. П. Роздуми про освіту: статті, нариси, інтерв'ю. К.: Знання України, 2004. 740 с.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медицинская валеология. Ростов на Дону: Феникс, 2000. 248 с.
4. Асташова О. М., Лимонченко А. С., Сафонова М. С. Підвищення ефективності розвитку фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання учнівської молоді*. Львів: Львівський націон. універ. ім. Т. Шевченка, 2010. № 17. С. 79–83.
5. Автушко О. А. Вправи для дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи / О. А. Автушко // *Фізичне виховання в школах України*. – 2020. – № 5. – С. 21-23.
6. Андрєєва І.А., Матлаш В.А., Рибалко П. Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / І.А. Андрєєва, В.А. Матлаш, П. Ф. Рибалко // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]*. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
7. Бардак З., Кушнір О., Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. *Палітра педагога*. 2008. № 6. С. 17-20.
8. Бермудес Д. В., Лоза Т. О. Професійно-педагогічна діяльність учителів фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. *Young Scientist*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 40–44.
9. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія,*

історія, інноваційні технології. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 3 (107), 2021

10. Білоус Інна. Навчальний велотур : позакласний захід із математики / Інна Білоус // Математика. – 2020. – Липень-серпень (№ 7-8). – С. 86-99.

11. Бойко О. П. Подорож стежинкою колобка : корекційно-розвивальне заняття з фізкультури для дітей 2-го року навчання з вадами інтелекту / О. П. Бойко // Дитина з особливими потребами. Інклюзивна освіта. Дефектологія. Корекційна робота. – 2020. – № 7(липень). – С. 17-18

12. Бондар Іванна Романівна. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото

13. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1-6.

14. Вознюк Тетяна Володимирівна. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.

15. Вознюк Тетяна Володимирівна. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с

16. Вознюк Тетяна Володимирівна. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.

17. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. Пост Методика. 2012. № 5 (108). Режим доступу: URL:<http://poippo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-108.pdf>.

18. Галайдюк Микола Ананійович. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва ; Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського, Ін-т фізичного виховання Вінниця : Ландо-ЛТД, 2014. – 78 с

19. Ганчо Олена Країна солодоців : ранкова гімнастика пробудження для дітей середньої групи (за методикою М. Єфименка) / Олена Ганчо // Дошкільне виховання. – 2020. – № 4. – С. 30-31

20. Ганчо Олена Реалізуємо гендерний підхід до фізичного розвитку дошкільнят : за методикою М. Єфименка / Олена Ганчо // Дошкільне виховання. – 2020. – № 1. – С. 20-23

21. Ганчо Олена. Педагогічна діагностика фізичного розвитку і здоров'я дітей за методикою М. Єфименка / Олена Ганчо, Юлія Ковальчук, Ірина Романюк // Дошкільне виховання. – 2020. – № 6. – С. 20-25

22. Гаршина О. В. Мікроби атакують : інтегроване заняття з фізичної культури / О. В. Гаршина // Дошкільний навчальний заклад. – 2020. – № 6. – С. 27-29.

23. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

24. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.

25. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178.

26. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

27. Головкіна Вікторія Володимирівна. Робоча програма з навчальної дисципліни "Фізичне виховання (секція спортивного виховання з плавання)" : [для студ. вищих навчальних закладів] / В. В. Головкіна ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Інститут фізичного виховання і спорту Вінниця, 2015. – 47 с

28. Горбатенко Ю. В. Конспект позашкільного заняття гуртка "Дитячий фітнес" : 5-6-ті класи / Ю. В. Горбатенко // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 11. – С. 22-23.

29. Горбатенко Ю. В. План-конспект заняття зі спортивної акробатики : 5-7-мі класи / Ю. В. Горбатенко // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 12. – С. 13-15.

30. Горбатенко Ю. В. Тести з гімнастики (з елементами акробатики) для учнів 7-9-х класів / Ю. В. Горбатенко // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 11. – С. 16-17.

31. Гук Світлана. Пілатес - здоров'я і реабілітація : методичні рекомендації / С. В. Гук ; Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка Кам'янець-Подільський ; Хмельницький : Термінова поліграфія, 2014. – 79 с. : фото

32. Гумен Василь. Шейпінг в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів : монографія / В. Гумен ; Федерація шейпінгу України, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського Львів : Українські технології, 2016. – 227 с. : іл.

33. Давлєтова А. В. Графік розподілу навчального матеріалу на рік : фізична культура, профільний рівень : 10-й клас / А. В. Давлєтова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 9. – С. 13-23.

34. Давлєтова А. В. Календарне планування з фізичної культури (бадмінтон) / А. В. Давлєтова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 16-18.

35. Давлетова А. В. Методичні бланки (за модулями) / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 19-23.
36. Давлетова А. В. План-графік розподілу програмного матеріалу з фізичної культури : 10 клас (профільний рівень) : I семестр 2020-2021 н. р. / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 9. – С. 4-12.
37. Давлетова А. В. Спортивно-виховний захід "Cool Games" з нагоди Дня Збройних сил України / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 11. – С. 13-15.
38. Давлетова А. В. Тематичне планування з фізичної культури (бадмінтон) у 5-му класі. 2020-2021 н. р. / А. В. Давлетова // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 14-15.
39. Дарій Лідія Пригоди Равлика : заняття з фізкультури для дітей молодшої групи (за методикою М. Єфименка) / Лідія Дарій // Дошкільне виховання. – 2020. – № 3. – С. 32-33
40. Дарій Лідія. До душі малятам із м'ячиком грати : заняття з фізкультури для дітей старшої групи (за методикою М. Єфименка) / Лідія Дарій // Дошкільне виховання. – 2020. – № 6. – С. 28-31
41. Дмитренко Світлана Миколаївна. Методичні рекомендації для підготовки студентів до екзамену з теорії фізичного виховання для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра / С. М. Дмитренко, І. О. Асаулюк Вінниця, 2016. – 112 с
42. Докукіна Ю. Є. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / Ю. Є. Докукіна ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імек-ЛТД, 2014. – 171 с
43. Доріжки на стінах : конкурс "Стіни, стеля і підлога, які говорять" / Наталія Воронецька, Ольга Ясніцька // Дошкільне виховання. – 2020. – № 10. – С. 40

44. Зубалій Микола Дмитрович. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, В. І. Мудрік ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 172 с
45. Івашковський В. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 171 с
46. Ільницька Г. С. Уроки з фізичної культури для учнів 1-3-х класів / Г. С. Ільницька // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 7. – С. 16-23.
47. Ільницька Г. С. Фізична культура під час карантину / Г. С. Ільницька // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 5. – С. 6-7.
48. Ільницька Г. С. Фрізбі / Г. С. Ільницька // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 1-8.
49. Ільницький С. В. Шведські витоки розвитку системи фізичного виховання / С. В. Ільницький // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 11. – С. 18-21.
50. Калінчук Н. В. План-конспект уроку з легкої атлетики для учнів 7-го класу / Н. В. Калінчук // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 10. – С. 6-9
51. Каплінський Василь Васильович. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : навч. посіб. / В. В. Каплінський, І. О. Асаулюк Вінниця : Едельвейс і К, 2014. – 291 с
52. Карась Наталія. У пошуках спортивних скарбів : заняття з фізкультури для дітей старшої групи / Наталія Карась // Палітра педагога. – 2020. – № 1. – С. 26-28.

53. Кашаєва Алла. Стадіон єднає всіх : заняття для дітей старшої групи / Алла Кашаєва // Палітра педагога. – 2020. – № 1. – С. 22-24.
54. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70
55. Кузь, В. Г. Нова українська школа за концепцією розвитку освіти на період 2015 - 2025 рр. Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. - 2017. - № 1. - С. 21-26.
56. Кремень В. Г. Педагогічна освіта в контексті цивілізаційних змін. *Теоретичні та методичні засади розвитку педагогічної освіти: педагогічна майстерність, творчість, технології: зб. наук. праць.* Харків: НТУ «ХП», 2007. С. 3–8.
57. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ. 2010. 370 с.
58. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Континент-ПРИМ, 1995. Ч. 1. 124 с.
59. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. № 4 (88). С. 280–289.
60. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.
61. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues

of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.

62. Методика та організація змагань з легкої атлетики : навчально-методичний посібник / уклад. Д. М. Присяжнюк Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2014. – 121 с

63. Набок М. Проблеми сільської школи та управління нею в процесі реформування освіти в Україні. Інформаційні технології і засоби навчання: зб. наук. праць. К.: Атіка, 2005. С. 208–222.

64. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. *Освітні коментарі*: щомісячник. 2012. № 7/9. С. 2-10.

65. Наумчук Володимир Іванович. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчально-методичний посібник / В. І. Наумчук Тернопіль : Астон, 2014. – 179 с. : іл.

66. Нестер Н. С. Веселі старту : спортивна розвага у старшій групі / Н. С. Нестер // Дошкільний навчальний заклад. – 2020. – № 9. – С. 23-25.

67. Новий порядок підвищення кваліфікації вчителів // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 1. – С. 21-25.

68. Обозна В. В. Конспект уроку з волейболу для учнів 5-го класу / В. В. Обозна // Фізичне виховання в школах України. – 2020. – № 12. – С. 4-6.

69. Олексієнко Н. В. Козацькому роду нема переводу : спортивна розвага / Н. В. Олексієнко, В. М. Панченко, М. В. Гашевська // Дошкільний навчальний заклад. – 2020. – № 2. – С. 25-29.

70. Освіта Києва: стан та перспективи. Здобутки столичної освіти за 2011 рік. Перспективи розвитку на 2012 рік: науково-методичний збірник / За заг. ред. С. І. Бабінець, В. З. Горюнової. К.: ПФ «МУВЦ «Гранд – ЕКСПО», 2012. 80 с.

71. Плахтій П. Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 1997. 112 с.

72. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5–12 класів. К., 2005. 271 с.
73. Пуківська Л. Фізкультурно-оздоровча робота на уроках та в позаурочний час. *Рідна школа*. 2009. № 7. С. 74–75.
74. Ремех Т. О. Сутність і структура громадянської компетентності учня нової української школи. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 2. С. 34–41.
75. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Рибалко Петро Федорович ; Держ. ВНЗ "Донбас. держ. пед. ун-т". - Слов'янськ, 2020. - 40 с.
76. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
77. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221.
78. Рибалко П.Ф. Сутнісні характеристики готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти. *Фізико-математична освіта*. 2019. Випуск 2 (20). Ч. 2. С. 105-108. URL: <https://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/publ/4-1-0-631>
79. Сороколів Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі*

фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Львів. 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150–155.

80. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 442 с.

81. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

82. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2012. 440 с.

83. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 148–150.

84. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 6 (90), - С. 343 - 352.

85. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Формування інформаційної готовності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Професійні компетенції та компетентності вчителя*: матер. регіон. наук.-практич. семінару 28-29 листопада 2006 р. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 119–120.

86. Школа успішної особистості як шлях розвитку інноваційного навчального закладу: з досвіду роботи учасників обласної цільової програми «Інноваційні школи Черкащини». *Рідна школа*. 2017. № 7/8. С. 3–112.

87. Якименко Світлана Іванівна. Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання політехнічного коледжу : навчально-методичний посібник / С. І. Якименко, Л. М. Ізбаш Київ : Слово, 2017. – 267 с

88. Яковлів Володимир Леонтієвич. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навчальний посібник / В. Л. Яковлів Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. – 271 с. : іл.

89. Dynamics of Indicators of Cadets' Physical Development and Functional Status during Pentathlon. Ivan Okhrimenko, Olena Pavlyk, Oleksandr Tomenko, Petro Rybalko, Serhiy Cherednichenko, Svitlana Gvozdetska, Oleksii Holovchenko (2021). International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(4), 814 - 823. DOI: 10.13189/saj.2021.090428

Особисті дані та спортивно-оздоровчий анамнез
Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання просить Вас, із метою вивчення ставлення учнівської молоді до свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості та інших показників здорового способу життя, щиро дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Від правдивості Ваших відповідей буде залежати правильність наших висновків, що дасть можливість створити нову методичну систему застосування оздоровчих технологій, розробити методичні та практичні рекомендації для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання та активізації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.

Дати відповіді на питання неважко. До кожного з них дається декілька варіантів відповідей.

Прочитайте їх, виберіть одну і підкресліть її. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не влаштовує, допишіть свої. Ми залишили для цього вільне місце.

Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненій формі, виключно з науковою метою. Будь ласка, відповідайте на всі запитання якомога точніше. Ми сподіваємося на Вашу допомогу, заздалегідь щиро вдячні.

1. Місце народження (місто, область): _____
2. Дата народження _____
(число, місяць, рік)
3. Дата обстеження(заповнення анкети) _____
(число, рік, місяць)
4. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами у позанавчальний час та вихідні дні? (непотрібне підкреслити) Так, кожного дня, кожного тижня, кожного місяця, іноді, ні
5. Якщо попередня відповідь була «ні», то це пов'язано з:
відсутністю інтересу _____
поганим здоров'ям _____
отриманою травмою _____
відсутністю належних умов _____
відсутністю керівника, інструктора _____
іншими причинами, вкажіть, якими _____
6. Якщо відповідь на питання 5 – «так», то Ви займаєтеся фізичними вправами з метою:
отримання задоволення _____
покращення свого здоров'я _____
покращення свого загального фізичного стану _____
приваблює дух змагань _____
інші причини (уточніть, із яких саме) _____
7. Систематичність самостійних занять фізичними вправами у позанавчальний час і у вихідні дні:
4 і більше разів на тиждень _____
2–3 рази на тиждень _____
1–2 рази на тиждень _____
періодично _____
жодного разу _____
8. Скільки днів на тиждень Ви витрачаєте на заняття оздоровчим тренуванням за обраним видом спорту у гуртках (секціях) під керівництвом інструктора? _____
9. Яка мотивація до занять фізичним вихованням у ВНЗ (проранжувати від 1 до 8 у порядку значущості для Вас):

Чинники мотивації	Ранги
Для підтримання здоров'я на належному рівні	
Формальність, необхідна для одержання заліку з дисципліни «Фізичне виховання»	
Почуття відповідальності за навчальний процес взагалі	
Емоційне задоволення від рухової активності	
Прагнення до виховання в собі важливих якостей особистості	

Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей із боку керівництва факультету, закладу вищої освіти	
Потреба в досягненні поваги з боку однолітків	
Розвиток рухових здібностей, володіння руховими вміннями і навичками	

10. Чи склали Ви (у школі) нормативи контрольних тестів?

Склав усі нормативи _____

Склав частину нормативів _____

Намагався скласти, але не склав _____

Не складав _____

11. Чи вмієте Ви плавати?

Можу проплисти понад 500 м _____

Можу проплисти понад 100 м _____

Тримаюся на воді _____

Не тримаюся на воді _____

12. Чи виконуєте Ви ранкову чи вечірню зарядку (гімнастику) самостійно?

Щодня по 10–15 хв _____

1–2 рази на тиждень _____

Не виконую _____

13. Відмітьте, будь ласка, позначкою (+), якими видами фізичної культури та спорту Ви хотіли б займатися за програмою оздоровчого тренування

Аеробіка _____

Атлетична гімнастика _____

Баскетбол _____

Велопрогулянки _____

Волейбол _____

Лижні прогулянки _____

Настільний теніс _____

Оздоровче плавання _____

Оздоровча ходьба, біг _____

Східні единоборства _____

Туризм _____

Фітнес-йога _____

Футбол _____

Допишіть свої _____